

乐活时代 LOHAS

天气渐寒,如何滋补和调养成为热议的话题。冬令进补是我国民间的习俗,有着悠久的历史,如何科学进补、合理进补和辨证进补是一门学问,若补品、补药选择不当,进补时间掌握不好,则事倍功半,甚至适得其反。

冬令进补

解读常见进补误区

食补

中国传统医学理论认为“医食同源”、“药食同源”,很多中草药,既可作为治疗疾病的药物,同时也是富有营养的食品。我们日常生活中的很多蔬菜、水果常常也都同时具有食与药两方面的性能。我们常常听到“药补不如食补”的说法,指的是可用食补也可用药补的情况下,提倡首选食补,以避免药物可能出现的某种不良反应。

女性食补法

平补——指性味平和、可帮助维持健康和生命的食物,如谷类、豆类、乳类、水果和蔬菜类。这类食品性味平和,阴虚、阳虚、气虚、血虚的病人均可食用。

温补——指性味温热的食物,如牛肉、羊肉、黄鳝、红枣、桂圆、荔枝以及葱姜辛辣之品等。冬令阳虚怕冷的女性可常服这类食品以温阳补虚,改善四肢不温、怕冷的症状。

清补——指食性寒凉的食物,

如梨、生藕、芹菜、百合、绿豆、黄瓜、甲鱼、螺蛳等,有清热作用。

温散——指性味辛热的食物,如辣椒、桂皮、芥末、香菜、姜、花椒等。这类食物有温阳散寒作用,在寒冷的冬季,常可起到御寒和除湿作用。

男性食补法

肾虚者——应多吃鱼、虾、海蛎子和韭菜等食物,选择偏于温热性的温补肾阳食物,如羊肉,有补体之虚,益肾之气,提高免疫力的作用。也可食用温性的水果,如大枣、橘柑、柿子等。

脾虚者——应以补阳运脾为主,多吃性温健脾的食物,如粳米、莲子、芡实和鲮鱼、白鲢、带鱼、虾等海产品。在肉类的摄取上,应该选择细纤维的鱼肉为主。

肝欠好者——应以高维生素、适宜热量及蛋白质为主。

虚胖者——应控制脂肪及总能量的摄取,口味宜清淡,少吃盐和味精等佐料,做菜宜采用少盐少油的烹饪方式。

膏方

膏方俗称膏滋药,是一种中药剂型。膏方有素膏、荤膏之分。素膏由植物药组成,一年四季均可服用;荤膏中则含有动物胶或胎盘等动物药,一般宜在冬季服用。膏方服用首先遵循的原则应该是根据每个人的体质不同与病情的需要,应该是一人一方。

膏方不能代替正规的药物。膏方进补通常适宜于身体虚弱、但无明显器质性疾病的患者。如果患有明显器质性疾病的患者,盲目以各种“膏方”权作治疗的手段,这是极其危险的。另外,服用膏方必须遵从医生的指导。

在服用膏方期间,遇到任何急性病时,都必须立即停止服用膏方,直到疾病治愈后,再过两三天才能恢复服用。如果遇到慢性病,如慢性支气管炎、慢性胰腺炎等的急性发作,也要立即停服膏方,等康复后才能继续服用。

值得注意的是,如服用膏方后出



现食欲减退、嗝气、大便干结等症状,说明可能出现不受补的现象,应在每天服用次数不变的情况下,先每次减少一半的剂量,观察反应,若一周后仍未改善,则说明该膏方不适合,应停药。

另外,如果膏方中含有人参,那

么在服膏方期间不能吃萝卜,因为萝卜会抵消人参的功效。在服膏方的前后半小时不能饮茶,因为茶叶中的鞣酸会与中药起化学反应。在服膏方时,最好不吃生冷、辛辣食物,因为这些会刺激胃肠道,影响膏滋药的吸收。

药酒

药酒的作用非常广泛,既有补益人体之阴、阳、气、血偏虚的补性药酒,也有祛邪治病的药性药酒。

药酒,是由酒与药物配制而成。然而药物配入,是有针对性和选择性的,都是按特定要求加入的,因此配入酒中的药物不同,其药酒的作用也不同。如药性药酒,是以防治疾病为主的药酒,在配方上都有严格细致的要求,是专为治疗疾病而设的;补性药酒,

虽然对某些疾病也有一定防治作用,但主要是对人体起滋补增益作用,促进人体健康,精力充沛,预防病邪袭入,但也有一定要求,是专门为补虚纠偏,调整阴阳而设的。

药酒是传统的中药剂型,能通血脉,行药势,散寒,适合于治疗风寒湿痹,有活血祛风、散瘀止痛的功效。但儿童、孕妇不宜服用。另外有出血性疾病、呼吸系统疾病、炎症、溃疡、肺结核、肝肾功能不全、心脏病及高血压患者,以及对酒精过敏者也不宜服用。



冬令进补有“六戒”

一戒胡乱补。身体强壮的人不需要进补。对于体虚者,补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别,冬令进补也要兼顾气血阴阳,不可一味偏补。

二戒以贵贱论优劣。对于补药,绝不要存在越贵越好、越贵越有效的想法。中医认为,药物只要运用得当,大黄可以当补药;服药失准,人参即为毒草。

三戒滋腻厚味。对于身体虚弱,脾胃消化不良,经常腹泻、腹胀者,首先要恢复脾胃的功能,只有脾胃消化功能良好,才能保障营养成分的吸收,否则再多的补品也是无用的。

四戒留邪为寇。在患有感冒、发热、咳嗽等外感病症时,不要进补,以免留邪为寇,后患无穷。

五戒补而偏。中医认为,气与血、阴与阳虽然是互相对立的两个方面,但是又互为生长。冬令进补时也要注意兼顾气血阴阳,不可一味偏补,防止过偏反而引发它疾。

六戒唯补药而补。对于想健康长寿者来说,光靠补药不是好办法,还要注意适当的运动锻炼、饮食调整、多用大脑、避邪就静等,才能达到真正意义上的养生。

药补

补药是否多多益善?答案是否定的,如大补元气的人参,虽然动物实验表明其毒性很小,但过量服用可致失眠、抑郁、头痛、心悸、血压升高等。具有补益作用的食物也不宜过量服用,一次性进食过多,会损伤脾胃。

每种食物和药物都具有不同的性味和功能,如果所食的食物与所

服的药物功能相近,便可起到协同作用,加强疗效;功能相克,则相互牵制,使药性和治疗作用减弱或完全失效;功用相反,还会危害人体健康。

例如如服用人参、党参等补气药物,应禁食萝卜及萝卜子。在服中药补品时,忌茶叶,因为茶叶中含有大量鞣酸,遇到补药中的金属离子或生物碱等物质时,便会产生一种不易溶解的沉淀物,使人体无法吸收,失去治疗作用。

