

药食同源补养五脏

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帆

绿豆养肝又清热 绿豆具有清热解毒、清暑利水的功效，人们对绿豆的概念往往停留在炎热的夏季，其实合理搭配之后，绿豆也可以养肝、清热、明目。

绿豆搭配养肝补血的猪肝，补脾利小便的陈粳米，能够养肝补血、利水消肿。取陈粳米100克淘净入锅，加入绿豆50克（清水浸泡过夜）和清水，粥将成时放入猪肝尖100克（切碎）煮熟即可。

小麦养心祛烦躁 小麦养心益肾、除热止渴，与补中益气、养血安神的大枣是常用的搭配，比如甘麦大枣汤，不仅可以养心，还能缓解心烦。

取小麦50克、甘草6克、大枣3枚水煎温服，有助养心安

神、和中缓急，调理精神恍惚、经常悲伤想哭等情况，改善心中烦乱、睡眠不安。

糯米补脾止腹泻 糯米具有补中益气、健脾止泻的功效，最好煮粥食用，搭配健脾的山药、补气的红枣，对于脾胃虚弱易腹泻者有补益作用。

取糯米50克、红枣10枚（泡软）入锅，加水烧开后改小火熬煮，粥成后放入山药300克（去皮切丁）同煮，待山药熟后酌加白糖调味即可，能够健脾养胃、止泻。

薏苡补肺还清肺 薏苡仁具有利水渗湿的功效，对于调养肺脏来说，能起到补肺、清肺的作用，与补肺止咳的猪肺制成药膳，可以治疗肺痿、咳血，缓解虚热咳嗽。

取猪肺500克反复灌洗干净，放入锅中煮至七成熟后捞出，切丁备用。薏苡仁50克淘洗干净，放入煮肺的汤中煮至半熟，加入猪肺丁后煮熟即可，有助补肺止咳，适合咳嗽痰黄、口干咽肿等情况。

豇豆补肾止带下 豇豆具有健脾和胃、补肾止带的功效。对于肾虚遗精、带下的人群，选择豇豆及其药膳，能够发挥相应的补益作用。

将豇豆500克切小粒，加适量油、盐炒至断生备用。取大米100克洗净，放入电饭锅，加入炒好的豇豆，再加适量清水，蒸成米饭即可，有助于健脾和胃、补肾止带，改善疲乏无力、腰酸腿软、带下量多、食欲不振等不适。

■穴位保健

出伏之后推拿养生

北京中医药大学东方医院推拿理疗科 马小亮 国 生

出伏之后，秋燥来临，但暑湿尚在，除了调整饮食、作息，其实还可以用推拿的方式调理，起到涤荡暑湿、润燥祛火、调护脾胃、柔肝养血的作用。

涤荡暑湿 ———> 丰隆

点按丰隆（外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘）3分钟，疾徐相间，每日两次，可以改善体内停留的湿气，还可以帮助身体排出多余的痰湿，从而减轻暑湿困乏的症状。

润燥祛火 ———> 合谷+太冲+内庭

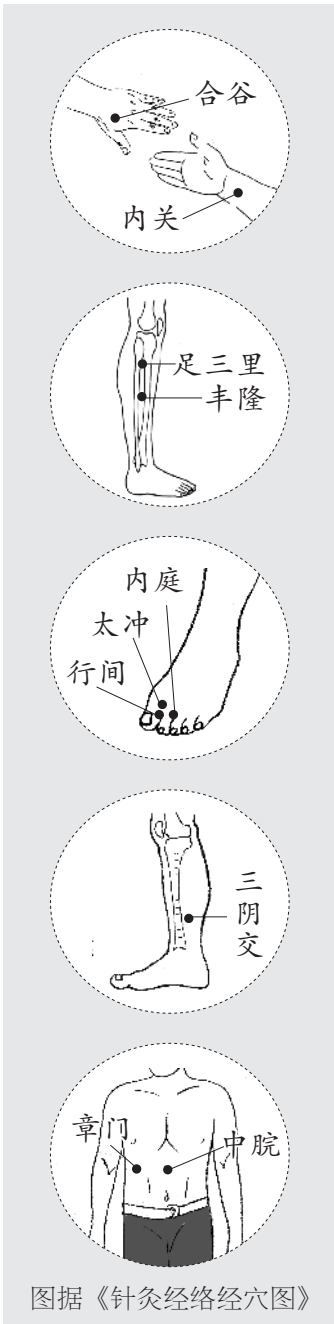
点按合谷（第2掌骨桡侧的中点），可以清热解表、清咽利喉、通经活络；搭配点按太冲（第1、2跖骨结合部前方凹陷），能够清肝火、消肿痛；再兼顾点按内庭（第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处），对肺热引起的咽喉肿痛、胃热引起的消化不良等都有清热降火的作用。

调护脾胃 ———> 足三里+内关+中脘

反复多次按摩足三里（外膝眼下四横指），力度可由轻而重，出现酸、胀、麻的感觉即可；搭配按摩内关（前臂掌侧，腕横纹上2寸），每侧用指尖按压数分钟，直到产生酸胀的感觉；再辅助轻揉缓推中脘（肚脐、胸骨下端连线的中点）数分钟，即可达到疏通经脉、调理脾胃的效果。

柔肝养血 ———> 章门+三阴交+行间

双手中指环状点按章门（第11肋游离端的下方）3分钟，每日两次，能够起到疏肝健脾、活血化瘀的作用；配合拇指按揉三阴交（内踝尖上3寸，胫骨内缘侧后方），顺、逆时针各2分钟，局部有酸胀麻感为宜，最善调补肝肾、行气活血；再搭配指尖掐按行间（第1、2趾间，趾蹼后缘赤白肉际处）3~5分钟，平肝降火、解郁安神的效果佳。



图据《针灸经络经穴图》

■健康提示

六种“地黄丸”怎么选？

北京市和平里医院药剂科 王雅丽

六味地黄丸是滋补肝肾的常用中成药，有时候能看到知柏地黄丸、归芍地黄丸、杞菊地黄丸等类似的名字，不少人认为没什么差别，可能只是生产厂家不同。

其实这些是在六味地黄丸基础上添加不同中药而成，各有区别，要根据情况来选择。

知柏地黄丸 | 潮热盗汗耳鸣

六味地黄丸+知母、黄柏

知母、黄柏药性苦寒，具有清热、泻火、燥湿的功效，知柏地黄丸更适合肾阴虚又虚火旺的人群，调治潮热盗汗、口干咽痛、耳鸣遗精等症。平时脾胃虚弱、容易便溏的人谨慎使用。

麦味地黄丸 | 咽干咳嗽气喘

六味地黄丸+麦冬、五味子

麦冬养阴生津、润肺清心，五味子收敛固涩、益气生津、补肾宁心，加上这两味中药后，更增强了养肺阴的功效，适合肺肾阴虚的人群，改善咽干、咳嗽、气喘等病症。

归芍地黄丸 | 头晕目眩崩漏

六味地黄丸+当归、白芍

当归、白芍属于补血药，具有补血活血、调经止痛的功效，归芍地黄丸更适合肾阴虚且肝血虚的人群，改善头晕目眩、月经不调、痛经、崩漏等病症，有助滋肝肾、补阴血、清虚热。

杞菊地黄丸 | 眼睛干涩流泪

六味地黄丸+枸杞子、菊花

枸杞子滋补肝肾、益精明目，菊花清热解毒、平肝明目，杞菊地黄丸更适合肾阴不足、肝火上炎的人群，该人群往往有眼睛干涩、迎风流泪、视物昏花的表现。

桂附地黄丸 | 腰膝酸冷尿频

六味地黄丸+肉桂、附子

加上补火助阳、散寒止痛的肉桂和附子，六味地黄丸的方向就发生了改变，此时更适合腰膝酸冷、四肢发冷、尿多尿频、阳痿早泄等肾阳虚病症，能起到温补肾阳的作用。

金匱肾气丸 | 水肿小便不利

六味地黄丸+桂枝、附子、牛膝、车前子

金匱肾气丸将桂附地黄丸的肉桂改成了桂枝，又增加了牛膝、车前子，增加利尿通淋的功效，适合肾阳虚所致的水肿，改善肾虚水肿、腰膝酸软、小便不利等病症。