

# 冬天进补参类讲究多

## 中药师教您怎么补更科学

古有“冬天进补，开春打虎”的说法，人参便是其中的补品。不过，“参家族”的成员众多，人参、党参、沙参、红参、西洋参、太子参等都是常用的补品。各种参类的性、味、功效略有不同，我们每个人的体质也不同，应根据个人的实际情况来合理选用参类。

那么，生活中常见的几种参各自都有什么功效？究竟哪一款才适合自己食用？本期，一起来听听中药师张静的介绍。

### 进补参类 先辨体质

“最近老觉得浑身没劲，听说喝参汤能补身体，我就去药店买了些人参来煲鸡汤，每天喝上一点。”70岁的吴阿姨说，自己服用了一段时间参汤后，开始出现口干舌燥、口腔溃疡、大便干结等表现。吴阿姨来到医院请中医把脉，医生说她是阴虚内热体质，不适合服用人参进补，属于补不对症。

对此，张静表示，参类作为一种滋补性的中药材，虽然可以用于补身，但是不同人群所适用的参种、剂量和服用方法各不相同，选购前最好先咨询专业中医师，找到最适合自己的进补方法。若在不了解参类功效和禁忌的情况下盲目进补，不仅对健康无益，还可能会给身体带来损害。



另外，不是所有带“参”字的中药都具有补益作用。“比如苦参具有清热燥湿、杀虫利尿功效；丹参具有活血调经、祛瘀止痛功效。”张静介绍。

### 西洋参 益气养阴

西洋参性凉，味甘、微苦，也称为“无火参”，补气而不燥，养阴而不腻。秋冬人们容易阴虚，体质偏热、爱上火的人可选用西洋参。

尽管西洋参是平补之品，但也不能长期饮用。因为，性寒滋阴的西洋参长期服用会助长湿气。此外，西洋参毕竟是性寒的，如果感冒没有痊愈时服用的话，会让寒气不能发散，加重感冒的症状。

### 党参 温和进补

和人参、西洋参相比，党参要默默无闻得多，因为它的补劲比较温和。但是在生活中，党参可是个地道的保健“家常参”，党参较为温和，其性平，味甘，补气效果平和，同时能养血生津，不用担心太过寒凉。可用于气虚不足、疲乏困倦、四肢无力、食欲不振、大便稀软，容易感冒的人及免疫力差的人也适合服用党参。由于药性平和，党参很适合日常使用，比如在家煲汤、煮粥时放一点，使用起来没有太多的顾虑。另

外，在一些药膳中也常常能见到党参的“身影”，如参芪乌鸡汤、党参茯苓汤、党参苏叶茶等。

### 人参 补气功效高

人参性微温，味甘而微苦，具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效。

补气药有很多，但人参的功效是最突出的。比如重病久病，抑或是面临正气欲脱的危险时，煎熬一碗人参汤，立刻灌下，便可以固住欲脱的元气，或可使患者转危为安。日常生活中的乏力、疲倦、精力不够等都可以吃一点人参。

但张静也提醒说，滥用人参进补，会表现为中枢神经兴奋和刺激症状，如精神兴奋、烦躁不安、潮热多汗、焦虑失眠、心悸、食欲减退等。

### 太子参 健脾补气

太子参也叫孩儿参，具有益气健脾、生津润肺的功效，与其他参相比，其药性非常平和，常用于脾虚体倦、食欲不振、病后虚弱、气阴不足、自汗口渴、肺燥干咳等病症的人群。

一般儿童脾胃功能还没有完全发育成熟，脾胃比较虚弱，吃多了容易疳积，这时就可以用太子参补脾气。

(刘威)

### 【链接】

## 这些食物 别和参类“混搭”

服用人参的时候，饮食上需要注意一些禁忌，以免影响人参的功效。

萝卜：萝卜被称为“下气”食物，而人参则是“补气”药材，两者的作用正好相反。如果同时食用，可能会削弱人参的补气效果。尤其是白萝卜，建议在服用人参期间尽量避免。

茶和咖啡：茶和咖啡中含有咖啡因和茶多酚，这些物质可能会降低人参的疗效。

辛辣食物：在服用人参期间，应尽量避免食用辛辣食物。因为过多的辛辣食物可能会加重身体的燥热，与人参的温补效果相冲突。

LE HUO

## 流感进入流行期 打疫苗还来得及吗？

目前，流感总体处于季节性流行期，且流感病毒阳性率呈现上升趋势。接种流感疫苗是预防流感最直接有效的手段。如何科学接种流感疫苗？哪类人群更需要接种？记者采访了副主任医师王一民。

“要把握好接种流感疫苗的时间。”王一民说，流感高发期一般在冬春季节，也就是11月到来年3月。考虑到疫苗接种到人体后，一般需要2周到4周时间才能产生保护作用，最好在流感季开始之前（每年9月到11月之间）接种流感疫苗。

现在已经进入流感高发期，打疫苗还来得及吗？王一民表示，如果错过了最佳接种时间，在流感季中及时接种也可以起到保护效果。疫苗接种后一段时间才能起作用，这期间要做好个人防护，比如科学佩戴口罩、保持手部卫生等。

流感脆弱人群更应该及时接种疫苗。王一民说，“一老一小”、孕妇、慢病患者、易感职

业人群属于流感脆弱人群。65岁以上的老年人，由于身体机能退化、免疫力下降，容易感染流感病毒；儿童身体处于发育阶段，免疫系统还不够完善，感染流感风险高；孕妇感染流感病毒后，重症流感风险很大，也会加重胎儿流产风险；慢阻肺病、支气管哮喘、心衰、糖尿病等慢病患者感染流感后，可能加重基础病，发展为重症；易感职业人群，如在医院、学校、托育机构工作的人员，接触流感病毒的可能性更高，更容易感染流感病毒，还可能造成聚集性发病。

哪些人不能接种流感疫苗？王一民说，对于疫苗成分有过敏者，或曾经在接种疫苗后出现严重过敏者，不推荐接种流感疫苗。如果正在发热或者慢性疾病近期加重，建议把病情控制稳定后再接种。在接种疫苗前，最好经过接种点的医生评估。(申少铁)

(黄芳/制)



(CFP)

