

“冬病夏治”吃燕窝

一般人总以为秋冬时节是进补的最佳季节，殊不知夏季进补对有些人来说比秋冬进补更加重要。对此，我国传统中医药疗法中有“冬病夏治”这一说法。

什么是“冬病夏治”？冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。

“冬病夏治”效果最为理想的是呼吸系统疾病，主要包括慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺病等中医属阳虚类型者。这些呼吸系统疾病虽多在冬季发病，但夏季提前养肺，可减少冬季疾病的发作。夏季养肺，首选燕窝。



红枣薏米炖燕窝

食材：
燕窝1盏、薏米25g、红枣、冰糖少许；

制作方法：

- 薏米提早一个晚上泡好，待用；
- 先将燕窝浸泡1小时，挑杂质；
- 杂质并洗净滤干；
- 洗净红枣、去掉枣核；
- 将薏米炖煮20分钟后、红枣、燕窝一同放入电炖盅，炖30分钟；
- 出锅前放入冰糖，待完全融化，后即可食用；

补中益气 / 养肺清肠 / 滋阴养颜

RBN Global Berhad



养肺、润肺是燕窝的经典疗效，因为燕窝富含“健肺因子”——“燕窝酸”。燕窝酸，俗称唾液酸，为单糖类转化物，以和蛋白结合的形态出现，主要分子是N-乙酰神经氨酸(NANA)，占唾液酸的90%，具有抗病毒作用，是保护肺部的卓越成分。民间有冰糖炖燕窝治疗肺结核一说。肺结核医书称为“虚劳”，“癆瘵”。《本草再新》记载：“燕窝大补元气，润肺滋阴。治虚劳咳嗽。”常吃燕窝能补肺养阴、止肺虚性咳嗽、减少肺气病变。

除了阳虚类型者可以进补燕窝，平常常感冒、多汗、反复呼吸道感染或者哮喘反复发作、过敏性疾病等“肺虚”症状的儿童在夏季也可以多吃燕窝，提高身体抵抗力，增强体质。