

清明过后 养生药膳吃起来

清明之后，天气逐渐转暖，阳气生发，万物复苏。此时的饮食应以清淡、温和、营养为主。应多吃新鲜蔬菜、水果，如菠菜、荠菜、春笋、草莓等，有助于清热解毒、滋润肝脏。同时，适量摄入优质蛋白质，如鱼、瘦肉、豆类等，增强身体免疫力。为此，潍坊市市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐几款养生药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

药膳一 龙眼枸杞炖鸡

清明节前后，不少人注重养生，龙眼枸杞炖鸡是一款既能滋补身体又兼具美味的药膳佳肴。这道药膳将鸡肉的鲜嫩与龙眼、枸杞的滋补完美结合，既适合家庭日常食用，也适合节日庆典时招待亲朋好友。

原料：鸡肉块500克，龙眼肉20颗，枸杞30克，生姜3片，盐适量。

制作方法：鸡肉块洗净，焯水去血水后备用；龙眼肉去壳、去核；枸杞洗净；生姜切片。将鸡肉块、龙眼肉、枸杞、生姜片放入炖盅内，加入适量清水，盖上炖盅盖，放入蒸锅中隔水炖煮2小时，至鸡肉熟烂时，加盐调味即可。

功效：龙眼肉富含营养成分，具有益气养血、安神定志的作用；枸杞是滋补肝肾、明目润肺的良药；鸡肉能温中益气、补精填髓。三者结合可起到滋补强壮、益气养血、安神益智的功效，适合清明节前后调理身体。

药膳二 清明艾叶粥

用艾叶制作的药膳也是清明时节养生的佳品。清明艾叶粥便是一款具有独特清香和药用价值的药膳粥品。

原料：大米100克，新鲜艾叶50克，红枣10颗，冰糖适量。

制作方法：大米提前浸泡30分钟，洗净备用；新鲜艾叶洗净，切碎备用；红枣去核，洗净备用。将大米、艾叶碎、红枣放入砂锅中，加入适量清水，煮至大米熟烂，待粥液浓稠时加入冰糖调味即可。

功效：艾叶具有温经止血、散寒止痛的作用，适用于虚寒性出血、月经不调等病症；红枣则能补中益气、养血安神。清明艾叶粥既能调理身体，又美味可口，适合清明时节食用。

药膳三 红豆芡实莲子小米粥

清明节后，湿气加重，人的脾胃易受影响，可适当喝些红豆芡实莲子小米粥。

原料：红豆80克，芡实50克，干莲子（去心）20克，小米20克-30克，适量红糖或冰糖。

制作方法：将芡实、红豆、莲子洗净，用水浸泡1小时-1.5小时。将芡实、红豆、莲子及浸泡的水一并放入锅中，加入洗净的小米和适量水，大火煮沸后转小火慢炖至红豆和莲子熟烂，根据个人口味加入冰糖或红糖（糖尿病患者可不加）。干咳者还可加入有润肺止咳功效的百合。

功效：薏米有利肠胃、消水肿的作用；红豆营养价值高，有清心养神、健脾益肾的功效，还能补阴血、润肤养颜；莲子有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神之功效。

养生堂



申时酉时 饮食运动宜适量

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰中，人体气血循行流注，盛衰开阖有时。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡，气血畅通。对此，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谈谈“申时养生”和“酉时养生”。

申时(15时-17时)膀胱经旺盛。申时太阳西移，自然界阳气下沉，即将潜伏。申时养生宜多活动，包括脑力和体力活动，但避免活动过于剧烈，适当振奋阳气即可。申时宜多喝水，促进人体水液代谢，利于代谢产物通过小便排出。

酉时(17时-19时)肾经旺盛。是进食晚餐和养肾的最佳时段。肾是生命之根，为“先天之本”，影响人体的生长、发育和其他重要生命活动。肾精盈满，先天之本才能稳固。酉时进餐遵循“食晚餐勿迟，量饥饱勿过”，即晚餐宜早不宜迟，宜少不宜多，以少盐、清淡、易消化为主，七分饱为佳；晚餐营养过剩易致肥胖，而过晚、过饱易导致消化不良和失眠，影响健康。酉时阴气转盛，宜静不宜动。若剧烈运动，人体气血运行亢盛，不利于肾纳气藏精。故此时运动宜以轻缓为主，如散步、打太极拳和八段锦等，运动至背部有温热感、微汗即可。酉时宜走“逍遥步”，即慢走时放松心情、呼吸均匀，步伐轻缓，意气相随，全身自适。“酉时肾藏精，纳华元气清”，应注重肾经养生，以达气足血盈、精满神旺、延年益寿。

小儿鼻炎久困扰 中医外治来帮忙

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

小儿鼻炎是指鼻腔黏膜及黏膜下层的慢性炎症，中医称之为“鼻渊”。主要是因脏腑虚弱、邪滞鼻窍、脉络不通所致，临床以鼻腔黏膜肿胀、分泌物增多而导致长期鼻塞、鼻痒、流涕为特征，常伴有反复发作、用口呼吸、头痛、头晕、嗅觉减退等症状，多由急性鼻炎治疗不当反复发作或迁延日久所致。那么，中医上有哪些方法治疗鼻炎？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院高新院区儿二科主管护师于晓风。

于晓风表示，首先是鼻部推拿，起到疏通经络、行气活血、祛风解表、宣通鼻窍的作用，可以减少并清除鼻腔中的炎性分泌物，湿润干燥的黏膜，促进鼻腔黏膜血液循环，消退黏膜水肿，减少鼻塞。其次是鼻部刮痧，有清热解毒、改善鼻塞、缓解疲劳等功效。鼻部有很多穴位，通过刮痧的方式可以起到清热解毒的作用，能够有效去除体内的热毒，改善上火引起的口舌生疮、大便干燥等症状。鼻部刮痧还有通经活络的作用，有助于改善由鼻炎、鼻窦炎等疾病引起的鼻塞。

“除此之外，鼻炎治疗还可以采取艾灸、鼻部塞药、耳穴压豆、针灸等中医治疗方法，效果也较好。”于晓风说。

调理阳虚 试试这些法子

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

阳虚体质是阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。中医自古有“春夏养阳”之说，现在正是阳虚体质人群调养的好时节。对此，潍坊市妇幼保健院中医科主任中医师林冰推荐了几款食疗方和音乐疗法，帮助调理阳虚。

林冰推荐以下四款食疗方养阳、强体。

五香羊肉 食材为羊肉500克，煮熟后切片，加入盐、生姜、大蒜、五香粉(5克)，焖煮一下入味即可。

韭菜炒虾仁 食材为韭菜250克，鲜虾仁100克，烹饪时加入适量油、盐，将韭菜炒好后，放入虾仁再炒片刻即可。

冬虫夏草煲鸡肉 食材为冬虫夏草20克，切块鸡肉200克，可加适量盐和水，隔水炖2小时左右。此方也可以温肾补阳。

杜仲、巴戟天煲牛肉 食材为牛肉100克，巴戟天50克，杜仲50克，生姜4片，去核红枣5颗。将食材放入清水中，大火煮沸后，改小火煲2小时-3小时，加入调味料后食用。

阳虚者还可通过音乐疗法辅助调理，如《喜相逢》《喜洋洋》《克莱德曼钢琴曲》等轻松欢快的微调式乐曲。此外，还可以通过运动来调理，如进行快步走、慢跑、打八段锦等中小强度的锻炼，避免剧烈活动。运动量以微微出汗、不感到疲劳为度。