

教您怎样正确使用药膳

药膳可以说是食疗与药疗的结合运用，食物中加适量的药物，既可增强补益或疗病的功效，又能减轻药物的副作用，是强身健体，养生防病，补正祛邪，疗病康复的好方法。因而深受海内外民众的欢迎，特别是许多日本朋友对中医药膳尤为青睐。

但药膳虽好，如果用得不当，往往会适得其反，反而对身体健康造成伤害。所以最好在中医师的指导下使用，同时注意认清以下几点：

1. 药膳并非都是补剂。实际使用也需因人而异，应结合具体对象的体质，综合权衡，选用合适的药膳，当补则补，应泻则泻。对有邪气留滞者，则当选取有祛邪功效的药膳，使邪气渐去，病体康复。

2. 据时施膳。就是指在药膳的配制和应用中要随时令气候的变化而有相应的变化。例如，目前实际应用中的药膳以具有补益强壮功效的为主，但要注意有四季五补之分。如春季宜平补，可用人参米肚、首乌肝片等；夏季宜清补，宜取当归墨鱼、二仁全鸡等；秋季宜润补，可用参麦团鱼、贝母雪梨等；冬季宜滋补，常服双鞭壮阳汤、返本牛肉汤等；其他如豆蔻馒头、茯苓包子等，则属于四季通补类药膳。

3. 因地制宜。是指随地域的差异而用膳有别。如西北高寒地带，温补药膳多用；而东南温湿地域，则清补之品常施。

4. 药、膳有别，慎重选择。药膳是寓药于食，融药物功效与食物美味于一体，但毕竟与药剂还是有很大区别的。药剂重在去病救疾，药量一般偏大，而见效较快；药膳以食为主，药量一般较小，作用往往较缓。药膳在保健、养生、康复中有重要地位，尤其能使部分慢性病、老年病、妇儿疾病患者在享受美味的同时，得到保养、调理与治疗。但从临床疾病治疗的角度来看，药膳在很大程度上还不能替

代药剂，特别是对一些急重患者的治疗，仍应以药剂为主，即使用药膳，也只是辅助作用。切不可因强调药膳的长处而延误了急重患者的病情。