



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》

