

服蒜气、喝黄芪水、饮干姜茶、食“葱豉汤”、喝“银翘茶”……

# 抗新冠病毒，厨房常见食材“用起来”

乐活宝典



■ 可仁

今天是冬至，又到了一年防病养生的重要时节。古人把仲冬称为“畅月”，就是“充实之月”，万物收藏积聚充实于内。这个月最应该防大病重病，要通过冬季养生来充实自己的身体。自从疫情防控政策优化以来，近期人们特别关注如何通过饮食来预防、治疗新冠病毒。我给大家分享几种在各种防疫方中反复亮相的厨房常用食材，有的可用于预防，有的可用于部分症状出现的初期，不妨在家里提前准备一些。

## 服蒜气：闻蒜泥味儿预防新冠

首先，给大家介绍一个由江南大学汤鲁宏博士提供的新冠预防方：服蒜气，也就是闻蒜泥味儿。方法：把大蒜捣成蒜泥，蒜泥放在调羹里，把调羹含在嘴里，猛吸一口气，把蒜味儿吸到胸腔里，然后屏住呼吸，尽量憋气，让蒜味儿在肺部停留尽可能长的时间。注意：这是闻蒜气，而不是吃大蒜。2020年2月，汤博士这个“服蒜气”方法曾在武汉实验过，结果用了此法预防的人群全都没有“中招”。

其实，大蒜能够防瘟疫，自古以来就有记载。孙思邈千金方上早有记载，到了清朝就更具体了：把蒜塞住鼻子就能够防疫。现代医学认为，大蒜的有效成分是大蒜辣素，大蒜辣素具有挥发性，并富含活性氧，特别适合阻断通过呼吸传播的病毒。而冠状病毒不管是SARS、MARS还是新冠病毒，都有一个共同特点：病毒在复制时必须依赖于蛋白酶，而大蒜辣素正好能抑制这种蛋白酶，而且是不可逆的抑制。因此，所有冠状病毒都不可能在大蒜辣素存在的环境下存活。

## 黄芪：补气扶正提升抵抗力

不管是国家卫健委还是各地发布的新冠诊疗方案中，黄芪都占据了一席之地。因为黄芪是中医呼吸科常用的一味中药，性味甘、微温，归脾、肺经。我们在平时经常用黄芪泡水或煮水喝，能帮助身体补气扶正，提升抵抗力，这既是一种简便的冬季养生，也是一种对新冠病毒的预防。

黄芪的食用历史已有2000多年，常用于体衰日久、言语低弱、脉细无力的人，也就是

气不足的人。金元四大家之一的李东垣认为黄芪能“外固表虚”及“补肺气、实皮毛”，将其补虚机理归结为“益元气而补三焦”，集中阐述了黄芪的补气作用。

一提到补气，大家最先想到的都是人参，但人参大补元气，峻猛而燥烈，回阳救逆，一般人消受不起。而黄芪可补一身之气，力道绵柔而缓和，所谓“润物细无声”，在你还没有感觉到慢腾腾把你的气补起来了，这种温和的补气之法适合大多数人。而且黄芪补气，五脏六腑的气都补，但主要补肺气与脾气，刚好新冠病毒主要侵袭的也是肺和脾胃，所以黄芪的作用在这段非常时期会格外明显。

## 干姜：发汗、和中、助阳，去脏腑陈寒

冬季之所以是感冒的高发期，主要原因就是寒邪作怪。如果寒邪在体表，就会有恶寒、发热、无汗等症，俗称“感冒”；如果寒邪在里，损伤了脏腑阳气，就是“中寒”；如果在脾胃，就容易拉肚子；寒在肺，就容易咳嗽气喘；寒在下焦，就容易腰酸背痛，女性还会出现月经不调等问题。为了更好地帮助身体对抗寒邪，就需要请出另一位扶正高手——姜。

姜的驱寒作用是众所周知的，生活中我们淋了雨、受了凉，会煮一碗热气腾腾的姜汤喝下去。但中医对姜的应用是很讲究的，最常见的是生姜，它有散寒发汗、和中止呕的作用。姜汁在中医里也是能治病的，就连姜皮也是不浪费的，生姜皮可用来发汗解表，还可消除体表水肿。

如果是体质较热的人，可以用煨姜。方法：用草纸把生姜包上，蘸水，然后放入火中煨干，煨姜把生姜发汗功能去掉了，仅仅留下和中调理脾胃的作用，这样体质偏热的人也不容易上火。

干姜，就是冬天挖取生姜，拣净杂质，用水浸泡3~6小时，捞出，闷，润后切片或切成小方块，晒干。干姜的性味是辛温、无毒，入脾、胃、肺经。《医学启源》里说它：“通心气，助阳，去脏腑沉寒，发诸经之寒气，治感寒腹痛。”

那么干姜和生姜的区别是什么？寒邪入侵有两个层次，一层是寒在体表，一层是寒入体内。生姜能发汗散寒，针对的是在体表的寒；而干姜则是“去脏腑陈寒”，针对的是已入体内的寒。所以，到了冬天容易手脚冰冷、小腹凉、心悸气短、腰酸腹泻、月经不调的人



葱白和豆豉



黄芪



生姜

尤其是女性，应该常喝点干姜水、干姜茶调理一下。

## 葱白+淡豆豉：适合风寒感冒初期

葱白和豆豉是厨房里常见的调味品，在中医里也有个固定搭配叫做“葱豉汤”。东晋名医葛洪的《肘后方》里专门记载了这个方子，如今这个流传了1700多年的药食同源食疗方仍然是中医里的经典名方。

具体看“葱豉汤”，葱白味辛性温，具有发汗解表、通达阳气的功效；淡豆豉具有解表、除烦、宣郁、解毒的功效，它们组合在一起很适合风寒感冒。“葱

豉汤”制作也很简单，准备10—15g的淡豆豉，葱白用大的一根或小的3—5根就可以。先将淡豆豉泡20分钟，大火熬开后，关小火再熬15分钟，然后加入葱白再熬5分钟，滤出汤就可以了。

“葱豉汤”可应对一般风寒引起的感冒流鼻涕咳嗽，在受凉后出现症状的初期，一次用小碗盛一碗趁热喝下，最好是一口气喝完，立刻就能发出汗来。

## 连翘+金银花：清热解毒好搭档

最近很火的莲花清瘟，很多人分不清是“莲花”还是“连花”，其实连花就是连翘和金银花。除了莲花清瘟，这对老搭档还在很多种中成药里出现过，比如银翘片、银翘解毒丸等，这个“银翘”和“连花”一样，都是取了这两味原材料的每一个字。

其实，连翘和金银花是很多养生爱好者日常茶杯里的“老朋友”。连翘性味苦寒，主要作用是清热解毒，消肿散结，清热效果极好；金银花以清为主，清中兼透，凡是热毒、风热皆可用，且适用于瘟病的各个阶段。

自古以来，连翘和金银花几乎都是固定搭配的形式出现在各个温病方子里，是一对非常经典的组合，能清热解毒、疏风散结，担起抗击邪气的大任。连翘和金银花一起煮水，叫做“银翘茶”，适合处理体内有热的情況。

冬天在暖气或空调房里太热，或者穿太多，晚上盖太厚、电热毯开太久等，都容易积热；而由寒引起的病随着病程推进也可能变成热邪呈现出热证。所以如果出现舌苔黄、痰黄等明显热证症状时，可以煮点“银翘茶”来喝。

## 柠檬水、绿茶、淡盐水：可缓解嗓子痛

泰达医院感染疾病科主任任明锁介绍，新冠感染者如果嗓子有点别扭，可以喝柠檬水，如果还是感觉口感不好，可以适当喝些绿茶。

如果嗓子特别痛，可以用食盐加清水配成“淡盐水”漱口，并将头仰起，使盐水聚集在咽喉部位。然后利用肺内气体，使其从咽喉部窜出，让盐水翻滚洗涤咽喉部位，发出“咕噜咕噜”声后吐出，再重复，持续地进行3到5次。这样做，可以有效清理呼吸道内的微生物，减轻水肿，有利于缩短呼吸道感染时间。如果声音嘶哑，尽量减小说话的力度，降低说话频率，能少说话尽量少说话，因为患病期间声带受到影响，如果在恢复期大声或频繁说话，一是会延长声带的恢复时间；二是可能诱发声带息肉。

大自然孕育了很多食物，它们都蕴含着天地精华和能量，我们要做的就是通过巧妙搭配和运用，把食物的能量效果发挥到最大，这就是中医的智慧。所以，尽管目前新冠病毒肆虐，大家也不用太过于紧张焦虑，就算身体出现了一些症状，冷静处理就好。不管是普通感冒还是新冠，其实都是邪气在作祟，所谓“邪不压正”，只要我们通过合理饮食护好自身正气，最终都会健康无恙的。



金银花

## 蔬菜买多了 该如何存放？

近期新冠疫情肆虐，有很多人为了减少外出一次性购买较多蔬菜。不同蔬菜该如何贮藏？近日，华南农业大学园艺学院教授、广东省现代农业产业技术体系叶菜首席专家杨暹分享了一些蔬菜储存的小妙招。

对于叶菜类蔬菜，如菜心、芥蓝、大白菜、小白菜、甘蓝、油菜、生菜等，可以采取市场上的干水菜（采收后没有浸泡水的产品），用保鲜袋包装后，可贮藏于冰箱中（0℃—4℃，下同）7~10天。

对于花菜类产品，如青花菜、花椰菜等，用保鲜袋包装后，可以贮藏于冰箱中7~15天。

对于耐贮藏的南瓜、冬瓜，可在阴凉处贮藏15~20天，切开后则需放入冰箱；而青瓜、丝瓜、苦瓜、茼蒿、豆角、菜豆、番茄、辣椒等，可以用保鲜袋包装后放入冰箱冷藏12~20天。

对于根茎类蔬菜，如萝卜、胡萝卜、淮山、马铃薯等，如果冰箱容量不够，可以放在阴凉处贮藏15~30天；也可用保鲜袋包装后放在冰箱中贮藏30天。

（澜欣）

## 牙膏该不该蘸水使用？

刷牙前牙膏要不要蘸点水？近日有热传网文认为，蘸水使用牙膏，会使牙膏的清洁作用大大降低。这个说法是否正确？

摩擦剂并不是很怕水。牙膏中常用的摩擦剂有碳酸钙、磷酸氢钙、磷酸钙、水合硅石等，碳酸钙的物理性质之一就是难溶于水，磷酸氢钙、水合硅石也是同样，磷酸氢钙则是微溶于水。总的来说，摩擦剂的水溶性都不是很高，只有难溶于水，摩擦剂颗粒才能更好发挥清洁作用。因此，牙膏蘸水会大大降低牙膏清洁能力并不合理，况且即使蘸水也不一定是蜻蜓点水，那一点点水对牙膏的清洁功效很难造成实质性影响。

美白牙膏蘸水使用更有效。有人认为，牙膏蘸水会使其他功效成分提前分解，从而影响其功效发挥。以美白牙膏为例，其中以漂白方式美白牙齿的成分通常为过氧化物，其水解后才能产生有漂白作用的过氧化氢，在此情况下蘸水更适合。

（敏锐）

## 洗头后不宜自然干

日本YOLO网站近日提醒，为了保护头发和头皮，洗完发后建议尽快用吹风机吹干头发。

湿的头发，其角质层会打开且较脆弱，易受到外部刺激而受伤。另外，湿润状态对头皮也不好，头部温度下降后血液循环也会变差，易造成脱发。因此，洗头后，首先要用毛巾擦干头发上的水分，再用吹风机立即把头发吹干。

注意，吹风机需距离头皮20cm左右，先轻擦起头发从根部开始吹干，然后把头发部分吹干，以防止发梢干燥过度。如果多数头发吹干了，可把吹风机调成冷风或温度较低模式。这样能收紧开着的角质层，让头发光泽显露出来。

（胡珍）

# 嗓子痛、咳嗽，盐蒸橙子、自制电解质水管用吗？

科信食品和营养信息交流中心科学技术部主任 阮光峰

最近，很多人都窝在家里默默抗新冠，有不少人在社交平台分享自身探索的“偏方”，从电解质水到盐蒸橙子，这些食物对缓解新冠症状真的有用吗？

盐蒸橙子不是药，但能让喉咙舒服一点。新冠的症状很多，不少人都觉得嗓子疼到像“吞刀片”，这时候吃点盐蒸橙子对缓解咽痛、干咳和增加食欲有一定帮助。冬天气温低、空气干燥，直接吃橙子会觉得太冷，蒸一下吃就刚好。另外，加点盐，盐和糖的相乘作用会让人觉得橙子更甜。而且，橙子本身水分含量多，味道

酸甜，还有富含维生素C，对咽喉不错。

需要提醒，盐蒸橙子不是药，并不能治疗嗓子疼，只是会让你舒服一些。而且，它的替代方案也很多，比如多喝热水，吃其他水果（炖梨汤等），其实效果也差不多。总之要坚持吃东西，补充营养才好得快。

咳嗽可尝试蜂蜜、含薄荷成分的润喉糖等。咳嗽是咽喉部受到刺激引起的正常生理反射，目的是把呼吸道内有害物质、黏性分泌物排出来。一般情况下，没必要吃针对咳嗽的药物，止咳效果好的药物大多是处方药，需要医生开具。蜂蜜、润喉糖等舒缓喉咙、减轻气道敏感性的方法已足够有效。准备一点蜂

蜜，可有效缓解急性咳嗽（1岁以下儿童除外）。另外，冰激凌和各种含薄荷成分的润喉糖，都可能对咳嗽、喉咙痛有神奇效果。

可用柠檬、橙子和盐自制电解质水。电解质水，就是含有钙、镁、钾、钠、氯这些离子的水溶液。国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》中提到，需要“注意水、电解质平衡”。

考虑到新冠患者大多有高烧症状，在发烧时身体会大量出汗，导致身体脱水、失去大量电解质，严重可导致头晕、乏力等，出现脱水症状。在这种情况下，适当补充电解质，有利于患者身体恢

复。而且，新冠患者还有食欲不好的问题，市场上很多电解质水因为加了糖等调味物质，往往口感也不错。如果喝点电解质水，一方面可快速解决电解质失衡问题，维持身体正常功能；另一方面，因为味道好喝，也让人心情愉悦，对于身体恢复有一定好处。

补充电解质的方法有很多，并不一定非得买电解质水喝，紫菜、菠菜等含钾的食物、淡盐水等，都可以为我们适当补充电解质。另外，电解质水在家里自制也非常简单，取柠檬3片、半个橙子、盐0.5g、温水350ml，把半个橙子挤出橙汁，与3片柠檬、盐和温水350ml一起搅拌均匀，柠檬电解质水就做好了。加了橙子后维C含量会更高，不加也行。



相关链接