

润肺祛燥巧食梨

● 山东中医药高等专科学校 于兴娟



秋季气候干燥,常常使人感到鼻、咽干燥不适,大便干燥等。这时如果能吃一些生津止渴、润喉去燥的水果,会使人顿觉清爽舒适,而梨鲜嫩多汁、酸甜适口,则有很好的改善秋燥的作用。

祛燥梨帮忙

梨,又被称为快果、玉乳,亦有“百果之宗”“天然矿泉水”之称。现代研究表明,每百克梨(指果肉)除含85%的水分外,还含有人体不可缺少的多种营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物,矿物质如钙、磷、铁,多种维生素及有机酸如柠檬酸、苹果酸等。梨果肉中含有配糖体及鞣酸等,有润肺、止咳、化痰、养血等功效,能缓解肺结核、上呼吸道感染和慢性气管炎引起的咽干喉疼、音哑痰稠、便秘尿赤等不适症状。梨有降压、镇静作用,肝阳上亢或肝火上炎型高血压和心脏病者常食梨可使血压下降,头晕、目眩、心悸等症消失。梨有促进胃酸分泌、保肝助消化和增进食欲等作用,肝炎、肝硬化患者常食梨可使食欲增强,精神转佳。梨含有的多酚类生物活

性物质,有促进身体排出致癌物多环芳烃及其代谢物的作用。吃腌菜和烧烤等容易产生致癌物的食品后,吃一只梨或喝杯梨汁,有利于抵抗有毒物质的侵害。

中医认为,梨性凉,味甘、微酸,归肺、胃经,有润肺化痰、清热生津之功,主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥或大便干结之症。吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症;将梨榨成梨汁,或加胖大海、冬瓜子、冰糖少许,煮饮,对天气干燥、阴虚火旺、喉痒干涩、声音不扬者,具有滋润喉头、补充津液的功效;将梨煮着吃对秋季燥咳特别适宜,但不同情况的咳嗽,吃梨的方法也应有所不同。

把整个梨切开后一起煮有滋阴润肺清肺之功效。因为梨核味属酸,梨肉味属甘,酸甘化阴利于养阴润燥。梨皮在煮熟后味苦性寒,可起到清肺热、通大便的作用,即所谓“酸甘化阴,苦能清热”。深秋凉燥当令,燥邪与寒邪往往相兼为患,侵袭人体,表现为干咳、流清涕。有此类症状的患

者在煮梨的同时可加入二三片生姜,五六段葱根,同煮五六分钟,吃梨喝汤,1天1~2次。葱根与生姜性温味辛,有辛温解表的作用,可去寒邪,与梨同煮,协同起到祛除凉燥的作用。对于干咳日久,或程度较重者,可加入乌梅、甘草各10克,与梨同煮,吃梨喝汤。乌梅味酸,甘草味甘,与梨同煮,养阴润肺止咳作用增强,乌梅还有敛肺止咳功效。此汤味道甘甜爽口,很适宜儿童食用。秋季当茶饮,也养阴润燥,防治口、鼻、咽部及皮肤干燥。燥则津亏也生痰,表现为咳嗽少痰,色黄或白。对这种情况,在煮梨时可加入一些陈皮,或放入部分糠心白萝卜,与梨同煮,吃梨喝汤,能够起到润燥化痰、理气止咳的作用。

需要注意的是,梨属于寒性,若是由于内在阳气不足或

外感风寒引起的咳嗽,就不能吃梨,尤其是不能生吃梨。脾胃虚寒者不宜多吃、久用。

几款食疗方

川贝蜜糖炖雪梨 川贝母粉10克,雪梨1000克,阿胶500克。先把雪梨去核、切块,将所有材料放入炖盅,以慢火炖1个小时即成。蒸熟自然冷却后成贝梨膏,每次服用10克,日服两次,蜜糖可在川贝炖好后,食前放上去。贝梨膏可滋阴润肺,对肺燥引起的咳嗽,功效特别显著。

杏果饮 杏仁10克,大鸭梨1个,冰糖适量。将鸭梨去核,与杏仁同煮,梨熟后加入冰糖少许即可。饮汤食梨,具有清热润肺和止咳的作用,

适用于肺燥咳嗽、无痰或少痰的患者。

银贝雪梨汤 水发银耳20克,川贝母5克,雪梨1个,冰糖20克。水发银耳去杂洗净,将银耳、川贝、雪梨、冰糖放入小碗内,隔水炖或上笼蒸半小时即成。具有清热润肺和止咳化痰的作用,适用于肺热咳嗽、阴虚咯血、干咳无痰的患者。

雪梨鸭汤 雪梨两个,去皮、核,切片,荸荠100克去皮切片,加鸭块肉250克同煮,每周服用1次。具有清热、养阴、益肝的作用,适用于慢性肝炎属阴虚内热者。

SPH 上海医药
SHANGHAI PHARMA

唐氏

OTC

扶正固本 补肾强身

OTC

补肾强身胶囊

BUSHEN QIANGSHEN JIAONANG

国药准字Z31C20436

9粒×6瓶/盒

上海雷允上药业有限公司
SHANGHAI LEIYUNSHANG PHARMACEUTICAL CO., LTD.

简要处方资料:
[成份]淫羊藿、金樱子、菟丝子、女贞子(制)、狗脊(制)。辅料为硬脂酸镁。
[用法用量]口服,一次3粒,一日3次。
[功能主治]补肾强身。用于腰酸足软,头晕耳鸣,眼花心悸。
[禁忌]儿童、孕妇禁用。

上海雷允上药业有限公司

服务热线: 400-822-7790

地址: 上海市中山西路1500号
邮编: 200336

沪药广审(文)2017060260号 国药准字Z31020436 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌症与不良反应详见说明书。