



## 食药同源与健康

南方的春天,虽然有时潮湿多雨,但也有气候凉爽、气温得宜之时。古人云“春眠不觉晓”,不少人在春天常常困倦喜眠,但也有一部分朋友却遭受了失眠,深感苦恼。今天我们来谈谈失眠调护与食疗,希望能帮到一些朋友。

我们要先了解什么是失眠,以便客观评估自己。失眠是频繁的、持续的入睡困难或睡眠维持困难,导致睡眠满意度不足的一种睡眠障碍,常常表现为上床后久久无法入睡,或夜间常常醒来,或醒来后无法再次入睡,第二天常觉得疲劳或萎靡不振,或注意力不集中、记忆力下降,或情绪不稳定、容易生气,或容易犯错、出事故,或影响正常的社交、家庭、工作、学业,每周发生3天或以上,则可诊断为失眠。病程小于3个月,属于短期失眠,病程达3个月或以上,则属于慢性失眠。短期失眠病程短,相对容易纠正,慢性失眠病程较长,病情相对复杂,纠正相对困难,所以,当出现失眠,自我调节不见好转,则建议找医生帮忙。

遭遇失眠,我们可以怎么做呢?首先,寻找影响睡眠的因素。如生活环境是否不舒适,最近是否受到应激事件困扰,身体是否生病了,这时需要针对问题逐一排查。

其次,需要培养良好的睡眠习惯。现代研究表明,23点以后人体一些重要激素分泌开始,如果可以,尽量安排23点前能上床休息,清晨尽量按时起床,如6点至7点。晚上不宜剧烈运动,因为身体处于兴奋状态是不利于入睡的,可以进行有助于放松身心的运动,如散步、八段锦、太极拳等,有研究表明后两种运动对睡眠有促进作用。睡前按揉双侧合谷穴、太冲穴,可以调理气血、畅通经络、安神定志。

# 本是“春眠不觉晓” 奈何失眠让人恼

作者:沈鸿婷

还要注意一些生活的细节。古人云“胃不和则卧不安”,进食肥腻、难消化的食物会导致腹胀,会影响睡眠。午后饮用咖啡、浓茶等含咖啡因的食物、睡前刷手机、看电视、电脑,皆易引起神经兴奋,而影响睡眠。这些都建议尽量避免。

最后,推荐3种食疗方,供大家选择使用。

### 1. 芬芳安神茶

组成:合欢花3克、玫瑰花3克、茉莉花3克、甘草2克。

制作:加入开水适量,泡后分多次服用。

适宜人群:情绪郁郁不舒的人士。

释义:三种花皆是美丽芳香之品,皆能疏肝理气解郁,其中合欢花偏重于安神,玫瑰花可活血,茉莉花可和中焦脾胃,三者结合,效果重在疏肝理气和中、活血化瘀安神,尤其适用于郁郁寡欢的人士。月经期间宜去玫瑰花以防活血太过引起月经量增加。此组合药性辛温,适合情绪不舒、怕冷或兼白痰的人士,如果合并口苦、少许尿黄,提示合并轻微上火,可以加菊花、莲子心以清热安神。

### 2. 健脾安神汤:

组成:人参须10克、茯苓15克、炒白扁豆20克、淮山10克、合欢皮20克,瘦肉适量。

制作:先将药材浸泡半小时,再煮开半小时,再加瘦肉煮熟、加入适量食盐煮开即可。

适宜人群:失眠属脾虚人士(多见怕冷、消化

欠佳、易大便烂等症状)。

释义:人参须性味甘平,作用类似人参,但价格更为亲民,可补益脾气、安神助眠,茯苓健脾化痰、宁心安神,炒白扁豆健脾和中,淮山补气益肺固肾、可养脾阴以防燥湿伤阴,合欢皮安神除烦。整体组方偏于健脾燥湿、安神助眠,适合春季潮湿阴雨之时,或见前述症状的人士。

### 3. 养阴安神汤:

组成:酸枣仁20克、百合10克、莲子20克、茯神15克、当归10克、白糖适量。

制作:先将药材浸泡半小时,再煮开半小时,加白糖适量调味即可。

适宜人群:失眠属阴血虚人士(多见面色苍白、易疲劳、易口干急躁)。

释义:酸枣仁、当归补益心肝之阴血,酸枣仁偏重于安神,百合主要补肺阴,莲子、茯神宁心安神,其中莲子还可健脾补肾,整体组方偏重于补养五脏之精血并安神,性质温和,适用于阴血虚的人士,多见于更年期女性、平素月经量大的女性。

沈鸿婷 广东省中医院内科主治中医师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员,广东省传统医学会头痛专委会秘书,广东省精准医学应用学会头痛分会第一届委员会委员。

春天是万物复苏的季节,也是肝气生发的季节。中医认为,春季在五行中属木,而人体的肝脏也属木,因此春季是养肝的最佳时节。肝脏在春季承担着更多的调节身体机能的工作,所以我们需要特别关注肝脏的健康。食药同源,是指许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线。那么在春季,我们如何通过食药同源来护肝气、防郁结呢?

### (一) 饮品

**菊花枸杞茶:**菊花和枸杞都具有清肝明目的功效,对于肝气郁结伴有肝火旺盛的人来说,饮用菊花枸杞茶可以起到清肝泻火的作用。此外,菊花还能清热解毒,枸杞则有补肾益精的效果。

**佛手柑饮:**佛手柑有理气化痰、疏肝健脾的功效。将佛手柑切片泡水饮用,或者加入蜂蜜调味,能够帮助缓解肝气郁结的症状,促进肝气的舒畅。

**玫瑰花茶:**玫瑰花具有行气解郁、活血止痛的作用。饮用玫瑰花茶可以帮助舒缓情绪,缓解肝气郁结引起的不适。

**薄荷茶:**薄荷具有疏散风热、清利头目、疏肝行气的功效。喝薄荷茶可以帮助清理肝经热毒,减轻肝气郁结的症状。

**柠檬蜂蜜水:**柠檬具有清热解毒、疏肝解郁的作用;蜂蜜则有补中益气、润肠通便的功效。柠檬蜂



## 春季如何通过食药同源护肝气防郁结

作者:陈鹏

蜜水可以改善消化功能,缓解肝气郁结带来的消化不良。

### (二) 汤品

**丝瓜汤:**丝瓜具有清热解毒、凉血通络的效果。饮用丝瓜汤可以清热利湿,对肝气郁结有一定的缓解作用。此外,丝瓜还含有丰富的膳食纤维,有助于促进肠道蠕动。

**莲藕排骨汤:**莲藕具有清热生津、凉血止血、补益脾胃的功效。莲藕排骨汤可以滋养脾胃,调节肝气。

### (三) 粥品

**红枣枸杞粥:**红枣具有补中益气、养血安神的作用,枸杞则有滋补肝肾、明目的功效。红枣枸杞粥可以滋养肝脏,调节肝气。

**百合粥:**百合具有养阴润肺、清心安神的作用。食用百合粥可以滋润肺燥,缓解肝气郁结引起的烦躁不安等情绪问题。同时,百合还富含多种营养成分,对身体有益。

### (四) 糕点

**山楂糕:**山楂具有消食化积、行气散瘀的作用。适量食用山楂糕可以帮助消化,缓解肝气郁结导致的腹胀等问题。

**金桔蜜饯:**金桔具有理气解郁、消食化痰的作用。适量食用金桔蜜饯可以调节肝气,改善消化功能。金桔中的维生素C和类黄酮等成分,也对身体健康有一定的益处。

### (五) 菜品

**菠菜拌蛋丝:**菠菜性甘凉,具有滋阴平肝,清理毒素,助消化的作用。对于肝阴不足有着较好的辅助治疗作用。而菠菜中含有的大量维生素和微量元素,同样也可以增强肝脏的免疫力。

**凉拌马齿苋:**马齿苋含有丰富的植物脂肪酸,能降低胆固醇和甘油三酯,简单说,就是能促进脂肪分解,减轻肝的负担。

**蒲公英猪肉馄饨:**蒲公英中所含有的蒲公英碱可以帮助肝脏排毒,有效地减轻肝脏的负担,而且还可以防止肝细胞的老化。

**青皮萝卜:**青皮萝卜具有顺气消食的作用,可促进胃肠蠕动,帮助排出体内浊气,减轻肝气郁结的症状。

除了上面介绍的美食,还有荠菜、生麦芽、芹菜、醋泡黑豆等也具有护肝气、防郁结的作用。在日常生活中,我们可以根据自己的体质和口味选择适合自己的食材,制作美味又健康的菜肴。而在饮食、医药调理的同时,也要注意情绪的调节,保持心情愉悦,避免过度压力和焦虑,也可以寻求心理咨询师的专业心理支持。让我们保持良好的心态与生活习惯,通过合理饮食、适量运动及充足睡眠等,让肝脏在春季得到充分的保护和滋养。

陈鹏 一级健康管理咨询师,国家二级心理咨询师,深圳城市学院教师继续教育授课专家,科普作者。