

年底进补，不选贵的只选对的——

老药师揭秘：大牌补药都有平价“替身”



文 / 张杰

说到冬季“食补”，大家一定立马会想到燕窝、冬虫夏草、人参等。可是，这些东西的价格却容易让人望而却步——名贵补药功效虽好，但并非所有人都能随便消费。

其实，如果你只是需要这些名贵补药的某一种补身功效，不妨试试这些“补身明星”的“替身”药材，性价比一定能让你心动！不信，你听听这些老药师都是怎么用平价药材补身体的！

NO1：枸杞代替虫草

冬虫夏草有补肺益肾、止血、化痰的作用，《中药大辞典》记载：冬虫夏草可治疗自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚等症。

枸杞味甘，有滋补肝肾、益精明目等作用，通常用于治疗阳痿遗精、目昏不明等症。

这两味都是性味甘平的补肾良药，价格便宜的枸杞还能养肝明目。

吃法：像吃葡萄干一样每天吃上10粒枸杞子，有改善脂肪肝、降血糖、抗疲劳等作用。

NO2：党参代替人参

人参主要用于补气生津，人参中的“生晒参”性质较平和，既可补气，又可生津；而“红参”则有温补的功效，适用于急救回阳。

党参同样具有补气作用，能补中益气、健脾益肺，常用来治疗气虚乏力、血虚萎黄等症。

如果不是用于危重症的抢救，药性较平和的党参基本可以取代人参，而且性价比更高。

吃法：动则出汗、语声低微的肺脾气虚者，用15克党参泡水喝即可。

NO3：韭菜子代替鹿茸

鹿茸可谓补肾壮阳“第一药”，具有补肾生精、养血益阳、强筋壮骨等作用，主要改善肾阳不足导致的怕冷、腰膝酸软、尿频、夜尿增多、阳痿遗精等症。

鹿茸补阳作用较强，但大多数人用药性温和的韭菜子更合适。韭菜子（韭菜的种子）药性温和，同样能补肾壮阳，适合大多数人服用。

吃法：用25克木耳、10克韭菜子、50克大米，再加上一点盐熬粥，一样能起到温补肝肾、壮阳固精的效果。

NO4：龙眼肉代替当归

当归是补血良药，具有补血活血、

调经止痛、止咳平喘的作用，可治面色萎黄、心悸失眠、痛经和月经不调、肠燥便秘、咳嗽喘息等症。

当归虽好，但价格偏贵，龙眼肉就是个不错的“替身”。

吃法：用龙眼肉和莲子、芡实炖汤，睡前服，可治疗贫血、神经衰弱、心悸、自汗盗汗等症。这个小药方还可用于思虑过度引起的失眠。

NO5：益母草代替红花

红花是活血化瘀常用药，但一般的红花价格已是偏高，藏红花更是昂贵。藏红花能活血、凉血、解毒，可用于治疗月经不调、血亏体虚、跌打损伤、神经衰弱等症。

益母草比红花价格低，但活血化瘀效果同样显著，而且对血瘀型痛经等妇科病来说，益母草效果更佳。

吃法：益母草膏等中成药是不错的选择。

健康身边事 >>

湖南“明天计划”再添“一员”：省脑科医院正式加入，救助帮扶孤残儿童

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 杨文）两岁半的小女孩辰辰（化名）有救了！近日，在湖南省第二人民医院（省脑科医院），辰辰成功接受了脑积水的“脑室-腹腔分流”手术，幸运地成为“明天计划”在该院首名受资助的残疾孤儿。目前，辰辰的手术很顺利，术后病情稳定，正在接受进一步的康复治疗。

1月13日，湖南省民政厅与湖南省第二人民医院签订合作协议，该院正式成为“明天计划”定点救治医院。简短的签约仪式后，双方一起来到病房，看望术后康复的辰辰。

“‘明天计划’是个公益慈善项目，医院专门成立了领导小组和专家组，将对残疾孤儿在医疗技术和生活护理等方面尽全力解决困难。”该院“明天计划”专家组组长胡朝晖副院长介绍，辰辰来自湘潭市社会福利院，目前约两岁半，8个月才会抬头，24个月才能行走，且头围较同龄儿童稍大——她这个年龄段正常的头围应为48—50厘米，而她的头围达到54厘米。曾在湘潭当地医院治疗，于1月4日由福利院护士送至湖南省第二人民医院接受治疗。



小贴士 >>

上述补品的替身，都只能代替名贵药材的“部分作用”，治病时还请遵医嘱使用。此外，无论是进补还是治病，中医都讲究“辨证论治”。在不清楚自己体质前，最好不要擅自进补。最后，人的体质并非一成不变，每年进补前都应咨询中医。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤凰网精心打造

找家政服务 上凤凰网e家

被约束在繁琐的家务中了么？
没关系，**凤凰网e家**
这里有专业的保姆、月嫂、保洁、育婴师……
解决您的后顾之忧！



服务热线：400 0731 308

服务时间：9:00~20:00



手机扫描二维码
下载凤凰网e家APP



手机扫描二维码
关注凤凰网e家微信平台