

市场星报

安徽人的生活指南

2019.8.25
星期日 己亥年七月廿五
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

秋季进补要“养护脾胃”

不是所有人都适合贴秋膘！

天气日渐凉爽，一些注重养生保健的市民开始一年一度的秋季进补。安徽中医药大学第二附属医院专家程红亮提醒，虽然秋季进补十分重要，但万万不能随便乱补，应在医生的指导下，因人而异，科学进补，否则会适得其反，甚至伤害身体。 □王津淼 记者 马冰璐

养护脾胃、健康饮食、适时进补

程红亮提醒，并不是说所有人都适合贴秋膘。到了秋天，天气转凉，再加上宜人气候，让人睡眠充足，汗液减少，饮食会不知不觉地过量。所以，在秋天人们稍不小心，体重就会增加，因此，肥胖者秋季更应注意减肥，就不要贴秋膘了。

秋季是进补的好时节，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。秋季进补要遵循以下原则：养护脾胃、健康饮食、适时进补。

程红亮建议，秋季应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。调理脾胃应侧重于清热、润燥、健脾、益胃，少食多餐，多吃开胃，易消化食物。秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

秋季膳食还要以滋阴润肺为主。年老

胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护胃益肺是大有好处的。

进补时也要注意，不能“无病进补”和“虚实不分滥补”。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补，如乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些以滋阴润燥为主食物与中药配伍，则功效更佳。

秋季进补禁忌应牢记

程红亮提醒，下列秋季进补禁忌应牢记：

不要无病乱补：无病乱补，既增加开支，又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒，长期服用葡萄糖会引起发胖，血中胆固醇增多，易诱发心血管疾病。

过度进补不可取：任何补药服用过量都有害。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；过多服用维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

不要以药代食：药补不如食补。如多吃芹菜可防治高血压；多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳；多吃山药能补脾健胃。日常服用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是补品中的佳品。

脑瘫在新生儿及婴儿早期就有预警信号

∟ 02版

新学期在即，萌娃“心慌慌”

开学综合征5类孩子易“中招”

∟ 03版

夏末秋初养生：

吃点苦味食物，出点“健康汗”

∟ 04版

