



## 秋季进补, 来年打虎 中医: 八种进补方式要不得

俗话说:“一夏无病三分虚”“秋季进补, 来年打虎”。秋季一到, 人的身体易出现倦怠、乏力等情况。

根据中医“春夏养阳, 秋冬养阴”的原则, 秋季进补是十分必要的。那么, 秋季如何进补? 需要注意什么? 本期健康周刊就秋季进补集纳了专家的指导意见。专家特别强调: 进补不等于吃大鱼大肉、吃贵的、随意吃、多多益善。要想取得好的进补效果, 就要注意避免以下问题。

蔡富根/整理

### 1. 忌无病乱补

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, 易诱发心血管疾病。

### 2. 忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之, 不是虚症病人不宜用补药, 虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分, 对症服药才能补益身体, 否则适得其反, 会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别, 但应按用膳对象分为偏寒偏热两类。偏寒者畏寒喜热, 手足不温, 口淡涎多, 大便溏, 小便清长, 舌质淡。偏热者则手足心热, 口干, 口苦, 口臭, 大便干结, 小便短赤, 舌质红。若不辨寒热妄投药膳, 容易导致“火上加火”。

### 3. 忌多多益善

任何补药服用过量都有害, 认为“多吃补药, 有病治病, 无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀, 过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

### 4. 忌凡补必肉

动物性食物不仅有较高的营养, 而且味美可口。但肉类不易消化吸收, 若久吃多吃, 会使得胃肠不堪重负, 而肉类消化过程中的某些“副产品”, 如过多的脂类、糖类等物质又往往是心脑血管病、癌症等常见病、多发病的病因。

饮食清淡也不是不补, 尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为, 新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素, 是人体必不可少的营养物质。

### 5. 忌以药代食

药补不如食补, 重物药轻食物是不科学的, 因为许多食物也是有治疗

作用的药物。如多吃荠菜可治疗高血压; 多吃萝卜可健胃消食, 顺气宽胸, 化痰止咳; 多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等都是进补佳品。

### 6. 忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味, 专服某一种补品, 继而又从多年不变发展成“偏食”“嗜食”, 这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用, 也有一定的副作用, 久服多服会影响体内的营养平衡。

### 7. 忌越贵越补

凡食疗均有一定的对象和适应情况, 应根据需要来确定药膳, “缺什么, 补什么”, 不要凭贵贱来分高低, 应以实用和价格低廉为滋补原则。

### 8. 忌过度贴秋膘

夏天天气炎热, 能量消耗较大, 人们普遍食欲不振, 造成体内热量供给不足。到了秋天, 天气转凉, 人们的味觉增强, 食欲大振, 正是贴秋膘的时候。但需注意, 秋季气温下降, 饮食会不知不觉地过量, 使热量的摄入大大增加, 为了迎接冬天的到来, 人体还会积极地储存御寒的脂肪。因此, 肥胖者和要控制体重的人不宜“贴秋膘”, 反而要注意节制饮食、适量运动, 以免体重增长过快。

肥胖者秋季更应注意减肥。首先, 应注意饮食的调节, 多吃一些低热量的减肥食品, 如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次, 在秋季还应注意提高热量的消耗, 有计划地增加活动。

## 10种最适合秋补的食物

古人云: 不时不食。即根据时令选择食物是对身体最好的饮食方法。时至白露, 推荐10种可以滋补身体的食物。

### 1. 山药: 老人食用可补虚健脾

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心医师李定文曾指出, 秋天适宜“润补”, 而最适合秋季进补的食物就是山药。山药不仅有“神仙之食”的美誉, 还兼具食物和药双重功能。

### 2. 百合: 舌尖红可吃点

上海中医药大学副教授孙丽红曾指出, 金秋时节, 时令主气为“燥”, 燥热之邪容易损伤人的肺气, 出现一系列肺系病变, 用补阴圣药百合调补不错。新鲜百合或百合干都可以, 可蒸、炖或煮食、熬粥, 用于清肺热, 可避免肺热咳嗽。

### 3. 莲藕: 生津解渴开胃

天津中医药大学第一附属医院内分泌科医师马运涛曾指出, “荷莲一身宝, 秋藕最补人”, 秋天吃藕有助于补肺养血, 清肺润燥。

### 4. 大白菜: 调理肺燥咳嗽

北京中医药大学东直门医院药学部李明、袁焱曾指出, 在秋季肺燥时, 可用大白菜煮一道汤, 大白菜100克、豆腐皮50克、红枣10枚, 加入适量的水炖汤, 煮熟调味即可。白菜味甘性平微凉, 还有清心除烦的作用。

### 5. 银耳: 缓解口干舌燥

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心医师李定文曾指出, 银耳性平, 入肺、胃、肾经, 可以滋补生津、润肺养胃。

### 6. 鸭肉: 滋补养肺首选

广东省中医院儿科主任医师许允佳曾指出, 鸭肉营养价值很高, 更适于秋季滋补养肺。鸭肉不温不热, 还能去热清火、消暑滋阴、健脾化湿。

### 7. 白萝卜: 缓解急性慢性咽炎

北京中医药大学东直门医院药学部李明、袁焱曾指出, 白萝卜对急性慢性咽炎都有很好的治疗作用, 可以缓解咽痛、咽干这些症状。

### 8. 金橘: 化痰利咽、润燥止咳

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清曾指出, 金橘不但是秋季的时令水果, 也是这个季节有养生作用的“天然药物”。中医认为, 金橘具有生津止渴、化痰利咽、理气消食的功效。

### 9. 柚子: 预防感冒咳嗽

云南中医学院方剂学教研室主任秦竹曾指出, 中医认为, 柚子, 性凉, 味辛、甘、酸, 具有“解表透邪, 止咳化痰, 养阴生津, 清热除烦, 润肠通便”等功效, 能够有效改善肺燥伤津等引起的感冒咳嗽。

### 10. 土豆: 补肺利秋养

广东省第二中医院急诊科副主任医师黄汉超曾指出, 秋天对应着人体的肺脏。中医认为, 调补肺脏适宜选用酸味食材, 土豆归脾胃经, 脾为肺之母, 所以秋天吃点土豆有补肺的功效。

来源: 央广网、《健康时报》

