

■ 关注 ■

食养药膳成为健康生活新风尚,专家表示——

食养有智慧 药膳护健康

“民以食为天,食以养为先。”随着人们主动健康意识增强,中医食养药膳越来越受到关注和欢迎。但人人都能食用药膳吗?药膳怎么选才科学?在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上,中医专家作出详细介绍。

药借食力,食助药威

早在《黄帝内经》中,就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记载,深刻阐明了饮食与人体健康的密切关系,也奠定了中医食养药膳的理论基础。

中国药膳研究会会长蒋健介绍,中医药膳是在中医药理论指导下,将不同中药材与食材合理搭配制成的特色膳食,对身体有调理作用。中医药膳源于“食药两用”“蕴医于食,寓养于膳”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰,既可御病强身,又可协同医疗,成为大众养生保健、主动健康的有效方法。

“随着‘健康中国’战略不断推进,城乡居民正由‘吃得饱、吃得好’向吃得‘更安全、更合理、更健康’迈进。”蒋健介绍,中医药膳在“治未病”养生实践中展现出独特价值:一是“未病先防”,根据个体体质和季节变化调整膳食,养护身体正气,实现阴阳平衡、气血调和,提高机体抗病能力;二是“既病防变”,当人体已经出现一些不适或疾病初起时,可以通过药膳进行早期干预,在病情进展中,也可以遵循疾病传变规律在治疗中发挥协同或辅助作用;三是“瘥后防复”,即将恢复健康时,通过膳食调养巩固疗效、重建机体平衡。

三因制宜,辨证施膳

中医认为“药补不如食补”,提倡通过日常饮食调理来预防疾病、保持健康。广东省中医院院长张忠德提醒,食疗需遵循“三因制宜”原则,根据不同节气、人群特点和地域差异制定个性化的方案。

“春生、夏长、秋收、冬藏,四季流转,二十四节气更替变化,在这个过程中,人体会出现适应性或不适应性反应。”张忠德介绍,近期南方地区高温多湿,人体阳气外泄,湿邪入侵易导致湿滞、食欲不振、腹胀、便滞等不适症状。针对这一时令特点,中医推荐以清热化湿为主的药膳调理方案,如白扁豆赤小豆生姜瘦肉汤、木棉花薏苡仁陈皮排骨汤等。这些药膳选用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等具有祛湿功效的食材,搭配生姜、陈皮等温中理气的辅料,能有效缓解湿热症状,帮助身体适应节气变化。而北方地区气温回升,雨水增多,但早晚温差大,湿热夹杂风寒,易引发过敏及胃肠道问题。饮食上除了要注重祛湿清热,还要兼顾补气健脾,可选用党参、西洋参、五指毛桃等搭配瘦肉煮汤。

进入三伏天后,高温高湿、暑湿热并重。张忠德说,此时推荐苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆等清热食材,辅以荷叶、莲子心、

灯芯花、淡竹叶等清心除烦药材,但脾胃虚弱者不宜长期食用,适量吃一两次即可。此外,其他季节的食疗也各有特点:秋季干燥,宜食雪梨、蜂蜜等滋阴润燥;冬季寒冷,推荐当归羊肉汤温阳祛寒;春季由寒转暖,以生姜、紫苏叶等疏肝健脾化湿为主。

巧用天时,冬病夏治

“冬病夏治”是广为人知的中医理念,除了“三伏贴”等穴位贴敷疗法外,在中医膳食调养方面还有哪些讲究?

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜介绍,“冬病夏治”是中医药特色疗法,针对冬季易发或加重的疾病,如支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、脾胃虚寒等,在夏季病情缓解时辨证施治,以预防冬季旧病复发或减轻病症。

“人们常说‘春夏养阳’‘长夏胜冬’,体现了人与自然之间的统一的整体性。”王宜说,夏季人体阳气旺盛,此时经脉气血运行充盈,毛孔舒张,利于药物吸收。此时治疗某些寒性疾病,可以最大限度地以热治寒,鼓舞阳气,驱散体内寒气,调节阴阳平衡,从而降低冬季发病风险。

王宜介绍,中医膳养强调“食助药力,药助食威”,体现药食同源、药食同理、药食同用的理念。通过“冬病夏治”辨证施膳,可调养身体、增强抗病能力。例如,苏北、皖北、鲁南淮海地区流行传统民俗“伏羊节”,就是利用三伏天阳气最盛时食用羊肉,以热制热,达到驱寒排湿的养生效果。

“当下时节,日常的保健饮食可以多选择温热性的食物。天气炎热,人体的阳气浮于外,而内里相对虚寒,可适当食用羊肉、桂圆、韭菜、生姜等温热食物温补阳气;其次注重健脾利湿,暑热易伤脾胃,宜选薏米、白扁豆、红豆等健脾利湿食材,维持脾胃的正常运作功能;夏季天气炎热,流汗多,易流失水分和电解质,需多补充水分和维生素,并增加水分充足的、维生素丰富的果蔬摄入。”王宜说,“这些都要建立在因人而异、辨体质施膳的基础上,根据自身体质选择适合的饮食调养方式。”

因人施膳,调养有方

不同年龄人群的脏腑气血状况各异,张忠德提醒,儿童、孕产妇和老年人在食养方面更应注重“因人施膳”。

张忠德介绍,儿童体质特点是“肺常不足、脾虚、心肝有余”,肺气不足易引发反复感冒、鼻炎、哮喘等症状,可用五指毛桃、太子参、党参等补益肺气,如太子参牛肉汤。夏季若因空调过冷或饮食寒凉导致“人造风寒”,可用生姜、紫

苏叶、葱白煮水代茶饮;脾胃虚弱易出现食欲不振、积食、腹胀,可用山药、麦芽、山楂健脾益气,肉类摄入过多时可提前饮用麦芽山楂饮预防积食。若因贪凉导致腹泻、腹痛,可用陈皮、生姜煮水温中祛寒;心肝火旺引发烦躁、睡眠不安时,可用麦芽平肝疏肝,搭配灯芯花、莲子心煮水调理。

“孕产妇因气血供应胎儿生长,易出现疲倦、怕冷、健忘等症状。”张忠德介绍,可用党参、桑椹子、龙眼肉补气血,同时以砂仁、白术、陈皮健脾补气、助安胎;产后可用益母草、当归、桃仁促进恶露排出,黄酒、猪脚姜等驱寒养血。老年人脏腑功能逐渐衰退,常见乏力、腰腿酸痛、夜尿多,可用党参、芡实、巴戟天、牛大力等健脾补肝肾,如牛大力煮猪骨汤或党参芡实鸡汤,易上火者可加沙参养阴润燥,易积食者可加麦芽助消化,做到“补而不燥”“补而不滞”。

近年来,中药饮品、中药面包、中药冰激凌等食品不断“火出圈”。王宜表示,这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时,要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围,坚持“三因制宜”原则,运用“热者寒之,寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

传承千年,创新发展

“中医药膳源于我国传统饮食文化与中医食养食疗实践,是我国传统医学理论与烹饪技艺的结晶,源远流长。”蒋健表示,从《神农本草经》到《本草纲目》,历代医典都记载了大量食养良方。唐代孙思邈在《备急千金要方》中明确把食疗作为医治疾病的首选,足可以看出药膳在调养身体与疾病预防中的重要地位。

步入现代社会,中医药

膳养生实践正成为健康生活新趋势。近年来,各地积极推动药膳创新:浙江自2019年起,创新发布“浙江省十大药膳”;广西通过举办药膳大赛打造“桂药膳”品牌;贵州开展中医药膳(饮)研究推广基地建设;广东省中医院推出食养药膳服务,通过互联网医院一站式配送到家……蒋健表示,这些有益探索,既是对中医药膳文化守正创新的生动诠释,更是行业迈向新征程的坚实基础。

近年来,我国大力支持中医药发展。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,国家中医药局将食养药膳纳入各类方案、指南,组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南均包含饮食调养内容,并在全国推广使用。饮食调养内容已融入未病先防、既病防变、瘥后防复中。此外,积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的作用,启动实施中医药健康促进行动,明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。

欧阳波表示,下一步,国家中医药局将加强食养药膳有关科普宣传和推广应用,并将指导中医医院加强营养科、治未病科设置和服务能力建设,推动家庭医生提供个性化膳食指导服务。

蒋健表示,在国家健康政策的支持下,药膳与“治未病”理念深度结合,将发挥更大作用。未来,药膳不仅是一碗暖心汤羹、一碟养生菜肴,更将成为守护全民健康的重要力量,推动“治未病”理念升华为新时代的健康生活方式。

王美华



■ 解惑 ■

科学减重注意三个方面

随着夏季到来,不少人换上轻薄的衣衫后发现,内脏藏不住了,衣服变小了,减重迫在眉睫。如何才能快速减重?减重期间该吃什么?从事营养咨询的国家高级公共营养师衣蔚表示,注意三个方面,掌握科学减重的方法,才是破解减肥难题的关键。

第一,缓解夜间饥饿感。衣蔚指出,“白天自控力强,傍晚却渐渐失控”,这成为很多成年人在体重管理方面面临的一大挑战。夜晚食欲失控并非单纯因意志力薄弱,而是生理、环境、行为等多重因素共同作用的结果。

衣蔚介绍,要想解决夜晚食欲失控的问题,首先要优化晚餐结构,增加富含膳食纤维的蔬菜和低脂优质蛋白食物(如鸡胸肉、豆腐)的摄入量,延缓胃排空速度,从而获得持久的饱腹感。其次,减少食盐的摄入量,减少咸味对大脑饥饿中枢的强烈刺激。最后,正确饮水也很重要。小口慢饮50至100毫升水能有效

减轻饥饿感。

另外,如果睡前饥饿感特别强烈,不妨补充一点健康小零食,比如1根香蕉、1个中等大小的苹果、1杯低脂或脱脂的酸奶(或牛奶)、1个水煮鸡蛋等。这些食物能帮助我们稳定情绪,增强饱腹感,抵御夜间饥饿感的侵袭。

第二,突破减重平台期。“明明吃得很少,体重却一直降不下来,这是很多人减肥时遇到的一大难题。”衣蔚解释,当我们减少热量摄入一段时间后,身体就像开启了“省电模式”,会自动降低基础代谢率,让能量摄入和消耗重新达到平衡,所以体重就停滞不动了。

那怎么突破平台期呢?衣蔚说,关键是要给身体来点新刺激,重新激活代谢。首先得告别那些极端减肥方法,比如节食、只吃单一食物之类的减肥方式。同时调整饮食和运动习惯,饮食上保持营养均衡,比如在总热量不变的情况下,多吃点蛋白质(鸡蛋、瘦肉、鱼虾),

适当减少精米白面等碳水化合物的比例,再搭配点富含膳食纤维的蔬菜和全谷物,补充维生素B(瘦肉、坚果),这样能加速身体代谢。

运动方面也别总是一成不变,试试有氧和力量训练交替进行,比如今天跑步,明天就改练瑜伽或举哑铃,让身体打破“适应期”,重新开始消耗热量。

第三,破解体重反复反弹魔咒。减重难,维持减重成果更难。研究发现,绝大多数肥胖者在减重后2年内,减掉的体重就会反弹50%以上;减重5年后,减掉的体重会反弹80%以上。减掉的体重会随着时间推移慢慢反弹,这被称为“溜溜球效应”。

衣蔚解释,人的身体似乎对“高体重”状态有着某种固执的偏好,这是因为人体内的脂肪细胞存在着一种“肥胖记忆”。减重后的脂肪细胞虽然体积缩小了但数量没变,这种体积的收缩会引发脂肪细胞内外压力的变化,进而通过炎

症反应和分泌脂肪细胞因子等一系列机制引发体重反弹。此外,很多减重者在达成阶段性目标后,大脑中会发出“放松”的信号,使他们又恢复到不健康的饮食习惯;一旦恢复既往饮食,脂肪细胞就会迅速吸收超过正常水平3倍的能量,进一步蓄积脂肪。

衣蔚提醒,体重维持是减重后的又一大挑战。要想成功保持减重成果,需要科学的减重方法和坚强的意志。在减到标准体重之后,减重者应至少花3个月来巩固。在维持体重的阶段,养成以下好习惯能帮助减重者有效破解体重反弹:每天测量体重,计算食物能量,少吃自助餐,抵制零食诱惑,适当延长运动时间。同时,经常食用新鲜蔬菜、水果、谷物和深海鱼类,并采用健康烹饪方式。以上方法能够调节肠道微生物,减少氧化应激,改善身体的炎症反应,从而稳固减重成果。

贵阳日报融媒体中心 常青

■ 资讯 ■

贵阳市老年健康服务指导基地启用

构建“防治康养”一体化服务体系

本报讯 近日,贵阳市公共卫生救治中心在大营路院区举行“贵阳市老年健康服务指导基地”启动仪式暨老年健康服务体系研讨。

据介绍,随着老龄化进程加速,老年健康服务需求愈发迫切。在此背景下,贵州省卫健委以“健康贵州行动”为引领,精心构建“1+9+N”老年健康服务技术体系,即1个省级中心、9个地州市基地、N个县级指导站。贵阳市公共卫生救治中心脱颖而出,成为全省首批9个老年健康指导基地之一。

“数据显示,当前贵阳市60岁以上老年人口占比已达17.08%,多病共治、医养结合等需求持续攀升。贵阳市公共卫生救治中心作为贵阳市级基

地,将依托老年病重点专科及质控中心资源,承担承上启下职能,推动全市老年健康服务能力提升。作为全省首批9个老年健康指导基地之一,市公卫中心还将依托传染病防治专业优势,重点打造慢性病管理、安宁疗护、心理健康评估等特色服务。”贵阳市公共卫生救治中心院长刘路说。

据悉,该基地后续将重点开展基层医护培训、老年健康筛查评估及医养结合试点,持续建立覆盖社区的家庭—机构健康服务链,为我省老年群体提供“防治康养”一体化解决方案,助力“健康贵州”建设迈上新台阶。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青 张梅)

贵阳市妇幼保健院——

开展儿科护理服务能力提升培训

本报讯 5月23日至24日,由西部儿科发展联盟护理组主办、贵阳市妇幼保健院承办的省级继续医学教育项目——2025年西部儿科发展联盟护理组暨黔灵儿科护理服务能力提升培训班在贵阳举办。

近年来,随着医疗技术的进步和社会发展,家长对儿科护理服务的要求日益提高,从基础的疾病护理到人文关怀、心理支持,从单一的技能操作到全生命周期的健康管理,对护理工作提出了新的挑战。培训中,来自四川省妇幼保健院、广西中医药大学等省内外13名儿科护理领域的专家和护士长,聚焦儿科护理在基础理论

与实践、护理质量与安全管理、护理教学科研等板块,凭借自身丰富的临床经验与学术造诣倾囊相授,通过理论讲解、案例分析、互动研讨等多元形式赋能学员,助力学员精准把握政策核心要义、提升专业实践与科研创新能力,共同推动儿科护理服务在标准化、精细化、创新化轨道上实现新突破。

此次培训为儿科护理人员搭建了优质的学习交流平台,有力推动了儿科护理队伍专业化、规范化建设。共有来自全省26家医疗机构近200名从事儿科护理相关工作的护理人员参加培训。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

中山一院贵州医院——

举办2025贵州意识障碍诊疗论坛

本报讯 近日,由中山大学附属第一医院贵州医院(贵州医科大学附属医院贵安院区)主办的2025贵州省意识障碍诊疗论坛举行,省内多家医疗机构共100余名医务人员参加。

据悉,举行本次论坛旨在提升我省在意识障碍诊疗领域的专业水平,促进相关学术交流与临床实践创新。论坛汇聚了省内、外意识障碍诊疗及相关领域的权威专家,围绕意识障碍疾病的规范化诊疗方案、最新科研成果以及前沿技术应用等核心内容,通过专题讲座、病例分享、学术研讨等多元形

式,为参会医师提供从临床实战技巧到科研创新思维的全面赋能。

据介绍,本次会议为从事意识障碍诊疗的临床及工程专家、同行搭建了高水平学术交流的平台,促进了全国意识障碍诊疗领域的交流,推动了贵州省意识障碍临床诊疗能力水平提升。未来,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)将继续发挥国家区域医疗中心的引领作用,为意识障碍诊疗进一步发展贡献力量。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

6岁孩子野外玩耍误食毒果,医生提醒:

家长应教导孩子遵循野外植物“三不原则”

本报讯 近日,贵阳6岁男孩小宇(化名)误食紫红色“葡萄”后,出现呕吐、精神萎靡等症状,家长火速将他送往市二医(金阳医院),经医护团队全力救治,小宇最终转危为安。

据介绍,小宇在野外玩耍时,被一串紫红色的“小葡萄”吸引,出于好奇,他摘了几颗塞进嘴里。殊不知,这看似诱人的果实竟是暗藏致命“杀机”的马桑果。

市二医(金阳医院)儿科龙梅主任介绍,马桑果的神经毒素会抑制呼吸、损伤心肌,严重时危及生命。该院儿科每年都会收治多起因误食野生果、野生菌中毒的案例。为此,龙主任特别提醒家长,务必教导孩子遵循野外植物“三不原

则”:不认识的不要、没吃过的不尝、不熟悉的不买,谨防意外发生。

此外,龙主任还分享了误食毒果后的急救方法:首先应立即催吐,可用手指轻触喉咙根部(切忌用筷子等硬物),呕吐越彻底,毒素伤害越小;其次,保留“罪证”,及时摘取毒果或拍照留存,方便医生快速判断中毒类型;最后,务必尽快送医,拨打120时清晰告知“误食毒果+症状+毒果照片”等关键信息。

龙主任强调,一旦发生误食,切勿轻信偏方,应立即就医,通过洗胃减少毒素吸收,及时治疗并发病。

(叶皓 贵阳日报融媒体中心记者 张梅 常青)