



# 5款备孕营养汤 喝出健康好状态



备孕期间，男女双方身体的健康状态直接影响到受孕的成功率。营养是身体健康的关键因素，而在中华饮食文化中，汤水既是食疗的载体，也是滋养的来源。下面介绍5款备孕营养汤，帮助备孕的朋友调整身体到最佳状态，让孕育之路更加顺利。

## 黄鳝桂圆汤

黄鳝桂圆汤是一道传统的滋补汤品，尤其在备孕期间，它能为想要怀孕的夫妻提供必要的营养。其核心材料——黄鳝、桂圆和枸杞，每一种都有其独特的功效。再加上生姜的温中散寒作用，使得此汤具有非常好的调理效果。下面对食材的功效进行详细介绍。

1. **黄鳝** 黄鳝含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质。它的滋补效果尤为明显，具有补肾壮阳的作用。这对于备孕期的男士来说，是非常有益的。

2. **桂圆** 又称龙眼，是滋补养血的好食材。对于经常感到疲惫、脸色苍白的备孕女性来说，桂圆是一个非常好的选择。

3. **枸杞** 枸杞被誉为“红宝石”食品，它含有丰富的天然抗氧化物质，能够养血益气，增强身体的免疫力。

4. **生姜** 生姜有温中散寒、助消化的作用，对于肠胃功能弱、容易感冒的备孕女性来说，生姜是一种很好的调理食材。

## 当归炖鸡汤

当归炖鸡汤是一道经典滋补汤品。它集结了当归、土鸡、红枣和枸杞等多种对女性身体有益的食材，尤其在备孕期间，它可以帮助调理身体，补充所需营养，为孕育新生命做好准备。下面对食材的功效进行详细介绍。

1. **土鸡** 土鸡富含蛋白质、维生素和矿物质，相比普通鸡，肉质更加鲜嫩、营养价值更高，有很好的滋补效果。

2. **当归** 被誉为“女人的

参”，具有补血、调经、止痛的功效，对于调理女性身体非常有效。

3. **红枣** 红枣可以滋补脾胃、养血安神，还能增强人体免疫功能。

4. **枸杞** 枸杞不仅对眼睛有益，还能养血益气，增强身体的免疫力。

## 莲子糯米汤

在传统的中医食疗中，莲子糯米汤被视为备孕时期的理想食疗之一。莲子糯米汤不仅口感醇厚、香滑，更重要的是它所含有的营养成分和良好的功效。莲子和糯米作为此汤的主要材料，每一个都拥有独特的食疗功能。

1. **莲子** 莲子具有益肾安神的功效。备孕期间，由于压力、焦虑等因素，一些女性可能会出现失眠、心神不宁的症状，此时，莲子的益肾安神功效就显得尤为重要。它可以帮助平稳情绪，缓解精神压力，确保准女性在备孕过程中保持一个良好的心态。

2. **糯米** 糯米是古老的滋补食材。它能够健脾胃、补中益气。对于那些消化不良、食欲不振的人群，糯米具有调养脾胃、增进食欲的效果。同时，糯米还能提供所需的能量，帮助身体在备孕期间维持稳定。

## 海带排骨汤

海带排骨汤结合了海带的富碘特性和排骨的营养，备孕期间对于调节甲状腺和内分泌非常有帮助。下面对食材的功效进行详细介绍。

1. **排骨** 为身体提供必要的蛋白质和矿物质，有助于增强骨骼和提供能量。

2. **海带** 富含碘，对于甲状腺健康至关重要，有助于调节体内的代谢和内分泌。

3. **红枣** 能益气养血，为身体提供能量。

4. **白萝卜** 能助消化、排毒。

## 红枣枸杞炖猪肝汤

备孕期间，补血是十分重要的一环，尤其是对于月经不调、脸色暗淡、易疲劳的女性。红枣枸杞炖猪肝汤便是补血的佳品，它结合了几种对女性有益的食材。下面对食材的功效进行详细介绍。

1. **猪肝** 作为铁元素的重要来源，猪肝不仅有助于补血，还能提供一系列对身体有益的微量元素和营养物质。同时，其含有丰富的维生素A，有助于维护视力和皮肤健康。

2. **红枣** 被誉为“天然的维生素丸”。红枣不仅能益气养血，还有助于缓解疲劳，提高身体免疫力。

3. **枸杞** 枸杞为备孕女性提供了必要的能量和养分，且能补肾益精、明目养肝。

4. **当归** 当归有调和血气、调节月经的功效，尤其适合月经不调的女性食用。

备孕期间，适当饮用这些营养汤，不仅可以为身体提供必要的营养，还能调节身体状态，为孕育新生命创造良好的环境。当然，饮食调理只是其中一部分，双方还需注意作息、运动和情绪管理。

容县中医院 练莉萍

## 中医如何调理和预防糖尿病?

糖尿病在中医中属于“消渴”范畴。“渴而饮水多，小便数，无脂似麸片甜者，皆消渴病也。”这是古人对于糖尿病的精确定义。中医治疗糖尿病，不仅仅局限于针灸、推拿和中药等调护方式，还包括饮食调理、调畅情志、运动疗法等。通过综合调理，可以帮助糖尿病患者控制血糖、减轻症状；同时提高机体免疫力和自愈能力，促进康复。

### 中医调理糖尿病的方式

#### 1. 饮食调理

“此肥美之所发也，此人必素食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”此段话出自《黄帝内经》，详细描述了糖尿病的病因病机。中医认为，糖尿病的发生和饮食息息相关，在糖尿病的发生和发展过程中占有重要地位。

#### 2. 适当运动

适合糖尿病患者的运动有散步、游泳、太极拳、瑜伽、五禽戏等，时间以20~30分钟为宜。需要注意的是，运动过程中应结伴而行，并随身携带糖果、巧克力等食物，以防低血糖事件。

#### 3. 调畅情志

糖尿病患者多伴有不同程度的焦虑、抑郁，甚至失眠，影响疾病的治疗。因此，调畅情志，保持心情愉快，在糖尿病的预防和治疗中极其重要。

#### 4. 穴位治疗

穴位治疗属于中医外治法，具有预防和治疗的作用，广泛用于临床。糖尿病患者可自行于家中按压刺激穴位，或者用艾条灸，简便易行。常选用的穴位有足三里、涌泉和三阴交等穴。足三里穴，具有扶正培元、调和气血的作用；涌泉穴属足少阴肾经，有醒脑开窍、滋肾益阴的作用；三阴交穴属足太阴脾经，有调和气血的作用。

### 中医预防糖尿病要点

#### 1. 饮食控制

饮食是中医预防糖尿病的重要方法之一。中医建议多吃粗粮、蔬菜、水果等，少吃高脂肪、高糖分、高盐的食物。同时，饮食宜规律，不过度饮食和暴饮暴食。此外，中医还推荐一些具有调节血糖作用的食物，如苦瓜、山药、菊花等。

#### 2. 运动保健

适当的体育锻炼有益于糖尿病的预防。中医建议每天进行适度的有氧运动，提高身体的免疫力和抗病能力。

#### 3. 情绪调节

情绪波动和精神紧张会导致体内内分泌失调，从而导致糖尿病的发生。中医建议，要保持乐观开朗的心态，避免情绪波动过大。

#### 4. 中药调理

中药可以起到调理身体的作用，对于糖尿病的预防也有一定帮助。需要注意的是，中药使用必须在中医师指导下进行，避免滥用或误用。

#### 5. 定期体检

定期体检可以早期发现糖尿病的征兆，及时采取相应的措施进行治疗和调理，预防糖尿病的发生和发展。中医强调预防为主，建议每年至少进行一次健康体检，以确保身体的健康状态。

中医强调人体内部的平衡和调和。中医调护可以帮助糖尿病患者改善身体状况，提高生活质量，但需要在专业医生的指导下进行，避免出现不良反应。

洞口县中医医院 张水源

## 中医治疗肛瘘方法多

肛瘘是指肛管或直肠与肛周皮肤之间的异常管道。根据瘘口和瘘管的数目，肛瘘分单纯性肛瘘和复杂性肛瘘；根据瘘管位置，分低位肛瘘和高位肛瘘。

肛瘘的主要症状包括肛门周围疼痛、肛门流脓渗液，以上这些症状严重影响患者的生活质量。中医治疗肛瘘有着丰富的经验，下面介绍几种治疗肛瘘的方法。

中医治疗疾病的核心思想是调整体内的阴阳平衡，促进身体的自愈能力。中医认为，

肛瘘的形成与体内湿热蕴结、瘀血堵塞、气滞等因素相关，治疗肛瘘，首先需要清热解毒、活血化瘀、消肿止痛。

中医治疗肛瘘，常用的方法包括手术治疗、外用中药换药、内服中药、中药敷贴、中药热盐包等。手术治疗具体有肛瘘切除术、肛瘘挂线术。外用中药换药是直接药物作用于肛门周围的瘘管口，常用的药物有熊胆、黄连、黄柏等，有助于排脓、促进伤口愈合。另外，还可用中草药药液熏洗来治疗肛瘘，常用的中药有苦参、黄柏、黄芩

等，能清热止痒、消肿止痛；并且可以减轻术后疼痛，加速愈合。

中医常用的艾灸、中药药物贴敷等，也能治疗肛瘘。艾灸通过艾草燃烧的热能可以刺激机体，提高伤口愈合；中药敷贴调理脏腑，能加速术后康复。

综上所述，中医治疗肛瘘的方法很多，并且能针对患者个人的体质和病情进行个体化调整。在治疗肛瘘的过程中，患者同时要注意个人卫生，以及饮食方面的调理，以便更好地促进肛瘘的愈合。

湖南中医药大学第一附属医院 李凤