

中医养生

# 夏季如何养脾胃

1.戒“凉”。夏季阳气生发，此时应该顺应阳气生发之势，戒“凉”以免伤及脾胃。不要过度食用寒凉食物，如冷饮、雪糕等。另外，要注意直接感受的寒凉。俗话说“寒从足下起”，光着脚丫在瓷砖上走路，夏季空调温度太低，都容易导致腹部、足部受凉。

2.食“甘”。食物有五味(酸、苦、甘、辛、咸)，五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾)。甘入脾，也就是说对于脾胃虚弱的人来说，日常调理应该多吃一些甘味的食物，这样才能够补益脾胃。在夏季，家长可以给孩子适当食用甘味的食物，如苹果、西瓜、红枣、芋头、山药、红薯等，可以做成粥、汤、菜肴、果汁。但也要注意，甘味食物多食容易阻碍脾胃的运化，使人出现腹胀、便秘，所以还应该搭配其他食物，才能营养均衡。另外夏季不要过多食用酸性食物，如山楂、酸奶、西红柿、乌梅、橘子等，过酸容易克伐脾土，妨碍脾胃

的消化功能。

3.多“动”。现在的孩子在户外运动得比较少，加之吃得太多，过多的食物壅滞脾胃，影响脾胃运化功能，会出现厌食、腹胀、口臭及便秘等症状。夏季也要多增加户外运动，可以散步、跑步、打羽毛球等。运动可以增强脾胃的功能，促进消化。

4.动“手”。夏季人们衣着单薄，可以通过摩腹来调理脾胃。如果平素脾胃虚弱，厌食、大便偏稀，可以逆时针摩腹；如果口臭、腹胀、便秘，可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等推拿方法，不仅可以调理脾胃，还可以改善食欲，通畅大便。

### 健脾食疗方

#### 1.茯苓山药莲米粥

原料：茯苓 25g、山药 50g、莲子 25g、粳米 200g。

制作方法：将茯苓、山药、莲子和粳米洗净，加水 1500ml，文火煮成稀粥即可。

功效：养心安神、健脾利湿、益气养阴，有助于消化。

#### 2.小米薏米龙眼粥

原料：小米 25g、薏米 15g、龙眼肉 20g。

制作方法：将小米、薏米、龙眼肉洗净，放入锅中，加入适量水，熬制 30 分钟即可食用。

功效：健脾除热，益肾气、补虚损，舒筋除痹，益气血、养肌肉。

#### 3.鲤鱼冬瓜羹

原料：鲤鱼 1 条(约 250g)、冬瓜 1000g、葱白 10g。

制作方法：冬瓜洗净后，去皮留用，去瓤切块。将鱼鳞刮去，去鳃及内脏，洗净后加适量水入锅内大火煮沸，去鱼骨。然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内，再加适量水，继续煮至瓜熟肉烂汤稠即可。

功效：利尿消肿、生津止渴、散寒解表、健脾利水。

(周口市中医院急诊科 陈雪艳)

跟我识中药

# 中药传说之鱼腥草



相传宋朝熙宁六年夏季，大雨滂沱，河水猛涨，泥沙淤塞，冲毁房屋，淹没农田，沿河居住的佃民流离失所，无家可归。雨停水退后，佃民以及牲畜大多患上了一种相同的病，整天拉稀。由于当时医疗条件很差，没有人知道得的是什么病。一时间人心惶惶。

就在这紧要关头，在白马滩佃寨，有一个张姓后生手持一把鱼腥草，对寨子里的人说：“这种草大概可以治病，大家不妨试试看吧。”佃民半信半疑，想了想，反正不吃也是会死去，那就死马当作活马医吧，试一试也无妨。于是，佃民就拖着病躯上山下地挖鱼腥草的根吃，果然病情见好。消息很快传遍了洪水殃及的沅州地区，所有染病之人全都因吃了鱼腥草把病治好了。

原来，这个姓张的后生是因为他家常用鱼腥草喂猪。洪水过后，左邻右舍的猪都病了，只有他家的猪没有发病。由于他对草药略知一二，就想：这难道是吃了鱼腥草的缘故？难道鱼腥草可以清热解毒、通淋利尿？于是全家人试着挖鱼腥草吃。果然不出 3 天，一家人的病情大为好转，于是他才急忙告诉各位乡邻。

从此，沅州佃民对鱼腥草特别珍爱，觉得越吃越好吃，吃的方法也越来越讲究。他们把鱼腥草的地下茎洗净切短，拌上烤香的辣椒粉、生姜、芫荽、葱蒜、味精、香料、食醋等。就这样一直吃到今天，吃出了一种传统美味，吃出了一道药食同源的佳肴。

本品为三白草科植物蕺菜的鲜品全草或干燥地上部分。鲜品全年均可采割；干品夏季茎叶茂盛花穗多时采割，除去杂质，晒干。

【性味与归经】辛，微寒。归肺经。

【功能与主治】清热解毒，消痈排脓，利尿通淋。用于肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢、热淋、痈肿疮毒等症。

【用法与用量】15g~25g，不宜久煎；鲜品用量加倍，水煎或捣汁服；外用适量，捣敷或煎汤熏洗患处。

本品主要活性成分为挥发油类、黄酮类、生物碱等。其主要药理作用是抗菌、抗病毒及增强免疫力等。

(供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红)

每周一方

## 消食和胃茶

组成：炒麦芽 15g、陈皮 10g、炒谷芽 10g、山楂 6g、莱菔子 10g。

方式：泡水饮用。

功效：用于治疗食积引起的胃脘

胀满不适，暖气纳少，不思饮食，舌苔厚腻等症。

名医讲堂

## 糖尿病可防可治 自我管理最重要

随着人们物质生活水平的提高与生活作息方式的改变，越来越多的人患上了糖尿病。据 2022 年最新数据统计，我国糖尿病患者人数高达 1.3 亿，数据非常惊人。

糖尿病是以多食、多饮、多尿、体重下降为主要表现的一种疾病。除此以外，该病的症状还有皮肤干燥、瘙痒、饥饿、视力下降、视物不清、易疲倦、劳累等。

糖尿病的临床特征之一就是患者空腹血糖高。所谓血糖就是血液中所含的葡萄糖。长期血糖控制不佳会对身体的各个组织器官造成损坏，诱发多种并发症，如大血管病变(冠心病、脑梗死等)、微血管病变(眼底病变、肾脏病变)、神经病变(胃肠功能紊乱、周围神经病变等)、糖尿病足等。而且高血糖还是良好的培养基，更容易与感染、肺结核、肿瘤等“结伴而行”。

其实，在世界医学史中，中医学

对本病的认识最早，且论述甚详。中医称之为“消渴”。消渴之名，首见于《黄帝内经》，张仲景《伤寒杂病论》最早提出了治疗方药。

中医认为，消渴主要由禀赋不足、饮食失节、情志失调、劳伤过度等因素造成，根据临床表现不同分为“渴而多饮的上消，消谷善饥的中消，渴而便数有膏的下消”。

中医根据整体观念、辨证论治的基本原则予以处方用药，在控制血糖、改善症状、治疗并发症方面效果显著，配合中药熏洗、中药塌渍、穴位贴敷、隔物灸等中医特色疗法，在改善糖尿病患者乏力、困倦、肢体麻木、刺痛，下肢水肿，胃肠功能紊乱导致的腹泻、便秘等并发症有着得天独厚的优势。

糖尿病除药物治疗外，注重生活调摄具有十分重要的意义。正如《儒门事亲》说：“不减滋味，不戒嗜欲，不节喜怒，病已而复作。能从此

三者，消渴亦不足忧矣。”其中，节制饮食具有基础治疗的重要作用。在保证机体合理需要的情况下，限制碳水、油脂的摄入，宜食适量米、麦、杂粮，配以蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋等，定时定量进餐。此外，还要戒烟酒、浓茶及咖啡等。同时要保持情志平和，制定并实施有规律的生活起居计划，适量运动。

名医简介：刘波，周口市中医院肾病糖尿病一病区副主任，副主任中医师，河南省微循环学会中医学分会委员、周口市中西医结合糖尿病学会委员。擅长中西医结合治疗糖尿病及其并发症，甲亢、甲减、肥胖、库欣综合征等内分泌代谢疾病，肾病综合征、狼疮性肾炎、紫癜性肾炎、高血压性肾病、慢性肾功能不全及血液透析治疗等。

坐诊时间：每周三全天，门诊 2 楼内科六诊室。

协办单位

周口市中医院