

# 立春后养肝药膳食补正当时

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

立春为二十四节气之首。立是“开始”之意；春，代表着温暖、生长。立春乃万物起始、一切更生之义也，意味着新的一个轮回已开启。养生保健也要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，着眼于一个“生”字，顺应“春生”之气，遵循“天人相应”之道，注意保护阳气，调和阴阳气血，颐养精神，应以养肝为主。为此，潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐了几款药膳和药食同源的食材。

## 食材推荐

药食同源食材推荐：香橼、佛手、玫瑰花、大枣、枸杞子、山药、白芷等。

普通食材推荐：粳米、韭菜、黄豆芽、洋葱、菠萝、猪肝、鲮鱼等。

## 药膳推荐

### ●二花疏肝茶

用料：玫瑰花3克，茉莉花3克，大枣10克。

做法：将玫瑰花、茉莉花、大枣一同放入茶壶中，先用温水冲泡，将水倒掉后再加入热开水，浸泡数分钟即可饮用。

功效：宽胸理气，疏肝解郁。

### ●白芷炖鱼头

用料：白芷3克，大枣10克，鲮鱼头500克，葱、姜、胡椒、食盐各适量。

做法：鲮鱼头去腮洗净，连同白芷、葱、姜、胡椒一起放入砂锅内，加适量水，大火烧沸，再以小火炖煮，最后用食盐调味即可。

功效：祛风散寒，温中补虚。

### ●佛手枸杞子红枣粥

食材：佛手5克，枸杞子5克，大枣15克，糯米100克。

做法：糯米、大枣、枸杞子洗净后浸泡。佛手洗净，放入小锅加水煎煮，取汁备用。砂锅中放入清水、佛手汁，加入糯米、枣、枸杞子，大火烧开后转中火煮半个小时左右即可。

功效：理气疏肝，健脾和胃。



## 黄芪的经典方剂

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

黄芪味甘性温，归肺、脾经，是一种非常重要的补气药。这味中药具体应该怎么用？什么人不适合用呢？记者采访了潍坊市中医医院的专家。

黄芪又名黄耆，为植物和中药材的统称，其功效为益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿。黄芪主治：炙黄芪益气补中，生用固表托疮。黄芪有许多禁忌需要注意，如表实邪盛、气滞湿阻、食积停滞、痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证以及阴虚阳亢者，均禁服。

黄芪有许多妙用，推荐以下方剂：

玉屏风散：黄芪5钱，白术3钱，防风2钱，以水煎服。用于体虚自汗。

补中益气汤：黄芪4钱，党参、白术、当归各3钱，炙甘草、陈皮、升麻、柴胡各15钱。水煎服。用于脾胃虚弱以及气虚下陷引起的胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛。

黄芪建中汤：黄芪15克，大枣10个，白芍15克，桂枝、生姜、甘草各10克，饴糖50克。黄芪等六种煎水取汁，入饴糖待溶化后饮用。温养脾胃。

黄芪补肺饮：黄芪30克，麦冬15克，五味子、乌梅各6克。煎水取汁，以蜂蜜调味。本方以黄芪补肺益气、固表，以五味子补肾敛肺，乌梅助五味子敛肺止咳，麦冬养阴润肺。用于气虚阴伤、自汗口渴、咳嗽久不止。

黄芪桂枝五物汤：黄芪30克，赤芍、桂枝各15克，生姜10克，大枣10个，煎汤饮。



## 养生堂

## 睡前揉揉安眠穴 有助改善睡眠质量

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多人有失眠的困扰，潍坊市人民医院中医科主任潘光辉表示，穴位按摩作为一种自然疗法，被广泛应用于缓解失眠问题，平时不妨通过按摩安眠穴（下图），改善睡眠质量。

潘光辉表示，安眠穴在翳风（耳垂后方，乳突下端前方凹陷处）与风池（枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）连线中点，用中指和无名指按压1分钟-2分钟，有助于放松肌肉，促进睡眠。按摩时使用轻柔的力度即可。

需要提醒的是，按摩可以作为失眠的一种辅助疗法，但若是长期或严重失眠问题，需要就医规范诊疗。平时除了按摩穴位，还要注意配合健康的生活习惯，建立良好的作息，营造舒适的睡眠环境。



## 儿童感冒 试试中医刮痧疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

由于外感病邪不同，中医认为感冒有风寒、风热和暑湿之分。刮痧是我国传统中医技法之一，可以促进血液循环，增强免疫力。潍坊市妇幼保健院儿童呼吸介入科主管护师李菲表示，刮痧可以缓解儿童感冒症状，家长可以学习一下正确操作方法。

李菲表示，刮痧疗法可以用边缘光滑的刮痧板、嫩竹板、小汤匙等工具。给孩子刮痧不宜太过用力，刮时使用一些介质，如刮痧油、精油、凡士林等，以免损伤孩子娇嫩的皮肤。

操作时应先与孩子沟通，找准刮痧部位后涂抹刮痧油。手握刮痧板，以轻、慢手法为主，待患儿适应后，手法逐渐加重、加快，以患儿能耐受为度。宜单向、循经络刮拭，遇痛点、穴位时重点刮拭，以出痧为度。

每次治疗时间约15分钟，隔日治疗1次。刮拭出痧后给患儿饮温开水或生姜汁糖水以发汗解表。

刮痧主要应用于表证、实证为主。

风寒感冒刮痧的取穴：项丛刮、项三带、肩胛环、膻中刮、风池、大椎、足

三里。

风热感冒刮痧的取穴：项丛刮、项三带、肩胛环；风池、风府、大椎、合谷、曲池、尺泽、外关、足三里。

暑湿感冒刮痧的取穴：肩胛环、膻中刮、三腕刮；尺泽、合谷、中腕、足三里、支沟、膻中。

### 注意事项

刮痧后1天-2天局部出现轻微疼痛、痒感等属正常现象；刮痧部位注意保暖，出痧后不要马上洗澡。

刮痧疗法具有严格的方向、时间、手法、强度等要求，如操作不当易出现不适反应，甚至病情加重，故应严格遵循操作规范或遵医嘱。

有出血倾向、皮肤高度过敏、极度虚弱、严重心衰的患者均应禁刮或慎刮。刮痧疗法并非所有人都适用，一般血小板减少、肝肾功能不全、有出血倾向者及皮肤有炎症者不适合此疗法。