



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2010年3月5日 星期五

← 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

### 肾虚食疗粥方

肾虚是通过中医辨证来确诊的，而仪器检查不出。如果确诊为肾虚，还需分肾阳虚与肾阴虚对待。肾阳虚的症状为腰酸、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿，也就是说表现为“寒”的症状；肾阴虚的症状为“热”，主要有腰酸、燥热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣等。肾阳虚可以吃狗肉、羊肉、韭菜、泥鳅等进行食补，药物则有肾宝、玉苁蓉、金匮肾气丸、右归丸等；肾阴虚可以吃黑木耳、黑芝麻、核桃等进行食补，药物则有左归丸、六味地黄丸等。

另外，病人若巧用食疗，治疗效果将更佳。以下介绍几个补肾食疗方：

**芝麻粥** 芝麻50克，白米100克，冰糖50克，清水适量。将芝麻、白米粥煮好后加入冰糖即可。此粥能补益肝肾、润肠通便和乌须美发，更有美颜作用。

**核桃粥** 核桃50克，白米100克，冰糖100克，清水适量。核桃去壳切成小丁，煮米开花时入冰糖、核桃丁煮成粥。

**长寿粥** 芡实400克，山药1500克，糯米500克，人参150克，茯苓150克，莲子250克，白糖适量。将芡实晒干研细末，再磨糯米，将所有用料掺合搅拌均匀即可，日吃两次，开水冲调，每次25克，吃时可略加白糖调味。

**山药粥** 山药100克，白米100克，白糖100克，清水适量。将鲜山药削皮后切成块，煮到七成熟时加米煮成粥，再加糖煮片刻即可。

勿把食疗当万能妙方，缓和病症无捷径，而且个人病况有别，病人要治本就先应征求医生的意见，以找出最适合自己的治疗方式。（钟文）

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版

#### 版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

#### 标题导航

- ② 惊蛰闻雷万物生
- ② 过量饮酒危害多
- ② 食粥养生
- ② 嚼服枸杞嘴不干
- ② 肾虚食疗粥方

← 上一篇

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366  
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened