

随着人们生活水平的提升和健康意识的增强,中医食疗受到越来越多的关注,但错误使用也暗藏风险。关于食疗,很多人存在疑问:食疗和保健品有什么区别?哪些中药能用于食疗?秋季食疗怎么吃才对?北京友谊医院药剂科副主任药师谢俊大、药剂科药师阮佳琦为公众答疑解惑,教您“看懂”中药、科学食疗。

科学食疗 合理进补是关键

□本报记者 宗晓畅



不同季节选择不同,春季养肝多食绿叶菜,夏季清热祛暑选绿豆,秋季润燥可食梨,冬季温补吃核桃、栗子。

比如北方比较流行的“冬吃萝卜夏吃姜”也属于日常食疗养生的经验。萝卜可以助消化,帮助排气,富含维生素C、膳食纤维等等;生姜可以开胃止呕、散寒解表,富含多种维生素和矿物质。

在这里,向大家推荐几个四季养生食疗方:春季养肝的荠菜豆腐汤(荠菜100克+嫩豆腐1块),可以清肝明目。夏季清热的荷叶冬瓜茶(荷叶10克+冬瓜皮20克煮水),可以防暑热头晕。秋季润燥的五汁饮(梨汁1000克、荸荠汁500克、莲藕汁500克、鲜麦冬汁500克、鲜芦根汁100克),可以生津止渴,清热解烦。冬季温补的当归生姜羊肉汤(当归10克+生姜20克+羊肉去骨切块500克)可以驱寒暖身。



秋季常见养生食材及养身配方

秋天天气比较寒冷、气候干燥,适合多吃一些清肺润燥,生津止渴的食物。如百合、银耳、梨、杏仁、桑叶、沙参、蜂蜜、山药、沙棘、石斛、荸荠、莲藕等等。

参加户外活动外感风寒者,则适合食用一些散寒解表的食物,如生姜、大枣、大葱、杏仁、紫苏叶等等,这时候并不适合食用牛羊肉进补。

其实,中医讲究顺应四时而养生,提倡多食用应季的食材。

常见中药食疗的适用人群与禁忌

中药食疗主要适用于亚健康人群,这些人往往免疫力偏低,从中医来看,多属于气、血、阴、阳偏虚的体质。黄芪、党参、西洋参等常用于偏气虚者;当归、大枣、阿胶、龙眼肉等常用于偏血虚者;地黄、麦冬、百合、石斛、枸杞等常用于偏阴虚者;肉桂、干姜等常用于偏阳虚者。

针对不同的体质须采用不同作用的食疗方。常见的食疗方推荐以下几种:

黄芪枸杞茶 适用于气虚乏力、易感冒、免疫力低下者,阳盛体质(易上火)或感冒发热初期者慎用。

当归生姜羊肉汤 适用于血虚畏寒、手脚冰凉、女性经期不适者。阴虚火旺(口干舌燥、五心烦热)或容易上火者慎用。

山药莲子粥(山药、莲子、粳米) 适用于脾胃虚弱、消化不良、失眠多梦者。无明显禁忌,但莲子稍难消化,不宜过量食用。

百合银耳羹(百合、银耳、冰糖) 适用于肺燥干咳,失眠多梦、皮肤干燥者。外感风寒(受凉感冒)咳嗽初期或脾胃虚寒(易腹泻)者慎用。

食疗并不是适用于所有亚健康人群。有些体质较差,会出现“虚不受补”,反而出现上火、腹胀、腹泻等症状,其主要与脾胃运化功能失调等有关。

“保温杯里泡枸杞”真的适合所有人吗?

枸杞性甘味平和,归肝、肾经,具有滋补肝肾、益精明目的功效,主要用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血

虚萎黄、目昏不明等,属于补益药类中药。感冒患者、体内有炎症者、脾胃虚寒者、易上火人群、糖尿病人群及儿童等特殊体质或情况需要特别谨慎或避免长期饮用。

感冒发热者服用易闭门留寇,可能加重病情,感冒发热期间不宜服用;阴虚火旺者过量服用易引发口干舌燥、咽喉肿痛等上火表现,需搭配凉性药材中和或避免食用;炎症及感染患者,如口腔溃疡、消化性溃疡者服用,可能加速炎症发展;脾胃虚弱者服用可能导致消化不良、腹泻,尤其急性胃肠炎发作期禁用。

此外,有报道枸杞可能引起血压波动或血糖升高,高血压/糖尿病患者使用时需严格控制用量,必要时监测血压和血糖的变化。

山楂能消食,何时食用效果最好?和健胃消食片有什么区别?

山楂具有消食健胃的功效,尤其适合饭后食用。饭后食用山楂能有效促进消化,缓解腹胀,特别是对于肉食积滞效果更佳。山楂中的有机酸和酶类成分能刺激胃酸分泌,增强消化酶活性,帮助分解食物。

虽然有观点认为饭前少量食用山楂可开胃,但多数还是建议饭后食用更为安全有效。空腹食用山楂可能刺激胃黏膜,导致胃酸过多,甚至形成胃石。因此,为了避免造成不适,最佳选择还是饭后食用山楂。

山楂和健胃消食片的功效相近但有所不同。简单地说,山楂偏重“消食”,尤其对肉食积滞效果好。而健胃消食片则兼顾“健脾”和“消食”,更适合脾胃功能弱的人群。

·广告·

丰台区市场监管局西罗园街道市场所

“丰铃”行动解民忧 预付卡消费纠纷这样破题

在丰台区“丰铃”行动深入推进过程中,丰台区市场监管局西罗园街道市场所聚焦预付消费等重点民生领域,持续优化监管机制、提升调解效能,切实解决群众“急难愁盼”问题,推动消费环境不断改善。

“洗车卡里还有600多块钱没用。”“刚办的卡,一次都没消费,店怎么就关了?”近期,西罗园街道市场所陆续接到多起针对同一家洗车店的预付卡

投诉。消费者反映该店突然关门停业,负责人失联,卡内余额无法使用,情绪十分激动。

面对这一情况,西罗园街道市场所工作人员第一时间联系投诉消费者,详细了解情况并做好登记备案。经调查,该洗车店已停止经营,原经营者难以联系,调解工作一度陷入僵局。

工作人员继续深入走访,发现原洗车店址被新经营者接

手。虽然新旧经营者法律上为不同主体,但工作人员坚持“以人民为中心”的工作导向,主动作为,多次上门与新洗车店负责人沟通,推动问题向前进。

工作人员耐心向新经营者强调企业社会责任的重要性,从维护商家声誉、建立客户信任等角度多方面做工作。经反复沟通协调,新店最终表示愿意承担部分社会责任,提出虽

无法退款,但愿意为原店办理的预付卡提供相应的洗车服务。这一解决方案既最大程度减少了消费者的损失,又体现了新商家的社会担当,获得了消费者的理解和认可。

西罗园街道市场所始终坚持以“以人民为中心”,通过“丰铃”行动不断优化工作模式,强化预付卡监管,推动市场主体履行责任,努力营造安全放心的消费环境。(于博)

—健康红绿灯—

绿灯

建议睡前开启电子戒断模式



研究发现,睡前玩手机每增加1小时,失眠的可能性就提升59%,睡眠持续时间减少24分钟。且这种效应和内容没有关系,不论是消遣或工作学习,只要看手机屏幕,就会难入睡。建议容易失眠、休息不够的人,睡前30-60分钟放下手机开启戒断模式,可以听听助眠音乐或看看书。

保持适度饥饿感入睡养脾胃



夜间脾胃需要进入“低耗能模式”进行自我修复,如果睡前2小时内进食,胃不得不持续工作,导致胃酸分泌过多,可能引发泛酸等症。夜间人体代谢减慢,未被完全消化的食物容易堆积,形成痰湿。睡前保持适度的饥饿感是脾胃最喜欢的状态,建议最晚睡前3小时结束进食;晚餐吃七分饱,以不饿为度。

红灯

起床时不要立刻叠被子



人在每晚睡觉时都会流失水分,如果起床立刻叠被子,和人体接触的那面就会被层层压住,积累了温度和湿度,可能就成了螨虫的“培养皿”。起床后最好不要直接叠被子,而是将被子与身体接触的一面翻过来,晾一晾,让水分蒸发出去。经过通风、干燥,可以抑制被子上螨虫的生长繁殖。

用电热毯不要直接接触皮肤



使用电热毯时,不宜直接与人体皮肤接触。电热毯的发热部件为金属管,这些金属管如果直接与人体接触很容易导致受热不均,使人体皮肤局部的温度增加,再加上很多人都会选择彻夜开着电热毯,这样会增加烫伤和身体不适的概率。可在电热毯上铺一层床单或薄褥子。