

亚健康的中医辨证施膳

★ 刘燕平¹ 黄岑汉² (1. 广西中医学院 南宁 530001; 2. 右江民族医学院 百色 533000)

关键词: 治未病, 亚健康, 辨证施膳

中图分类号: R 247.1 文献标识码: A

亚健康(subhealth)也称“第三状态”。20 世纪 80 年代中期,前苏联 N. 布赫曼教授通过研究发现,除了健康状态和疾病状态之外,人体还存着一种非健康非患病的中间状态,称为“亚健康状态”^[1]。WHO 的一项全球性调查表明:目前大约 75% 的人都处于亚健康状态^[2],据此估计中国处于亚健康状态的人已经超过 7 亿。目前西方医学界对亚健康状态尚缺乏有针对性的治疗方法,而中医在消除亚健康方面具有独特的优势,特别是采用辨证分型、对证施膳的方法,正确引导人们通过个性化的药膳调养,达到恢复健康的最佳状态有很好的效果。根据亚健康的症状特点,中医多将其分为五个类型^[3]进行辨证施膳,兹介绍如下。

1 肝郁气滞型

主症:心情郁闷,意志消沉,寡言少欢,或性情急躁,心烦易怒,胸胁苦闷,走窜作痛,善太息,脘闷纳呆,多梦易惊,经水不调,每遇情志不畅则加重,舌淡红或暗红、苔薄白,脉弦或细涩。药膳:以疏肝解郁、调畅气机为法,可选用以下常用膳方。

(1)二花茶:月季花 6 g(鲜品加倍),玫瑰花 6 g(鲜品加倍),红茶 3 g。3 味置于杯中,用沸水冲泡 10 分钟,不拘时,温饮,每日 1 剂。

(2)柴甘枸杞茶:柴胡 6 g,甘草 9 g,枸杞 9 g。3 味置于杯中,用沸水冲泡 10 分钟,不拘时,温饮,每日 1 剂。

(3)合欢花蒸猪肝:合欢花 10 g,猪肝 100 g。将合欢花洗净放碟中,加清水少许浸泡 4~6 小时,再将猪肝切片,同放碟中,加食盐少许调味,隔水蒸熟即可食用。隔天食 1 次。

(4)佛手柑粥:佛手柑 15 g,糯米 50 g。将佛手柑洗净切碎,与洗净的糯米同放锅中,加入适量的水,置火上煮熟加盐、油调味服食。隔天食 1 次。

本类药膳多辛香走窜,主治肝郁气滞之证,连服

1~2 周,适可而止,勿使过剂。气滞兼阴亏以及孕妇应慎用。

2 痰湿内生型

主症:胸脘痞闷,恶心纳差,身重困倦,头昏如蒙,兼见咳嗽吐痰,大便溏薄,舌淡、苔白厚腻,脉濡或滑。药膳:以健脾益气、化痰祛湿为法,可选用以下常用膳方。

(1)橘红糕:橘红 50 g,粳米 500 g,粉白糖 150 g。将橘红洗净,烘干研为细末,与白糖和匀备用。粳米适量研粉,用水和匀,放蒸笼上蒸熟,待冷后,卷入橘红糖,切为夹心方块米糕,每日食 2~3 块。

(2)山药茯苓包子:山药粉、茯苓粉、面粉各 100 g,白糖 200 g。将山药粉、茯苓粉与白糖拌匀作馅;面粉发酵分成 10 份,包山药、茯苓、白糖馅做成包子,蒸熟后即可食用。每日早晚空腹各食 1 个。

(3)半夏山药粥:半夏 30 g,山药 60 g。半夏先煮半小时,去渣取汁一大碗。山药研成粉,放入半夏汁内,煮沸搅成糊状即可食用。分 3 日早晚温服。

(4)茯苓鸡肉馄饨:茯苓 60 g,鸡肉 75 g,面粉 100 g。用茯苓煮汤,滤渣留汁一大碗,待用鸡肉、面粉制成馄饨后下锅煮熟,调味服用。

本类药膳多具甘温淡渗之性,主治脾失健运,痰湿内生之证。阴虚内热或外感发热者不宜服用。

3 心脾两虚型

主症:心悸健忘,头晕目眩,不耐劳作,倦怠乏力,气短自汗,面色萎黄或少华,失眠多梦,注意力不集中,饮食减少,食后脘腹胀满,纳差便溏,女子月经色淡量多,舌淡嫩、苔白,脉细弱。药膳:以益气养血、健脾安神为法,可选用以下常用膳方。

(1)归参炖母鸡:当归身、党参各 15 g,母鸡 1 500 g。将母鸡宰杀去掉杂毛与内脏,归身、党参洗净切片放入鸡腹内,置砂锅内,放入适量葱、姜、料酒,加水适量,武火煮至沸,改用文火炖至鸡肉熟透

即成,分餐食肉喝汤。

(2)桂圆酒:桂圆肉 200 g,60 度白酒 500 ml。将桂圆肉放入细口瓶内,加入白酒密封瓶口,每日振摇 1 次,半月后可饮用。每日 10~20 ml。不善饮酒者,也可煎汤内服。

(3)参芪枣米饭:党参 15 g,粳米 250 g,大枣 30 g,白糖 50 g。先将党参、大枣煎取药汁,再将粳米淘净,置瓷碗中加水适量,煮熟扣于盘中,然后将煮好的党参、大枣摆在饭上,最后加白糖于药汁内,煎成浓汁,浇在参枣饭上即成,空腹食用。

(4)莲子龙眼羹:莲子肉、薏苡仁各 30 g,龙眼肉 10 g,大枣 10 枚(去核),蜂蜜适量。将前 4 味加水 500 ml,文火熬 2 小时即成。蜂蜜调味,分 2 次温服。

本类药膳多具甘温滋腻之性,主治心脾两虚之证。宜少量久食,凡实证、热证、痰湿中满、外感实邪未愈者不宜服用,以免留邪。

4 肝肾阴虚型

主症:疲乏无力,腰膝酸软,头晕目眩,记忆力减退,失眠耳鸣,咽干口燥,时有烦躁焦虑,颧红盗汗,须发早白,牙齿松动,面色憔悴,男子梦遗滑精,女子月经量少,舌红少苔,脉细数。药膳:以滋补肝肾、益阴养血为法,可选用以下常用膳方。

(1)甲鱼枸杞汤:活甲鱼 1 只(300 g 左右),枸杞子 30 g,熟地黄 15 g,女贞子 15 g,姜、葱、精盐适量。将甲鱼烫死去头、爪,洗净切块,与诸药置于砂锅内,加水适量,武火烧开后,改用文火炖至甲鱼肉熟透,弃药调味即成。也可佐餐,也可单食,每周 1~2 次。

(2)乌杞延年豆:何首乌 50 g,枸杞子 60 g,陈皮、生地各 45 g,桑椹汁 90 ml,槐角 45 g,破故纸 30 g,当归身 60 g,乌骨老母鸡 1 只,黑豆 1 kg,黄酒 30 ml。将乌骨鸡宰杀去毛及内脏,洗净,煮汤 2 大碗。将以上各药和黑豆一起用鸡汤、黄酒入砂锅内文火缓煮干为度,去药存豆。每日早晨食豆 30 g。

(3)杞实粥:芡实 21 g,枸杞子 9 g,粳米 75 g。先将水烧开,下芡实煮 10 分钟,后下粳米和枸杞子,共煮至浓烂香甜即成。可作早餐食用。

(4)首乌肝片:首乌液 10 g,鲜猪肝 250 g,水发木耳 25 g,绍酒 10 ml,醋 5 ml,葱、姜、精盐、酱油、湿淀粉各适量,茶油 50 g。首乌浓煎取汁 20 ml,猪肝切片加湿淀粉腌制,茶油爆炒,调入首乌汁、葱、姜,加精盐、酱油调味,佐餐食用。

本类药膳多甘寒滋腻之性,主治肝肾阴虚之证。凡脾胃虚弱、痰湿内阻、腹满便溏及适逢外感者,均

不宜食用。

5 脾肾阳虚型

主症:神疲思睡,形寒肢冷,身倦乏力,伴见少气懒言,耳目不聪,大便溏薄,小便清长,夜尿频多,舌淡苔白,脉沉细弱。药膳:以温肾健脾、益气壮阳为法,可选用以下常用膳方。

(1)杜仲腰花:杜仲 12 g,猪肾 250 g,绍酒 10 ml,醋 3 ml,葱、姜、精盐、酱油、湿淀粉各适量。杜仲浓煎取汁 20 ml,猪腰剖两片,刮去筋膜,切成腰花加湿淀粉腌制,茶油爆炒,调入杜仲汁、葱、姜,加精盐、酱油调味,佐餐食用。

(2)壮阳狗肉汤:狗肉 250 g,菟丝子 10 g,附片 8 g,葱、姜、食盐、绍酒各适量。狗肉洗净,投入锅中焯透,捞出切块;油锅内投入狗肉煸炒,烹入绍酒,倒入砂锅内,菟丝子、附片纱布包合放入,加入清汤、葱、食盐,先以武火烧沸,后用文火炖 2 小时,待狗肉熟烂即成。佐餐食用。

(3)鹿角粥:鹿角粉 5~10 g,粳米 30~60 g,食盐少许。先以粳米煮粥,米汤煮沸后调入鹿角粉,加食盐调味,同煮为粥。1 日分 2 次温服。

(4)肉苁蓉炖羊肉:肉苁蓉 30 g,羊肾 1 对,胡椒、食盐各适量。肉苁蓉切片,羊肾去臊,腺脂膜洗净,与肉苁蓉同放入砂锅内,加清水适量,文火炖熟,加胡椒、食盐调味即可。

本类药膳多具温燥之性,主治脾肾阳虚之证。凡热性病、阴虚内热、痼疽疮毒等不宜食用。

从健康到亚健康再到疾病是个连续的渐进的过程。亚健康状态虽无病理改变,但从中医病机角度分析,其体内的病机已启动,产生了阴阳的偏盛偏衰或气血的运行失调或脏腑的功能障碍,这正是病理体质的表现。中医学强调“不治已病,治未病”,重在改善体质病理状态。因此,中医辨证施膳不仅能调理和改善病理体质预防亚健康,还可以起到积极的预防保健作用,阻断其向疾病转变。中医独具特色的药膳疗法在防治亚健康方面所具有的潜在优势越来越被国际社会所广泛理解与认同,这不仅能够促进中医药膳学的进步与发展,同时能为人类健康做出新的贡献。

参考文献

- [1]赵瑞芹,宋振峰.亚健康问题的研究进展[J].国外医学·社会学分册,2002,21(4):10-13.
- [2]傅善来.21 世纪健康新视角[M].上海:上海科技教育出版社,2000.1.
- [3]马云枝.亚健康状态与中医药防治[J].河南中医,2001,21(3):11.

(收稿日期:2007-12-13)