

秋天进补多多益善

医生教你避开进补误区



记者 刘威



“秋天补一补，冬天少遭罪。”一些中老年人很重视秋天进补，食补药补齐上阵。但不少人容易走进误区，不仅没起到养生效果，还可能给身体添负担。本期，银川市第一人民医院中医科主任王晓丽总结了下面这些秋天进补常见误区，看看你中招了没。

本版制图：蔡廷



茶饮食疗方

秋天干燥，比起大鱼大肉，喝点温润的茶、吃点软糯的羹汤，更适合给身体进补。这些茶饮食疗方做法简单，材料常见，既能润燥又能补营养，大家不妨试一试。

误区一

1 不管体质，别人补啥我也补

看到别人吃人参、阿胶补身体，自己也跟着吃？这可不行。比如容易上火的人，吃了温补的补品，可能会嗓子疼、流鼻血；肠胃弱的人，喝太多浓稠的滋补汤，反而会腹胀、没胃口。

中医讲究辨证论治，进补也需因人而异，根据个人体质选择合适的滋补方法和食材。比如，怕冷、手脚凉的人适合温和滋补，可以适当吃点羊肉、桂圆；容易上火的人适合清补，莲子、百合都是清补的佳品；体质弱的人则要慢慢补，别急于求成。

误区二

2 进补只靠吃补品，忽略日常饮食

有人觉得吃点燕窝、阿胶进补效果好，却忽略了三餐的基础营养。其实，秋天进补，身边的一些普通食材就很好。比如适量吃润肺的梨、银耳，养胃的山药、南瓜，这些平价食材的效果往往比昂贵补品更实在。

误区三

3 补得越多越好，不管量

不少人觉得，秋天就得抓紧时间“猛补”，这样身体才能多一分“底气”过冬。但其实，“补得越多越好”是秋天进补最容易踩的雷，补过头了，身体反而会遭罪。

比如有人听说秋天吃羊肉好，就天天炖羊肉，没几天就嗓子疼得咽不下饭，嘴角还长了一堆小水泡；还有人觉得人参补，每天泡一大杯，结果鼻子里总觉得干得冒火——这都是补太急、太猛闹的；清补的药品食品也要把握量，如秋季吃少量梨可以润肺润燥，吃多了反而会伤脾胃，引起胃胀不适。因此，在进补时，要把握量度和频次，过犹不及。

误区四

4 只想着补，忽略了润燥

秋天空气干燥，很多人只顾着补营养，却忽略了防燥。如果大量进食辛辣、温热的食物（比如羊肉、辣椒），会损耗身体津液，出现嗓子干、皮肤痒、便秘等问题。

为了防秋燥，进补时可以搭配点润燥的食物，比如炖肉时加块萝卜，煮粥时放把麦冬，既能补充营养，又能缓解干燥。

● 蜂蜜梨片茶

做法：梨1个、蜂蜜1勺、温水适量。把梨洗净切片（不用去皮），放进杯子里，加40℃左右的温水（太烫会破坏蜂蜜营养），泡5分钟后加一勺蜂蜜搅匀。

梨能润燥，蜂蜜温润，秋天嗓子干、说话多的时候喝一杯蜂蜜梨片茶，立马觉得舒服。



● 百合麦冬茶

做法：干百合5克、麦冬5克、冰糖少许（可选）。将百合和麦冬洗干净，放进杯子里，用开水冲泡，焖10分钟，觉得没味道可以加一点点冰糖。

初秋暑气未退，暑热扰动心神，容易心烦、睡不着，百合和麦冬能帮着安神润燥。

● 银耳莲子百合羹

做法：银耳1小朵、莲子5颗、干百合5克、冰糖少许。将银耳提前泡发撕成小朵，莲子去芯，和百合一起放进锅里，加适量清水，大火烧开后转小火炖40分钟，炖到银耳出胶，加冰糖调味。

银耳莲子百合羹是秋天常见的润燥食疗方，材料简单却功效实在，尤其适合应对秋燥带来的身体不适，预防咽干、咳嗽、流鼻血等症状。

