

专家说

食养药膳成为健康生活新风尚,专家表示——

食养有智慧 药膳护健康

王美华

“民以食为天,食以养为先。”随着人们主动健康意识增强,中医食养药膳越来越受到关注和欢迎。但人人都能食用药膳吗?药膳怎么选才科学?在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上,中医专家作出详细介绍。

药借食力,食助药威

早在《黄帝内经》中,就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记载,深刻阐明了饮食与人体健康的密切关系,也奠定了中医食养药膳的理论基础。

中国药膳研究会会长蒋健介绍,中医药膳是在中医药理论指导下,将不同中药材与食材合理搭配制成的特色膳食,对身体有调理作用。中医药膳源于“食药两用”“蕴医于食,寓养于膳”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰,既可御病强身,又可协同医疗,成为大众养生保健、主动健康的有效方法。

“随着‘健康中国’战略不断推进,城乡居民正由‘吃得饱、吃得好’向吃得‘更安全、更合理、更健康’迈进。”蒋健介绍,中医药膳在“治未病”养生实践中展现出独特价值:一是“未病先防”,根据个体体质和季节变化调整膳食,养护身体正气,实现阴阳平衡、气血调和,提高机体抗病能力;二是“既病防变”,当人体已经出现一些不适或疾病初起时,可以通过药膳进行早期干预,在病情进展中,也可以遵循疾病传变规律在治疗中发挥协同或辅助作用;三是“瘥后防复”,即将恢复健康时,通过膳食调养巩固疗效、重建机体平衡。

三因制宜,辨证施膳

中医认为“药补不如食补”,提倡通过日常饮食调理来预防疾病、保持健康。广东省中医院院长张忠德提醒,食疗需遵循“三因制宜”原则,根据不同节气、人群特点和地域差异制定个性化的方案。

“春生、夏长、秋收、冬藏,四季流转,二十四节气更替变化,在这个过程中,人体会出现适应性或不适应性反应。”张忠德介绍,当前正值小满节气,民间称为“五月毒”或“龙舟雨”。此时,南方地区高温多湿,人体阳气外泄,湿邪入侵易导致湿疹、食欲不振、腹胀、便秘等不适症状。针对这一时令特点,中医推荐以清热化湿为主的药膳调理方案,如白扁豆赤小豆生姜瘦肉汤、木棉花薏苡仁陈皮排骨汤等。这些药膳选用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等具有祛湿功效的食材,搭配生姜、陈皮等温中理气的辅料,能有效缓解湿热症状,帮助身体适应节气变化。小满期间,北方地区气温回升,雨水增多,但早晚温差大,湿热夹杂风寒,易引发过敏及胃肠道问题。饮食上除了要注重祛湿清热,还要兼顾补气健脾,可选用党参、西洋参、五指毛桃等搭配瘦肉煮汤。

进入三伏天后,高温高湿,暑湿热并重。张忠德说,此时推荐苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆等清热食材,辅以荷叶、莲子心、灯芯花、淡竹叶等清心除烦药材,但脾胃虚弱者不宜长期食用,适量吃一两次即可。

可。此外,其他季节的食疗也各有特点:秋季干燥,宜食雪梨、蜂蜜等滋阴润燥;冬季寒冷,推荐当归羊肉汤温阳祛寒;春季由寒转暖,以生姜、紫苏叶等疏肝健脾化湿为主。

巧用天时,冬病夏治

“冬病夏治”是广为人知的中医理念,除了“三伏贴”等穴位贴敷疗法外,在中医膳食调养方面有哪些讲究?

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜介绍,“冬病夏治”是中医药特色疗法,针对冬季易发或加重的疾病,如支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、脾胃虚寒等,在夏季病情缓解时辨证施治,以预防冬季旧病复发或减轻病症。

“人们常说‘春夏养阳’‘长夏胜冬’,体现了人与自然之间的统一的整体性。”王宜说,夏季人体阳气旺盛,此时经脉气血运行充盈,毛孔舒张,利于药物吸收。此时治疗某些寒性疾病,可以最大限度地以热治寒,鼓舞阳气,驱散体内寒气,调节阴阳平衡,从而降低冬季发病风险。

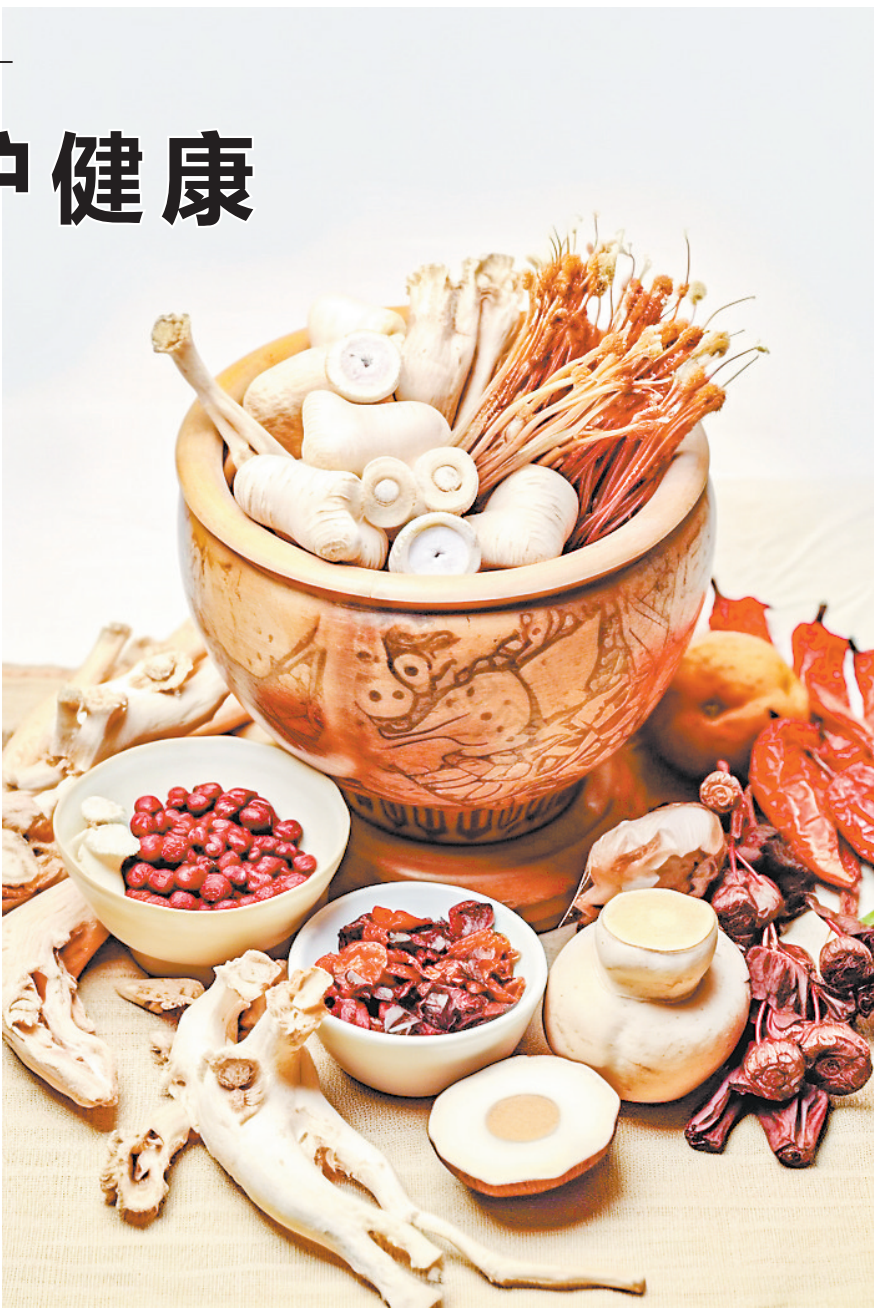
王宜介绍,中医膳养强调“食助药力,药助食威”,体现药食同源、药食同理、药食同用的理念。通过“冬病夏治”辨证施膳,可调养身体、增强抗病能力。例如,苏北、皖北、鲁南淮海地区流行传统民俗“伏羊节”,就是利用三伏天阳气最盛时食用羊肉,以热制热,达到驱寒排湿的养生效果。

“当下时节,日常的保健饮食可以多选择温热性的食物。天气炎热,人体的阳气浮于外,而内里相对虚寒,可适当食用羊肉、桂圆、韭菜、生姜等温热食物温补阳气;其次注重健脾利湿,暑热易伤脾胃,宜选薏米、白扁豆、红豆等健脾利湿食材,维持脾胃的正常运化功能;夏季天气炎热,流汗多,易流失水分和电解质,需多补充水分和维生素,并增加水分充足的、维生素丰富的果蔬摄入。”王宜说,“这些都要建立在因人而异、辨体质施膳的基础上,根据自身体质选择适合的饮食调养方式。”

因人施膳,调养有方

不同年龄人群的脏腑气血状况各异,张忠德提醒,儿童、孕产妇和老年人在食养方面更应注重“因人施膳”。

张忠德介绍,儿童体质特点是“肺常不足、脾虚、心肝有余”,肺气不足易引发反复感冒、鼻炎、哮喘等症状,可用五指毛桃、太子参、党参等补益肺气,如太子参牛肉汤。夏季若因空调过冷或饮食寒凉导致“人造风寒”,可用生姜、紫苏叶、葱白煮水代茶饮;脾胃虚弱易出现食欲不振、积食、腹胀,可用山药、麦芽、山楂健脾益气,肉类摄入过多时可提前饮用麦芽山楂饮预防积食。若因贪凉导致腹泻、腹痛,可用陈皮、生姜煮水温中祛寒;心肝火旺引



发烦躁、睡眠不安时,可用麦芽平肝疏肝,搭配灯芯花、莲子心煮水调理。

“孕产妇因气血供应胎儿生长,易出现疲倦、怕冷、健忘等症状。”张忠德介绍,可用党参、桑椹子、龙眼肉补气血,同时以砂仁、白术、陈皮健脾补气、助安胎;产后可用益母草、当归、桃仁促进恶露排出,黄酒、猪脚姜等驱寒养血。老年人脏腑功能逐渐衰退,常见乏力、腰腿酸痛、夜尿多,可用党参、芡实、巴戟天、牛大力等健脾补肝肾,如牛大力煮猪骨汤或党参芡实鸡汤,易上火者可加沙参养阴润燥,易积食者可加麦芽助消化,做到“补而不燥”“补而不滞”。

近年来,中药饮品、中药面包、中药冰激凌等食品不断“火出圈”。王宜表示,这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时,要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围,坚持“三因制宜”原则,运用“热者寒之,寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

传承千年,创新发展

“中医药膳源于我国传统饮食文化与中医食养食疗实践,是我国传统医学理论与烹饪技艺的结晶,源远流长。”蒋健表示,从《神农本草经》到《本草纲目》,历代医典都记载了大量食养良方。唐代孙思邈在《备急千金要方》中明确把食疗作为医治疾病的首选,足可以看出药膳在调养身体与疾病防治中的重要地位。

步入现代社会,中医药膳养生实践正成为健康生活新趋势。近年来,各地

积极推动药膳创新:浙江自2019年起,最新发布“浙江省十大药膳”;广西通过举办药膳大赛打造“桂药膳”品牌;贵州开展中医药膳(饮)研究推广基地建设;广东省中医院推出食养药膳服务,通过互联网医院一站式配送到家……蒋健表示,这些有益探索,既是对中医药膳文化守正创新的生动诠释,更是行业迈向新征程的坚实基础。

近年来,我国大力支持中医药发展。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,国家中医药局将食养药膳纳入各类方案、指南,组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南均包含饮食调护内容,并在全国推广使用。饮食调养内容已融入未病先防、既病防变、瘥后防复中。此外,积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的作用,启动实施中医药健康促进行动,明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。

欧阳波表示,下一步,国家中医药局将加强食养药膳有关科普宣传和推广应用,并将指导中医医院加强营养科、治未病科设置和服务能力建设,推动家庭医生提供个性化膳食指导服务。

蒋健表示,在国家健康政策的支持下,药膳与“治未病”理念深度结合,将发挥更大作用。未来,药膳不仅是一碗暖心汤羹、一碟养生菜肴,更将成为守护全民健康的重要力量,推动“治未病”理念升华为新时代的健康生活方式。(据《人民日报海外版》)

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

新华社北京6月4日电(记者田晓航 帅才)5日将迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮,湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿,静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题;此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动 and 情志调摄也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点间午睡15至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛湛举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症状;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

中医这样防治中暑

近期,一些地方出现高温天气,如果防护不当,容易出现中暑。中医认为,中暑多由外感暑热之邪,人体正气不足所致。中医防治中暑遵循整体观念,以清热祛湿为主,益气养阴为辅。

饮食调理。绿豆百合汤可以清热解暑、清心养神;酸梅汤可以生津止渴、消暑开胃;荷叶粥可以清暑利湿、生津止呕,缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症状。

穴位按摩。用拇指或食指按压合谷穴、内关穴、曲池穴等,每次按压1~3分钟可有效防治中暑。合谷穴位于手背虎口处;内关穴位于前臂内侧面横纹上三横指宽处,两筋之间;屈肘时,肘横纹末端即为曲池穴。

刮痧通络。中医认为中暑属于“痧症”范畴,通过刮痧刺激经络,可“开腠理,透邪外出”,促进局部血液循环,帮助散热,缓解头晕、胸闷、恶心等症状。从印堂往前发际正中刮痧,至局部潮红或者有痧点为止,可调通督脉、开窍醒神,适合头晕头重的患者。采用点刮法,从内关穴刮至局部酸胀或者潮红,可宁心安神、和胃降逆,适合胸闷心悸的患者。(据《人民日报》)

产后如何管理体重

怀孕期间体重增加是正常现象。不少女性产后为了尽快恢复身材,开始了节食和运动。对此,浙江省西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院妇科副主任医师牛净说,“产后立刻减肥,容易影响身体恢复,对宝宝的成长也没有好处。相反,要保证充足的休息和营养摄入,促进伤口愈合,为后续的身体管理打好基础。”

对于产后女性来说,想维持健康体型,要掌握正确方式方法。“产后肚子松弛,和生产完身体的变化有关。”牛净说。

首先是腹直肌分离。腹直肌具有保护腹腔脏器,维持腹内压,参与完成排便、分娩、呕吐和咳嗽等功能。怀孕时,妈妈的子宫不断增大,腹部皮肤、筋膜、腱膜、肌肉等都极度扩张,腹直肌中间的腹白线也向两侧分离。生产后,子宫和内脏并不能马上复位,分离的腹直肌也不会立刻恢复。

其次是骨盆前倾。骨盆有支撑身体结构的作用,还可以保护子宫和膀胱。在怀孕4周后,骨盆开始出现松弛情况,随着胎儿体重增加,身体为保持平衡可能通过骨盆前倾代偿。

那么,产后应如何进行体重管理?健康合理饮食。产后饮食应注意均衡营养,避免高油高糖食物,增加蛋白质、膳食纤维摄入,如瘦肉、蔬菜等,避免暴饮暴食。

正确适量运动。“不先修复损伤就盲目运动,很容易受伤。”牛净说,跑步、跳绳、开合跳以及一些需要跑跳的瘦身操,会给盆底肌带来更大压力。

牛净建议,产后6个月到1年再规律运动。因为,雌激素、孕激素等逐渐回归孕前水平,脂肪代谢效率提升,孕期被挤压的脏器(如胃肠、膀胱)逐渐归位,运动安全性提高。

产后6个月,可进行一些修复性训练,比如凯格尔运动,收缩盆底肌5秒,再放松10秒,每天50次,改善漏尿问题。腹式呼吸,采用仰卧屈膝,吸气鼓腹,呼气收腹的方式,每天3组,每组10次,修复腹横肌。

随着身体的逐渐恢复,可以增加运动强度,比如徒手深蹲、弹力带划船等,每周2~3次,但需要避免跳跃等对盆底肌压力大的运动。还可以尝试普拉提,它的动作舒缓,能精准锻炼到深层肌肉,既有助于修复身体损伤,又可以高效塑形。需要注意的是,运动过程中如果出现身体不适,应立即停止并咨询医生。

保持充足的睡眠和调整心态也很重要。睡眠不足易导致代谢紊乱,增加腹部脂肪囤积,合理安排休息时间有助于身体机能恢复。(据《人民日报》)

育儿经

回应家长关切

中医药为儿童青少年健康护航

新华社记者 田晓航

儿童青少年是祖国的未来,如何用祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航?在国家中医药管理局3日举行的新闻发布会上,围绕“小眼镜”、“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题,医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周,“小眼镜”为数不少,长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子,这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说,在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上,应用眼保健操、耳穴压丸、揪针、针灸、刮痧等中医适宜技术,可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例,亢泽峰介绍,这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术,只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防控近视发生和发展的作用,这要求操作时全身放松,

呼吸平稳,选穴准确,力度适中,按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”,且坚持每天操作不少于2次、每次不少于5分钟。

而通过辨证应用相关中药进行眼部熏蒸,能够促进眼部血液循环,调节泪液分泌,缓解眼部不适,改善干涩、疲劳、异物感等症。亢泽峰说,可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热,利用其散发出的热气熏蒸眼部,熏蒸后直接饮用茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍,小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的,与体质禀赋的特点有关,另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”,如何预防和调养?天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说,中医讲究饮食有节,儿童青少年应注意膳食平衡,养成良好饮食习惯,规律进食;同时可采用食疗方法或中药代茶饮,如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服

用,或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后,在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’,这也体现了要有适度的运动。”戎萍说,太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择,但需持之以恒;儿童还应保证充足的睡眠时间,养成良好睡眠习惯。

化解“坏情绪”

近年来,儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题,中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余,脾常不足’的生理特点密切相关,通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说,对于轻度中度情绪障碍,推荐将甘麦大枣粥作为基础食疗方,配合每日晨起练习八段锦,还可采用推拿和

耳穴疗法;对于伴随明显症状者,中医强调辨证施治。

增强“小身板”

孩子长不高,有没有办法“拔一拔”?梁辰说,中医认为身高的增长关键在于“肾精充盈,脾胃健运”,因此,中医调理往往从补肾和健脾入手,同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中,开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辨证使用;居家可应用食疗方法,既安全又有效。

此外,专家介绍,中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预;针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况,肺脾气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤,气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤;中医在性早熟干预方面也具有独特优势,副作用相对较小。

(新华社北京6月3日电)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬