

冬至进补莫过量

专家建议这样养生有助过寒冬

今天是二十四节气中的冬至,也是2024年最后一个节气。每年从冬至开始,一年中最寒冷的“三九天”也如期而至。

冬至是“冬令进补”的好时节,民谚素有“冬令进补,明年打虎”之说。冬至以后“阴极阳生”,此时人体内阳气徐徐生发,容易吸收外来的营养发挥其滋补功效,因此这时节前后进补,可调和人体阴阳,增强机体抵抗力。

如何在一年中最冷、身体最脆弱的时节养好身体,养生进补?来听听专家们怎么说。

融媒体记者 林维真



(CFP)

1 当心 滋补要注意体质

“冬天气节对应肾脏。在中医理念中,肾为先天之本,肾藏精,而养肾的关键在于补肾精。很多人知道冬至适宜进补,却不知道该怎么补、补些什么。一说起进补,有些人就把目光转向昂贵的滋补品,如虫草、鹿茸、人参、石斛等,但其实这些滋补品并不是所有人都适合。”中医食疗师、国家一级营养师许少雄称,所谓的“补”,就是补虚,但很多人不知道自己哪里虚了,没有针对性地进行补益。阴虚之人却吃了补阳

的食物,如高丽参、鹿茸,反而可能会出现各种“上火”症状,严重的还会引起脑胀、胸闷或鼻衄(鼻出血)等反应;而阳虚之人拼命滋阴,如吃了石斛、西洋参等,这可能会出现腹胀、腹泻等症状,反而对身体有害。

“进补要根据自身的体质状况,不可盲目跟风。”许少雄表示,如湿热体质、痰湿体质的人群则要以泄为补,进行“清补”。可以先喝几次绿豆汤,清清内火,然后再吃羊肉;每周两到三次的萝卜

排骨汤,既滋阴又清内热。

冬至是冬三月的一半,许少雄提醒饮食要减盐增苦。五味咸入肾,冬天肾气闭藏,如果吃太咸,会让肾气活跃起来,不利于闭藏。冬天如果肾气闭藏不好,春天就没有原始动力来开发阳气。而增苦的原因是,冬天皮肤毛孔闭合,衣服又穿得多,散热的渠道基本被封闭,如果吃的食物偏温热,很容易造成内热炽盛,影响健康。苦味的食物(如芥菜)有清内热的作用。

相关链接

看看你适合补什么

按照中医的理论,从“气、血、阴、阳”四个方面介绍适合食补的食材。大家可根据自身身体症候和饮食习惯,选用相应的食材,让冬补更有效。

【气虚】常见症候:精神倦怠、语声低微、易出虚汗、舌淡苔白、脉虚无力等。

补气食材:如大米、糯米、花生、山药、胡萝卜、豆浆、鸡肉等具有益气健脾功效,对气虚症状有补益作用的食品。

【血虚】常见症候:面色白或黄而无光泽、唇甲苍白、头晕心悸、健忘失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等。

补血食材:如动物肝脏、动物血制品、龙眼肉、荔枝肉、桑椹、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、海参、鱼类等对血虚症状具有补益作用的食品。

【阴虚】常见症候:潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔等。

补阴食材:如银耳、木耳、梨、牛奶、鸡蛋、葡萄、白菜等具有滋养阴液、生津润燥的功效,对阴虚症状有补益作用的食品。

【阳虚】常见症候:面色白、四肢不温、阳痿早泄、纳少便溏、舌淡嫩、脉微细等。

补阳食材:如狗肉、羊肉、虾类、鹿肉等,核桃仁、韭菜、枸杞子、鸡蛋、鳝鱼、淡菜等具有补阳助火,对阳虚症状有补益作用的食品。(早宗)

2 建议 多吃根茎类食物

“秋冬养阴,冬至进补可多选择滋阴清热、滋养肝肾的食物。”许少雄建议这个时节宜多吃一些益肾类的食物,如栗子、腰果、芡实、山药、白果、核桃等;常食黑色食物,如黑米、黑荞麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海藻、海带、紫菜、海参等,这些食物性味平和,益肾强肾。冬天还可多吃根茎类食物,如莲藕、山药、萝卜、红薯、土豆、

芋头等。根茎类食物所含矿物质较多,又不过燥,在冬季能起到调理作用又不上火。

另外,冬至节气,空气干燥,易伤津液,可多喝水,适当摄入应季蔬菜和新鲜水果,如大白菜、萝卜、苹果、脐橙、甘蔗等,以生津润燥。

许少雄特别推荐应季菜——白萝卜。俗话说:“冬吃萝

卜夏吃姜,不用医生开药方。”冬至由于寒冷气温低,人们会无意中多吃高蛋白、高热量的食物,如果脾胃不好的人容易出现积食情况,而萝卜有下气、清肠利消化的功效。他推荐羊肉萝卜汤,特别适合南方人食用。从中医养生角度讲,羊肉能温补脾胃、补气养血,尤其适合气血不足的人。

3 莫忘 晨练时间不宜过早

“冬至是流感高发时节之一,较低的气温和室内活动增多使得病毒传播更加容易。要注意防寒保暖,重点预防流行性感冒等呼吸道传染病。”厦门医学院附属第二医院感染疾病科郑颖医生提醒,这时节天气寒冷,容易诱发各种呼吸道疾病,因此,保暖是重中之重。

平时要注意增添衣物,特别是保护头部、手部和脚部不受寒冷侵袭。居住环境也应注重通风保暖,避免长时间处于密闭环

境中。勤洗手可以减少病毒和细菌的传播。在咳嗽或打喷嚏时,记得使用纸巾遮住口鼻,防止飞沫传播。慢性病患者、老年人、体弱者等可考虑打流感疫苗进行免疫预防。

郑颖提醒,起居方面,应早睡晚起。现在早晚气温较低,晨练时间不宜过早,以免诱发呼吸道及脑血管疾病,或使原有疾病复发。早上阳光明媚的时候进行短暂的散步或太极拳练习,避免在大风、寒潮期间进行户外活动。



(CFP)



LE HUO
LE HUO