

# 春天喝好一碗汤

春天的天气最是反复无常,加上空气干燥,很多疾病都会在此时发生,居家调理可以对症煲点汤。

## 暖身汤:提高身体抗寒力

解放军总医院第八医学中心中医科来要水介绍,初春天气还是有些凉的,如果出现打喷嚏、流鸡蛋清一样透明的清鼻涕、浑身发冷、怕风、呛咳、头疼、手脚冰凉、鼻音重。这个阶段邪气尚浅,及时干预可以直接阻断后续症状。

让身体温暖起来、气血通畅了,病就好一大半了。干怀山药片50克,熬水,开锅30分钟,喝山药水。或者取怀山药粉30克,先用一点温水将山药粉调成糊,然后用刚刚烧开的开水,猛地冲下去,调羹不断搅拌,这样山药粉就变成了像藕粉一样的糊糊,放温,喝下去,多披件衣服,让身体微微出汗就可以了。

推荐一道治疗风寒感冒的药膳——麻黄牛肉汤。

这道药膳的原料包括灸麻黄15克,生姜10克,牛肉250克,葱白10克。制作时,先将牛肉洗干净,切块。然后将麻黄加水煮沸,去掉浮沫后,再煮10分钟左右,捞出麻黄。再将牛肉

放入麻黄汤中,用文火慢炖到牛肉熟烂,然后将生姜切丝、葱白切段,加入汤中,加盐适量,沸后即可吃肉饮汤,记得分早晚两次温服就可以了。

这道药膳中,麻黄是解表的猛药,发汗能力异常强大,因为经常感冒的人体质都比较虚弱,需要补充虚损,而牛肉是健脾胃益胃的,可与著名的补气药黄芪一较高下。所以牛肉在这里的作用就是供应粮草和提高军队战斗力的。

## 祛火汤:滋阴祛火扶正气

解放军总医院第八医学中心中医科来要水介绍,春天气温逐渐升高,人体出汗过多,当体内津液不足时,外邪会立刻进来,而且是以热证的形式开始入侵,按照中医理论,这是温病的一种。常见的表现是,舌质发红,咽喉肿痛,口干舌燥,小便量少,颜色黄,甚至发红。治疗以滋阴、扶助正气为主。

每天可用五个大乌梅(大人可以用到七八个),白糖两勺,熬水,大火烧开以后小火熬大概十来分钟,把乌梅熬烂,制作成乌梅汤。放温,服用乌梅汤,当做饮料来喝。服用后,一般是小便的量增加了,然

后体温下降,则为对症。

体内有热邪,用大白菜熬汤喝也有助于降火。买一棵绿叶大白菜,从中间切开,取半棵剁碎,加两枚切碎的松花蛋,一起放入锅中加500~700毫升水一起煮熟,然后加少量盐调味,吃菜喝汤即可。

《本草纲目拾遗》中说,白菜,甘温无毒,利肠胃,除胸烦,利大小便,和中止咳,而松花蛋,《随息居饮食谱》中说,“变蛋,味辛、涩、甘、咸,能泻火、醒酒,去大肠火,治泻痢,能散结敛。”另外,从营养学上讲,白菜含有丰富的粗纤维,不但能起到润肠、促进排毒的作用,还能刺激胃肠蠕动,帮助消化,所以二者合用煮汤,对一切上火症状都有效。

## 润肺汤:常喝皮肤不干燥

北京中医药大学第三附属医院皮科主任孙占学:春天气候干燥,皮肤也容易干巴巴的,摸起来十分粗糙,还发痒、脱屑。此时可以喝点润肺汤,中医理论中肺主皮毛,皮毛的干燥与肺燥有关系,肺好了,肌肤自然差不了。

每日早上取生地黄10克,桑叶5克,大枣2枚,开水冲泡后一饮而尽即可。生地黄是益阴的上品,有

凉血补血之功,血得补则肌肤受到滋养。桑叶甘寒,有清肺润燥的作用,肺燥得清,浑身都觉得凉润舒坦。用大枣补血滋阴,其实就是在给皮肤补水。早上起来喉咙干燥,一碗润肺茶正好投其所好。

百合润肺,所以吃点百合也会有助于滋润皮肤。将猪肉、百合、银耳,加适量的水放到砂锅里煲就可以了,快煲好时再加点盐调味。银耳也有滋阴养肺的功效,加猪肉就是为了口感更好一些。

简单一点可将猪肉、百合、银耳,加适量的水放到砂锅里煲就可以了,快煲好时再加点盐调味。如果想吃甜味的,可以不加猪肉,放百合、银耳,再加点冰片糖炖就可以了。

## 健脾汤:帮助身体排湿气

北京中医药大学东直门医院消化科刘大铭介绍,雨水节气过后,降水增多,湿气加重,湿邪易困扰脾胃,所以在这一时期,一定要注意对脾胃的养护,健脾利湿。饮食调养方面最好适量摄取辛甘发散之物,而不宜吃太多的酸收之味,以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、芥菜、春笋、山药、芋头等。另一方面,也

可结合药膳进行调养,给大家推荐几个食疗方。

砂仁鲫鱼汤:鲜鲫鱼150克,砂仁3克,陈皮6克,生姜、葱、精盐各适量。将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净。将砂仁放入鱼腹中,然后与陈皮共同放入砂锅内,加适量水,用大火烧开。放入生姜、葱、精盐,煮至汤浓味香即可。醒脾开胃利湿。

疏肝乌笋汤:乌鸡半只,春笋片100克,当归5克,黄芪10克,红枣8枚,生姜15克,麦芽10克,花椒6~8粒。将乌鸡洗净斩块,冷水下锅,加花椒焯水。当归、黄芪、麦芽洗净,装入茶包,与红枣、乌鸡、生姜一起放入砂锅中。加适量水,大火煮开后转小火,煲1小时左右。然后放入春笋片,加盐调味,再煲15分钟即成。有补血养肝、疏肝理气的功效。

## 舒肝汤:喝出一份好心情

解放军总医院第八医学中心中医科来要水介绍,春暖花开之日,也正是各种精神疾病高发的时候。中医看来,情绪低落是肝气不疏所致,加之肝又应春,想要春季笑口常开,要常舒舒肝。

买干的黄花菜25克与合欢花10克,加水煮半小时

时,用药汁兑蜂蜜,睡前喝一杯。症状改善后,一周喝两次作为巩固。合欢可以舒解心中郁闷,安神活络,令人欢乐无忧。而黄花菜能除烦安神,这两样配合到一起就能达到除烦、解郁、安神之效,专门治疗虚火上炎导致的烦躁、精神不安、闷闷不乐、失眠健忘。

在理气的佳品之中,香菜也算一味。在人们的生活中,香菜一般是以配角的形式出现,很少有人了解它的药用功效。《本草纲目》认为,香菜辛温香窜,内通心脾,外达四肢,能辟一切不正之气,所以也可以多吃一些。

香菜可炒、可煮汤、可凉拌,也可以煮粥。做法也不复杂,可以取新鲜的香菜一把,洗净后切碎。再将50克粳米淘洗干净放入锅内加水煮粥,等到粥快熟时加入香菜,再改用小火煮一会就可以吃了。如果喜欢吃甜,也可以在粥里加入一些红糖。

除此之外,多喝花茶也有助于缓解郁闷情绪。那什么花适合呢?其中最常见的就是玫瑰花了,许多女性在月经期间喜欢喝些玫瑰花茶,就是因为它可以缓解经期的烦躁情绪。泡茶时在杯中放入5~6枚花蕾,然后冲入沸水,加盖闷几分钟即可饮用。

(据《健康时报》)

## 中风后易骨折

过去,大部分脑卒中患者的生存期较短,因此骨折等问题表现得不明显,医生将大部分精力放在了预防卒中复发上。现在,医学界意识到,卒中患者出现骨折的风险会升高,且骨折会加速病情恶化。

卒中后容易骨折是内因和外因共同作用的结果。内因是骨质疏松,卒中患者多为中老年人,骨质疏松是难以回避的问题,尤其绝经女性更为严重。脑卒中引起的偏瘫等肢体活动障碍会使患者的运动量减少,又会加速骨量丢失,恶化了骨质疏松状态,在具有偏瘫表现的卒中患者中更常见。研究发现,卒中后12个月经常步行的患者,骨密度丢失率为3%,前2个月常步行者骨密度丢失率为8%,经常坐轮椅的患者丢失率达13%。

另外,卒中患者由于肢体活动功能不全、感觉缺失、视野缺损等,容易发生跌倒,导致外伤性骨折。同时,一些患者还会出现吞咽障碍,使得饮食摄入量减少,体力下降。

找到了潜在风险,针对这些问题采取措施便能防患于未然。建议患者尽早在专业康复医生的指导下接受系统康复治疗,加强偏瘫侧及全身活动,增强肌力和协调平衡训练,尤其是负重训练。日常应多晒太阳,增加维D的吸收,必要时可适量补充维D,同时遵医嘱口服二膦酸盐、唑来膦酸等,以减少骨流失。患者还可使用髋关节保护器,以减少髋关节周围骨折发生,使用步行器或四脚拐辅助步行,以免发生跌倒。

(据《重庆商报》)



## 爬山后热敷缓解膝盖疼

春天来了,不少人会选择爬山。爬山虽好,但可带来后遗症——膝盖疼。应对膝盖疼,建议:1. 对膝盖伤害最大的方式就是下山,在下山时,要轻巧地走路,前脚掌和腿部外边尽量要先接触地面,后脚跟只需保持平衡;2. 在爬山途中休息时,可对身体酸疼的地方做一下伸展运动或按摩,使身体放松;3. 回家后热敷膝盖,帮助缓解疼痛。

(据《广州日报》)

## 蹦跳排石不靠谱

不久前,刘先生在凌晨2时突然剧烈腰痛、恶心,紧急赶到附近医院急诊科,经彩超检查,刘先生的输尿管上段有一颗14mm×7.5mm的结石,并且肾脏轻度积水。碎石后,刘先生的症状明显减轻,并在3天后排出了结石。

上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科中心主任鲁军说,预防和及时治疗泌尿结石十分重要。尿液由肾脏产生,肾脏代谢时需要足够的水分来进行辅助,如果缺水,就会对代谢造成影响,时间一长,就容易产生结石。因此,大量喝水是防治结石最简单有效的方法。

至于很多人听说过的蹦跳“排石法”,专家说,若结石直径小于0.5cm,多数能自然排到体外,跳一跳可能排得快一些。但这种做法存在风险,要在医生指导下进行。跳跃时结石往下掉,如果掉到狭窄的地方没排出来,会摩擦、损伤相关部位的黏膜,引起痉挛疼痛。若结石直径大于1cm,则要去医院接受正规治疗,千万不能靠跳跃排石。否则,反复的创伤会损伤肾黏膜,引发血尿等症状,若结石掉到狭窄处,更会引发急症。

(据《新民晚报》)