

# 药典专家自用的7碗养生汤

康时

进入严冬后,寒气凝滞收引,易导致人体气机、血运不畅,不少人出现夜尿增多、心悸失眠、腰膝酸软等不适症状。恰巧冬季是进补的季节,经常煲一些养生汤喝,能轻松缓解上述不适。

《中华人民共和国药典·2015版》起草修订专家分享养生方!

## 夜尿增多,来碗莲参鸭汤

一波又一波的冷空气袭来,很多气血虚、阳虚肾虚的人开始感到小便明显增多了。特别是老人,晚上可能要起夜折腾好几次,这都和肾虚有很大关系。建议这类人可以喝点莲参鸭汤。

材料:红参片10克,莲子30克,银杏60粒,红枣6枚,生姜3片,广陈皮10克,番鸭1000克。

方法:先将番鸭洗净,斩大块,放入沸水中焯,捞出冲洗干净;银杏去种皮及胚芽,洗净;红枣劈开,去核;广陈皮用水润软后,切丝。然后,连同洗净的红参片、莲子一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,武火煮沸后改用文火熬2小时,精盐调味,即可。

功效:本方适宜于冬季一般人群食用,也可用于脾肺气虚、短气懒言、肺虚咳嗽、倦怠乏力、食少便溏、头晕目眩、心悸失眠、肾虚腰痛、遗精尿频、白带过多的辅助治疗。

## 心悸失眠,喝红参三心汤

冬季养生要“闭藏”,说是要像冬眠的动物一样多睡觉。可临近年底,很多人会出现焦虑不安、心悸失眠的情况。这时可以煲三心汤喝。

材料:红参5克,三七片10克,灵芝15克,红枣、龙眼肉各6枚,猪心1只。

方法:先将猪心洗净,切厚块;红枣劈开,去核。然后,连同其他洗净的食材一齐置于炖盅内,加入清水2000毫升、白酒少许、精盐适量,隔水炖1.5小时即可。

功效:这道汤适宜于一般人群食用,尤其于工作、生活压力大,思虑过度,神疲乏力,心悸失眠者。

## 久咳痰喘,喝胡桃猪肺汤

天寒加上雾霾天增多,不少人会出现久咳痰喘的现象。这时,可以煲胡桃猪肺汤喝。

材料:人参10克,胡桃肉60克,南、北杏各6克,陈皮3克,猪肺1个(约1000克)。

方法:先将猪肺清洗干净,切块,用白锅炒干水。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,武火煮沸后改用文火熬2小时,精盐调味即可。

功效:这些食材有良好的补益肺肾、纳气平喘、化痰止咳等作用。

## 回干咽痛,喝三叶三果汤

冬季燥邪逼人,容易出现肺热燥咳、口干燥渴、咽喉干痛等症状,推荐一道三叶三果汤,这道汤选取清肺润燥、化痰止咳的龙胆叶、桑叶与枇杷叶,配上清肺化痰、生津止渴的梨,清热生津、健脾开胃的无花果及清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的罗汉果,再搭配有良好补肾滋阴、养血润燥、益气的瘦猪肉,不妨一试。

材料:龙胆叶30克,桑叶30克,枇杷叶30克,秋梨2只,无花果60克,罗汉果15克,瘦猪肉250克。

方法:先将食材洗净,秋梨、瘦猪肉切厚块,然后置于砂锅内,加入清水2000毫升,白酒少许,大火煮沸,小火熬1小时,即可。

功效:三叶与三果相配,清热生津、清肺润燥、化痰止咳效优。既适宜于燥热天气一般人群饮用,亦可用于感受燥邪、肺热燥咳、口干燥渴、咽喉干痛、肠热便秘及肝热目赤、头晕头痛等症的辅助治疗。

## 消食化积,喝柚皮瘦肉汤

眼下正是柚子大量上市的季节,剥下来的柚子皮有没有用处呢?在此,推荐一道消食化积的“柚皮瘦肉汤”。

材料:鲜柚子皮120克(干品30克)、鸡内金30克、山楂肉15克、鸡矢藤30克、猪瘦肉500克、红枣3枚、生姜3片。

方法:先用微火烤鲜柚皮的外皮部约3



分钟,用清水清洗干净,切厚片;猪瘦肉洗净,切大块;红枣劈开,去核。然后连同洗净的鸡内金、山楂肉、鸡矢藤、生姜片一齐置于砂锅内,加入清水3升、白酒少许,用大火煮沸后改用小火熬一个半小时,精盐调味即可。

功效:本方诸物合用,有较好的健脾理气、开胃消食、润肺化痰等作用,适宜秋冬一般人群服用,尤其是饮食多甘肥厚腻、血脂高者。本方也可用于气郁胸闷、宿食不消、脘腹胀痛、咳嗽痰多等症的辅助治疗。

## 强筋壮骨,喝核桃鹌鹑汤

入冬后日照逐渐减少,人体缺乏足够的光照,容易出现腰膝酸软、精神抑郁、短气懒言等症状。这时,建议喝点核桃鹌鹑汤补一

补。

材料:核桃仁100克,怀山药60克,枸杞子30克,元肉6只,鹌鹑3只(约750克)。

方法:先将鹌鹑宰杀,去除羽毛及内脏,洗净,斩块,放进沸水中焯后冲洗干净。然后,连同其他食材一齐置于炖盅内,加入沸水2000毫升、白酒少许、精盐适量,隔水炖2小时即可。

功效:这道汤有良好的强筋壮骨、养血益精等作用,适宜于冬季一般人群服用,也可用于短气懒言、心悸失眠、筋骨无力等症的辅助治疗。

## 润燥补水,喝玫瑰川贝雪梨羹

冬季,仅仅给皮肤补水是不够的,身体也需要做足“滋润”功课。推荐一款“玫瑰川贝雪梨羹”,特别适合现在食用。这款润燥羹还有一个特点,就是不挑体质,一般人群都适宜吃,特别是女性在经前期食用。

材料:玫瑰花6克,川贝母5克,雪梨2只,银耳50克,冰糖100克。

做法:取玫瑰花洗净,川贝母用醋浸、捣碎,雪梨切片,银耳泡软、去掉硬根。将上述食材置于砂锅内,加水适量,煮半小时,即可。

功效:本羹所选玫瑰花功能行气解郁,和血,止痛;川贝母功能清热润肺,化痰止咳;雪梨功能清肺化痰,生津止渴;银耳功能滋补生津,润肺养胃;冰糖功能健脾和胃,润肺止咳。

## 健康话题



## 如何护理流感病人

郭丽丽

历史数据显示,我市流感流行高峰期一般为12月至次年的1月份。随着气温的降低,未来我市流感病毒活动强度将会继续上升。

流行性感冒是由流感病毒引起的急性发热性呼吸道传染病,经飞沫传播,临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。婴幼儿、孕妇、老年人、有心肺疾病及其他慢性病患者或免疫功能低下等流感高危人群可并发肺炎,预后较差。

那么,流感患者的居家护理工作该怎样做呢?

### 休养六注意

1.患者尽量单间居住,减少与共同居住者的接触机会。

2.患者使用卫生间后应立即通风,并

进行清洁和消毒。

3.咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾遮掩口鼻。

4.接触呼吸道分泌物后应使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

5.在家庭共同区域活动时和离家(如到医院)需戴外科口罩。

6.患者体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,可复工、复课。

### 护理四原则

1.充分休息,多饮水,饮食清淡易消化和有营养,不建议带病上班、上学。

2.遵照医嘱按时服药。

3.密切观察病情变化,尤其是老年和儿童患者。

4.患者病情出现以下变化时:持续高热、咳嗽加重、痰量明显增加;呼吸困难或胸痛;口唇紫绀;严重呕吐、腹泻,出现脱水表现;反应迟钝、嗜睡、惊厥等;原有基础疾病明显加重;应及时就医。

那么,流感患者的居家护理工作该怎样做呢?

### 防护四讲究

1.家庭成员,尤其是流感高危人群应尽可能避免与流感患者密切接触。所有家庭成员与患者密切接触时要注意个人卫生,并做好个人防护。

2.直接接触患者后,或处理患者使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

3.尽可能相对固定一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触居家休息和隔离治疗的流感患者,近距离接触患者时,应戴口罩。

4.密切观察家庭成员的健康状况,一旦家庭成员出现继发的发热和急性呼吸道感染等异常症状,根据情况及时就医。

### 健康常识

间后应立即通风,并

## 每天骑车10分钟防老痴

肖忠彦

据美国《神经心理学杂志》近日报道,加拿大西安大略大学的运动机能科学家发现,10分钟的有氧运动就能显著提高脑力,启动与解决问题和集中注意力相关的大脑区域。

一项研究结果显示,经历过短暂锻炼的人,大脑功能得到明显改善,反应更准确,反应时间比运动前短了50毫秒。这一数值看似很小,但意味着认知功能提升

了14%。

这项研究成果对于早期认知障碍症(老年痴呆)患者具有重要意义,因为他们的运动量往往并不大。研究人员建议,老年人应经常进行力所能及的运动,比如慢跑、健步走、游泳等。最好能快慢结合,轻度运动20分钟后,根据体力和健康情况进行10分钟的中高强度运动,比如骑自行车、游自由泳等。每天坚持有助于远离老痴。

### 医学发现



## 糖足截肢前,还能怎么治

吴美美

如果血糖控制不理想,下肢磕磕碰碰出现伤口,就很有可能发展成糖尿病足。一提到糖尿病足,大家就会想到溃烂的双腿,或者是截肢这一后果。那么在截肢前,还有哪些治疗手段呢?

一旦糖尿病足破溃的部位发黑、坏死,逐渐蔓延、扩大,患者出现了皮肤坏死、脚背无法向上勾的情况,就说明足部坏疽部位的感觉、运动功能已经受损。此时,脚上坏死的组织一般无法修复,就只能截肢了。因此,糖尿病患者一旦发现脚上有小伤口,就必须重视起来,并及时到专业的血管外科就诊。

绝大部分糖尿病足患者都会合并动脉闭塞病变,而其中的大部分可以通过微创介入手术疏通堵塞部位。少数病情严重、血管闭塞程度范围广泛或病情复杂者需要联合“微创介入”和“开刀剥脱斑块”或“搭桥”等方法治疗。目前,最常用的微创介入手术是血管扩张术。这种手术需要医生在患者大腿根的动脉上扎一个针眼,把一根非常细的导丝从中穿进去,沿着血管穿过堵塞的部位,在堵塞部位放置球囊,球囊充气扩张后,就会将狭窄或堵塞的管腔撑开,然后再将球囊和导丝全都取出,血管就可以恢复通畅了。需要提醒的是,术后第3、第6个月以及术后1年,是下肢血管再次狭窄或闭塞的高发时期。因此建议患者在这三个时间点以及每年都要定期复查下肢血管。

糖尿病足下肢动脉闭塞早期会有麻木、发凉等轻微不适症状,病情严重时分为间歇性跛行期、静息痛期和坏疽期。如果糖尿病患者晨练或散步时,发现走不到500米就觉得小腿肌肉感觉疼痛,没法继续走下去,只能停下来揉揉腿才能接着走;走了同样距离后,再次出现同样的症状,走不动路,这就叫间歇性跛行。此时必须重视起来,越早治疗效果越好。

当患者每次只能走10~20米,甚至不走路时下肢也疼,就到了静息痛期,说明血管堵塞很严重了,面临截肢风险,说明患者必须马上手术。

坏疽期就是脚部的皮肤和深部组织因为得不到有效供血而坏死。此时需立即到医院就诊,开通血管有可能降低截肢平面的大小。

如果患者已经出现了糖尿病足破溃,想要避免截肢的话,要做到两点:1.在积极治疗动脉闭塞的同时还要控制血糖,从而避免高血糖进一步加重血管闭塞,这对提高疏通下肢动脉的疗效也有利;2.适度运动,可以走路的患者最好坚持每天散步,虽然锻炼很难把已经堵塞的下肢动脉疏通开,但运动可以让血液通过小分支流过来(医学上叫“促进侧支循环的建立”),有利于脚上伤口的愈合。

### 关注三高

## 血压太低怎么办

王瑞岭

读者张先生问:我今年37岁,一直血压偏低,但这次体检低压更低了,100毫米/汞柱/49毫米/汞柱。请问这种情况可能是什么原因造成的,需要治疗吗?生活中应当如何调整?

专家解答:一般为以下,成年人多次测量,收缩压在90毫米/汞柱以下,舒张压低于50毫米/汞柱,可看作低血压。低血压虽然不算是一种疾病,但可能是其他疾病所致,而且它会使人头晕眼花、精神疲惫、注意力不集中,甚至昏倒、休克。如果你确实因为血压太低,影响到日常生活,建议到医院做进一步检查,找出原因。若没有严重疾病和其他影响,可考虑通过饮食调整,改善症状。

低血压者的饮食选择建议做到以下几点:1.荤素兼吃,合理搭配,保证全面充足的营养。2.如伴有红细胞过低,血红蛋白不足的贫血问题,宜适当多吃富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B12、维生素C等的食物,如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾、贝类、豆腐、红糖及新鲜蔬菜、水果等。3.莲子、桂圆、大枣、桑椹等食物,具有养血益血的功效,可适当多吃。4.如果不存在血脂异常,可适当摄入高钠、高胆固醇饮食。如动物肝脏、猪肉、蛋类等,利于增加动脉紧张度,使血压上升。

### 专家释疑