

中药养生知识 中药养生小科普

倪松林

江安县夕佳山镇中心卫生院 644002

【中图分类号】R212

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-075-02

随着我国社会经济的不断提升,人均收入与人们的生活水平越来越高,生活变得更加便利,体力劳动与重复性劳动越来越少。快节奏、少运动、高压力的工作与生活,导致处于亚健康状态的基数越来越多。由于生活与工作过于忙碌,不能较好的照顾身体,导致如今有不少人皆患有慢性疾病。中医能够养生、调理身体是大部分人的共识,而中药更是我们日常养生的佳品。现简单介绍几味适合秋冬使用的养生中药。

1 常见的中药与用途

1.1 枸杞

枸杞在人们的日常生活中十分常见,在煲汤、煮粥、茶水中经常可以看到枸杞的踪迹。其属于一种常见的中药,性平,味甘,归肝、肾经。枸杞的主要作用为滋养肝肾,使人的眼睛更加明亮,因此若想保护眼睛,可以适当服用枸杞。枸杞能够明目的主要原因在于,眼睛具有视物功能主要依赖于肝血与肾脏中精气的养护,只有肝肾极为强壮,才能制造出足够的肝血肾精去滋养眼睛。若是经常看手机、电脑,同时还经常熬夜,会消耗部分肝血肾精,导致眼睛缺少滋养物质,而出现模糊现象。因此,若是经常熬夜、上网以及肾功能较差,可通过服用枸杞进行养生调理。

1.2 桑椹

桑椹不仅属于常见的水果,还是一种中药,其性寒,味甘、酸,入肝、肾经,具有滋阴补血、生津润肠的作用。桑椹多为黑色,五行中黑色入肾,肾精不足的人可以单味熬膏,长久服用。在使用桑椹调养肝肾阴虚时,可以和枸杞子、楮实子、熟地黄等中药相结合。若自身属于糖尿病患者而且存在眼底出血症状,可以通过桑椹进行调养,该中药的含糖量较低,对糖尿病患者无过大负担。

1.3 麦冬

麦冬用药种类较多,常见的是川麦冬。性甘,微苦,微寒。有润肺阴、生胃津,除心烦的作用。在川麦冬产地四川三台县,当地群众用麦冬炖鸭,还开发了麦冬饮品,就是取其能滋养心肺胃的功能。现代药理研究麦冬能抗心率失常,所含多糖还能显著降低血糖,对糖尿病人也有益处,平常用来泡水喝是个不错的选择。

1.4 蜂蜜

蜂蜜在生活中十分常见,不少人经常使用蜂蜜泡水喝,从中药角度讲味甘、性平,归肺、脾、大肠经,具有若干营养物质,如维生素、果糖等,能够补中润燥、止痛解毒。若是具有便秘情况,可以通过服用蜂蜜水进行调养,主要原因是蜂蜜中蕴含了众多花朵的精华,能够滋养五脏,柔和润泽,所有能够润燥。此外,蜂蜜还可以解毒,因为其甘而平和,使用蜂蜜外敷能够止痛解毒。

1.5 百合

百合是药食同源品种,使用历史悠久。鲜品可以用来做菜蔬,干品入药,性甘,微寒。能养阴润肺、止咳祛痰,清心安神。秋冬季节气候干燥,配合雪梨、银耳、川贝母炖汤服用,

可以润肺燥,滋肺阴,减轻咽干口燥,咳痰不爽的症状。同时,百合还有安神的作用,张仲景用其治疗百合病。有热病未清造成的失眠多梦,心神不安,精神恍惚等病症也能使用。

2 常见的中药养生知识

2.1 中药可以消除体内多余的自由基

人体在代谢过程中会产生大量的自由基,其属于活泼基因,在生理状态中自由基处于动态平衡状态,能够保证生命处于正常状态,但若是体内的自由基含量比较多,或者无法消除多余的自由基,造成身体中具有大量的自由基,会导致免疫系统下降,加快人体的衰老速度,同时还会引发部分疾病。在中医学中有较多的中药可减少体内的自由基,并消除和对抗体内脂质过氧化物的形成,以此达到降低自由基数量的目的,具有抗衰老增长寿命的效果。常见的药物为茶叶、天麻、蜂王浆、丹参、黄芪、三七、酸枣仁、党参、当归、黄精、川芎等,其中由玉米、油菜、葵花、蒲黄等重要制作出的花粉液;使用山药、何首乌、党参、熟地黄等重要制作出的寿星补汁等中药药剂,皆能消除体内多余的自由基。

2.2 中药可以提升人体免疫力

人体中的免疫系统可以发挥出维持身体内部环境稳定的作用,让人体的免疫功能下降时,抵抗病毒、细菌的作用会逐渐下降,从而出现各种疾病。通过服用中药,能够有效提升人体免疫力,增加免疫功能的作用。比如,淫羊藿、党参、穿山甲、冬虫夏草等中药可以增加细胞免疫功能;人参对人体内的中枢神经具有兴奋与抑制双向调节作用,可以提升大脑功能,降低大脑衰老的速度,增加机体的抗病能力;香菇、百合、黄精、枸杞子等中药能够提升外周血淋巴细胞的数量;大枣能够健脾、抑制免疫应答功能;地黄这一中药可以增加机体吞噬细胞的能力。

2.3 中药可以补充人体需要的微量元素

微量元素在人体中属于酶的辅助元素以及基础元素,在若干代谢活动中皆需要微量元素。若是人体中的微量元素含量较少,容易引发多种疾病,导致机体出现衰老现象。因此,对于人体健康来讲微量元素十分重要。中药中具有众多人体需要的微量元素,如鹿茸、地黄、细辛、当归等中药内具有大量的铁元素;杜仲、何首乌、人参、五味子、山药等中药中具有众多锌元素;白术、泽泻、肉桂中含有大量的锰元素;蜂蜜这一味中药中便具有 47 种微量元素。

3 服用中药养生时的注意事项

3.1 合理用药

中药具有极高的滋补效果,能够调养身体。如人参、鹿茸、冬虫夏草、阿胶等皆属于名贵且出名的补药,不过虽然其滋补效果比较明显,但却并非适用于所有人,也不是所有疾病都能通过上述中药进行调理的。在通过单一一种中药调理身体时,具体用量以及药材,需要根据自身的情况而定,保证适合自己,毕竟是药三分毒。比如,人参属于众所周知的补药,

(下转第 76 页)

肝硬化营养治疗指导

魏定伟

兴文县中医医院 644000

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-076-01

肝硬化是一种常见的由不同病因引起的肝脏慢性、进行性、弥漫性病变，是在肝细胞广泛变性和坏死的基础上产生的肝脏纤维组织弥漫性增生，并形成再生结节和假小叶，导致正常肝小叶结构和血管解剖的破坏，它是各种肝损伤共同的终末阶段。病变逐渐进展，晚期出现肝功能衰竭、门静脉高压和多种并发症。它是严重和不可逆的肝脏疾病，据统计，我国城市 50-60 岁男性组肝硬化年死亡率为 112/10 万。引起肝硬化的病因有多种：病毒性肝炎、慢性酒精中毒、非酒精性脂肪性肝炎、化学毒物或药物、长期胆汁淤积、遗传和代谢疾病、肝脏瘀血、免疫紊乱、营养不良、隐源性等，我国以病毒性肝炎最为常见。肝硬化时胰腺功能不全，胆盐分泌减少，淋巴管或肝门充血等原因，因此，饮食管理对于肝硬化的患者非常重要。

一、肝硬化患者注意事项

1. 合理的休息是肝硬化患者日常生活起居的重要标准之一。
2. 采取动静结合法，开始每日活动 1-2 小时，以后可适当延长（以不疲乏为度），由散步开始，逐渐增加活动量，如：广播体操、打太极拳、练养生气功等，但必须禁止各种剧烈活动，以免加重病情。
3. “饭后百步走”的锻炼方法对肝病病人不宜。所以，病人饭后先卧床休息 1-2 小时，再适当散步较为宜。
4. 要有充足的睡眠。
5. 肝硬化病人应节制性生活。对代偿期的患者，青年人每周不得超过 1-2 次，中年人每 1-2 周 1 次，中年人以后每月 1-2 次，失代偿期患者、肝功能异常或出现黄疸时应严禁性生活，以防病情恶化。肝功能不正常时，暂不要结婚，因新婚后性生活不易节制，使病情加重。
6. 早期肝功能代偿良好、病情稳定者可参加一般轻工作；中期代偿不全者，由于静脉曲张、脾肿大、脾功能亢进等程度不一，体征不一，若无明显自觉症状，精神状态好，体力恢复，可按不同情况给予短期休息或半天休息，做一些非体力性工

作。若出现腹水、黄疸、肝功能异常，甚至消化道出血等症状则应完全休息。

二、营养饮食原则

1. 充足的糖：给予高糖饮食，可以米面为主，满足每天糖量 400 克左右，使肝糖原增加，保护和促进肝细胞再生。过分用糖保肝，容易导致体胖、高血脂、动脉硬化和糖尿病，所以除主食外增加用糖量或吃甜食时要慎重。
 2. 蛋白质：病情稳定者，供给丰富的蛋白质，蛋白质每日供给量 100-150g，尤其含高生物效价蛋白质的食品，如：牛乳或乳制品（蒸发乳、脱脂乳及奶粉等）、豆制品、蛋类、鱼和瘦肉等。动物蛋白质含有较多蛋氨酸，蛋氨酸可补充甲基，有抗脂肪肝作用，可提高多种食物的生物效价，应优先供给。有腹水及浮肿、血浆蛋白过低者，更宜于高蛋白饮食，甚至可从静脉输入。病情严重者，含蛋氨酸、甘氨酸、丝氨酸、苏氨酸、组氨酸、赖氨酸、谷氨酸、门冬酰胺等的食物，在体内产氨较多，不宜多用，以免诱发肝昏迷。肝昏迷者，应严格限制蛋白质的摄入，减少血氨来源；对有肝昏迷倾向者，禁用含芳香族氨基酸（苯丙氨酸、酪氨酸、色氨酸等）的食物，以免诱发肝昏迷。对必须限制蛋白质饮食的患者，可维持正氮平衡，可促进蛋白质的合成代谢，对肝细胞的再生有益。
 3. 适量脂肪：每日摄入量不超过 50 克为宜。
 4. 鲜菜鲜果应充足供给：每天约 700-900 克。蔬菜可选卷心菜、菜花、白菜、油菜、芥菜、萝卜、大头菜、榨菜、芹菜、菠菜、菜豆、黄瓜、大蒜、胡萝卜等。水果可选柑橘、苹果、菠萝、大枣、猕猴桃等。
- ## 三、饮食禁忌
1. 限制水和盐，对腹水或浮肿病人，控制钠盐及水的摄入量。
 2. 禁烟酒。
 3. 忌辛辣刺激、强烈的调味品及肉汤、鸡汤等，忌食煎、炸、炒等制做的粗糙食物，宜蒸、煮、炖、烩、熬所制柔软、易消化食物。服药期间忌食绿豆。

（上接第 75 页）

能够补五脏、除邪气、明目、安精神、定魂魄、止惊悸以及补充人体元气。但若是长时间单独服用人参，容易产生“人参滥用综合征”，出现食欲减退、失眠、皮疹、晨泻、神经过敏等不良情况。每天大量服用该药材还会使人体产生幻觉、精神错乱、抑郁等神经精神症状。所以，在通过中药进行养生时，应合理使用药物，不可长时间、大量服用单一药物。

3.2 不可同时服用中西药

在当前阶段，大多数中西药之间产生的化学作用还未研究清楚，所以在服用中药进行养生时，应注意不得与西药一起服用。若是身体不适需要服用西药，应先停止中药的服用。如果必须同时服用，应控制好二者之间的间隔时间，一般间

隔 60 分钟以上即可。不过需要注意，有些中药和西药不可一起进行治疗，容易产生不良现象。如五味子、酸枣仁、乌梅与碘胺一起使用，容易造成起结晶尿或者血尿。

3.3 注意服药时间

在服用中药进行调理时，需要注意服用时间，不同的药物服用时间不同。正常来讲，汤剂应在早上与晚上服用，将一次药量控制在 200 毫升左右。若是服用安神催眠类中药时，应在睡前服用。

总而言之，中药在我国的养生保健方法中占有举足轻重的地位，运用的机会也是最多的。但我们在使用时一定要辨别人的体质，要在中医辨证论治的指导下正确服用，这样才能达到事半功半的效果。