

所谓“药食同源”，在中医看来，很多食物也是药物，能够强身健体，预防疾病。那么，春季有哪些药食两用佳品呢？“枸杞、苹果天天吃，薏苡仁经常吃。食以喜为佳，养生首先要保持好心情，不喜欢的食物，不要勉强自己吃。”昨天，在市中医院举行的“中医名医大讲堂”中，75岁的浙江省名中医、主任中医师王明如为大家列举了很多老百姓“吃得起、效果好”的春季药食两用佳品。 记者 鲍云洁 通讯员 刘扬

药食同源,春季有哪些药食两用佳品?

## 甬上名医教您以食养生



### 枸杞当零食

记者发现，名老中医对枸杞都十分推崇。今年已百岁高龄的国家级名老中医钟一棠的养生秘诀之一就是每天把枸杞当零食或者泡水吃。

王明如说，杞子含多种人体必需的氨基酸，含钙、磷、铁、锌等微量元素，含多糖类、粗脂肪、粗蛋白、硫酸素、核黄素、胡萝卜素、抗坏血酸、尼克酸、甜菜碱、维生素类及色素类。

近年来发现，杞子多糖是其重要成分，有促智、提高视力、提高造血功能、退热、降脂调脂、保肝护肝、抗癌、抗衰老、抗突变、抗疲劳、耐缺氧、降血压、降血糖、抑制前列腺增生等作用，对单纯性肥胖，性功能障碍，减轻放疗、化疗反应，以及妇科、眼科、皮肤科等多种疾病都有较好治疗效果。

王明如建议，成人每天可以吃80粒左右，孩子每天可吃二三十粒，春天吃也有清火作用。



### 吃点核桃粉

“核桃是非常好的补脑佳品，建议家长给孩子吃一些。”王明如说，核桃不仅味美香脆，而且营养全面，每100克核桃仁含脂肪60~70克，主要成分为亚油酸甘油酯，混有少量的亚麻酸、油酸甘油酯。这些不饱和脂肪酸能提供营养，有助于提高血清白蛋白，同时能降低血清胆固醇、防止血管硬化、高血压、冠心病的发生。

核桃是最好的健脑食品，除亚油酸甘油酯可供大脑基质需要外，核桃仁所含微量元素锌、锰等元素都是垂体的重要成分，常食核桃仁有助于补充脑的营养，起到健脑益智作用。

核桃的蛋白质含量达15%~20%，质量也好，人体必需的氨基酸都有，这就决定了核桃滋补强身的作用。

核桃中的维生素、矿物质丰富，特别是维生素E及钙、磷、锌、锰、铬、铁、胡萝卜素、核黄素等物质，具有抗衰老作用，常食核桃仁还可以延缓衰老。

王明如建议，家长可以把核桃和芝麻放在一起磨成粉，每天给孩子吃一到两勺，如果不爱吃，可以拌进饭里，不要吃太多，吃太多会拉肚子。

### 常吃薏苡仁

薏苡仁也是王明如认为可以每天都吃的药食两用品。“它的营养价值很高，主要含薏苡仁油、薏苡仁酯、薏苡仁内脂、薏苡仁多糖、脂肪油、多种氨基酸等，被誉为‘世界禾本科植物之王’，在欧洲被称为‘生命健康之友’，优于大米和小麦。”

据王明如介绍，薏苡仁是老幼皆宜的保健食品，而且含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，又可作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外，薏苡仁还有强肾利尿作用，对浮肿病人也有疗效。

王明如建议，用薏苡仁煮粥吃比较好，但孕妇慎服，因为它对子宫有兴奋作用。



### 小米粥养生

王明如还推荐了几种长寿食品，首推小米粥。“清代医家王孟英在《随息居饮食谱》云，粥为世间第一滋补食物，小米历来就有‘五谷杂粮，谷子为首’美誉，中医认为小米益五脏，厚肠胃，充津液，壮筋骨，长肌肉，适用于体弱有病的老人来滋补身体。”

此外，牛奶、红薯和豆腐也是长寿佳品。“百岁寿星贝宁每天至少喝两杯牛奶，百岁之时仍没有骨质疏松迹象；红薯，气味甘，平，无毒，有‘土人参’美誉；现代研究表明，老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好的食疗作用。”

不过，王明如也提醒，红薯含有大量纤维素，虽然对老年性便秘有很好的治疗作用，但有消化道溃疡以及腹胀、泛酸等症状的患者不可多食。



### 生姜有妙用

大蒜、醋和生姜，这些看似寻常的佐料，在王明如看来，也是药食两用佳品。

“家备小姜，小病不慌”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“早吃三片姜，胜过人参汤”……这些俗语都是老百姓生活经验的积累，非常有道理，王明如以生姜为例，说了很多妙用的方法。

神经衰弱者每天早、晚空腹各饮用热姜汤1~2杯，可补气、提神，持续饮用，头晕、烦躁等病症便会消失。

头皮屑看起来很不雅观，饱受其困扰的人可先用姜轻轻擦洗发，然后再用热姜水清洗头发，可有效防治头皮屑，经常用热姜水洗头，对脱发也有一定的治疗作用。

对于牙周炎老病号，不妨改用姜来对付：先用热姜清洗牙石，然后再用热姜水代茶饮用，每日1~2次，一般6次左右即可消除炎症。

口腔溃疡患者，每天早晚用炮制好的热姜水代茶漱口，6~9次后，溃疡面即慢慢收敛，不会像从前那样嚣张了。

偏头痛发作时，可用炮制好的热姜水浸泡双手15分钟左右。

治面部暗疮也有一个方法，就是每天早晚用热姜水浸泡洗面，坚持两个月后，暗疮就会减轻或消失。

醉酒者可给予热姜水代茶饮用，可加速血液流通，消化体内酒精。



### 炖个山药汤

山药是一种非常典型的药食两用品，春天多吃一点挺好。

新中国成立后出版的《中药大辞典》把山药的功能概括为八个字：“健脾，补肺，固肾，益精”，是治疗脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数的常用药。

山药中含的粘液蛋白，对心血管系统有保护作用，它能够预防心血管内脂肪的过多沉积，阻止动脉硬化的过早形成；对肝脏、肾脏、骨骼的生长也有保护或促进作用，还能防止机体发胖。

山药还具有滋补、调节和增强免疫功能、抗氧化作用、促进创伤愈合作用、助消化、止咳、祛痰、脱敏等作用。

王明如详细介绍了山药的挑选方法，概括来说就是：“越粗越好，毛越多越好，分量越重越好，肉质越白越好”，而最好的食用方法是去皮洗净，放在砂锅里和排骨一起文火清炖。

### 喝杯菊花茶

“春天重点是养肝。”王明如说，春分一过，阳气开发，人们肝火旺盛，因此春季养生的重点是止怒保肝。

保肝首先是保持愉快的心情，其次要多喝水。每天保持在1500毫升左右，因为“水是最好的药”，但喝水要慢，不要一饮而尽，否则会冲淡胃酸，小便太多也会把体内的营养成分排泄掉。

如果白开水喝着没味，可以换换胃口，比如喝菊花茶，对清火保肝的作用是双倍的。目前，我国有八大主流菊花：杭菊、亳菊、祁菊、贡菊、滁菊、怀菊、黄菊。《中国药典》主要介绍了贡菊、亳菊、滁菊、杭菊四种，其中尤以杭菊为最。

王明如说，杭菊中“黄菊入药，白菊入茶”，白菊中属胎菊（未开放的花蕾）最好，老百姓泡茶以选用杭白菊中的胎菊为佳。“菊花是个非常好的药食两用品，它里面含挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、微量元素、维生素A、维生素B1、氨基酸及刺槐素等非常多的营养成分，花粉中的生物活性物质对人体健康也很有益。”

### 水果吃当季

王明如还专门开出了一张“儿童最佳食谱”：每天一杯牛奶、一只苹果、一条鱼、一斤蔬菜和一只鸡蛋（最好是炒蛋、炖蛋、蛋汤，而不是茶叶蛋和白灼蛋）。

在他看来，苹果是水果中最好的药食两用品。“苹果性味甘凉具有生津润肺、除烦解渴、开胃醒酒、通便降压等功效。苹果主要含苹果酸、柠檬酸、酒石酸、多糖果胶，含脂肪粘液质及维生素A、B、C等，还含有锌、钾、铁、磷等人体必需的矿物质。”

除了苹果，桔子和石榴也不错。“中药认为橘子味甜酸，性平温，无毒，归肺、胃经，具有健脾、开胃、理气、止渴、生津、润肺、醒酒、利尿等功效；石榴能增进食欲、恢复体力、强肝、防止口渴、宿醉，还能防治牙出血、牙痛、蛀牙，防鼻出血、中耳炎、喉痛，防烧伤、香港脚等皮肤病。”王明如介绍说。

王明如提醒，“吃水果跟吃蔬菜一样，要吃当季的，不要吃反季的，现在就要吃春季上市的水果，而且要吃新鲜的，不要吃果干，因为水果在干燥过程中会失去一些营养成分。”

