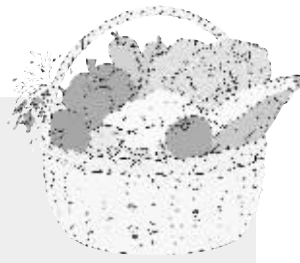


## ■ 中医食疗

## 菜篮子里有治病良方

上海中医药大学 副教授 钱静庄

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是中国食疗的指南。中国人民信奉“药补不如食补”，民间至今流传着“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“青菜豆腐保平安”、“朝食三片姜，犹如人参汤”、“每天一苹果，医生远离我”、“多吃葱姜蒜，疾病减一半”、“一日三枣，永不衰老”等大量的养生谚语。



药膳食疗是中医的一枝奇葩，在国内外享有盛誉。将色香味俱佳又无毒副作用的中草药与食物结合就是药膳食疗。药膳食疗不仅可以养生防病，而且对多种常见病具有辅助治疗作用。明代李时珍著的《神农本草经》记载了1892种中草药，其中有300多种是既能被人们用来充饥，又有治疗作用的日常食物，这就是中医“药食同源”之说的来源，并且记载每味药食的性味和作用。既是中药又是常见食物的如大枣、蜂蜜、百合、山药、杏仁、银杏、薏苡仁、芡实、扁豆、绿豆、黑豆、赤豆、莲藕、莲子、龙眼、木瓜、胡椒、薄荷和干姜等。下面介绍几个常见的食疗方，供读者朋友酌情选用。

1.取山药15克，白扁豆15克，莲子肉15克。加入适量清水，煎煮30分钟后食用。可辅助治疗非细菌性腹泻。

2.取冬瓜皮15克，玉米须30克，葫芦皮15克。加入适量清水，煎煮30分钟后食用。可辅助治疗小便不利、水肿；玉米须还可治疗蛋白尿。

3.取冬瓜皮15克，白扁豆9克，小米9克，薏苡仁30克。加入适量清水，煎煮30分钟后食用。薏苡仁可健脾、降糖、利下焦湿热，还可增强人体免疫功能，对舌苔白腻的湿证有效。本食疗方可调治利下焦湿热证；还可用于胃癌、肠癌、宫颈癌患者的辅助治疗。

4.取百合10克，小米10克，红枣9克，莲子15克，大米50克。加入适量清水，煮成粥食用。常食对睡眠不安者有益。

5.取白果7枚，打洞后在微波炉中烧熟，吃白果肉。有助于调治咳嗽病、白带增多等病症。**注意：**一天食用白果不能超过7枚。

6.取芡实15克，白果肉（去芯）7枚。加入适量清水，煎煮30分钟后食用。有助于调治夜尿频多。**注意：**一天食用白果不超过7枚。

## ■ 中医外治

## 热熨疗法治风湿痹痛

山东省淄博市中医院 主任医师 曹元成

取干姜、桂枝、川乌、生附子、乳香、没药、姜黄、川芎、赤芍、海桐皮、银花藤各适量。诸药碾成碎末，放入

锅中炒热，装入纱布袋，待温度降至40℃~50℃，热熨患处。每次热熨20~30分钟，每日2次。每袋中药可重

复炒热2~3次使用。本法适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、坐骨神经痛等属于风寒湿痹者。

## ■ 家庭中医

## 温中和胃高良姜

河南省南阳市第一人民医院 主任医师 杨峰

中医认为，高良姜味辛性热，入脾、胃经。具有温中散寒、和胃止呕、理气止痛功效。适用于脾胃中寒、脘腹冷痛、暖气吞酸、呕吐泄泻、噎膈反胃、食滞等。下面介绍两款以高良姜为主要食材的药茶和药粥，供读者朋友酌情选用。

## 1.良姜玫瑰两红茶

取高良姜5克，玫瑰花5克，红枣10枚，红糖25克。将高良

姜、玫瑰花、红枣同放入锅中，加入适量清水，大火煎煮10分钟，然后放入红糖溶化后放温饮用。方中高良姜温中散寒止痛；玫瑰花行气和血止痛；红枣、红糖和脾缓肝、补血活血。该药茶具有温中散寒、行气和血止痛功效。适用于脾胃、子宫被寒邪所伤引起的脘腹疼痛、月经不调、痛经等。

## 2.高良姜花椒粥

取高良姜5克，花椒3克，

粳米100克，红枣10枚。将高良姜、花椒洗净，装入干净的纱布袋中，与淘洗干净的粳米、红枣一起放入锅中，加入适量清水煮沸，30分钟后取出药袋，煮成粥后食用。方中高良姜、花椒温中散寒止痛；粳米、红枣补益脾胃。该药粥具有健脾和胃、温中止痛功效。适用于脾胃虚寒所致的心腹冷痛、喜温喜按、呕吐清水、呃逆、大便溏薄等。

## ■ 药膳堂

女性闭经  
常吃归枣火锅

湖南 主任医师 李典云

**原料** 当归10克，党参15克，大枣（去核）50克，牛肚250克，鲜黄牛肉300克。

**用法** 牛肉去筋膜，横着筋络切薄片；当归、党参用干净纱布包好；牛肚切片。牛肚放入高压锅中，再放入生姜、蒜、盐、料酒、水和药包。高压锅置火上，煮沸上汽后再煮10分钟即可。降温后，倒入火锅中，加入牛肉片、大枣、香油、胡椒粉、葱花、鸡精，煮沸后弃药包，食用牛肉和牛肚片等食材。牛肉酥烂，牛肚软韧，汤汁味美。

**功效** 本膳具有补血调经、补气健脾功效。当归既能补血活血，又能调经止痛、生肌健体、美容，为“妇科圣药”；党参补气健脾、生津养血，以补气血生化之源；大枣补脾和营、养血和药，可增加牛肉、当归之功效。诸味食药材合用，增加补血调经之功效。

**适应证** 适用于经行量少、小腹疼痛或闭经不行、纳差、乏力、头晕、眼花、心悸失眠等病症。

## ■ 保健要穴

## 肩

北京中医药大学  
副教授 王媛媛

**定位** 位于锁骨肩峰端下缘，当上臂平举时呈现的凹陷处。把手臂水平上举，在肩部会形成两个凹陷，前面那个凹陷即是。归属手阳明大肠经。

**操作** 用手指在此穴进行点压及揉按各20次。

**适应证** 肩周炎、皮肤瘙痒、颈淋巴结炎。本穴为上肢要穴，具有通经止痛、缓解肩臂疼痛的功效。对于经常使用电脑的人来说，经常按摩此穴能明显改善肩、背部的不适症状；同时此穴还可理气、化痰、止痒，促进体内代谢产物的降解与排泄。

