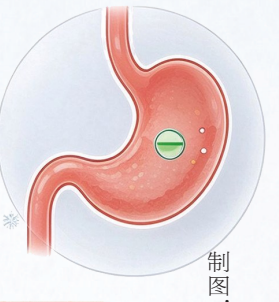
该冬补了，可别盲目“抄方子”

对症进补是关键

记者 刘威





制图：黄芳（AI辅助生成）

11月7日，我们迎来二十四节气中的立冬。自此寒意渐浓、气温骤降，万物开始进入休养潜藏的阶段。天一转冷，身体最先发出信号：手脚开始发凉，胃口也时好时坏。每年一到这个时节，很多人都“补一补”。冬季进补，是流传千年的中医养生智慧，但在生活中，不少人进补只凭感觉，跟风盲从。银川市第一人民医院中医科主治医师蒋敏之认为，立冬养生，补得对不对，比补不补更关键。“有些市民盲目进补，照搬别人的‘养生清单’，不仅起不到养生的作用，还容易加重身体负担，引发上火、痰湿内生等问题。”

1 辨清体质 按需进补

说到进补，蒋敏之首先纠正了一个误区：“冬天的确讲究进补，但进补的前提是身体有‘虚’可补，盲目进补反而容易添病。”

一般来说，冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人群。比如，有些人常年畏寒怕冷，一到冬天更是手脚冰凉，稍一遇冷风就感冒咳嗽，这类人群适合进补；而平时精力充沛、面色红润、没有明显不适的人群，冬天不需要特意吃补品，只要饮食温和均衡、注意保暖就好。

此外，有几类人并不适合急着进补：经常口干上火、反复长痘便秘、咽喉肿痛的人；肚子胀、嘴里发黏、大便黏滞不爽、痰湿较重的人；近期正在感冒发烧、咳嗽有痰、急性肠胃不舒服的人。“身体有实邪的时候进补，相当于闭门留寇。”蒋敏之说道。

2 先健脾胃 再谈进补

有些人很重视冬天进补，却发现越补越虚，这是为什么？“根源可能在于跳过了调理脾胃这一步，急于服用补品。”蒋敏之具体解释，“中医讲，脾胃是后天之本、气血生化之源。所有滋补的食材、药膳，都要先依靠脾胃运化，才能转化成对身体有益的气血。秋冬降温后，脾胃的消化能力有所减弱。如果脾胃运化无力，吃再好的补品也吸收不了，只会化为痰湿，出现腹胀、乏力、舌苔厚腻等情况，也就是大家常说的‘虚不受补’。”

明白了脾胃的重要性，进补次序就很清晰了：先通后补，先健脾、后进补。这里的“通”是指清理中焦积滞湿气，给脾胃减负。蒋敏之建议：“进补前，可先用健脾护胃的食材调养，山药可益肾气、健脾胃，蒸食或煮粥都不错；小米养胃，可加少许陈皮同煮，能理气化湿；南瓜蒸熟了作主食，可甘温补中；白扁豆加大米煮粥，适合舌苔腻、大便稀的人群食用。同时，要少吃生冷油腻的食物，不给脾胃增加负担。”

3 体质有别 补法不同

说到进补，还有些人有疑惑：为什么同样是参，别人吃了大补元气，我吃了却流鼻血？对此，蒋敏之解释，进补不能照搬他人经验，因为不同体质人群的进补方向往往差异明显。她结合临床经验，对几种常见体质给出调养建议。

气虚体质人群，常表现为少气懒言、神疲乏力、面色发黄，这类人群冬季可适当吃黄芪、大枣等补气食物。进补人参，每次以1～2克为宜，每周2次即可，将人参用开水冲泡，或熬汤粥服用，进补较为温和。

阳虚体质人群，主要表现为畏寒怕冷、手脚冰凉，舌质淡、苔白，重点要温补阳气。这类人群可适量食用羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温性食材，冬天也可以进补膏方，最好找专科医生辨证论治，开具个性化膏方。

阴虚体质主要表现为潮热盗汗、五心烦热、口干咽燥、舌红少苔、脉细数，可选用海参、麦冬、枸杞子、银耳、百合等滋阴药膳。

4 固护阳气 顺应冬藏

蒋敏之在临床上也注意到，每到冬季，不少市民把养生重心放在食补上，往往忽略了一些日常习惯会悄悄损耗阳气。其实，守住阳气，才是成本更低、更容易坚持的立冬养生之道。

冬天昼短夜长，顺应天时就要早睡，熬夜最耗伤人体阳气。长期晚睡的人，即便是刻意进补，效果也会大打折扣。

冬天的运动也很有讲究：最忌大汗淋漓，因为大量出汗会让阳气随汗液外泄，违背冬藏之道。日常优先选择散步、慢走、轻柔拉伸等运动方式，让身体微微发热就刚刚好。

另外，颈肩、腰腹、脚踝是寒气容易入侵的部位，立冬后要重点护好这些部位。寒气一旦侵入体内，会损伤阳气，让畏寒、乏力的症状加重。

5 温和调养 稳妥过冬

对于不了解自身体质、又想顺应节气调养的市民，可以选择平和稳妥的吃法，不易出现进补偏差。蒋敏之给出适合多数银川市民的平补方案：饮食上荤素均衡，多吃白菜、白萝卜、冬笋等应季蔬菜，健脾理气助消化。

冬天怕冷的人，可以偶尔煮点红枣生姜水，少量喝羊肉汤；容易上火、偏阴虚的人，常备百合银耳汤，尽量远离辛辣燥热的食物。另外，进补讲究少量久服、循序渐进，不宜短期内大量进补。

冬补食疗方

栗子红枣粥

材料：板栗10颗（去皮切半）、红枣5颗（去核）、大米80克、清水适量。

做法：大米洗净，和板栗、红枣一起放入锅中。加足量清水，大火煮开后转小火煮40分钟，至粥浓稠、板栗软糯即可。

功效：栗子有“肾之果”的说法，能补肾强腰、养胃健脾，搭配红枣可补气养血。

板栗乌鸡汤

材料：乌鸡500克、板栗200克、山药50克、红枣5枚、枸杞15克、生姜3片。

做法：乌鸡洗净焯水，切成大块；板栗剥壳去皮，将红枣、枸杞洗净后与其他材料一同放入汤煲中，加足量水，大火煮开后，小火慢煮约2小时。

功效：滋肾益精，健脾养血。适合脾肾两虚、精血不足之人。

责编/张宜 编辑/梁莉薇 版式/黄芳 校对/杨进峰 宋辉