

# 寒冬进补记好这5碗汤,教你简简单单喝出健康!

**1. 气血两虚:琼浆玉液**  
若平素神疲乏力,少气懒言,自汗心悸,面色淡白或萎黄,中医认为多与气血两虚有关,可选用琼浆玉液。

**方法:**准备核桃仁 50 克、芝麻 50 克,提前浸泡大约 30 分钟,用搅拌机搅碎成汁,再与西米 50 克、牛奶 10 克、豆浆 10 克同煮 10 分钟,煮开后即可饮用,可达益气血、润五脏等作用。

**2. 寒凝中焦:桂姜陈皮茶**  
如果胃痛较重,空腹、受寒后疼痛更甚,且进食后缓解,手足不温,大便溏薄等,可为寒邪凝聚中焦所致,不妨饮用桂姜陈皮茶。

**方法:**选取茶叶、桂皮、茴香、陈皮适量,鲜姜 3—5 片,加适量清水煮开,或用沸水冲泡浸焖,取汁饮用,能够温中散寒、行气健脾。

**3. 脾胃虚弱:山药党参鹌鹑汤**  
有些人腹部隐隐作痛,喜温喜按,饮用热汤水更舒服,平日四肢倦怠,手足不温,神倦懒言,大便溏稀等,提示脾胃虚弱,可选择山药党参鹌鹑汤。

**方法:**将山药 30 克、党参 15 克洗净,用清水提前浸泡;准备鹌鹑 2 只、猪瘦肉 250 克,处理干净,与泡过的山药、党参,以及 3 片生姜一起



放进瓦煲内,加入 2500 毫升清水,先以武火煲沸,再改文火煲 150 分钟左右。饮用此汤能够发挥健脾益胃、温暖中焦的功效。

**4. 肝肾不足:首乌鸽蛋汤**  
若平日眩晕耳鸣,健忘,发白,脱发,咽干颧红,盗汗,手足心热,心烦,腰膝酸软,男子遗精,女子经少等,中医认为多属肝肾不足,可选用首乌鸽蛋汤。

**方法:**将鸽蛋 50 克放入冷水中,煮熟后去壳;草菇 10 克去皮取芯;何首乌 5 克、熟地 3 克水煎 30 分钟,取汁备用。用药汁炖煮处理好的鸽蛋、草菇约 30 分钟,煮熟后加

入适量食盐即可,此汤具有补肝肾、益精血、乌须发的功效。

**5. 阴虚火旺:芝圆老鸭汤**  
若有心烦失眠,多梦易惊,骨蒸潮热,腰膝酸软,男子早泄或遗精,女子经少或经闭等情况,常为阴虚火旺,可以试试灵芝圆肉老鸭汤。

**方法:**将老鸭 1 只洗净焯水,与提前洗净浸泡的灵芝 50 克、酸枣仁 10 克、夜交藤 10 克、合欢皮 10 克、桂圆 25 克、猪瘦肉 100 克、生姜 3 片一同放进瓦煲,加入清水 2500 毫升,武火煲沸后改文火煲 2 小时,调入适量食盐即可,食用此汤可安神定惊、滋补肝肾。(据《健康时报》)

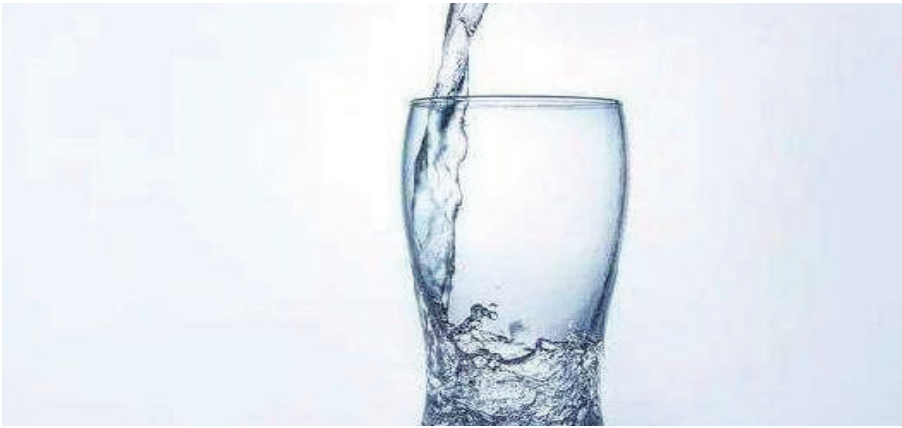
## 这五类人不宜边吃边喝

节假日少不了在家做饭吃饭,不管是大鱼大肉还是青菜小吃,很多人都觉得有汤有菜,吃饭才香,所以喜欢边吃边喝。然而,这样的饮食习惯并不适合所有人。对于一些胃肠功能较弱的人而言,边吃边喝反而会加重胃肠不适。

**吃饭喝水多影响消化**  
首先,胃内含有高浓度的胃酸用来消化食物,大量的饮水会稀释胃酸,影响食物消化。

其次,在进食过程中,随着大量食物涌入,胃会承担暂时的储存功能,然而胃的容积有限,当喝大量水后,胃内空间缩小,胃壁张力加大,容易产生恶心、饱胀等不适感。并且,胃壁长期处于高张力状态,最终会造成胃动力下降、消化不良等疾病。

**五类人群应格外注意**  
**胃食管反流患者** 胃食管反流患者本身存在食管下段括约肌功能不全,在进食中大量饮水易出现胃内压力升高,胃内容物会反流



至食道,加重反酸、烧心症状。因此不建议在进食过程中喝水。

**老年人** 老年人胃肠功能弱,易出现胃动力不足,吃饭时喝水过多,易引起胃部不适,不利于消化。

**儿童** 儿童胃腔较小,如果同时饮水可能会导致进食不足,因此建议孩子吃饭时饮水喝汤最好不要超过 300 毫升。

**糖尿病胃轻瘫患者** 糖尿病胃轻瘫患者存在迷走神经功能不足,进餐后胃的舒张功能减弱,动力不足,进食后易出现恶心、上腹不适等症状。这类患者吃饭时应尽量少喝水。

**有口腔疾病的患者** 患有口腔疾病的人因为咀嚼疼痛或者牙齿缺失等问题,不能对食物进行彻底咀嚼,如果吃饭时还喝大量的水,食物得不到充分咀嚼,吞咽后会加重胃肠负担,增加慢性胃炎风险。

**提醒**  
对一般人来说,平日吃饭喝水适量即可,但是对于上述人群,建议控制。此外,还有一种好吃的汤泡饭,即在做好的汤里倒入米饭拌着吃,这种汤泡饭其实也不利于食物彻底咀嚼、消化,同样不适合以上几类人。(据《北京晚报》)

## 长痘部位预示脏腑失调

中医理论认为,面部长痘的位置与不同脏腑的功能失调有关。

**1. 额头长痘:心火偏旺**  
中医理论认为额头属心,劳心伤神、思虑过度的人群往往容易心火旺盛,导致血热内蕴,常在额头部位长痘痘。

**应对建议:**可在医生指导下选用当归苦参丸等中成药来调治痤疮。日常生活中,除了保证充足睡眠和饮水量,还可以多吃莲子、赤小豆、绿豆等清心养颜的食物。

**2. 脸颊长痘:肝郁肺热**  
如果情志不舒,容易着急,上火,肝气郁结,或肺热熏蒸肌肤,常致脸颊部位长痘。

**应对建议:**可在医生指导下服用龙胆泻肝汤、逍遥散等方药调治痤疮。生活中可选取菊花、金银花等药物代茶饮,并注意保持良好情绪,忌烟酒、辛辣香燥食物,有助清热解毒。此外,月经期容易烦躁的女性更应注意肝气郁结的问题。

**3. 鼻周长痘:胃火炽盛**  
平素饮食不节,嗜食辛辣油腻之品,可致肠胃湿热,上蒸头面,在鼻子周围发生痤疮。

**应对建议:**可在医生指导下服用防风通圣丸等中成药来调治。工作生活中应合理饮食,定时定量,多吃清淡饮食,常喝栀子茶、苦荞茶等,清热解毒,健脾养胃。

**4. 口周长痘:脾胃不健**  
中医理论认为,口周长痤疮与脾胃功能失调有关,脾胃运化不良而生湿,日久化热,发生痤疮。

**应对建议:**如果患者伴有大便溏稀等症状,可在医生指导下服用参苓白术散等健脾类中成药来调理。也可多食用薏米、莲子、山药等补脾益气类食物。

**5. 下颌部长痘:冲任失调**  
下颌部痤疮反复发作,可能与患者冲任失调有关,常可伴月经不调、情绪不舒等症状。

**应对建议:**可通过左归丸、丹栀逍遥丸等中成药调治。这类患者在生活中可以常吃红豆、枸杞、黑芝麻、核桃仁、紫米等食物,有助调理冲任,改善痤疮。(据《健康时报》)