四神汤加减方 因人而异调养身心

□本报记者 王路欣

春季阳气升发，人们容易肝气郁结、脾胃失和，导致春困、食欲不振、烦躁等，而四神汤有健脾、祛湿、促消化、安神等诸多益处，适合这个季节食用。为此，昌邑市人民医院中医科主任周书生针对不同体质推荐了药膳。

四神汤由茯苓、莲子、芡实、山药四味药食同源的食材制成，茯苓具有利水渗湿、健脾、宁心的功效，莲子具有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神的功效，芡实具有益肾固精、补脾止泻、除湿止带的功效，山药则有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。四味食材搭配，既能健运脾胃、排出湿浊，又能补中益气，改善因脾虚湿困导致的疲倦、浮肿、食欲不振等问题，从根源上缓解春困，告别脸色暗沉。

中医讲究“因人施膳”，根据体质调整四神汤配方，效果更佳。

湿热体质

表现：舌苔黄腻、易长痘、口干苦。

配方：四神汤+赤小豆15克+荷叶5克。

功效：赤小豆可清热利湿，荷叶可升清降浊、化解湿热困阻。湿热重者可加薏苡仁（炒制）10克，但虚寒体质慎用。

气虚体质

表现：气短懒言、易出汗、易感冒。

配方：四神汤+黄芪10克+党参10克。

功效：黄芪可补气固表，党参有健脾益肺和增强免疫力的作用。炖汤时可加入鸡肉或排骨，健脾又补气。

阴虚体质

表现：手足心热、失眠多梦、皮肤干燥。

配方：四神汤+百合10克+麦冬10克。

功效：百合可滋阴润肺，麦冬可生津养胃，加入这两味药起到缓解阴虚火旺的功效。

阳虚体质

表现：怕冷畏寒、腰膝酸软、小便清长。

配方：四神汤+桂圆10克+生姜3片。

功效：桂圆温可补心脾，生姜具有散寒暖胃的功效，加入羊肉煲汤食用，补阳效果更佳。

气郁体质

表现：情绪低落、胸胁胀闷以及女性月经不调。

配方：四神汤+玫瑰花5克+陈皮5克。

功效：玫瑰花可疏肝解郁，陈皮可理气健脾、缓解肝郁气滞。此方中加入蜂蜜，帮助舒缓情绪。但感冒发热时，不宜用此方。

摆脱春困和春胖 试试代茶饮+药膳

春季，不少人因代谢不畅出现“春困+春胖”的双重困扰，对此，潍坊市中医院临床营养科主任、副主任医师张永超为市民推荐了几款代茶饮和药膳。

□本报记者 王路欣

三款代茶饮

疏肝消脂茶

材料：玫瑰花5朵、陈皮3克、山楂3片、枸杞10粒。

做法：沸水冲泡，焖5分钟饮用。

功效：此茶可疏肝理气、促消化，适合加班熬夜、情绪焦虑的上班族。

祛湿消肿茶

材料：炒薏米10克、赤小豆10克、茯苓5克、玉米须3克。

做法：将食材洗净煮水20分钟，滤渣后饮用。

功效：此茶有祛湿的功效，适合晨起脸肿、小腿胀的女性饮用。

暖腹燃脂茶

材料：肉桂粉1克、生姜2片、红枣3颗（去核）。

做法：将食材煮水10分钟，加少许蜂蜜调味。

功效：此茶有温阳驱寒的作用，适合小腹冰凉、代谢慢的体寒者饮用。

两款药膳

荠菜豆腐羹

材料：荠菜100克、嫩豆腐1块、山药50克、枸杞10粒。

做法：荠菜焯水切碎，山药切丁，与豆腐同煮成羹，最后放入荠菜，撒上枸杞即可。

功效：荠菜搭配山药可起到疏肝健脾的功效，而且这道菜口感清爽、热量低。

佛手春笋炒鸡丝

材料：佛手瓜1个、春笋2根、鸡胸肉100克、木耳5朵。

做法：将上述食材切成丝用油翻炒，加少许生抽、胡椒粉调味即可。

功效：春笋富含膳食纤维，佛手瓜性温，味甘，归肺、胃、脾经，具有理气和中、疏肝健脾的功效。

养生堂

抓住春季黄金期 帮助孩子“蹿个儿”

□本报记者 王路欣

春回大地，万物复苏。中医理论中，春三月为“发陈”，是万物生长的关键时期，也是儿童生长发育的黄金阶段。有研究表明，3月至5月孩子长得最快，生长速度是秋天的2倍至2.5倍。如何在春季运用中医智慧帮助孩子更好地成长？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院中医科副主任李继晖。

李继晖表示，儿童的生长发育与肾、脾、肝三脏密切相关：肾为先天之本，主骨生髓，肾气充足则骨骼强健，身高增长自然顺利；脾为后天之本，主运化水谷精微，脾胃功能良好则营养吸收充分，孩子才能茁壮成长；肝主疏泄，调畅气机，有助于全身气血的顺畅运行，为生长发育提供动力。

顺应春季生发的特点，运用以下中医传统方法，可以帮助孩子们更好地生长发育。

中药内服。根据孩子的体质特点，开具一人一方的中药调理方案，解决儿童体虚、食欲不振、营养不良等问题，促进生长。

小儿推拿。通过小儿推拿，运用特定手法刺激穴位，助长效果显著。

穴位贴敷。将特定中药粉调制成贴，贴敷于特定穴位，通过药物渗透和穴位刺激，促进儿童发育。

脐灸。脐灸是在肚脐（神阙穴）进行隔药灸治，借艾火的纯阳热力，结合医院引进的专利药方，调和气血，疏通经络，促进儿童生长发育。

耳穴压豆。根据儿童不同体质辨证后，进行耳部取穴压豆，可补益肾精、调理脾胃、调节睡眠，从而促进孩子长个。

中药足浴。中药足浴可以通过健脾除湿、芳香化浊、疏通经络、改善睡眠，来促进生长发育。睡前泡脚，刺激足底穴位，使孩子“一眠长一寸”。

李继晖表示，这几类孩子特别适合在春季进行中医助长调理。比如生长发育缓慢的孩子（身高体重明显低于同龄同性别的），脾胃虚弱的孩子（身体瘦弱、营养不良、厌食、容易积食的），免疫力低下的孩子（容易感冒，易患过敏性咳嗽、过敏性鼻炎、支气管炎、肺炎，甚至哮喘、反复呼吸道感染等），睡眠质量差的孩子（晚上睡眠不好、难以入睡、容易惊醒）。

因此，家长掌握了“生长密码”，才能助孩子“节节高”。