

心气虚 肺气虚 脾气虚 肾气虚

中医教你如何科学“补气”

中医认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。由于先天不足或者作息不规律、工作超负荷等原因，很多人出现了气虚的情况。气虚者应该如何调理呢？请来看看中医教你如何“补气”。

一、气虚分为哪几种？气虚者应该如何调理？

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋介绍，临床上常见的气虚大致分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚四种。刘洋为大家介绍了不同类型气虚的调理方法——

心气虚者宜服红景天灵芝茯苓膏方

心气虚者多表现为心悸失眠、胸闷、精神状态差、做事丢三落四等，宜服红景天灵芝茯苓膏方。

做法：取红景天、灵芝、茯苓各500克，核桃仁、薏苡仁各250克，蜂蜜适量。将红景天、灵芝、茯苓、薏苡仁反复煎煮，而后去掉药渣取汁，再加入蜂蜜徐徐收膏，最后将核桃仁研成细末兑入拌匀。每日服用2次，每次1勺。

功效：有补益气血的功效，适用于神疲乏力、头晕头痛、健忘多梦、心悸失眠者。

肺气虚者宜服党参红枣茶

肺气虚者多表现为身体抵抗力差、反复感冒、爱出虚汗、容易气短等，宜服党参红枣茶。

做法：取党参10克洗净切片，取红枣5枚洗净去核，一起放入杯中，冲入沸水，加盖泡10分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：党参、红枣都是补气良药，党参补中益气，红枣养血安神。党参红枣茶适用于倦怠乏力、气短懒言、自汗、汗后怕冷、嗜睡人群。

脾气虚者宜服姜枣茶

脾气虚者多表现为食后腹胀、大便不成形、倦怠懒动等，宜服姜枣茶。

做法：取生姜3片（带皮）、红枣6颗、红糖适量、清水1000毫升左右。将红枣切开去核，然后把所有食材洗净放入养生壶（也可选择紫砂壶、砂锅等器具）煮40分钟，即可饮用。

功效：生姜药食俱佳，有开胃健脾、扶正祛寒的功效。红枣也是药食同源的食物，有健脾益胃、养血安神、补中益气的作用。

肾气虚者宜服黄精枸杞茶

肾气虚者多表现为夜尿频繁、腰酸腿沉、做事缺乏持久力等，宜服黄精枸杞茶。

做法：取黄精10克、枸杞子

10克，水煎代茶饮。

功效：黄精味甘性平，归肺、脾、肾经，有益肾补精的功效，是中老年人的滋补佳品。枸杞子味甘性平，归肝、肾二经，有滋补肝肾、强壮筋骨的功效。黄精枸杞茶适用于免疫力低下、体力精力不足、容易疲劳、夜尿频多、腰膝酸软的人群。

二、气虚者应该如何日常调理

气虚者的日常调理很重要，刘洋为大家总结了气虚者日常调理“三注意”。

运动要柔缓

气虚者不适合大量高强度运动，易使身体变得更加虚弱。建议选择一些比较柔缓的传统健身功法进行锻炼，如太极拳、八段锦等。

起居不过劳

中医认为，“劳则气耗”。气虚者不能过度劳力伤神，在繁忙的工作之余，要适当放松，做到劳逸结合。

饮食多补气

气虚者在日常调理中应多吃具有健脾益气功效的食物，如山药、莲子、芡实、粳米、小米、黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、牛肉、鸡肉等。^[12]

（据《中国中医药报》）

柚子全身都是宝 柚子应该这样吃



最近，各种柚子大量上市。红心柚和白心柚的营养价值有区别吗？消费者在购买柚子时总有这样的疑问。吃他汀类药物不能吃柚子的说法，也被消费者广泛关注。

柚子全身都是宝，红心柚的花青素含量更高

“柚子含有维生素C、有机酸、钾元素、果胶、膳食纤维等营养成分，都有益身体健康。”专家说，柚子的热量比苹果低，膳食纤维含量丰富，对有减肥需求或者容易便秘的人很友好。值得一提的是，柚子皮中的柚皮苷是一种抗氧化物，有止咳化痰的功效。“柚子皮的味道比较苦，不适合直接食用，但如果把它做成柚子酱，味道就好多了。”专家说。

关于红心柚和白心柚的区别，专家介绍，红心柚的颜色来自花青素，颜色越深，说明花青素的含量越高，因此，红心柚的抗氧化物含量比白心柚高。不过，红心柚的营养成分和白心柚并没有太大的差别。

吃他汀类药物不能吃柚子？是不能吃西柚

长期服用他汀类降脂药的人群，可以吃柚子吗？专家介绍，这类人群不适合吃的柚子主要是西柚，也叫葡萄柚。

“西柚在我们体内‘超长待机’，服用他汀类药物的前3天和服药后6小时内不能吃西柚。”专家说，西柚中的呋喃香豆素成分会抑制人体中代谢药物的酶的活性，让药物很难从体内排出去，加大药物的副作用。比如，呋喃香豆素会增大吃他汀类药物的人出现肝损伤和横纹肌溶解等不良反应的发生概率；可能令吃某些降压药的人因血压降得过低而休克等。

这类人群，红心柚、白心柚适量吃，橙子、柑橘放心吃

专家提醒，需要长期服用药物的老年人，应主动向开药的医生或药师咨询服药期间的饮食注意事项。以西柚为例，相关数据表明，包括他汀类药物、某些降压药在内的80多种药物会与它发生作用。查阅药品说明书，如果提示“CYP3A4 酶代谢”，就不能吃西柚。

“相比西柚，市面上更常见的是红心柚和白心柚。”专家说，红心柚和白心柚的呋喃香豆素含量相对较低，长期服用他汀类药物、血糖正常的人群可以偶尔吃一些；橙子、柑橘等水果中的呋喃香豆素含量很低，长期服用他汀类药物、血糖正常的人群可以放心吃。^[12]

（据《洛阳晚报》）

寒冬时节 这样温补更养生

入冬之后，气温下降趋势明显加快。此时，饮食方面应少食生冷，以滋阴潜阳、增加热量为主，可多吃一些温润厚重的食材，如羊肉、桂圆、枸杞、红枣、核桃、栗子等。

桂圆姜枣茶

食材：桂圆10克，生姜5克，大枣10粒。

做法：将生姜洗净、切片，加水煮沸后，改用小火煮10分钟。将大枣洗净后撕成小块，与切碎的桂圆放在一起，而后冲入煮好的生姜水，加盖10分钟，即可代茶饮。

不喜欢生姜水辛辣之味者，可以少放一些生姜，或加入红糖、蜂蜜等适量调味。

功效：温经通络、驱寒回阳，补气血、强体质。

桂圆味甘性温，益心脾、补气血，具有良好的滋养补益作用。生姜味辛性微温，归肺、脾、胃经，具有散寒、温中、止咳的功效。大枣味甘性温，有补中益气、养血安神的作用。

这道茶饮温中散寒，补气血、健脾胃，驱寒暖身，饮用后可以提高食欲，促进身体血液循环，缓解手脚冰凉，特别适合气血不足、脾胃虚弱、脾胃虚寒的人群。



当归生姜羊肉汤

食材：当归20克，生姜30克，羊肉500克，黄酒、盐等调味品适量。

做法：将当归洗净，用清水浸软，而后切片。将生姜洗净、切片；将羊肉剔去筋膜，放入开水中略烫，除去血水后捞出，而后切片。将当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加入清水、黄酒，大火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂，加入调味品即可。

功效：温中养血，散寒暖胃。

羊肉味甘性热，归脾、胃、肾经，具有健脾温中、补肾壮阳、益气养血的功效。当归性温味甘辛，归心、肝、脾经，既能补血，又能活血。

这道药膳有温补气血，补体虚、益肾气的功效，可以有效改善气血不足、体质虚弱、肾虚、产后血虚等，还具有温经散寒、润燥的功效，可用于改善虚寒性痛经（常伴有月经量少、手足怕冷等症状）。^[12]

（据《广州日报》）