



# 春季到底能不能吃参?

专家:遵循三大“黄金法则”

“春捂秋冻,开春要补。”在不少人的养生清单里,春季总少不了了一支老山参。但有人吃了神清气爽,有人却口舌生疮、失眠燥热。同样是参,为何效果天差地别?湖南省中西医结合医院心血管内科主任、主任医师陆胜提醒,春季用参大有讲究,选错种类、用错方法,反而可能耗气伤阴。

## 春天到底能不能吃参

传统观念认为“春夏养阳”,人参、红参等温性参类,确实有助阳气升发,但需满足以下两个前提:1. 体质适合:适宜畏寒肢冷、易疲劳、说话气短的气虚、阳虚人群;2. 搭配得宜:可与麦冬、玉竹等滋阴食材配伍,避免温燥过头。

若本身身体热、舌红少苔、常口干便秘,为阴虚火旺体质者,或春季常发湿疹、口疮,为湿热体质者,则不宜单独服用人参,可改用西洋参、太子参等凉润之品。

## 常见参类的性味及适合人群

1. 人参、红参 性温,归脾、肺经,大补元气,适合气虚阳虚型。
2. 西洋参 性凉,归心、肺、肾经,滋阴补气,适合阴虚火旺型。
3. 党参 性平,归脾、肺经,补中益气,适合平和体质型。
4. 太子参 性微寒,归脾、肺经,气阴双补,适合儿童和虚不受补者。

## 吃参别入误区

没有“最好”的参,只有“最对体质”的参。春季选参如同匹配密钥,必须与个体体质精准对接。

同时,选择和服用参时要走出误区。如很多人认为“参须不如主根”,其实这是一个误区,两者只是用法不同,参须更适合制

作代茶饮。大众还普遍觉得参“年份越久越好”,实际上真相是,市售“百年野山参”多属商业炒作,5~6年的生园参同样有效。

## 春季吃参三大“黄金法则”

1. 少量久服,忌骤补——解密“小火慢炖”式进补

人体阳气在春季处于“萌芽期”,骤补如同暴雨浇灌幼苗,易导致“虚不受补”,补益宜“细水长流”。建议:

阳虚体质:晨起人参1~3克,切片含服或泡水,借阳气升发之势吸收。

阴虚体质:午后饮用西洋参石斛茶(西洋参3克+石斛5克),可煮粥、炖汤,滋阴降火。以上两种方案均可搭配陈皮、玫瑰花等理气食材,促进吸收。

通用法则:采用“服5天停2天”周期法,给机体代谢留出缓冲期。

2. 避开两大“雷区时段”——时空医学的精准把控

外感侵袭期(感冒、发烧、咳嗽)不宜吃,否则可能闭门留寇,此时期如需用参,请咨询专业的中医师。

晚上避免吃参,中医认为“暮则收引”,夜间进补易扰动阳气,影响睡眠。

3. 应季食材协同增效——打造养生“复合配方”

清肝火:西洋参加茵陈、蒲



公英。

祛湿浊:党参搭配赤小豆、薏苡仁。

防春困:人参配合黄芪,提升阳气。

同时要提醒大家,参类虽好,但两类人春季慎用参。一是高血压、甲亢患者,人参可能引发血压波动、心悸;二是备孕、孕期女性及儿童,参类可能干扰激素水平,需遵医嘱。

## 适宜春季的参膳有哪些

1. 都市白领抗疲劳套餐

西洋参石斛元气饮:西洋参5克、铁皮石斛3克、黄精10克、红枣2枚,将药材放入养生壶,小火慢煮30分钟,代茶饮。

2. 女性春燥调理方案

红枣西洋参养颜羹:西洋参粉3克、红枣5克、雪梨1个、冰糖适量,将药材放入养生壶,小火慢煮30分钟,食用,每周3次。

3. 儿童春季助长秘方

太子参健脾助长汤:太子参8克、淮山15克、茯苓10克、陈皮3克,水煎服,每周2次,连续服用6周。

陆胜主任提醒,春补如细雨,真正的养生不是盲目跟风,春季用参的本质,是通过药食同源物质帮助机体建立自我调节机制。选对参、用对法,才能借天时养出好气色。

通讯员 夏相宜

## 中医三法,助你养肺护气

最近,歌手方大同因气胸离世的消息引发广泛关注,也让越来越多的人开始重视肺部健康。中医常讲“肺为娇脏”,需要用心呵护,下面,湘南学院附属医院中医科专家给大家分享一些实用的养肺护气方法,赶紧学起来。

### 方法一:穴位按摩,激发肺经活力

太渊穴,在手腕横纹外侧,寸脉位置,它是肺经的“原点”,对肺部健康起着关键作用。每天花上3分钟,用手指轻轻按揉太渊穴,就如同给肺部做了一场温和的“深呼吸操”。这简单的操作,能有效增强肺部的防御能力,提高肺部对疾病的抵抗力。随时随地都能做,轻松又方便。

### 方法二:食疗润肺,美味又养生

1. 蜂蜜柚子茶 把柚子皮和蜂蜜一起煮水,制成好喝的蜂蜜柚子茶。柚子皮有理气化痰、润肺清肠的功效,蜂蜜能润燥止咳。在干燥的季节,来上一杯蜂蜜柚子茶,既能滋润喉咙,又能呵护肺部。

2. 杏仁百合粥 先将甜杏仁炒熟,再和鲜百合一起熬粥。甜杏仁能润肺止咳、润肠通便,鲜百合可以润肺清心、安神定志。这款粥口感软糯,还能为肺部健康助力。

要提醒的是,有些食物对肺部不太友好,像冰镇饮料、肥肉等“伤肺”食物,最好少吃。冰镇饮料会让肺部受寒,影响气血运行;肥肉容易生痰,会加重肺部负担。

### 方法三:呼吸锻炼,给肺泡“做保养”

腹式呼吸法是一种简单又有效的呼吸锻炼方法。具体做法是:双手叉腰,用鼻子慢慢吸气,让肚子逐渐鼓起来,感受气息充满腹部;然后屏住呼吸3秒,再缓缓吐气。每天坚持练习腹式呼吸法,能让肺泡充分舒展,增强肺部的通气功能。

通讯员 李莉

## 午时茶非“饮用茶”要对症选用

午时茶虽冠名为“茶”,但并不是人们常喝的“饮用茶”,而是一种中成药。

午时茶处方来源于清代恬素《拔萃良方》中的天中茶,加减化裁而成。方由茅苍术、陈皮、白芷、山楂肉等十九味药物组成。将上述中药加工研为细末,加面糊拌匀后压成块状,每块重9克,用时加姜、葱少许,水煎热服,汗出则解,有辛温解表、疏风散寒、降逆止痛、消食导滞之功效。

方中防风、藿香、羌活、白芷、柴胡、苏叶等发表散寒;六神曲、麦芽、山楂肉、陈皮、枳实等理气健脾、消食化积;川朴、茅苍术、藿香化湿和中、健脾;前胡、桔梗宣肺化痰、止咳;甘草调和诸药。诸药配伍,用于风寒外感初起并挟食滞影响脾胃功能所致的发烧怕冷、停食呕恶、腹痛腹泻等症;对晕船晕车、水土不服,也可应用。

要提醒大家的是,风热感冒不宜服用;在服药期间不宜同时服用滋补性中成药;有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其它治疗的患者,均应在医师指导下服用。服药期间忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

天津 副主任中药师 韩德承



湖南道地药材③

湘莲子是睡莲科植物莲的干燥成熟种子。《中国药典》2020版记载的名称为莲子。秋季果实成熟时采制莲房,取出果实,除去果皮,干燥,或除去莲子心后干燥。

湖南的湘莲子有名,中医药典籍记载很多。《药物出产辨》记载“湘莲产湖南湘潭,肉质幼嫩。”《中国道地药材》:“现时莲子以湖南湘莲的产量大,质量优。”湘莲子还入选了中华中医药学会2020年出版的《道地药材标准》。湘莲子在湖南省地方志中也有很多记载。如清光绪《湘潭县志》记载:“莲有红、白二种,官买者入贡。”“土贡有莲实,产县西杨塘。”可见,

## 湘莲子

明清以来,湘莲子还是皇家贡品。传统品种“寸三莲”所产莲子甜糯,官粉红色皮,是莲子中的上等佳品。

湖南种植湘莲子历史悠久,是全国莲子的重要产区。湘莲子道地产区以湘潭市为核心,还涉及株洲市、邵阳市、益阳市等地,其中湘潭市有着“中国湘莲之乡”的盛名,湘潭花石等地种植面积大。

2020年版《中国药典》记载,湘莲子味甘、涩,平,归脾、肾、心经。具有补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神之功效,可用于脾虚泄泻、带下、遗精、心悸失眠。

湘莲子是中药材大宗品种,

广泛应用于中成药中。在秋水健脾散、妇宝金丸、参苓健体粉、养心宁神丸等中成药产品中都用到莲子。同时,湘莲子还是重要的药食两用资源,入选了国家《药食两用目录》。宋代辛弃疾《清平乐·村居》中“最喜小儿无赖,溪头卧剥莲蓬”,描写了小孩子采莲的生动场面。莲子可做成药膳,如人参莲子汤,具有补气、益肾、安神的作用。具体做法为:人参(人工种植)10克,湘莲子(去心)10枚,冰糖30克,将人参、莲子加水适量泡发,再加入冰糖,隔水蒸炖1小时,就可以食用了。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒