四季青

驱除疲劳　食疗帮你忙

★ 上海中医药大学　姚　斐　郑金鸽

你是否经常有疲惫不堪、头痛失眠、神经衰弱、食欲不振等状况？如果你的回答是“Yes”，那就说明你的身体可能正处在慢性疲劳状态。也许你认为缓解疲劳最好的方法是多休息，避免体力活动。其实，建立健康的运动和饮食习惯对缓解慢性疲劳有至关重要的作用，是消除慢性疲劳的有效武器之一。

为了帮助各位缓解慢性疲劳的症状，我们给出如下建议。

▎食物选择多样化：以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品加上坚果类等食物，这种高质量的饮食能恢复身体能量和加强免疫力。

▎膳食搭配要合理：吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少食肥肉和荤油；饮食不节、易喜肥甘，会使人困乏，使多脏器负担加重。

▎不食生食忌油腻：不食生的鱼片及贝壳类动物，油炸食品、高脂高糖食品适量食用，另有刺激性食品，如辛辣之品、咖啡、浓茶等也应少食，此外饮酒应限量。

▎少食甜食以轻身：糖分摄入过多会过度激活胰岛素，使血糖变化，让人产生疲劳、坐立难安，还会引发肥胖问题。

▎坚持运动除困顿：少食多餐，食量与体力劳动要平衡。截至目前，慢性疲劳在全球内没有特异性的治疗方法。中医强调“治未病”，在慢性疲劳综合征的防治方面具有其独特的优势。每天适量进行中医传统功法运动 30 分钟，一周坚持四五次，对防治慢性疲劳有显著效果。

做到上述五点，将会在一定程度上有助于缓解疲劳的症状。为了进一步让您“吃好求健康”，我们为您推荐以下的食品和药膳配方，这些不仅可以辅助缓解慢性疲劳，还可以轻身健体。

食物单品

★蜂蜜　食用蜂蜜能迅速补充体力，消除疲劳，增强对疾病的抵抗力。

★枸杞子　枸杞子能显著增加肌糖原、肝糖原的贮备量，提高人体活力，有抗疲劳的作用。

★西洋参　西洋参茶对提升免疫力，恢复体力，缓解疲劳非常有效。

★山药　山药具有补脾、固肾、益精的功效，可长期食用，可耳目聪明、轻身不饥。

食疗药膳

1.西洋参烧鸡

食材：西洋参 50 克，怀山药 50 克，鸡 1 只（约 2000 克），葱、姜、胡椒、料酒、适量。

做法：将鸡宰杀去毛、去内脏，入沸水锅中汆透，西洋参洗净切段，山药切片备用，将西洋参、山药、鸡块同时放入锅内，加入清水，调味品，大火烧开，小火慢烧 3 小时即可。

功效：此款药膳营养丰富，滋味鲜美，为益气补虚佳品，是多种虚弱性疾病的佳膳，对改善慢性疲劳综合征有一定的疗效。

适用人群：有体倦乏力、失眠、少气懒言等见症的慢性疲劳综合征者食用，也适用于年老体虚、形体消瘦的老年人。

2.百合粥

食材：百合 30 克，糯米 50 克，冰糖适量。

做法：将百合与洗净的糯米通入锅中，加水适量，煮至米烂痰稠，加入冰糖即可，温热服。

功效：此款药膳养心安神、滋阴清热，是慢性疲劳等虚证患者的滋补良品。

适用人群：有心烦失眠、食少乏力等见症的慢性疲劳综合征者食用，也适用于更年期妇女和其他中老年人。

3.参枣米饭

食材：党参 15 克，糯米 100 克，大枣 30 克，白糖适量。

做法：将党参、大枣煎取药汁备用，将糯米淘净煮熟扣于盘中，将煮好的党参、大枣摆在饭上，加白糖于药汁，煎成浓汁，浇在枣饭上即可。

功效：此方香甜可口，补中益气，为家庭日常良膳。

适用人群：有体虚气弱、心悸失眠等见症者食用，也可供围绝经期女性食用。

康乃馨

防治丹毒，您应该知道的那些事儿

★ 上海市中医医院外二科　王珊珊　王小平

夏秋季节丹毒高发，无论是反复发作的患者，还是无丹毒病史的人群，未病先防，防病于未然，才是防治此病的最高境界。

要想预防丹毒，首先要认识一下什么是丹毒？丹毒是中医、西医相同的病名，是一种累及真皮浅层网状淋巴管的急性感染性疾病，所以具有急性炎症共同的特点：红、肿、热、痛。典型表现为起病急，初起常有寒战、高热、头痛等全身症状，继而局部出现有边界的水肿性鲜红斑，有灼热感，疼痛或压痛明显，手指按压可使红色消退，手指离开后，红色可迅速恢复。红肿可迅速向四周扩大。向四周蔓延时，中央的红色消退、脱屑，颜色转为棕黄。甚至有些皮损表面可出现水疱、瘀斑、坏死等，表现为特殊类型的丹毒。常伴有邻近的淋巴结肿大疼痛。也有部分患者，没有高热，仅表现为下肢、患处的红、肿、痛。实验室检查可见白细胞、中性粒细胞、C 反应蛋白升高。丹毒最常发于下肢，其次见于头面部、胸腹部。容易复发，愈后遗留有色素沉着。中医的丹毒病同样是指皮肤突然发红，色如涂丹的急性感染性疾病。发生于下肢的丹毒中医称为流火；发生于头面部的称为抱头火丹；发于胸腹腰胯者称内发丹毒；新生儿患丹毒，则称为“赤游丹”。

西医认为，丹毒是一种发生于真皮网状淋巴管的急性细菌感染性疾病，主要致病菌为 A 组 β 溶血性链球菌。通常细菌通过皮肤微小的破损口进入淋巴管而引起感染。因此发病前通常伴有局部皮肤的破损，使细菌“有机可乘”。故发于下肢的丹毒患者常伴有足癣、小腿溃疡或慢性湿疹等疾病；而发于头面部的丹毒患者常常有挖耳挖鼻的不良习惯。其次一些手术后患者，如乳腺癌行腋窝淋巴结清扫，或妇科肿瘤行盆腔淋巴结清扫的患者，由于手术损伤，也容易引起相应肢体的丹毒发生。

中医认为，丹毒多为血热火毒为患。由于素体血分有热，外受火毒，热毒搏结，郁阻肌肤；或由于皮肤黏膜有破损，毒邪乘隙侵入，最终发为丹毒。其中发于头面者多挟有风热，发于胸腹者多挟有肝火，发于下肢者多挟有湿热，发于新生儿者多由胎热火毒内生。

无论是中医还是西医都认为：除了外部的致病因素，内在抵抗力，自身的“正气”也相当重要，所谓“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。当自身抵抗力强时，即使外部存在致病菌、伴有诱发因素，也未必会导致发病；而当自身免疫力低下时，则很容易发病，或反复发作。如糖尿病、慢性肝病、营养不良的患者；或者过度劳累引起免疫力下降；或者饮食不节，过食辛辣热性食物等都可引起丹毒发病。

丹毒一年四季均可发病，但以闷热潮湿的长夏以及夏秋转换之际发病最多。此时天气炎热，人们睡眠减少、出汗多、食欲减退、精神不振，导致机体抵御外邪的能力减弱；另因着衣清凉，皮肤暴露于外，擦伤碰伤的概率较高，如果处理不及时或不当，细菌极易侵入发生感染。

如果丹毒反复发作，会形成慢性淋巴水肿，导致患侧肢体肿胀难消，皮肤粗糙增厚、质地变硬，形成“象皮腿”。患肢粗肿沉重，行走困难，严重影响患者的生活质量。

现在对丹毒有了全面、详细的了解以后，如何预防丹毒发作、预防丹毒反复发作，也就了然于心了，我们可以这样做：

◆饮食宜清淡，少食辛辣刺激、海鲜等食物。

◆提高抵抗力，如：调适起居，劳逸结合，避免过度劳累；中药调理体质等。

◆积极治疗相关疾病，如：糖尿病患者控制血糖；足癣患者治疗足癣，可使用外用抗真菌的药膏，中药熏洗泡脚，严重者可根据医嘱口服抗真菌药物；注意不要穿过紧、不透气的鞋袜，当感觉脚部有汗、鞋子潮湿时，要及时更换；洗脚后要注意擦干净足趾及趾缝，保持足部的清洁和干燥。

◆改正不良习惯，如过度挖鼻挖耳。

◆已经形成慢性淋巴水肿的患者，避免长时间行走、站立，休息时应抬高患侧肢体，平时穿着弹力袜，并可配合口服药物改善淋巴回流。

若已经发生丹毒，我们应及时治疗。中医治疗丹毒流火独具特色。根据患者的病情，辨证论治。针对患者不同的证候采取利湿清热解毒、疏风清热解毒、清肝泻火利湿等治疗为主，中药口服的同时，结合金黄膏、黛柏膏、黄连液等外用中药制剂外敷，能够迅速消退红肿热痛症状与体征，效果显著。只有当患者出现高热、血白细胞明显增高等严重症状，需要短期、足量、有效的使用抗生素治疗，大部分丹毒患者，用中医中药治疗疗效明显。