



天寒多食温胃品

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

每年冬季都是胃溃疡、胃炎、胃神经官能症等疾病的多发季节，这与精神因素、气候变化及寒流的不时侵袭等因素有关。冬季，天地间阳气日退，阴寒渐生，气候转冷。脾胃素虚或胃有宿疾的人，受寒凉之气影响，胃络易失温煦濡养，胃功能紊乱，气郁拘急而发生疼痛、闷胀诸症。此时，可自制一些温胃饮食，帮助自己和家人过一个温暖的冬季。

玫瑰温胃茶

玫瑰花6克，砂仁、胡椒各6粒（研碎），用开水冲泡作茶饮服。此方有行气健胃止痛之功，适合慢性胃炎、胃神经官能症伴有胃痛嗜杂、胸腹胀闷等症状者。

温胃酱

新鲜蚕豆20克，醋5克，白糖10克，胡椒、花椒各4粒，生姜3片，大蒜1~2瓣（切碎）。先在炒锅内放入花生油少许，待油热后放入花椒、胡椒、姜、蒜煸炒出香味，加入蚕豆、醋、糖翻炒几下即可。用此酱佐餐，有开胃止痛之功，适合胃溃疡、慢性胃炎伴有胃痛、胃寒、肢冷者；可间断服用，待胃痛、腹胀等缓解即停用。

马兰温胃酒

鲜马兰60克，优质红葡萄酒100毫升。将鲜马兰洗净、捣汁、烧开，放入酒内掺和。每次服用15~20毫升，早晚各1次或佐餐食用。有消炎止痛之功，适用于胃溃疡伴有胃痛者。

羊肉温胃粥

将新鲜羊肉200克（煮烂细切），加入黄芪10克，糯米100克，大枣10枚（切细）、高良姜5克同煮，待粥煮熟后加入适量细盐、味精、胡椒粉。此粥养脾胃，常服可温阳补气健胃，适合胃溃疡、胃神经官能症、慢性胃炎等伴有畏寒、四肢冷、胃痛时有发作者。

木香温胃饮

木香6克，麦冬15克，乌梅10克，加水煎10~15分钟饮用。适合萎缩性胃炎病人，有养胃生津、行气止痛之功。

[存档文本](#)