

# 秋冬进补,试试这五款药膳粥

专家提醒:脾胃虚弱的人别急于进补,打牢脾胃是基础



郑亮

主任中医师、教授、博士研究生导师。全国优秀中医临床人才、中国医师协会肝病专业委员会委员、中国科技创新促进会专家委员会委员、国家重点建设学科“中医养生学”课题组专家、江苏省中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员、江苏省333工程科技学科带头人培养对象、江苏省优秀中青年中医临床人才。擅长以中西医结合方法治疗慢性萎缩性胃炎、癌前期病变、反流性食管炎、功能性胃肠病、溃疡性结肠炎以及消化道肿瘤术后调理等。

秋冬进补,开春打虎。又到秋冬进补的最佳季节了,好多人开始寻思着怎么进补。但是进补适合所有的人吗?该如何进补呢?南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)脾胃病科主任郑亮给大家推荐了五款药膳粥。不过,对于脾胃受损的患者来说,急于进补只会虚不受补,建议此类患者在进补之前首先要固护脾胃,健运脾胃。

通讯员 朱晓琳 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

## 精神不振多是脾胃功能受损

40多岁的张先生比同龄人看起来要衰老很多,由于工作原因,他经常不能按时吃饭,最近一段时间感觉说话有气无力,而且精神状态也很差。同事说他显得很衰老,但去医院查了各项指标,又都是好的,身边的朋友都建议他吃点滋补

的东西,补补身体。可是该如何进补呢?后来听朋友的推荐,他找到了郑亮。

郑亮对记者说,他在门诊中经常碰到像张先生这样说话有气无力,精神不振,年纪轻轻却未老先衰的病人。还有的病人面色苍白,

口唇没有一点光泽,脸发黄;有的过于消瘦,好像一阵风就能吹倒了;有的很胖,看似体格庞大,但一点都不结实。“这些病人的状况多是由于他们的脾胃功能受损所造成的,这类病人盲目进补只会虚不受补,最好在进补之前把脾胃调理好。”

## 中医认为脾胃乃生命之本

郑亮介绍,中医认为:水谷入胃后,经胃的腐熟消化,脾才能将水谷之精微调于五脏,洒陈于六腑,以营养四肢、皮毛、筋骨、肌肉等组织,推动机体的新陈代谢,维持正常的生命。

《素问》云:“胃者五脏之本”;

《医宗必读》中提出“脾为后天之本”。脾与胃相为表里,一脏一腑,一运一纳,一升一降,相互协调,有运化之功能,水谷精微必须依靠脾的吸收和转输,才能营养各脏腑,以维持脏腑的功能活动。脾运胃纳,是相互协作的,二者缺一不可,

无胃之受纳,则无脾之运化;若无脾之健运,胃就难以受纳。且脾胃为“气血生化之源”,后天自降生到终老,都赖脾胃的运化吸收之水谷精微,化生气血的充养,才能有强壮的形体。所以中医认为脾胃乃生命之本,可达补天之功。

## 使用药性平和不伤脾胃的方药

如何固护脾胃呢?郑亮告诉记者,以补中、调中、升阳、理气为基本原则,使用药性平和不伤脾胃的方药。“在临床实践中,对于需要益气健脾的患者,我经常选用太子参、白术、山药等清补之品,这样能

气阴兼顾,又不滞气;对于需要润养胃阴的患者,我多选择南北沙参、麦冬等,很少用厚重浊,以防泥滞不行。”

行气常选理气而不伤阴的药物,如佛手、绿梅花等,忌用破气之

品,以免香燥伤气;清泄郁热,则用黄芩、白花蛇舌草、半枝莲,不用大苦大寒,以免损伤胃气;利湿重用薏苡仁、白芍、百合、合欢皮,养血柔肝兼调情志。

## 推荐食谱

郑亮强调,除了到医院服药调理脾胃之外,平时在家也要注意饮食调摄,并推荐了几款药膳粥。

### 1.八宝粥

莲子、芡实、薏苡仁、山药、桂圆、红枣、白扁豆各5克、粳米100克,煮粥食用。

功效:益气养血,健脾强身,适用于体虚乏力、食少纳呆、气血亏虚。

### 2.山药薏苡仁粥

山药50克,薏苡仁15克,粳米100克,煮粥食用。

功效:补气健脾,止泻,适用于脾胃虚弱所致食欲不振、脘腹胀满、大便溏泄。

### 3.山楂麦芽粥

山楂15克,麦芽15克,粳米100克,煮粥食用。

功效:刺激消化,健脾开胃,缓解由于消化不良所导致的腹胀,食欲不振和消化不良等问题。

### 4.薏苡小豆粥

薏苡仁15克,赤小豆15克,粳米100克,煮粥食用。

功效:渗湿利水,健脾益气,适用于脾虚湿盛所致的食少纳差、脘腹胀闷、尿少浮肿。

### 5.参枣粥

党参15克,大枣10枚,粳米100克,煮粥食用。

功效:健脾益气,适用于体虚气弱、食欲不振、脘腹胀满。

针刀医学临床两项标准通过申报,更多患者将受益于这项治疗方法

# 40多年前,为老木匠治病发明针刀

腱鞘炎、颈椎病、腰腿痛、跟骨痛……这些病虽然是小病,但是痛起来让人寝食难安,近年来针刀治疗这些疾病,因为其见效快、效果好,受到了越来越多患者的青睐。11月1日中华中医药学会发布团体标准,确认《针刀医学临床基础术语》和《针刀医学临床通用要求》两项标准通过申报。日前,现代快报记者采访了江苏省中西医结合医院针刀科主任葛恒清,他是制定这两项标准的秘书长,江苏省中西医结合医院是该项目第一负责单位。

通讯员 杨萨飒 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

## 开创

40多年前,为老木匠治手获得灵感

“我的老师是朱汉章,针刀疗法就是朱汉章教授于1976年开创的。”世界中医药联合会针刀医学专业委员会副秘书长,中华中医药学会针刀医学分会副秘书长,也是朱汉章教授的最早期四大嫡传弟子之一的葛恒清告诉记者,当时有个老木匠的手指不慎被斧头砸伤,经过治疗后手指不能活动,到处求医未果,老木匠找到了当时在江苏省沭阳县沭城镇医院的中医朱汉章。

面对老人如此棘手的病,朱汉章教授翻阅了大量的外科、骨伤科资料,认为老人的手不能活动,可能主要是掌筋膜、肌腱等组织损伤后与掌骨发生了粘连所致,所以尝试用较粗的9号注射针头给老木匠治疗,结果老人的手指很快就能伸屈自如了,由此获得灵感,发明了针刀。1988年12月,针刀疗法获第三十七届尤里卡世界发明博览会金奖,朱汉章获“军官”勋章,这是中国人首次获此勋章。

为何针刀疗法这么神奇呢?葛恒清介绍,针刀治疗是通过各项检查和医生定位后,确定病灶,然后用针刀一边缓缓进针,一边对慢性软组织病变部位进行切割、分离、松解、解压,也就是将那些粘连、紧张的筋膜、韧带和肌腱松一松,让本来僵硬的部分放松,患者活动就自如了。“对于腱鞘炎、颈椎病、腰腿痛、跟骨痛、网球肘等疾病,其治疗效果非常好。”

## 发展

二十多年后,针刀疗法升级为针刀医学

葛恒清介绍,朱汉章教授开创了针刀疗法之后,随着它在临床实践中的不断应用,成功的案例越来越多,因此1978年针刀疗法被江苏省卫生厅列入重点科研课题,先后组织了严格的临床实证检验,看看针刀在临床中究竟能治疗哪些疾病?1984年顺利通过了江苏省卫生厅组织的专家鉴定。“同年10月,在南京成立以针刀为特色的金陵中医骨伤医院,当时是朱汉章教授带着我和其他三个学生,虽然只有5个医



《针刀医学临床基础术语》和《针刀医学临床通用要求》两项标准通过申报 医院供图

生,但是有100多张床位,受益于针刀疗法的患者越来越多。”

1987年针刀疗法向全国推广,同年6月,金陵中医骨伤科医院在南京举办了首届针刀疗法培训班,之后就滚雪球一样,现在全世界有近30万人学习了针刀疗法。葛恒清告诉记者,2003年国家中医药管理局组织29名专家组成的鉴定会上,把针刀疗法确立为“针刀医学”。2004年由教育部组织的四位院士参加的大型鉴定会,确认针刀医学在理论、技术、器械等方面具有原创性,特别是在临床治疗方面达到了国际领先水平。2005年,全国高等中医院校针刀医学系列规划教材(共5本),由中国中医药出版社出版,标志着针刀医学教材体系基本成熟。

## 标准

花了四年时间,针刀医学临床两项标准通过申报

“针刀疗法”升级为针刀医学之后,要想持续健康地发展,必须要有自己的标准,才能引领世界针刀医学的发展。2014年,全国29家高等院校以及30多名教授开始启动制定针刀临床医学的标准。万事开头难。葛恒清对记者说,针刀临床医学之前没有任何可以参照的标准,都得自己一步步摸索着来。

“经过两年的积累,2016年我们开始和中国标准化研究院合作,由我们来提供所有的数据和资料,他们负责把控方向搭建框架,2017年

12月,《针刀医学临床基础术语》和《针刀医学临床通用要求》的立项被中华中医学会通过,后面开始了数次修订,光是研讨会就开了四次,不断地对其中的细节进行修订。”葛恒清说,经过很多次讨论,终于制定出了针刀医学临床的基础术语和通用要求两项标准,近两万字。2018年11月1日中华中医药学会发布团体标准公告,确认标准通过。

## 未来

细化标准中的57个优势病种的诊疗方案及路径

葛恒清说,尽管已经通过了两项标准,但针刀医学临床发展的路还很漫长,除了要进一步完善细化标准,还要让针刀医学不断在临床中推广应用,推动针刀学科的发展和建设。“首先我们要把针刀治疗的57个优势病种的诊疗方案做出来,包括怎么诊断、怎么治疗、各种诊疗方法,比如腱鞘炎,要详细明确腱鞘炎的定位、治疗方法、操作手法,何为临床治愈、何为好转等方面都要给一个路径。近期打算出一本书,详细介绍针刀如何治疗57个优势病种,每个要写5000到8000字,一共要有40万字。”

葛恒清表示,有了标准,还要向全国推广和普及,未来3到5年的时间,打算对从事针刀治疗的医务人员进行评审定级,看看你究竟能够从事哪些治疗,进一步规范针刀医学在临床中的应用。“这也是对患者安全和疗效的保证,我们医院每年针刀科出院的病人有500人,疗效确切,相信将来受益的患者会越来越多。”