

大学堂

进补莫盲目

俗话说,三九补一冬,来年无病痛。中医认为,在寒冬抓住时机恰当进补,可增强机体免疫力,调养虚弱病症。但如果进补不当,不但达不到养生的目的,还会动摇身体的根基,适得其反。

盲目进补往往适得其反 请图片作者与本报联系,以奉薄酬



“迷失的进补”有几种典型情况

典型情况 1

不分体质进补

最近,浙江省立同德医院接诊了一个把自己“补”进急诊室的病人。李师傅50岁出头,妻子心疼他赚钱辛苦,买了红参炖鸡汤给他好好补身体。没想到喝完鸡汤第二天,李师傅就嘴巴发苦、大便不畅。连续便秘三天后,他上厕所时用力过猛引发了痔疮大出血,被紧急送进医院。

该医院主任中医师柴秀娟说,该患者平时就有大便干结、舌苔黏腻的情况,半年前体检还查出患有痔疮,属于湿热体质,不适合吃人参这样的滋补品。中医认为,人的体质有寒热之分,食物药材也有温凉之别,若不分寒热胡乱进补,会导致寒热症状加重。一般而言,中年人以补益脾胃为主,老年人以补益肾气为主。但具体到个人,还是要在有经验的医生指导下正确进补。

典型情况 2 一味追求名贵药材

浙江杭州40多岁的王先生每年一入冬抵抗力就下降,手脚冰冷,极易受凉,于是今年打算滋补。一家中医堂的医生为他开出了一服上万元的膏方,里面包含各种名贵的食材:鹿茸、虫草、人参、阿胶……医生叮嘱他每天早晚用开水冲服一汤匙。但吃了近一个月后,王先生手脚还是冰冰凉凉的,相关症状没有太多改善。更糟糕的是,他晚上整夜睡不着觉,白天脾气暴躁,引得家人和员工都在背后偷偷抱怨。

杭州市中医院医生张永华说,中医讲究辨证施治,盲目使用名贵药物进补,反而可能“越补越差”。中医进补的本质是调理阴阳,如果一味补阳而不滋阴,容易造成“补偏”的后果。

典型情况 3 胡乱补

柴秀娟有一个患哮喘的老病人刘阿姨,这些年病情一直很稳定,哮喘很少发作。但今年刘阿姨来的时候,柴秀娟发觉她不太对头,身体浮肿得厉害,尤其是腿部,一按一个坑。随后的几项检查显示,原本就不大好的心脏出现了心力衰竭,血压也更高了。在柴秀娟的询问下,刘阿姨才坦白说,她看冬季有大寒潮,担心自己身子受不住,就提前买了一支野山参炖汤服用。

“她本身有心脏病、高血压,患哮喘多年,平时湿气比较重,不适合吃人参进补。基础疾病多的患者,进补前一定要咨询有经验的医生,避免进补不当加重病情。”柴秀娟说。

“急补不如缓补。”柴秀娟还特别提醒,久病虚损及年老体弱的慢性病患者不宜急补大补、急于求成,只能平补缓补,以免造成“虚不受补”。

适度进补 掌握三句口诀

口诀一

药补不如食补

进补最好以食补为主。南京市中西医结合医院食疗药膳门诊副主任中医师王东旭说,冬季进补须先调理好脾胃,否则进补也是徒劳,反倒加重脾胃负担。补养脾胃最好的食物是山药,可以炖汤,也可以用来煲粥。寒冬进补尤其强调养肾,可以每天吃六七个栗子。

海口市人民医院中医科主任王德认为,进补也分男女。虚胖的男士在用鱼、虾和海参类进补时配上冬瓜等清淡利尿的食物,进补效果更佳。有腰酸、肢冷、腿软、耳鸣等症状的肾虚男士进补应多吃鱼、虾、牡蛎和韭菜等食物。女性进补的关键在调血。怕冷的女士可适当多吃羊肉、牛肉、大蒜、生姜、桂圆、栗子等温热的食物。对贫血或血虚的女性来说,补铁是最重要的,可以多吃一些动物肝脏、瘦肉、大枣、枸杞等含铁丰富的食物。胃肠功能较弱的瘦弱女性可选择适当多吃鸡、鸭、鱼及动物肝脏。有神疲乏力、气短、倦怠等症状的气虚女士可适量服用白参(生晒参),气虚较严重者可服用野山参,平时应多吃萝卜、大枣、排骨汤等补气食物。

常看脸色行事

普通人日常进补还应常看脸色行事。面色红润有光泽的,一般无需刻意进补。脸色发白的人需要多养肺,可适当多吃润肺的水果,如梨、柿子。面色发青的人需要多养肝,平时应多吃黄绿色的食物,如菠菜、油菜、橘子等。面色通红的人需要多养心,平时可多吃桂圆粥,以安神补气血。面色萎黄的人应多养脾胃,早餐多吃各类米粥。

据钱江晚报

人生感悟

不妨做一回老顽童

杨力

朋友聚会,各人说一件开心的事。年龄最大的王老拿出一件书法作品,上面写了五句话:“人生首先是望远镜,再就是显微镜,接下来是放大镜,其次是太阳镜,最后是哈哈镜。”众人看罢都乐了。

人在年轻的时候,心怀梦想,需要登高望远,所以这时的人生如望远镜;进入社会,谋生求职,征途漫漫,一路上都要慎思细看,恰如显微镜;人到中年,历经世事,饱经风霜,江湖的险恶与不测,心头要看明悟透,要装一副放大镜;接近晚年,功名利禄已是浮云,滤去光环,学会无争,心中恬淡,要有太阳镜的胸怀;而人生进入晚年,要活在当下,放下所有过往,心怀童心,笑看生活,做生活中的哈哈镜。

王老的书法作品,有寓意,但单论书法,似乎与“楷、隶、篆、草”都不沾边,众人一下都乐了,这就是一副我字体啊!但王老全然不在乎,他很开心地朗读了两遍,还请大家对他的书法提意见。众人一下受到感染,都知道王老很不容易,在工厂干了一辈子保卫,白天一脸严肃,回到家就靠练书法培养情趣,因无师可拜,只得自创门派,坚持到快80岁还乐此不疲,实实在在是一个心中装着哈哈镜的老顽童了。想到这儿,每个人都真心鼓掌。

做老顽童,其实是一种生活态度,身边的例子很多。我姨妈今年75岁,最大的爱好是旅游,每年只要有类似夕阳红之类的旅行团绝对少不了她的身影。每到到一个地方,她都会在朋友圈晒各种照片,比如去成都涮火锅,在海南吃椰子鸡,在武汉吃热干面,在洛阳喝糊辣汤……很多照片都略显俏皮夸张,看到的人无不点赞。而姨妈这一生并不平坦,姨父英年而逝,姨妈独自带大两个女儿,她做过清洁工,当过保姆,自己下地种菜,腰椎还曾受伤。但所有的苦难都被姨妈的坚韧和善良化解,她以一种永远向前看的心理终于迎来了金色晚年,并以一种积极乐观的心态过好每一天,她就是一个活在当下的老顽童。

有一天去公园散步,碰到我刚入职时的老领导,正站在一个树荫下学吹黑管。见面他一下笑了,指着肿胀充血的嘴唇调侃地说,这都是练习吹黑管惹的祸,但是再疼,心头乐。

那天走出老远,我心头一直想着老领导,想着姨妈,想着王老,想着许许多多如他们一般的老顽童,突然一下明白了:人的一生沟沟坎坎很多,也不缺苦难与不幸,如果到了晚年,还不学会放下,还不学会当哈哈镜,人生就只能苦到尽头了。

学习当一个老顽童,哪怕试着做一回老顽童,也许会寻到生活中不一样的自己,让晚年更有滋有味,更幸福快乐。

养生经

好吃懒做伤身体

屈岚平

老话讲:懒惰一时,损失一生。对健康而言,也是如此。

前不久,老同事们搞了一次聚会,活动中我发起了一个“健康总结”的环节。结果一统计,二十多个人中,九成以上患有好几种病。从他们的总结中,都能听到这样的讲述:“整天待在麻将桌上,腰痛、背痛,一身痛”“我血压高,可是却离不了肘子”……

好吃懒做,真的伤身体,我自己有亲身体会。10年前,我也一身病。那时,老伴被女儿请去帮忙带孙子,我的生活节奏全乱套了。我会做饭,但我却天天下馆子吃,油泼面、酱牛肉、肉包子……才一个多月,我就把家附近的餐馆都吃了个遍。老伴在家的时候,我们每天一起出门散步,每周还去打一场羽毛球。老伴去女儿家后,我因为无人督促暂时中断了运动。有一天,我经过一家药店,踏上电子秤一称,上面的体重数字吓了我一跳:才一年时间,就胖了13公斤!我赶紧让药店工作人员帮忙量了血压,果然血压也突破了正常水平。

我心想:不能再这样下去了!为了逼自己走出去,我养了一条小狗。从那后,我就有了“运动闹钟”——每天上午、下午,就出门遛狗,围着小区快走10圈,6000步轻松完成。为了给自己增加一点体力活动,我还在阳台上搭了小菜园,种起了小葱、大蒜、薄荷、生菜。就这样,不到一年时间,我的体重就降下去了,血压也平稳了。

口诀二

口诀三