

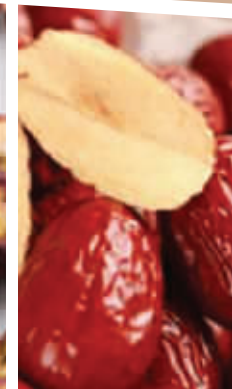


编者按

本期“中医大师们的一日三餐”，我们邀请到享受国务院政府特殊津贴专家，江苏省名中医钮晓红教授，钮教授特别注重早餐，每天都会为家人煲养生粥。此外，餐后喝点中药养生茶，都是普普通通的食材，做起来也很简单，不妨跟着吃起来。

江苏省名中医钮晓红的饮食养生秘笈

每天煲养生粥，餐后再来一杯养生茶



■ 养生粥

唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》中说：“安身之本，必资于食”，又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”。相宜的饮食，调和的五味，可使胃气健旺，气血生化，源源不绝，五脏尽得其养，而精神气血日盛，则外邪不侵，内疾不生，可保安康。

《黄帝内经》中《素问·藏气法时论》曰“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。”此语概括了瓜果畜菜在人体内所起的不同作用，人以五谷为基本主食，而五果、五畜、五菜皆作辅佐。

俗话说，一年之计在于春，一天之计在于晨。美好的一天从清晨开始，钮晓红教授很重视早晨第一餐，每天都会为

家人煲上养生粥，配上美味早点 and 酸奶，餐后使人神清气爽。

那么养生粥又是哪些食材组成的？

每人份：大米30克、小黄米3克、糯米6克、苡米3克、水220克（或220毫升），熬1小时成粥。

大米（稻米）味甘性平，其气香甜。健脾益肺。糯米味甘性温。具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效。小黄米味甘性微温，有滋阴养血、健胃除湿、益肾补虚及安神的功效。苡米，又名薏米，味甘性微寒。《本草纲目》记载：“苡米健脾、益胃、补肺、清热、去风、祛湿。”三种谷物配苡米，可口适中且寒温搭配，功效相得益彰。

■ 餐后中药养生茶是钮教授又一秘笈

(1) 白菊花

《本草备要》记载：“菊花味兼甘苦，性察平和，备受四气，饱经霜露，得金水之精，益肺肾二脏”；《补农书》“甘菊性甘温，久服最有益”，“黄白两种，白者为胜”。《本草纲目拾遗》曰：“治诸风头眩，明目祛风，搜肝气，益血润容”。现代药理学研究表明，菊花具有抗菌、抗炎、抗氧化、舒血管、降血脂、抗肿瘤、驱铅等多种药理作用。

(2) 玫瑰花

《本草正义》：“玫瑰花，香气最浓，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，流气活血，宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊，断推气分药中之最，有捷效而最为驯良者，芳香诸品，殆无其匹。”《食物本草》：“主肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽。”

玫瑰花，花蕾入药，香气芬芳浓郁，滋味甘中略带清苦。具有强肝养胃，活血调经，润肠通便，解郁安神之功效，可缓和情绪、平衡内分泌、补血气、对肝及胃有调理的作用，并有消炎杀菌、消除疲劳、改善体质、润泽肌肤的功效。建议女性多饮用。

(3) 枸杞子

枸杞子药食同源的历史悠久，《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老，乃中药中之上品。”《本草纲目》“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”中医认为枸杞味甘，性平，具有补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体的功效。现代研究证明其有促进和调节免疫功能、保肝和抗衰老三大药理作用，且能美容养颜，滋润肌肤。

(4) 山楂

《本草求真》：“山楂，所谓健脾者，因其脾有食积，用此酸咸之味，以为消磨，俾食行而痰消，气破而泄化，谓之为健，止属消导之健矣。”《医学衷中参西录》：“山楂，若以甘药佐之，化痰血而不伤新血，开郁气而不伤正，其性尤和平也。”具有消食化积、活血散瘀的功效。饭前吃开胃，饭后吃消食，但不论怎么吃，都不要过量。中医上有种说法：“山楂只消不补”，脾胃虚弱者不宜多食。山楂消食健胃的功效主要与助消化、抑菌等药理作用有关，行气散瘀的功效也主要与降血脂、抗动脉粥样硬化、抗心肌缺血等药理作用有关。

(5) 大枣

大枣又名红枣、干枣，起源于中国，

在中国已有八千多年的种植历史，自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一。《本草再新》记载：“补中益气，滋肾暖胃，治阴虚。”具有补中益气，养血安神的功效。现代药理作用，能增强肌力，增加体重；能增加胃肠黏液，修复胃肠病损，保护肝脏；有镇静催眠作用。

养生茶制作方法：

- (1) 白菊花3朵，玫瑰花蕾5朵，枸杞子20粒，生山楂4片，大枣2枚（切片）
- (2) 将以上原料用清水略浸泡后冲洗一下。
- (3) 将洗净的白菊花、玫瑰花、枸杞子、生山楂、大枣放入饮水杯中。
- (4) 注入沸水200毫升冲泡，盖盖闷5-10分钟即可饮用。
- (5) 可边喝边冲，直至色淡无味，即可更换，一般每天更换1次。

保健作用：

菊花、玫瑰花、枸杞子、山楂和大枣都是中药，菊花性偏苦寒，玫瑰花味甘微苦微温，枸杞味甘性平，山楂酸甘微温，大枣味甘性温。合用则性味相佐，可以调和药性，避免偏差。玫瑰花能够起到疏肝解郁、活血散瘀、理气止痛、调经的作用，菊花能够起到清热解毒、清肝明目的作用，枸杞主要是滋补肝肾、明目。所以三者放在一起，不仅能够调节人体的内环境，还能够起到降血脂、补充微量元素、调畅情绪、调畅月经、滋补肝肾、养肝明目的功效。菊花枸杞子相配对眼睛疲劳、视力模糊有很好的效果；玫瑰花与大枣同用增强解郁安神之功效；山楂消食健胃、行气散瘀，枸杞滋补肝肾、和血润燥，两者结合效果极佳，可防阴虚内热；山楂可防大枣食滞，大枣中和山楂味酸，弥补脾胃虚弱。常饮本品养生茶，清爽润口。春暖祛风、夏暑解渴、秋凉润燥、冬寒补肾。更能美容养颜、补血提神，以增强生命之活力，延缓衰老，使老年人延年益寿。

注意事项：

正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别饮。孕妇忌饮。



专家简介

钮晓红

享受国务院政府特殊津贴专家，江苏省名中医，主任中医师，二级教授，南京中医药大学博士生导师，南京市中西医结合医院国家中医重点专科——中医外科（瘰疬科）学科带头人，第一批全国优秀中医临床人才，第六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。第一批江苏省中医药领军人才，第二批江苏省老中医药专家学术经验继承工作指导老师，南京市中青年行业技术学科带头人，南京市重点医学实验室—肺外结核专科实验室负责人，南京市转化医学中心基地—淋巴结核转化医学中心负责人。南京市劳动模范。

主编学术专著3部，副主编学术丛书1套，主审学术专著2部，参编6部。核心期刊发表论文50余篇。主持并完成国家、省、市级科技项目22项，获得国家发明专利3项，获得科技奖9项。南京市科学技术进步奖二等奖2项，首届江苏中医药科学技术奖一等奖1项，中华中医药学会科学技术奖二等奖1项，南京市科学技术进步奖三等奖1项，江苏中医药科学技术奖三等奖3项。中华中医药学会科学技术奖·学术著作奖三等奖1项。

从事临床、教学、科研40余年，擅长诊治中医外科疾病，尤其是五腺疾病：

淋巴腺疾病（淋巴结结核、坏死性淋巴结炎、猫抓病，肠系膜淋巴结炎、淋巴瘤等）

甲状腺疾病（桥本甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌等）

腮腺疾病（腮腺结核、急性慢性复发性腮腺炎、腮腺良性恶性肿瘤等）

颌下腺疾病（慢性颌下腺炎、颌下腺导管结石、颌下腺恶性肿瘤等）

乳腺疾病（乳房结核、浆细胞性乳腺炎、慢性乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌等）

难愈性创面：结核性窦道、下肢溃疡、糖尿病足、丹毒等。

先天性疾病：鳃裂囊肿、耳前瘻管、甲状舌骨囊肿等。

门诊时间：周二、四全天