



# 入秋后常用一味“补药之长” 气血双补，精神焕发!

立秋来了，此时养生一定要注重补气，那靠什么来补？首当其冲的当为良药黄芪！

黄芪作为药材已经有两千多年的历史了，中医认为黄芪味甘，性微温，气薄而味浓，有补气固表、利水、托毒排脓、敛疮生肌的功效。特别适合于气虚和阳虚体质状态的患者，李时珍称赞黄芪为“补药之长”，在临床上经常用于治疗气虚乏力、中气下陷、内热消渴等病症。现代医学研究同样也发现，黄芪中含有黄芪多糖、黄芪皂苷、生物碱、微量元素等多种对人体非常有益的物质。

## “补药之长”——黄芪的功效不仅有补气

民间有一句俗话说“外行吃人参，内行吃黄芪”，意思是人参和黄芪都是补气的中药，但施用不同。人参为大补元气的品，疗效快但容易上火。黄芪补气固表作用比人参更强，补气起效缓慢，作用绵长，且可以根据服用进程随时调整。

黄芪最重要的功效就是补气，就像守护身体的卫士一样，抵御外邪的入侵，呵护我们的身体。从中医的角度来说，气机不畅则百病生，很多慢性疾病都是由于气机不畅而造成的，使用黄芪调理后，气机畅则百病消，可以在很大程度上改善身体状况，减轻症状，对健康的意义重大。

近期，为抵御新一轮新冠肺炎疫情，各省市都调整了中医药防疫方，其中就少不了黄芪的身影。中医认为：肺气的主要功能是卫固体表、抵御外邪，肺气弱就很容易致病，而肺部的药补强调“扶正”，以补气药施治即可提升身体正气，增强机体抵抗力，之所以多用黄芪是因为它的补气作用较强，发生不良反应的几率较低，且价格比较亲民，且黄芪托毒排脓的功效也有助于宣肺排痰。

增强免疫黄芪含有蛋白质、氨基酸、维生素等多种营养物质，其中的多糖可以增加人体血红蛋白。对于身体虚弱的人，有补气益中、扶正固表的功效，因此常用黄芪能够增强免疫力。

## 美容养颜

黄芪中有一种黄芪多糖的物质，能够提高机体免疫功能，提高超氧化物歧化酶和谷胱甘肽过氧化物酶的活力，清除自由基及脂质过氧化，延缓细胞和机体的衰老，此外黄芪的补气养血功能可以使气虚萎黄症状得到有效改善，改善气色。

## 安神解乏

黄芪可对中枢神经系统产生作用，能够起到镇静作用，有抗疲劳和增强记忆的功效，常食黄芪可以有效缓解疲劳，增强记忆力，缓解失眠多梦、疲劳健忘的症状。

## 护心降压

黄芪内含的黄芪皂苷对心肌有正性肌力作用，能增强心肌细胞的活性。同时黄芪能够扩张外周血管、改善微循环、增



## 加毛血管抵抗力等，黄芪皂苷甲能够

调节血压正常，其对降血压的特点是作用迅速，持续时间短暂，对血压的调节起到双向调节作用。

## 一杯黄芪水，健康伴左右

民间流传着“常喝黄芪水，防病保健康”的顺口溜，意思是常用黄芪泡水当茶喝，具有良好的防病保健康的作用，但要注意食用量，一次也不能泡太多，喝多了容易上火，每次泡15—20克为佳。早上喝一杯黄芪水下肚可以将其提气的作用发挥到最强，保持一天的活力充沛，小编建议大家将浸泡的时间适当延长一些，一杯黄芪水的效果会更好。

还可分别配放金银花，起到清热解暑、解表祛湿的作用；配枸杞能够提高记忆力，改善睡眠质量，有效抗衰老；配山药能够降血糖，补脾胃；配桑叶有助于治疗黄褐斑，促进生发。

## 烹饪黄芪有讲究，食之有味又健康

现代人多把黄芪当做一味药材，但古人却把它列为日常的食谱。黄芪的烹饪最好选用清淡之方，除了泡水外其中最容易上手的就是喝黄芪粥，别看它做法简单，却有千年历史了。

自唐代起，文人墨客的餐桌上便少不了这一道黄芪粥，白居易就曾作诗赞叹：“香火多相对，荤腥久不尝。黄耆数匙粥，赤箭一瓯汤。”其中“黄耆”就是指黄芪，“赤箭”便是天麻，可见古人很早就致力于开发黄芪的食疗功效了。

## 三煎三煮“黄芪粥”

说到黄芪粥，大家可能觉得很简单：只要把黄芪放到粥里一起煮就可以啦。但这样的煮法并不能把黄芪的功效给完全发挥出来，中医有一种很特别的“三煎三煮”做法，今天一起来学习一下吧：

材料：黄芪 30g、大米 100g  
做法：  
取黄芪加 10 倍的水浸泡半小

时，连水一起烧开，中火煮 30 分钟，将药汁滤出备用。

往锅中再加等量的清水烧开煮 15 分钟，再次滤出药汁，然后将这一步骤重复一遍，最后将煮过的黄芪渣捞出扔掉。

将三次煮的药汁放在一起，放入约 100g 的大米，煮成稀粥即可。

功效：黄芪粥味道甘润，药性平和，适合体虚、中气不足的人，大病初愈、手术后的朋友可以多吃。

## 当归黄芪乌鸡汤

食材：乌鸡半个、黄芪 5 克、当归 5 克、党参 5 克、无核红枣 10 克、枸杞 5 克、干桂圆 10 克、姜块适量

做法：  
乌鸡洗净，用刀砍成块，姜块拍扁，黄芪、当归、党参、红枣、桂圆干洗净备用。

锅中加水，大火煮沸，放入姜块和料酒，把乌鸡焯水，捞起用凉水降温，冲洗干净油污，控干水备用。

将乌鸡放入砂锅内，加姜块、黄芪、

当归、党参、红枣、桂圆干，大火煮开了以后撇去浮沫，盖上砂锅的盖子，转小火炖 2 个小时，放枸杞再煮 10 分钟，汤好后，加入适量盐调味，即可盛起食用。

功效：当归的补血，黄芪的补气，再加上乌鸡的滋阴补肾之效，组合之后可谓绝佳，要注意当归和黄芪的最佳比例是 1:5，达到补气补血的最佳。适用于月经病气血不足、肾虚者，可治神疲气短，多梦失眠，头昏腰酸，女性朋友常服可气活血调，皮肤滑润白皙，富有光泽。

## 黄芪党参排骨

材料：排骨 300 克，八角 1 克，党参 3 克，黄芪 5 克

做法：  
排骨洗净切小块，放入大碗里，加米酒、盐腌 10 分钟，然后放油锅里炸成金黄色，捞出备用；

将党参、黄芪、八角倒入砂锅里，倒入 2 碗水，用文火煮 20 分钟，再放入葱姜、冰糖、酱油、豆腐乳，大火煮沸，调成稠汁，然后再倒入排骨炖一会，加水淀粉勾芡即可。

功效：益气养血，补虚升阳，强健骨骼，调节气虚衰弱。

## 如何挑选一根优质黄芪

黄芪药材参差不齐，挑选时以身干、条粗壮、皱纹少、粉性足、质坚实而绵、不易折断、味甜、无黑心及空心者最佳。最好能嚼一嚼，有豆腥气更佳。

## 黄芪虽好，但这些人要注意

肾阴虚、湿热、热毒炽盛的人如果有肾阴虚、湿热以及热毒炽盛的患者，千万不要服用黄芪水，不仅不利于身体恢复健康，反而会加重病情。

月经期的女性正在月经期的女性不能服用黄芪水，否则不利于经期的恢复，还会对身体造成不利的影响。

孕妇怀孕期间千万不要喝黄芪水，因为很有可能造成滑胎，对胎儿和孕妇都会造成伤害，特别是孕晚期的准妈妈一定要注意了。

据养生大国医



# 处暑过后，最易出现 5 种病！ 山药加它一起煮，润燥补肺

处暑，就是暑气终止的意思。三伏天已经结束，炎热也即将过去，虽然南方地区依然高温，但处暑过后，各地气温都在逐渐下降，进入秋高气爽的时节。

## 处暑时节易得这 5 种病

气候从暑热逐渐向秋凉过渡，秋燥就会更加明显，再加上昼夜温差变大，寒热相搏明显，外邪就更容易趁虚而入！处暑过后，人很易出现这 5 种病！

### 1. 咳嗽

秋季的显著特征就是空气干燥。三伏天刚刚结束，人体内一般都会带有夏季带来的热毒，如果让秋燥入侵，就很容易出现口干、口苦、便秘的情况。

还有些人会常常感冒、咳嗽不断。

### 2. 皮肤干痒

处暑过后，降水减少，湿度降低。很多人早晨起床时会觉得嗓子发干，即便喝一大杯水，也难以解渴。而皮肤同样也会变得干燥，严重时甚至会发痒。

### 3. 心血管病

季节交替，气温的无常容易引起血管强烈收缩，导致血压升高，心率过快，心脏负荷由此加重，极易诱发心梗、心衰、冠心病等心血管疾病。

### 4. 哮喘

很多患者在夏季长时间使用空调，寒气流集在人体中，处暑过后，天气转冷，外寒入侵，与人体中的寒气流内外夹攻，原有的哮喘就会急性发作。

### 5. 抑郁

处暑后，气温逐渐走低，日照时间减少，树叶枯落，景色萧条，人的心情容易低落，患上季节性的心理疾病——秋季抑郁。不良情绪还会影响生理，患乳腺增生、子宫肌瘤、乳腺癌等疾病的风险也会增加。

## 处暑养生的注意事项

要避免处暑过后出现这些疾病，我们从今天起就要注意了。处暑之后要早睡早起，保持好心情，早晚注意加衣，避免冷空气刺激，引发心血管疾病。同时呢，更要防秋燥。

### 珠宝二宝粥

给大家推荐一道珠宝二宝粥，润

## 燥补肺效果非常好!

材料：  
薏米 60 克，山药 60 克，柿饼 25 克。

做法：  
先将山药、薏米煮至烂熟，再将柿饼去蒂切碎，调入粥中。

山药：是性平味甘的食物，归脾肺经，有润燥补肺的作用。

薏米：性凉味淡，有很好的健脾作用。

柿饼霜：有润肺健脾的功能。三者煮成粥，不仅味道香甜，而且还可以起到很好的健脾养胃、止咳化痰润肺的功效，非常适合秋天食用，脾胃虚弱的朋友也可以喝。

据北青网

# 30 岁后，你的膝盖在走下坡路！ 4 个常见行为特别伤膝盖 别再做了

站久了、走多了、蹲下时、上下楼梯时……在进行这些动作的过程中，很多人的膝盖都会“咔咔”直响，甚至隐隐作痛。膝关节作为人体最大且最复杂的关节，不仅要承受整个身体的重量，还要调动各个结构参与活动，因此很容易受伤。除此之外，一些日常的不良习惯，也正在“加倍”地伤害着膝盖，我们却浑然不觉。到底是哪些行为习惯在“伤膝”呢？

## 日常这 4 个行为，很“伤膝”

### 久坐

有些人认为，坐着对膝盖没有太大的影响。其实不然，久坐会影响膝关节的血液循环，导致“保护”的膝关节滑液分泌不足。时间长了，关节容易磨损、老化，甚至骨质增生。

建议：减少久坐时间，特别是避免久坐超过 90 分钟。可以抽出一两分钟活动一下，上厕所、打水喝都可以。能有效促进下肢血液循环。

### 突然的剧烈运动

突然剧烈运动包括高强度的膝关节屈伸活动，大范围跳跃活动等，都容易造成支撑膝盖的肌肉疲劳或是平衡失调，关节负荷加重。

### 翘二郎腿

许多人习惯性的喜欢翘二郎腿，但是长时间这样膝关节四周的压力会提升，膝关节的血液流通可能不畅，从而有可能导致髌股关节磨损加重。

### 经常上下坡或是爬楼梯

爬楼梯和爬山一样，每个膝盖承受的压力是我们体重的 3-4 倍，给膝盖造成严重的负担，年纪大的人尽量少爬台阶为宜。

另外，肥胖人群，膝盖的负荷本身就更多，更易出现膝关节的炎症、疼痛，所以此类人群要积极控制体重。

### 三个动作，助你判断膝盖好坏

膝关节软骨从 30 岁开始就会发生退变，50 岁以后软骨软骨面临着全层磨损。那要如何知道自己的膝盖如今是好是坏呢？

#### 1. 单腿屈膝

我们可以选择我们的一条腿站立，保持住平衡缓缓下蹲，让我们的膝关节弯曲在 45 度-60 度之间。

如果我们能够连续平稳的下蹲 15 次，说明我们的膝关节功能还比较正常。建议中老年朋友在家人或椅子的帮助下做此动作，以防跌倒。

#### 2. 跳房子测试

抬起一只脚，用一只脚做单腿跳，可以用大家小时候玩过的跳房子的格子跳，每跳一下停顿一下，2-3 秒左右然后继续，如果能够成功从 1 跳到 10 的话，说明我们的膝盖还算健康。

#### 3. 画米字测试

同样还是单腿站立，抬起腿的腿画“米”字。若是完成的比较平稳，抬起的脚没有落地，就证明我们的平衡能力还不错。好的平衡能力也能表明我们的膝盖处于一个健康的状态。

## 骨质疏松就补钙？关节保养常见误区

很多人在得知有了膝盖问题后，已经开始了膝关节保养。但在保养关节的过程中也出现了很多常见的误区，桃百岁在这里帮助大家一一解答。

### 骨质疏松就补钙？

人体衰老后，吸收钙质的能力变弱。如果盲目大量补钙，吃太多钙片等，人体非但不能全部吸收，还可能因血钙升高，使得肾炎和肾结石的发病率提高。

所以预防骨质疏松，除了在年轻时养成好习惯；还要在补钙的同时摄入维生素 D 和镁等其他营养，提高对钙的吸收和利用。

### 跑步伤膝盖？

适度的运动不会损伤膝盖，只有突然的高强度运动和不合适的运动才会损伤膝盖。50 岁之后更容易出现膝关节软骨的磨损，所以在锻炼方式上可以选择游泳、散步、慢跑等影响较小的运动。

### 不热身直接开始运动？

运动前忽略热身运动，直接开始，不仅体力流失很快，还容易伤到未拉伸的肌肉，加大对关节的冲击。

### 生活中如何正确保护膝关节？

生活中除了避免剧烈运动，规避不好的行为习惯之外，生活中还可以通过“一吃、一暖、一动作”来保护我们的膝盖。

### 吃：适量补充氨糖和钙

氨糖是一种天然的氨基单糖，它不只是关节软骨的组成基质，还广泛分布于结缔组织、皮肤组织、关节滑液等处。

人体 45 岁时身体里的氨糖含量只有 18 岁时的 18% 左右。不过这种物质很难从食物中获取，大家可以在专业医生指导下服用氨糖营养补充剂，一般成年人每日补充 1500mg 硫酸氨基葡萄糖，8 周左右就能明显见效。

钙是构成膝关节的重要营养素之一，35 岁之后开始逐年下降，可以适当多吃牛奶、豆腐、鸡蛋、海菜等含钙量高的食物。在配合每天晒 30 分钟左右的太阳，可以帮助身体合成维生素 D，促进钙的吸收。

### 暖：注意膝关节保暖

中老年朋友一定要注意膝关节保暖，受凉也是骨关节炎的发病因素之一。夏天也要注意在使用电扇和空调的时候不要正对我们的关节，防止受凉。

### 动作：抬腿动作

锻炼膝盖附近的肌肉，包括大小腿的肌肉，对稳定我们的膝关节有着非常好的效果。

做法：两个人 90° 做好，都伸出一条腿，搭在一起。脚下方的人，一直重复屈膝伸直的动作，每 15-20 个一组，三到五组为宜。两人可交替进行。单人也可在脚上轻重，自己重复屈膝伸直动作。

据 BTV 养生堂

