



# 天热就心烦失眠、浑身乏力? 3道食疗方,养阳祛湿安稳过夏

炎炎夏日,你是否出现了心烦失眠、口干舌燥、浑身乏力等情况?

中医认为,盛夏时节阳气盛、湿气重,高温容易耗伤身体元气、让人缺水,扰乱心神,导致心气耗散、气血不足。因此,夏季的养生重点在于护住阳气、养好脾胃与心脏,通过合理饮食调理身体,改善各类不适。以下精选3种家常食疗方,做法简单、滋补温和不刺激。



## 养阳食疗方

夏季阳气外散,人体内阳气相对虚弱,再加上吹空调、吃凉食,很容易脾胃虚寒、体虚乏力。夏季养阳核心是温而不燥、补而不腻,用性平温和的食材固护脾胃阳气,驱散体内寒气。

### 1. 生姜大枣小米粥

组成:小米50克,生姜3片,大枣5颗(去核)。

制法用法:(1)将所有食材清洗干净,大枣去核备用;(2)把小米、生姜、大枣一同放入锅中,加入适量清水;(3)开小火慢煮,熬至粥体软烂黏稠即可;(4)每日早餐食用,可长期坚持。

功效:温胃散寒,健脾益气。

适用人群:适宜脾胃虚寒人群,可改善晨起易腹泻、身体困重乏力、脾胃虚弱、胃寒不适等问题。

使用注意:体质燥热、易上火口干者不宜食用;糖尿病患者需控制食用量。

### 2. 黄芪桂圆瘦肉汤

组成:瘦肉100克,黄芪10克,桂圆5颗,生姜2片,食盐少许。

制法用法:(1)瘦肉洗净切块,冷水下锅焯水,捞出沥干备用;(2)将瘦肉、黄芪、桂圆、生姜一同放入锅中,加入足量清水;(3)大火煮沸后转小火慢炖30分钟,最后加入少量食盐调味即可;(4)每周食用2~3次。

功效:补气固阳,养心益血。

适用人群:适宜阳气不足、气血亏虚人群,可改善精神倦怠、心慌气短、体虚乏力、面色暗沉等问题。

使用注意:阴虚火旺、体内有热、易上火人群慎用;感冒发热期间暂停食用。

## 护心食疗方

盛夏暑热炽盛,极易扰动心神、耗损心血,让人出现心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮、心慌乏力等不适。这类方以清心降火、养护心血为主,温和调养,不使用

过于寒凉的食材清火。

### 1. 莲子百合粥

组成:大米50克,莲子10颗(去芯),百合10克。

制法用法:(1)大米、百合洗净,莲子去芯洗净;(2)将所有食材放入锅中,加入适量清水;(3)小火慢熬至食材软烂、粥体绵密即可;(4)每晚晚餐食用,每周3~4次,温热食用。

功效:清心安神,养阴生津。

适用人群:适宜夏季暑热扰心人群,可改善心烦失眠、多梦易醒、口干舌燥、心神不宁等问题。

使用注意:脾胃虚寒、大便稀溏者慎用;风寒咳嗽者不宜使用。

### 2. 柏子仁炖猪心

组成:猪心1个,柏子仁10克,生姜2片,食盐少许。

制法用法:(1)猪心清洗干净,切块备用;(2)将猪心、柏子仁、生姜放入炖锅,加入足量清水;(3)大火煮沸后转小火慢炖1小时,出锅前加少量食盐调味即可;(4)每周食用1~2次,不宜过量。

功效:养心安神,补血润肠。

适用人群:适宜心气不足、心血亏虚人群,可改善心慌心悸、心神不宁、体虚便秘等问题。

使用注意:痰湿体质、大便溏泄者慎用;食用频次不宜过高,避免滋腻碍胃。

## 祛湿食疗方

夏季雨水繁多,而中医常说“脾恶湿”,此时脾胃本身阳气偏弱、运化水湿的能力不足,很容易引发腹胀、大便黏溏、身体困重、舌苔厚腻、浑身乏力等问题。所以这类方的核心是先健脾、后祛湿,养好脾胃正气。

### 1. 扁豆薏米粥

组成:大米50克,扁豆15克,薏米15克。

制法用法:(1)薏米提前浸泡30分钟,大米、扁豆洗净,一同放入锅中,加适量清水;(2)大火

煮沸后转小火慢熬,至食材软烂、粥体浓稠即可;(3)每日早餐或晚餐食用,每周3~5次。

功效:健脾和胃,利水祛湿。

适用人群:适宜长夏湿气较重人群,可改善大便稀溏、腹胀不适、身体困重、脾胃湿滞等问题。

使用注意:薏米性偏凉,脾胃虚寒者可选用炒薏米;孕期女性慎用;津液不足、口干便秘者不宜过量食用。

### 2. 冬瓜鲫鱼豆腐汤

组成:鲫鱼1条,冬瓜100克,豆腐50克,生姜2片,食盐少许。

制法用法:(1)鲫鱼处理干净,沥干水分,下锅煎至两面微黄备用;(2)冬瓜去皮切块,豆腐切块,生姜切片备用;(3)将煎好的鲫鱼、冬瓜、豆腐、生姜一同入锅,加足量清水;(4)小火慢炖20分钟,加少量食盐调味即可;(5)每周食用2~3次,温热饮用。

功效:健脾利湿,清热解暑。

适用人群:适宜长夏湿气重、脾胃虚弱人群,可改善食欲不振、身体困重、脘腹胀满、暑湿不适等问题。

使用注意:冬瓜性凉,脾胃虚寒、经常腹泻者不宜多食;对鱼类过敏者禁用。

## 牢记“三宜三忌”, 轻松安稳度夏

### 三宜

宜常喝温水,滋养脾胃、补充身体津液;

宜多吃生姜、南瓜等当季温性果蔬,温和固护阳气;

宜用葱、姜、蒜等辛香调味品,开胃健脾、驱散体内寒邪湿气。

### 三忌

1. 忌大量饮用冰镇饮料、吃生冷冰食,避免损伤脾胃阳气;

2. 忌生吃海鲜等生冷食材;

3. 忌空腹食用西瓜、苦瓜等寒凉果蔬,防止刺激肠胃。

湖南中医药大学 顾羽 李点

## 马年话“马药”②

# 你家酒坛子里的海马,用对了吗?

一提起海马,很多人的第一反应就是药柜里最贵的那一味,或是长辈酒坛子里泡着的药材。价格不低、名气不小,也正因为如此,海马常常被贴上“越补越好”的标签。但在中医眼里,海马并不是人人都需要的滋补品,更不是立竿见影的“壮阳药”,它更像一味需要用对时机、用对人群的温补之药。

海马并非陆地上的马,而是海龙科动物,常见入药的有线纹海马、刺海马、大海马等。之所以叫“海马”,理由也很直观:头像马,身似龙。作为名贵滋补药材,海马的药用价值体现在两大核心:温补肾阳,活血散结。中医认为,肾主藏精、主纳气。当肾阳不足时,身体容易出现畏寒怕冷、夜尿多、遗精、精神乏力、虚喘、气短等症状。而海马入肾经,温而不燥、补而不猛,适合循序渐进地调理肾阳虚。同时,它还能入肝经,起到活血、散瘀、消肿止痛的作用,对跌打损伤、瘀血肿痛、癥瘕积聚等情况,也常在临床中被医生选用。

海马的用法多样,药用多入煎剂、丸剂、散剂,养生则可通过煲汤、泡酒、磨粉冲服等方式,适配不同需求,且搭配不同药材能增强针对性功效。其中泡酒,常取海马1~2对,洗净晾干,浸入50度以上白酒中,密封15~30天。可搭配枸杞、杜仲、黄芪等,适合肾阳虚者适量饮用。

海马性温,阴虚火旺者忌用,孕妇及儿童也需慎用,以免温补过盛影响身体机能。药用需遵医嘱,日常养生用量也不宜过大。

湖南省中医院药学部 主管药师 杨梅萍

## 靶向治疗口腔不适, 中医调理“灭火生津”

靶向药物为许多肿瘤患者带来了新的希望。然而,在精准攻击癌细胞的同时,它也存在一个恼人的副作用——口腔黏膜炎。患者常感觉口腔、舌头、牙龈出现红斑、溃疡,疼痛难忍,甚至影响吃饭喝水,生活质量大打折扣。在中医理论里,这种现象常被归为“口疮”“口糜”的范畴。靶向药性质多属热毒或峻烈之品,进入人体后容易耗伤阴液、灼伤口腔黏膜。中医通过整体调理,灭火和生津并举,能为受损黏膜创造良好的修复环境。

对于溃疡,安全有效的局部护理是关键。可使用一些具有清热解毒、收敛生肌作用的中药煎剂含漱,如金银花甘草煎液。取金银花10克、生甘草5克,用开水冲泡或短时煎煮,放凉后含漱,每日数次,能帮助减轻局部炎症。中成药制剂康复新液,能通利血脉、养阴生肌,可用原液或稀释后含漱,对促进口腔黏膜修复有较好效果。

饮食调理是中医护理的重中之重。总原则是选择凉润、细软、易消化的食物,避免辛辣刺激、坚硬粗糙及过烫的饮食。多吃滋阴生津之品,如梨、荸荠、莲藕、百合、银耳、冬瓜等。可将银耳百合炖成羹,或榨些梨汁饮用,有助于缓解口腔干燥。也可用麦冬、石斛少许泡水代茶饮,滋阴生津。

日常可轻柔按摩一些穴位,如合谷穴,有较好的清热止痛效果。颊车穴与下关穴,按压有助于缓解口腔周围肿痛。此外,口腔疼痛加之疾病压力,易导致心烦焦虑。患者可多听听音乐、放松冥想,保持心态平和,家属多陪伴、倾听,这对全身和口腔的修复都大有裨益。

益阳市中心医院中西医结合科 副主任医师 贺明璇