

2011年公卫辅导：人参大枣粥缓解气虚疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652431.htm

常吃补气的食物，可选用小米、大米、糯米、苡麦、扁豆、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、比目鱼等。食疗养生气虚体质是指人的气力不足，体力和精力都感到缺乏，稍微劳作便有疲劳之感，机体免疫功能和抗病能力都比较低下，常表现为少气懒言，语声低微，疲倦乏力，自汗，舌淡苔白，脉虚弱等。食疗保健常吃补气的食物，可选用小米、大米、糯米、苡麦、扁豆、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、比目鱼等。这些食物都有很好的健脾益气作用。还可选用补气药膳调养身体，例如人参大枣粥：配方：人参3克，大枣5枚，大米60克。制作：大枣去核，与人参、大米同煮为粥，佐餐用，可经常食之。功效：补中益气，适用于脾胃虚弱诸证。药物保健常用的补气药物可选人参、黄芪、西洋参、太子参、党参、茯苓、白术、山药、炙甘草、灵芝、五味子、大枣等。平时也可适当服用一些有补气功效的中成药。高血压患者忌服人参、西洋参、五味子。特别推荐：[#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线](#) [#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫辅导：中风的10个先兆信号](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：慢性肾衰早期预防效果好](#) 更多信息请访问：[#0000ff>公卫执业医师网校](#) [#0000ff>医师互动交流](#) [#0000ff>百考试题在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试

题目直接下载。详细请访问 www.100test.com