

## 学做延缓衰老药膳

养生长寿是人们普遍的追求，中老年朋友可以根据以下知识，学做延缓衰老药膳，以用于自我保健，提高健康水平。

### 1. 常用配料：

药膳不只是食物与中药的简单相加，而是在中医辨体施养，辨证施膳理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病、强身益寿的调理食品。

根据延缓衰老药膳方的分析，常用药材有：枸杞、人参、山药、大枣、茯苓、莲子、核桃仁、何首乌、芝麻、甘草、肉苁蓉、党参、黄芪、薏苡仁、菊花、白朮、干地黄、黄精、淮牛膝、乌梅、五味子、冬虫夏草等。

常用的食材有粳米、糯米、小麦、鸡肉、牛奶、猪肚或肉、猪肝、甲鱼、荸荠粉、豆豉、木瓜、大豆、荔枝肉、芫荽、苦瓜、绿茶、海马等。

最常选用调料是糖、椒、酒、干姜、白蜜、葱白等。

### 2. 配制原则：

一是必须根据各人不同的体质配制施膳，这是保证药膳有效的基础。二是应根据具体情况，虚者补虚，实者泻实，补与泻应结合而用。在实际应用中又应视其虚、实的轻重而有所侧重。这样才能保证补而不偏，泻而不伤，以达到养生益寿的目的。三是注意寒热适中，使整个药膳方寒而无过，热而无燥，寒热适中，即得其中和，有养生益寿之功，而无寒热过偏之害。

### 3. 配方举例：

在实际生活中，人们可以根据以上配制原则，灵活运用常用的配料，组成不同的延缓衰老药膳方。例如：

1. 调补肝肾方：当肝肾不足，精血亏损时，会出现耳目不明与失聪，骨质疏松，腰背酸痛无力，须发枯黄或斑白等。可选用具有滋补肝肾作用的药食，如何首乌、地黄、女贞子、旱莲草、桑椹、枸杞子、菊花、杜仲、牛膝等。

2. 健脾益气方：老年人因于消化功能减退或因齿牙动摇往往使食纳减少，容易发生营养不良，则其气血生化不足以荣养其肌肤、肢体。一般可选用党参、茯苓、莲子、山药、白朮、薏苡仁、白扁豆、麦芽、陈皮、木香、砂仁等。

3. 顾护心肺方：老年人常见动则喘咳、短气乏力等，多因其心肺功能不足。对于心血管功能不良者，应强化其血液循环功能，避免痰浊瘀阻血脉。常选用丹参或川三七等活血化瘀药物。至于短气乏力而喘咳，则以益气保元，滋养肺阴为主，可选用黄耆、党参、麦冬、五味子或太子参、百合等。

再如，寒性体质者，可选用糯米、小麦等甘温食物。如脾胃虚寒而见腹痛、泄泻等症，可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品。