

俗话说:“一夏无病三分虚。”立秋过后,气候虽然早晚凉爽,但仍有“秋老虎”肆虐,故人极易倦怠、乏力。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。但不恰当的进补方法不仅收不到预想的效果,有时还会损害健康。中医专家提醒大家,秋季进补要顺应自然规律,遵循“养收之道”。

秋季进补的正确方式

策划:本刊编辑部

执行:邱婷婷



进入秋季后,人们的胃口随着气温的下降逐渐好转起来,再加上我们一直有“贴秋膘”的习俗,因此,很多人开始张罗着吃各种各样的食物进补。俗话说:“一夏无病三

分虚”“秋冬进补,来春打虎”,秋季适当进补,对恢复体力、提高机体抗病能力、减轻宿疾都有重要的意义。那到底怎样补才科学呢?

进补前,先做个中医体检

自入秋后,小陈就开始了进补行动,每天用好几种草药泡水喝。不料才过了3天,他就出现喉干舌燥的症状,晚上睡觉时更是突然流鼻血。

“这很明显是补过头了。”中国中医科学院望京医院内科主任医师王泽民说,每年秋冬,常可见到因盲目进补而导致失眠、流鼻血、消化道出血甚至肝功能损害者,“秋冬想进补的人最好先做个中医体检,明白自己是什么体质后,再选择针对性的补法。”早在《黄帝内经》中就提到“春生夏长,秋收冬藏”,其总体原则为顺应四季的规律,

于秋、冬收敛储存,但这种收敛和储存的补充也要有限度,应该以阴阳平衡为标准。

“平”就是要缺什么、补什么,这就要借助中医体检的方式,发现身体的不足之处,然后再有针对性地、适量地进行个性化补充。

所谓的中医体检是根据传统的中医诊断学理论,通过望、闻、问、切,对受检者的神、色、形态进行观察,加上舌质、舌苔等舌象检查以及把脉,并询问受检者的一般情况,对受检者的身体状况做一个综合判断。然后根据体质分型的结果,对受检者的日常生活、饮食、情绪、起居等进行恰当的指导。

“中医体检对于亚健康状态的人群特别适用。”中山大学附属第七医院副院长、中医科学科带头人秦鉴教授介绍，“如果平日里总觉得这里或那里不舒服，但经过西医检查又无异常，或者有异常但反复治疗效果不佳，这类患者其实可以向中医求助。”

秦鉴教授还给我们介绍了几种常见的中医体质，大家可以学习以初步自辨——

平和质：体形匀称，面色红润，精力充沛，胃口好，大小便正常，适应能力强，患病少。

痰湿质：形体肥胖，或曾经瘦现在胖，面色淡黄而黯，血脂异常，口黏多痰，胸闷，四肢沉重，舌苔厚。

气虚质：呼吸浅短，声音低微，神倦懒言，头昏心跳，动则汗出，食欲减少，舌质淡，苔薄白等。

血虚质：面色萎黄或苍白，口唇淡白，心悸少眠，夜热盗汗，肌肤枯涩，妇人经少色淡或闭经，舌淡红无苔。

阴虚质：虚火上炎，颧面潮红，午后潮热，手足心热，口燥咽干，盗汗，多梦遗精，尿少而赤，大便秘结，舌绛无苔。

阳虚质：畏寒肢冷，头晕自汗，手足发凉，腰酸腿软，咳喘身肿，黎明腹泻，阳痿早泄，尿清长，舌苔薄白。

气虚性体质者可以多补黄芪、党参、人参、西洋参等，可以沏水喝、泡酒，也可以做粥。血虚者可以补当归、红枣、何首乌、桑葚等，可以在做粥、泡酒、煲汤、炖肉时加点。阴虚者可以用麦冬、五味子、山药、百合等煮粥喝。阳虚者可以食用肉桂、羊肉、狗肉、生姜等。

进补不能稀里糊涂，补品 ≠ 补药

很多人听说秋季进补很好，于是去商店或药店买什么人参、鹿茸、白蛋白、氨基酸之类的。这其实是将补品、补药以及营养药弄混了。如此混“补”，岂不“补”出乱子？

补品是指食物当中的补益之品，如鸡、鱼、鸭、肉、蛋、奶、海味、香菇、木耳等。这些补品只须依据个人的经济和身体状况选择享受就可以了，基本上没有什么禁忌。

补药是指中药当中能补养人体阴阳气血不足，用以治疗各种虚症的药物。河南省中医院治未病科副主任吕沛宛介绍，中医不论治病还是调补，追求的都是阴阳调和适中，药物也有寒、凉、温、热四气，温补类药物多用于虚证、寒证，寒凉类药物常用于热证。这就好比夏天热用冷气，冬天冷用暖气，如果你的身体正和夏天一样热，此时用大热的药就是火上浇油。对于进补不当的危害，古人已经说得很明白，如清代医家龙绘堂在《蠢子医》中指出，“世人皆说补益好，岂知补益不当殊难了”。清代名医郑钦安更是说得透彻：“病之当服，附子、大

黄、砒霜是至宝；病之不当服，（人）参（黄）芪、鹿茸、枸杞皆是砒霜”。身体健康者，尤其是婴幼儿、少年儿童、血气方刚的青壮年，若过服人参等大补之品，非但无益于健康，而且会招致疾病。因此，吃补药前应咨询医生，了解自己的体质和补药的药性，再根据具体情况遵医嘱服用。补虚时，必须讲究度，建议进补时从小量开始，根据自己的感觉适量递增，以精力充沛、食欲正常、浑身舒服、不燥不虚为宜，这样才能达到科学进补的目的。

营养药是指能起到补充人体营养物质作用的药物。一般来说，人体所需要的常见营养物质有葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。当由于疾病、饮食摄入不足或机体消耗过大等原因造成体内上述物质缺乏时，就需通过饮食营养的手段或用药来及时补充，以维持人体正常新陈代谢的进行。葡萄糖液、白蛋白、氨基酸、脂肪乳剂、各类维生素、铁剂等都属于营养药物，最好按医嘱服用。

秋季进补三部曲：平补—润补—滋补

秋天气温有一个逐渐由热变冷的过程，人体阳气的潜藏也不是在一天内完成的，所以，安徽省中医院刘健教授建议，秋季进补也应循序渐进，分3个阶段进行。

初秋平补

初秋暑热未退，在解暑降温的同时，要适当减少冷饮以及寒凉食物的摄入。俗话说“秋瓜坏肚”，对各种瓜类宜少食，以防损伤脾胃阳气。初秋时节，雨水较多，空气湿度大，由于湿易伤脾，可影响人体对食物的消化，以致出现食欲不振，因此，应适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品煮粥食用，以助脾胃运化。

另一方面，炎热而又潮湿的气候极适于病菌繁殖，兼之人体胃肠功能经盛夏消磨，处于一年四季中的低谷期，饮食稍有不慎，即可导致肠道传染病的发生，故要把好食品卫生关，严防病从口入。

入秋之后，可适当增加营养物质的摄入，如蛋白质及碳水化合物等，以补充人体在夏日的消耗，但要注意，此时人体消化功能较差，大量进各种肉食，会增加脾胃负担。根据“秋宜平补”的原则，应选用补而不峻、防燥不膩的平补之品，和既有营养又易消化的食物，如鱼、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类以及山药、红枣、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、核桃等。俗话说“秋藕最补人”，可将糯米灌入藕眼中蒸熟后食用。脾胃虚弱、消化不良者，可以服食具有健补脾胃之功的莲子、山药、扁豆等。

仲秋润补

仲秋万物干枯，人体常表现出“津干液燥”的征象，如口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等。对此，应从饮食上调理，注意预防秋燥。根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，一是适当多吃能够滋阴润燥的食物，如芝麻、核桃、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖

肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等；二是酸甘化阴，宜进食酸味食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。

除了天气原因，饮食上的一些不良因素也会造成秋燥。首先是水喝得不够或不对。很多人喝水不足，一天也喝不上两三杯，这就可能会导致身体缺水，进而表现在皮肤上。建议仲秋早晨起床后就喝一杯温水，白天要喝够8杯水，别等口渴再喝。这段时间适合喝淡蜂蜜水，其中富含果糖，是一种亲水物质，吸湿效果好，可以延缓水分的吸收速度，长时间滋润咽喉和胃肠道黏膜。选择蜂蜜时以不容易结晶的天然蜂蜜，比如荆条蜜、槐花蜜等为佳。另外，维生素A是上皮组织合成和修复所必需的物质，如果缺乏就会导致皮肤黏膜分泌的黏液和皮脂减少，引起表皮干燥、角质化。秋季可以适当吃些橙黄色和深绿色的蔬菜（胡萝卜、南瓜、地瓜、菠菜、芥蓝、地瓜叶等）、动物肝脏、动物肾脏、深海鱼、蛋黄等富含维生素A的食物。最后，应少吃辛辣的食物，尤忌大辛大热之品，以防助“燥”为虐，化热生火，加重秋燥。仲秋尤其提倡食粥，最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮，既可补充营养，又能除燥。

晚秋滋补

晚秋气温逐渐下降，在加强营养、增加食物热量的同时，要注意少食性味寒凉的食品，并忌生冷。奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜多吃，药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品，它们均含有碳水化合物、蛋白质及多种维生素，具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。

为预防冬季多发的咳喘等呼吸系统疾病，除注意选食银耳、萝卜、梨等补肺益气的食物，还可用1~3个核桃肉（连紫衣）与1~3片生姜同嚼服食。

对于需要在冬季进补的人来讲，此时是

>>相关链接

两大茶饮方缓解秋燥

秋燥的症状包括皮肤瘙痒、掉屑、咳嗽、烦躁易怒等。以下是两则经典的防治秋燥茶饮方——

五汁饮

原料：梨1000克（以雪花梨为佳），鲜藕、鲜麦冬、荸荠各500克，鲜芦根100克。

做法：将梨（带皮）、鲜藕、荸荠榨成汁，将不易榨汁的芦根和麦冬煮水取汁（煮后50毫升左右），将榨成的汁与煮后的水兑在一起饮用即可。

功效：生津、润燥、清热。

注意事项：糖尿病患者饮用时要去除梨，变成四汁饮，同样可以起到生津润燥的作用，但味道会逊色一些。另外，脾胃虚寒者也不适合饮用。

二冬汤

原料：天冬、麦冬各30克，蜂蜜适量。

做法：将天冬、麦冬洗净，放入锅中加入适量水，小火煮30分钟，煮好放温后加入适量蜂蜜调服。

功效：润肺滋肾，降气止咳。

调整脾胃，打“底补”的最佳时期。芡实是最理想的底补食材，可用芡实、红枣或花生仁加红糖炖汤服，或用芡实炖牛肉等食用。经过底补，脾胃健运，入冬就可放心进补，以此抵御严寒。

北京中医药大学中医学硕士沈志秀则指出，进补不仅要考虑体质，还要根据自然界及生活等整体环境，采取不同的进补措施。真正的补，是一个综合概念，除饮食还包含很多，比如，优质的睡眠，适量的运动等。

国医大师推荐，秋冬进补首选膏方

日前，一项以首届国医大师为对象，以“秋冬进补”为主题的调查报告显示，众多国医大师皆推荐秋冬进补首选膏方。

膏方，又称“煎膏”“膏滋”，是中医汤、丸、膏、散4种基本剂型之一，是一种将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加糖或蜂蜜等制成的半流体状剂型。膏方具有补虚扶正、补中寓治、治中寓补、作用全面的特点，不仅可以为术后、病中的人们补足元气，恢复健康；对于亚健康人群来说，更可充分调理人体机能，将“跑偏”的身体状态扭转回正轨上，体现了中医“治未病”理念。

值得注意的是，膏方是针对个体状况、体质状态而定的，必须在医生指导下选择服用（只有经过培训和考核合格，且具有副高级职称以上的中医师才可以开膏方）；膏方不宜与常服药同服，可间隔1~2小时服；脾胃虚弱、食欲不振者补膏应慎用，因为滋补膏药大多气厚

味腻，服后更易导致脾胃气滞；胃肠功能差、舌苔厚腻、消化不良、经常腹胀者，在进补膏方前要先给予“开路药”，以理气化湿、改善脾胃运化功能，然后再服补膏。另外，服药期间需“忌口”，一般应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物；服滋补性膏方时，不宜过量饮茶，还需忌食某些食物，如服含人参的膏时忌食生萝卜，服含首乌的膏时，忌猪羊血及铁剂。

北京中医医院健康服务部主任吴剑坤提醒，服膏方不要一窝蜂赶时髦，有些人就不适合服用膏方。比如，新近患有感冒、咳嗽之人，宜暂时停药；胃肠不适者，应停药一两日，若腹胀可冲服陈皮水等；已明确怀孕后，不建议继续服用膏方；急性病和感染者，慢性病急性发作者，也应该暂停服用。☺

（综合摘编自《中国中医药报》《广州日报》《生命时报》等）