

国家中医药管理局:

这份专家“锦囊”助你健康过春节

新华网北京1月21日电(刘映)春节假期是放松身心、享受美食的大好时光,但也常是胃肠疾病、作息紊乱等健康问题的“高发期”。1月20日,国家中医药管理局在京举行健康中国中医药健康促进主题发布会,国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波,国家中医药管理局综合司副司长、研究室主任王鹏,中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东,北京中医药大学教授

贺娟,广东省中医院副院长杨志敏等出席发布会,与会专家带来生活起居调养中的“中医智慧”,助大家“健康过春节”。

近年来,中医药已全面融入健康中国建设。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,2025年,为科学、权威地普及中医药健康养生与疾病预防知识,促进中医药健康保健基本理念和中医养生保健知识、技术方法进万家,助力提高全民主动健康

意识和健康水平,国家中医药管理局将结合各类疾病中医药预防、重点人群健康问题中医药干预,设置系列主题,就人民群众关注重点和需求痛点开展中医药健康促进专题发布会,邀请中医药相关领域的权威专家,为大家介绍中医养生保健、调理、康复等相关知识,以更好地发挥中医药在促进人民健康,特别是在疾病预防中的独特作用,推动中医药全方位、全周期保障人民群众健康。

锦囊一:

“四招”保护脾胃常食“养生三宝”

“二十五,磨豆腐;二十六,炖羊肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上闹一宿,大年初一扭一扭!”过大年,总是和吃密切相关,在觥筹交错、美食纷呈之下,隐藏着不少健康隐患,特别需要注意。

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东分享几点建议:

第一,建议七八成饱为宜。春节期间,边聊边吃,一不留神就会吃多,要注意减少饮食的摄入量。老话讲“饭吃七八成饱,老来肠胃好”,就是这个道理。

第二,要讲究“合理膳食”。尽量采用蒸、煮、炖的烹调方式,避免油炸、煎炒和高盐的调料,减少油和盐的摄入。比如清蒸鱼、水煮虾,味道鲜美,也容易消化。新鲜的蔬菜和水果,可以增加膳食纤维的摄入,促进胃肠道蠕动。做好主食、肉类、蔬菜、水果的搭配,合理膳食。

第三,要减少饮酒的量。饮酒加上饱餐,很容易诱发胃肠道疾病,不妨以茶代酒,或是选择低度的果酒,尽量避免饮用高度的烈酒。特

别是服用头孢类抗生素的朋友,服药期间不能饮酒。

第四,保持规律的进餐时间。正常的胃肠道是有消化节律的,包括消化液,像酸和酶的分泌都有明显的节律性。熬夜守岁、早晨赖床,不但会打乱原来进餐的节律,也会影响消化道的消化功能,出现消化不良、胃痛、胃胀、嗝气、烧心等症状。因此,保持进餐节律是非常重要的。

此外,唐旭东还推荐了“养生三宝”:

第一宝是“常吃生萝卜”,不管是青萝卜还是红萝卜,生吃可以消食下气、帮助消化。还可以做成凉菜,如凉拌萝卜丝或糖醋萝卜丝,经常食用,可以解油腻、促消化。

还有汤膳,就是煲汤,推荐山楂麦芽消食汤,用炒山楂15g、炒麦芽15g、陈皮10g、山药15g,加上猪瘦肉100g或者乌鸡肉100g一起炖,炖之前可以把药材浸泡半小时,喝了之后可以消减油腻,促消化。

第二宝是“户外走一走”。春节期间容易吃得多吃得少,户外走一走,做些简单的伸展运动,对气血流畅、经络疏通、食物消化都有帮助,特别是原来就脾虚、消化功能不好的人,更应该注意。

第三宝是“适时眯一觉”。家庭、朋友聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,午后得空休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦非常好。

锦囊二:

春季养生先养肝 多生发阳气少焦虑

春天是生发的季节,传统中医是如何看待并调节自身“阳气”生发的呢?

北京中医药大学教授贺娟表示,中华传统文化常讲“天人合一”,这个思想在中医药学方面有非常充足的体现。《黄帝内经》从时的概念谈天人合一,因为“五脏应四时,各有收受”,也注重人体阴阳之气的升降,所以说春季养生首先养肝,一方面是肝气主生发,如果春季肝气生发不利,就容易出现春季常见的抑郁、焦虑问题。辛味之物有生发作用,春季可以适度食用一些辛味食物。平素如果体质偏热,可以吃一些辛凉之品,如绿茶、薄荷茶等。如果是平时手脚偏凉的阳虚体质,可以食用韭菜、生姜等食物来促进肝气生发;另一方面,要主动调试情绪,贴窗帘、贴门联、贴窗花、吃团圆饭等都是有意识地营造一种振奋、和谐、愉悦的人际关系,来促进人体肝气的生发。

另外,《黄帝内经》很注重人体阴阳之气等生长收藏规律。在《素问·四气调神大论》中,谈到夜卧早起,通过调节睡眠来呼应天地之气。按照《黄帝内经》的理论,人们在清醒和睡眠的时候,人体阳气的分布是不一样的,清醒时阳气是浮于表、浮于上;睡眠时,阳气是收于里,收于内,所以调节睡眠可以促进阳气生发。

同时,晨起运动对促进阳气生发也有重要的作用,八段锦、太极拳、散步、爬山等都是非常好的运动。



锦囊三:

熬夜伤身要注意 养生药膳强体质

除夕守岁、探亲访友、舟车劳顿,在春节这段特殊的日子,可能会出现熬夜等作息时间的改变,从而导致健康问题。从中医角度来看,可以怎样调理?

广东省中医院副院长杨志敏表示,中医认为,熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精,导致气血失调,甚至影响到脾胃的运化,整个人白天是没有精神的,所以不主张熬夜。如果难免要熬夜,推荐一些代茶饮来辅助调理。

熬夜容易出现眼睛干涩等问题,可以用菊花加枸杞泡水喝,菊花有清肝明目的作用,枸杞有养肝肾和明目的作用。把两个食材洗干净之后,用保温杯泡3-5分钟,可以多次续水喝,红枸杞和黑色枸杞都可以。有部分人熬夜后,容易发脾气,建议用茉莉花配薄荷来泡茶喝,可以理气安神、开郁和中,用开水冲泡服就可以。

我国南北差异较大,食疗养生很讲究“三因制宜”,不同地区有哪些养生药膳可以推荐呢?

“药膳就是把中药材和食材结合起来,根据人的体质和地域来配置,来补充人体营养所需要,还能够让人体补益气血、调和脏腑,还有扶正祛邪的作用,帮助人们增强体质,减少疾病的发生。”杨志敏提醒说,北方总体天气较冷,首选当归羊肉汤,当归加羊肉之后,达到了温中暖胃补血的作用。把羊肉处理好之后,加上当归、陈皮、生姜片,放到锅里加水煮一到一个半小时,根据个人口味,可以加点胡椒粉、盐调味,羊肉烂了之后可以汤肉一起吃。

对于想吃素的人来说,推荐百合莲子银耳汤。做法是先把银耳处理好,之后把莲子、百合、雪梨洗干净切好后,放在锅里煮45分钟左右即可。莲子具有补脾益肾养神安神的作用。银耳是滋阴润燥,百合和雪梨是润肺止咳的,所以特别适合北方干燥天气。

在南方,推荐花胶炖乌鸡,花胶俗称鱼肚,先把鱼肚处理好之后,和鸡、红枣、生姜一起放到锅里,加水炖约两个小时,加入调味就可以了,适合在南方天气寒冷和体质偏虚的人群服用。

另外,南方湿气较重,推荐陈皮红豆莲子芡实汤,把莲子、芡实、红豆、陈皮加上适量的水,煮一个半小时之后,豆子、莲子烂熟就可以,适合南方希望健脾祛湿的朋友。