

养生用好五味

酸、苦、甘、辛、咸是中药的五种味道，不仅是尝在口中的体验，更代表着各自的功效特点，养生保健、调治不适，要用好不同类型的中药味道。

酸味

收敛固涩

广州中医药大学第一附属医院主管药师华成坤：五味子皮肉甘、酸，核中辛、苦，都有咸味，可谓药如其名，五味俱全，其中酸味尤为明显。

敛阴止汗：五味子酸甘，能益气生津、敛阴止汗，适合气阴两虚的人群，往往会有倦怠乏力、呼吸浅短费力、口渴、自汗等表现，此时可用五味子搭配人参、麦冬，组成生脉散，改善不适。

补肾固精：五味子的收敛固涩作用，增强了它的补肾功效。五味子与蜂蜜熬膏，可用于肾虚精关不固的遗精、滑精；与金樱子、芡实等同用，可调治肾虚遗尿；搭配熟地、枸杞、女贞子等，可用于肾阴亏虚、遗精；搭配附子、桑螵蛸等，可调治肾阳虚衰、阳痿。

养阴宁心：五味子可以养心阴，如果心阴血不足引起心悸、失眠、多梦等，单用五味子就能获效，也可以使用五味子、人参、肉桂等组成的人参养荣丸益气补血、养心安神，《红楼梦》中林黛玉自小因“不足之症”就经常服用。

苦味

清热燥湿

广东省佛山市中医院制剂中心霍钻云：除了补益作用，“参”家族还有一些特别的用法。注意各类参不宜与藜芦同用。

玄参清热燥湿：苦参味苦性寒，能够清热燥湿、杀虫、利尿，若湿热白带过多，可煎汤熏洗；皮肤有湿热疮疹，可外用湿敷或浸泡。取苦参20克水煎两次取汁，打散加入鸡蛋150克，酌加红糖20克，可以清热解毒、燥湿止痒。

丹参活血清心：丹参味苦微寒，可以活血化瘀、凉血消痈、清心除烦，调治闭经痛经、跌打损伤、心烦不眠等。取丹参30克、三七12克、猪排骨500克、红枣8枚、生姜3片做汤，有助清热凉血、活血祛瘀，是养心的调理汤水。

玄参清热消肿：玄参甘、苦、咸，性微寒，可以滋阴降火、清热凉血、消肿解毒，治疗津伤便秘、吐血衄血、咽喉肿痛等。取玄参10克、绿茶3克开水冲泡，能够滋阴降火、除烦解毒，对热病烦渴、便秘、咽喉肿痛等效果不错。

甘味

补益和中

北京中医药大学东方医院主任医师赵海滨：山药味甘，性平，生用具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效，《神农本草经》将其列为补虚上品。

适合脾胃虚弱：山药平补脾胃，适合食少体倦、腹泻等脾胃虚弱者。山药可养脾阴，也适合身体偏瘦、舌头瘦小而干、口舌干燥或大病后津血不足者。

不适积滞湿热：山药养脾阴，又兼有收涩作用，可滋生湿邪，脾胃积滞者不宜使用，湿热邪实者忌用，比如舌头痛大、舌苔厚腻、腹部胀满或兼有便秘者，进食山药会加重这些症状。

搭配山药食疗：取山药200克（去皮切粒）、大枣30克、粳米适量煮成稀粥，酌加冰糖调味服食，适合脾胃虚弱，饮食减少，久泻久痢，消化不良以及营血虚亏者食用。

取山药10克（鲜品50克）、薏苡仁10克、大米100克，大火煮沸改小火熬粥食用，能够健脾渗湿、滋补肺肾，调治便溏、周身无力、心悸气短等。

辛味

发散行气

广东省中医院主任医师黄穗平：陈皮味辛，能让脏腑气机流向该去的地方，如脾胃之气畅通能消除胀气；肝气畅通有助疏肝解郁；肺气畅通可以止咳。

理气同时健脾：经常胃脘胀满，但吃行气消胀的药不管用，其实可能是脾虚气滞，同时健脾、理气才能显效，不妨将陈皮、党参合用，既健脾补气，又理气消胀。如果胃部受寒，或吃生冷、油腻食物引起恶心呕吐，可用陈皮、生姜煎水饮用，能祛寒理气、和胃止呕。

理气增强药效：因为陈皮能理气，通畅管道，其它药物的效果就会更好作用于脏腑。日常可事先把陈皮切成碎末，用调料瓶装好放在锅台边，做菜时顺手往锅里撒一点，很方便，也可以充分利用陈皮的这个特点。比如陈皮与牛肉搭配，可以增强牛肉补脾的作用。

油锅烧热放入生姜片翻炒，下黄牛肉丝250克（腌制15分钟）爆炒，变色后加陈皮5克（温水泡软切丝）翻炒，倒入陈皮水稍煮收汁起锅，3岁以上适用，上火、生病、过敏发作期暂时不吃。



广东省佛山市第一人民医院风湿免疫科开展蜡疗、中药汽疗辅助治疗硬皮病。对于局限性硬皮病人群，蜡疗贴敷可以发挥活血、化瘀、消炎、祛风、除湿的功效，疏通经络，应对皮肤紧绷感。中药汽疗过程舒适，药物可通过皮肤表层吸收，进入血液循环而发挥药效；药汽的温热刺激可促进循环与新陈代谢，改善周围组织营养，还能让体内邪毒随汗排出体外，扶元固本，消除疲劳；药汽由下至上循环，益气养血，平衡阴阳。

马 绮 张红卫文，医院供图

咸味

软坚散结

广东省中医院主任医师黄穗平：牡蛎、螃蟹咸鲜味美，药用价值也不错，《黄帝内经》有“咸软”的说法，即大多咸味的中药都具有软坚散结的作用。

牡蛎肉味甘咸，性平，能够滋阴养血、软坚消肿，烦热失眠、心神不安的人群食用，可以滋阴安神。痰湿体质、脾虚泄泻、痛风、过敏人群不宜多吃。

牡蛎壳味咸，性微寒，能够重镇安神、潜阳补阴、软坚散结，可调治惊悸失眠、眩晕耳鸣等症，还能中和胃酸、缓解胃痛。煅牡蛎可以收敛止汗，多用于自汗盗汗、遗精崩带。

螃蟹味咸，性寒，具有清热、散瘀、消肿解毒的作用，将螃蟹捣烂外敷患处，可以散瘀消肿。孕期、体质偏寒的小儿、脾胃虚寒、痰湿困重、有风湿或者痛风性关节炎的人不宜食用。

取大米100克、生姜3片、干贝20克（泡发）加水熬至绵滑，加入生蚝4只（去壳取肉）、螃蟹1只（切块）煮15分钟，加适量胡椒粉、盐调味即可（两人份），能起到养阴补虚的作用。