

# 八个食疗方应对当季小毛病

俗话说:“百草回芽,百病发作。”现代研究也表明,许多小毛病确实在春季高发,如上火、失眠、血压波动等。在这,给大家对症分享八个食疗方,它们能轻松搞定一些当季小毛病,帮助大家平稳过春季。(广东省中医院脾胃病科学术带头人 黄穗平)

降压方

## 三花饮:解毒降压

对于春季血压偏高尤其是肝阳上亢型(表现为头晕耳鸣、容易发怒、面红目赤等)的高血压患者,建议喝点三花饮。做法是:将菊花、金银花、茉莉花一起冲泡饮用,可宁神静思,帮助降血压。

## 春笋香菇汤:降压降脂

春笋具有利九窍、通血脉的功效,其降压降脂效果也不错。做法是:将春笋洗净切小丁,香菇和瘦肉也分别切丁。清汤倒入锅内,大火烧开,放入春笋、香菇和瘦肉,小火慢炖至肉烂,加盐调味即可。

降火方

## 清咽汤:缓解咽痛干痒

咽痛、干痒不适是春季最常出现的上火症状之一,日常调理可用清咽汤。做法是:取菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克,一起放入保温壶中,倒入沸水冲泡,代茶频饮,每日1剂。

## 芝麻核桃汤:润肠通便

春燥引起的便秘也是常见的上火症状。调理便秘可喝点芝麻核桃汤。做法是:取黑芝麻、核桃仁适量,研碎炒熟,加入蜂蜜,用温开水冲调饮用。

助眠方

## 山药猪脑汤:滋补肝肾

调理春季失眠,可喝点山药猪脑汤。将山药50克、枸杞25克洗净,猪脑两个洗去血浆。将山药、枸杞、姜葱放入砂锅,加水500毫升,用小火煲半小时,放入猪脑后煲半小时,最后加盐调味即可。

## 葱白红枣汤:健脾助眠

因脾胃不适、神经衰弱、感染风寒等所致的失眠多梦,可用葱白红枣汤辅助调理。做法是:取红枣20枚,洗净,加水250毫升,煮20分钟,加入葱白,继续用小火煮15分钟即可。

护肤方

## 茯苓奶:宁心祛斑

对付春季皮肤出现的色斑、小痘痘等,可喝点茯苓奶。做法是:准备茯苓粉10克,用凉开水化开,再将煮沸的牛奶冲入即可。

## 洋甘菊豆浆:抵抗过敏

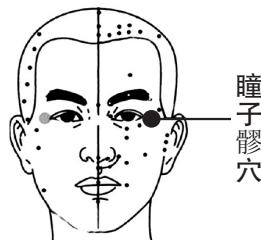
调理因过敏引起的皮肤干痒、红肿等,可喝点洋甘菊豆浆。做法是:将400毫升生豆浆用小火烧开,倒入放有两勺洋甘菊的花茶壶中,加盖闷10分钟,然后揭开盖冷却,加入适量糖后即可饮用。

## ■穴位按摩

### 按揉瞳子髎穴 缓解眼睛干疼

春季是肝气最活跃的季节,部分人会因为肝胆火气旺盛,出现眼睛干疼的不适。中医认为,肝开窍于目,眼睛是肝胆经脉所属的位置,胆经不通时,眼睛干疼的症状就会很明显。

瞳子髎穴是胆经上的一个穴位,在眼外眦0.5寸的位置。顺时针或逆时针按揉1到2分钟瞳子髎穴,可以起到疏通胆经、清热明目、缓解眼睛肝疼的作用。(中国中医科学院针灸医院神经内科主任医师 周宇)



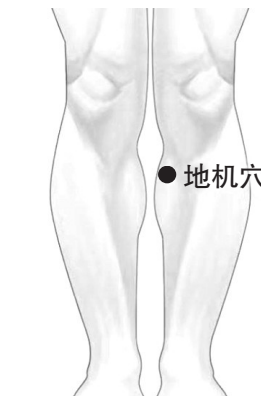
### 按压地机穴 健脾渗湿

清明时节,降雨天气较多,养生需注意健脾祛湿。

地机穴属于足太阴脾经,是该经的郄穴(即经气深聚的部位)。按压该穴位,具有健脾渗湿、调经止带的功效。

取穴方法:采用仰卧或正坐的姿势。在小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷下4横指处。

按摩方法:拇指指腹轻压在穴上,适度旋转按揉,每次按揉3—5分钟,直至穴位有酸胀感。艾灸则需10—15分钟。将艾条点燃,距离穴位2—3厘米,以局部温热、无灼痛感为宜。(上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任医师 张晓天)



## 化疗后胃口全无 该怎么办

问:老伴患有肺癌,做了几次化疗后胃口全无。按他自己的话说,“吃什么都是淡而无味,哪怕是甜食,吃到嘴里也变苦了”。请问这种情况应该怎么办?(河南郑州 肖女士)

答:针对胃口差的情况,建议日常宜少量多餐,除了正餐外,可补充五谷粉、杏仁粉等易消化食物当点心,每2—3小时进食一次,每日进食6—8次。食物方面,可通过颜色搭配,以及用葱、姜、蒜、芹菜、洋葱、八角等辛香料对食物进行调味,以增加食物风味。平时,可随时准备一些即食点心,如包子、饼干、水果、营养补充品等,以增加热量的摄取。此外,饭前进行适量运动(如散步),可促进胃肠蠕动,进而提升食欲。(广东省中医院肿瘤大科主任 张海波)



## “这辈子就生过一次气”

安徽大学物理系退休教师张宏绪今年101岁,由于年事已高,他现在很少出门,阅读成为他最大的爱好。

多年来,张宏绪一直保持着十分规律的作息。早上七点前起床,十一点半准时吃中饭,之后开始睡午觉。“下午五点半准时吃晚饭,晚上八点半洗漱完就上床睡觉了。”张宏绪的儿子说,前些年,父亲特别爱旅游,他退休后便带着父亲到处自驾游。2017年,



张宏绪不小心摔了一跤,从那之后就很少出门,“2022年底,父亲感染了新冠,身体明显弱了一些,在此之前,他从来没睡过懒觉”。

“父亲是天津人,因为天津靠海,父亲现在还喜欢吃海鲜,烤鸭和涮羊肉

也是他的最爱。”张宏绪的女儿透露,“父亲的胃口很好,每顿都要喝一大碗杂粮粥,他还喜欢喝可乐,但最近一年受我们的限制,少喝了很多。”

在与张宏绪的交流过程中,我发现他说话不仅幽默风趣,做事也不急躁。在儿女们的记忆里,几乎没见过父亲生气,也从来没和别人吵过架。“我不爱生气,这辈子就生气过一回。”张宏绪笑着说。(安徽合肥 徐俊杰)

## 简单三招有效缓解脖子疼

脖子疼正成为“流行病”。国际知名医学期刊《柳叶刀》日前刊发的一项新研究显示,2020年颈部疼痛影响全球2.03亿人,预计到2050年,这一数字将达到2.69亿。事实上,人类自开始直立行走,就不可避免地要面对颈部问题。长期伏案、久坐不动、缺乏锻炼等,都会让颈椎疲劳过度,从而出现脖子酸痛等不适。想要缓解脖子疼,应做好日常保养工作。

**喝一碗驱寒汤** 颈部受凉是导致疼痛的重要因素。在下雨、刮风或降温天出门时,可以喝一碗驱寒汤,预防颈椎着凉。具体做法是:将红糖2汤匙、生姜7片与适量清水同煮10分钟,分两次喝完。

**头手较劲** 需要久坐时,可以抽空做做头手较劲锻炼。具体动作为:两手手指交叉置于头后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。这个动作能增强肌

肉力量,减轻疼痛感。

**做个粗盐枕** 当出现脖子疼痛、僵硬时,可采用盐枕疗法。具体做法是:把粗棉布缝制成圆柱形口袋,取粗盐数斤,炒热后装在袋中。枕头长短粗细比啤酒瓶稍大,像个小冬瓜。躺上半个小时后,脖子处微微出汗,疼痛感会瞬间减少。盐枕凉了后,可以把盐倒出来,重新炒热。(辽宁省人民医院骨科主任医师 蒋阅)