

冬季是养生的大好时机,但中医专家提醒——

# 冬令进补切忌盯牢一种食物

问:冬令进补适合哪些人群?具体怎么补?

崔松:小孩子、中学生、青年只需要把脾胃功能调理好,健脾益气,增强吸收功能即可;中年人则要疏肝养血,以清泻为主,将多余的杂质排泄出来;老年人要补肾益精,忌滞宜通,强身健体,改善骨质疏松。

冬令进补应以食补为主,食补不容易出事,不要动不动就去吃药。在食补方面,补气的食材主要有蜂蜜、糯米、山药;补血的有红枣、桂圆、赤豆;补阴的有百合、银耳、枸杞、黑芝麻;补阳的有核桃仁、羊肉、狗肉、鳝鱼等。适当吃一点药膳也是不错的选择,冬天要热,当然要吃温补,例如当归生姜羊肉汤,建议大家少放一点生姜,还有枸杞羊肉汤、龙马童子鸡等。

问:今天(1月19日)是腊八节。刚才听到崔医生讲了很多吃的东西,我们平时吃红枣、桂圆、核桃,分属不同的类别,这些东西一起吃是不是有问题?

崔松:这些食材不是药,而是食品,因此每样吃一点没什么问题。今

俗话说“春生、夏长、秋收、冬藏”,冬季是养生的大好时机,冬令进补成为许多市民热议的话题。然而,不同年龄层次、老弱妇孺进补有别,食材也颇多讲究。崔松医生在首届新民健康大讲堂回答市民提问时,从中医养生的角度——道来。



观众向嘉宾踊跃提问

魏克 张梦辰 摄

天是腊月初八,要吃腊八粥,里面有很多食材,也就是说饮食多样化,这是非常好的。像腊八粥每样放一点就行。我不建议说,如果你觉得什么东西好,就盯着它猛吃,其实并不好。其

次药物和食物之间有界限的,比如说中药片,一个食物经过炮制以后再变成药,药性就会提升很多,服用前最好咨询医生。

问:每到冬令进补,大家都喜欢

吃一点芝麻、核桃、阿胶、人参,不同体质的人怎么吃才健康?

崔松:刚才说的这几样东西,针对人的体质,作用都不一样。红参针对的是阳虚,就是特别怕冷的人。现

在有些女性白领也怕冷,但不一定是阳虚,有时候是气虚,整个血脉供氧达不到末梢,就不一定能吃红参。老年男性除了怕冷以外,舌头伸出来很淡,手脚冰凉,心跳很慢,腰膝酸软、小便清长,冬天就可以吃一点红参。西洋参是补阳的,夏天吃挺好,还有更年期女性舌头伸出来很红、比较光,可以吃一点西洋参。

芝麻、核桃这些食品一般人都可以吃,但是提醒一句,芝麻核桃是油性的食物,油脂比较大,血脂高的人还是不要吃。我们平时说补肾可以生黑发,但是油脂太多,还有脂溢性脱发的人再去吃芝麻核桃生发,只会起适得其反的作用。

其实每个人的体质一直在变化,比如一对夫妻在年轻的时候,男同志不喜欢盖被子,女的盖得很严实。到了50岁的时候,男的盖得很严实,女的反而踢被子了。这个体质,男的以阳为先天,年纪越大,他阳气越不足他越要补不足,就要盖被子了。女的以阴为先天,她越到年纪大,她阴越不足,阴虚内热,就要踢被子了。所以有这些变化。 本报记者 金恒

“治未病”是指采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法,是中医学的核心理念之一。在大讲堂上,崔松医师对此有深入阐释——

## “治未病”建立在辨体质、分虚实的基础上

一样吗?好比一个火炉上面放一壶水,水蒸汽冒的时候,有可能是火太大,也可能是水太少了。要分清楚,最好是求助于医生。”

### 分清寒热虚实

中医学“治未病”的思想,是以个人体质为基础,通过改善体质、调整功能状态从而达到强身健体、预防疾病的目的,因此,了解各类体质尤为重要,崔松医生为此向在座观众介绍了各类体质的表现:

**实证:**面赤气粗、痰湿血瘀、便秘溲赤、舌苔厚腻、脉实大有力。

**虚证:**面色不华、精神疲惫、气短音低、自汗盗汗、心悸失眠、舌质淡胖或瘦瘪、脉虚细无力。

**气虚:**少气懒言,神疲乏力,头晕目眩,自汗,活动时加剧,舌淡胖,边有齿痕。

**血虚:**头晕眼花、心悸乏力、面色萎黄、月经量少、舌甲色淡。

**阴虚:**潮热颧红、手足心热、盗汗失眠、腰酸遗精、舌红少苔。

**阳虚:**手足冷、腰酸腿软、大便溏薄,小便清长,耳鸣耳聋、阳痿早泄、遗精,舌淡。

如果想区分自己的体质,崔松介绍了简单的四个步骤:

**第一,看脸色。**如果脸经常是发红的,那就是火旺,倾向于阴虚体质;如果脸色苍白,可能是寒相的阳虚体质;如果面色暗沉,可能存在血瘀的情况,就不适合进补;如果面色萎黄,那就可能是血虚了。

**第二,看口干与否。**如果经常感觉口渴,那就是热像体质;如果口不渴,饮水很少,那可能是寒像体质。

**第三,看大小便情况。**如果两便清稀、水液澄澈清冷皆属于寒,如果大便干稠就是热相;如果大小便次数频繁,那就属于寒相,如果经常便秘则反之。

**第四,看舌苔。**舌苔深的人是实一点,淡的是虚一点;有的人舌苔上厚厚一层,舌下青筋色深有淤滞,这种人就是实证,不需要补,有的人舌苔比较光滑,那可能体质比较虚。

### 通最重要,以通为补

通还是补,要根据自己的体质而来。崔松认为,通是让气血流通。冬令时节,通也是很好的强身之法,通了就能让营养物质输送到全身各处,也就是补。为了让气血流通,崔松向在座观众介绍了一套“八通养生”法:

**一通:汗孔。二通:大便。三通:小便。四通:月经。五通:血脉。六通:五官七窍。七通:经络。八通:情志。**

“中医上有动汗和静汗之分,自汗、盗汗是静汗,是虚证的表现,适当运动才能让人从深表层出汗,也就是从里向外出汗,能够排出毒素、控制血压、促进消化等,大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗,但需要注意的是不能一味地追求多出汗。”崔松介绍说,“大小便、月经要通的重要性大家都能认识到,同时,冬令养生更关注血脉、经络要通。因为冬天容易血液凝滞,所以要疏通经络、调和气血,一般的市民可通过锻炼舒张筋骨、流通血脉,如果是一位

脾胃功能不好的病人,到了冬天就需要加点活血的药,比如冠心病病人,除了阿司匹林,再加一点其他的气血流通的药物。”

情志通畅同样关系到人的健康,七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)是人对外界客观事物不同的情感反映,一般情况下不会使人发病,但是超过了正常调节范围的情志刺激,则会导致脏腑气血功能紊乱而发病,“中医学认为,七情异常会伤及脏腑而致病。过喜、狂喜,可伤及心;怒可伤肝;忧愁或悲伤过度则伤肺,引起胸闷、气短、咳嗽等病症;思虑过度,则伤神致病,引发食欲不振、头脑胀痛等症;恐和惊都会伤肾。”

户外运动有利情志。崔松介绍,“北欧现在很流行阳光房,因为那个地方日光少,抑郁症发病率程度很高。如果靠近北极,几个月都是黑的,必须每天在自己的阳光房里灯照几个小时,有光才会减少抑郁。郁,在哪里都走不通,气血畅通,好心情很重要。” 本报记者 金恒

### 补还是通——看体质

“强身”的方法因人而异,关键在于认清自己的体质。在临床上,崔松经常遇到这样的病人:“他们一到冬天就进补,要来开药吃,其实反映了两点,一是对于健康的关注在上升,二是反映了精神方面‘虚’,害怕生病。但是,现在三高人群那么多,必须处理好虚实之间的关系,是通还是补?是要动还是要静?要不要补看体质。”

人体有虚实之分,虚实之间也有转换。有的人脾胃功能不好,分解能力差,造成了食物或气血的淤积,这就是因虚而实;有的人本来身体壮实,发生心肌梗死后就不行了,这是因实致虚,崔松表示:“比如某个人火很大,火大的人一定是实吗?中青年男性和更年期女性都容易出汗,他们

# 上海时光整形外科医院

021-63848888 【地址】上海市普安路189号

整形外科 美容外科 美容中医科 美容皮肤科 美容牙科