

惊蛰节气后咋吃？两款药膳疏肝理气

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，惊蛰之后，肝阳之气渐升。如果人体不能顺应春季气机升发之性，易导致肝气升发不畅，出现情绪消沉、胸闷不畅等。故此时应多食用疏肝理气、通调气机之品。为此，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为大家推荐了一些药食同源的食材和药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

药材、食材推荐

药食同源药材推荐：白芷、紫苏叶、生姜、白扁豆、山药、刀豆、薄荷、橘皮等。

普通食材推荐：蚕豆、韭菜、茼蒿、春笋、草莓、菠萝、羊肝、牛肉、带鱼等。

药膳推荐

●紫苏豆豉煲豆腐（约2人量）

用料：紫苏叶15克，葱白15克，豆豉12克，豆腐200克，植物油、食盐适量。

做法：豆腐切小块，葱白、紫苏叶洗净切碎备用；锅内倒入适量植物油，放入葱白炒香后，加入豆腐块、豆豉翻炒一下。加入适量清水（没过豆腐）煮20分钟，加入适量食盐调味。紫苏叶在开锅后加入即可。

功效：滋补肝肾，疏风明目。紫苏叶具有解表散寒、行

气和胃的作用。在烹饪中，紫苏叶的独特香气不仅能够提升菜肴口味，也能促进食欲和消化；豆豉作为一种发酵豆制品，含有丰富的蛋白质和矿物质，具有健脾开胃、消食化积的功效；豆腐作为这道药膳的主要食材，富含优质蛋白质、钙、磷等多种营养成分，有补钙、增强免疫力等多种功效。

●刀豆炒牛肉（约2人量）

用料：刀豆15克，牛肉100克，植物油、料酒、食盐、酱油、淀粉适量，葱、姜、蒜少许。

做法：刀豆洗净，煮熟备用。牛肉切成薄片放入碗中，加少许酱油、料酒、淀粉抓匀，腌制10分钟备用。锅中放适量植物油，油热后放入肉片翻炒，加入葱段、姜片、蒜片炒香后，再加入煮好的刀豆翻炒均匀，加入食盐调味，炒3分钟-5分钟即可出锅。

功效：温气理中。刀豆富含蛋白质和多种维生素，具有健脾开胃、补肾益精的功效，对于增强人体免疫力、促进新陈代谢有着积极作用；牛肉富含优质蛋白质和铁元素，能够滋补身体，益气养血。刀豆与牛肉同炒，既能提升菜肴的口感，又能够发挥出两者在滋补养生方面的独特功效。

调理阳虚体质 中医有妙招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

如果一个人面色淡白、唇色浅、舌淡胖，平时怕冷喜暖、手足不温、喜热饮食、尿频、小便清长、大便不成形，稍微活动就出汗，脉沉乏力，多为阳虚体质。那么，阳虚体质者如何从中医角度进行调养？对此，记者采访了山东第二医科大学附属中医医院中医科副主任陈朋和主治医师王爱菊。

精神调养

阳虚体质的人通常会表现出善恐、心慌及悲观等不良情绪。因此，学会调节情绪，保持心情平静、愉悦，对身体很重要。

环境调养

阳虚体质的人对寒暑天气变化的适应能力较弱，天气稍微转凉就会感到不适。因此，应避寒就温，多晒太阳，以提高适应环境的能力。

体育锻炼

中医认为“动则生阳”，阳虚体质的人应加强体育锻炼。建议选择舒缓柔和的运动，如散步、慢跑、打太极拳等，以强壮卫阳。夏季不宜做过于剧烈的运动，冬季应避免在大风、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。

饮食调理

阳虚体质的人应多吃温热性的食物，如羊肉、狗肉、鸡肉等。此外，要根据“春夏养阳”的法则进行饮食调理，以达到壮人体之阳的功效。

按摩艾灸穴位

阳虚体质的人可以自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或灸足三里、关元等穴位。

中医体质调养

寅时酣睡 最能养肺

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

子午流注理论将一天24小时分为十二时辰，对应十二地支，并与人体脏腑的气血运行等相结合。十二时辰中，人体气血循行流注。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡、气血畅通。本期“时辰养生”，山东第二医科大学附属中医医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊给市民讲解一下“寅时养生”。

寅时(3时-5时)肺经最旺盛，是养肺的最佳时辰。此时酣睡，最能养肺。

肺主呼吸，调节全身的气机。寅时肺经旺盛，有助于调节肺气，输布血液，运行百脉。这个阶段是从静变为动的开始，它是通过深度睡眠来完成的。

肺脏有病、心功能不好的老年人不要急于起床，也不宜晨练。等太阳出来后，空气新鲜时，可以活动活动。要顺应早上阳气生发的特点，迎接新一天的到来。如果寅时起床活动或工作，最易伤肺气，从而引发鼻炎、咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。

羊肉滋补暖身 这样吃效果更好

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

俗话说“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”。在中医上，羊肉不仅味美，还是药膳之佳品。羊肉性温，味甘，有补肾助阳、温中暖胃等功效。在烹饪羊肉时，可以适当加入几味中药，不仅美味可口，还能达到保健的效果。为此，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟为市民推荐了几种羊肉的食用方法。

姜伟认为，羊肉有良好的温补作用，含有丰富的营养成分，特别适合虚劳怕冷、中气不足的人群。羊肉在做汤时可以搭配凉性蔬菜，比如冬瓜、白菜、菠菜、蘑菇、莲藕、竹笋、萝卜等。也可以在吃完羊肉后，食用一些银耳、百合、梨等滋阴、生津、润燥的食物。羊肉还是药膳之佳品，羊肉搭配枸杞有益精明目、补肾强筋之疗效；搭配山药有补脾胃、益脾肾之疗效。需要注意的是，热性体质的人不宜多吃羊肉，一旦食用过多，容易出现上火溃疡等症状。

想通过食用羊肉养生的市民，可以试试以下四款药膳：

◆枸杞羊肉汤

用料：羊肉150克，枸杞20克，姜末5克，八角、葱、蒜、食盐适量。

做法：羊肉洗净后切小块，放入沸水中焯出血水，捞出后与洗净的枸杞、姜末及少许八角一同放入锅中煮，大火煮开后转成小火炖，羊肉快熟时加入葱、蒜、食盐等调料，继续炖至羊肉熟烂即可。

功效：此汤具有明目固精、强筋补肾的功效，适合年老眼花、视物不清、目赤肿痛、筋骨

关节屈伸不利者服食。

◆山药羊肉汤

用料：羊肉150克，山药100克，葱、姜、蒜、花椒、食盐适量。

做法：羊肉洗净后切小块，与葱、姜、蒜、花椒一起入锅，加水炖煮至羊肉快熟时，加入洗净切片的山药及少许食盐，炖至羊肉熟烂即可。

功效：此汤补肺滋肾，适用于肺肾阴虚，表现为干咳少痰、鼻咽干燥、五心烦热、颧红盗汗、失眠心悸者服食。

◆冬瓜羊肉汤

用料：羊肉150克，带皮冬瓜100克，生姜5克，葱白10克，食盐适量。

做法：羊肉洗净切小块，与生姜、葱白一起放入冷水中煮沸后转成小火，羊肉快熟时加入洗净切好的冬瓜及少许食盐，炖至羊肉熟烂即可。

功效：冬瓜羊肉汤有利水通淋的功效，适合平时水肿、小便不利者服食。

◆萝卜羊肉汤

用料：羊肉150克，白萝卜100克，生姜5片，草果(中药)1枚，食盐适量。

做法：羊肉洗净后切小块，放入冷水中煮沸后去浮沫，转成小火，加入草果、生姜片。羊肉快熟时，加入切好的白萝卜块和少许食盐，炖至羊肉熟烂即可。

功效：此汤消积下气，补虚健体，适合病后体虚、食欲不振、消化不良及胃肠遇冷胀气者服食。