秋季进补 宜缓不宜急

俗话说：“一夏无病三分虚”，入秋后，气候虽然早晚凉爽，仍有秋老虎肆虐，故人极易感到倦怠、乏力。很多人相信，秋季进补是恢复、调节身体机能的最佳时机，此时进补可让身体做好过冬的准备。诚然，如果这个季节补得恰当，确实有助于安度秋冬两季，如果不根据自己的个人体质盲目进补，则会因进补不当给身体带来一些伤害。所以，秋季进补因人而异，也因体质而异，最忌盲从。且秋季是养阴的季节，此时养生的原则应是润燥、暖体、养肺、益气。

A 想补就补可不行 谨防秋补五大误区

“一叶落而知天下秋。”秋分已过，意味着长夏结束，天气也会慢慢由热转温，由温转寒，在这个过渡性季节，注重健康的人们在养生和饮食方面自然会讲究一些。但是直到今日，不少人还是会迷信一些错误的做法，一不小心就会踩了雷，以下提到的进补误区要尤其当心。

误区一 “贴秋膘”就是多吃肉。67岁的李淑云患有动脉粥样硬化，入秋后家里人为了给老人进补，增加了不少肉食。但最近老人却时常感到胸闷，为此还住进了医院。医生特别嘱咐：“入秋天凉人的食欲大增，容易过多摄入高热量食品，这对心脑血管病人并不是好事，油腻食品会加重肠胃负担，消化道供血也随之增多，此时心脑的血液供应相对减少，病患反而会加重不适。”

其实，贴秋膘的做法早已过时。如今人们的生活条件好了，日常饮食中动物性食物占比已经很高，再在秋季大量集中摄入肉类，易在体内郁积生热，使人出现疲劳、口干舌燥等症状。对于运动量少、压力又大的现代人来说，新鲜水果和蔬菜更应该多多摄取。

误区二 不分体质，一味补阳。在某些人的认知中，秋冬进补就是要多吃热性的壮阳食物，实际上这是误解。如果你是畏寒怕冷的寒性体质，在入秋后适当吃一些牛羊肉等温补类食物可起到增强体质的作用。但对多数人来说，秋天进补还是应以补阴为主。即便是偏阳虚的人在服用温性药物和食物的同时，也要配合补阴。

误区三 越贵的营养品或保健品越补。现在，很多老人盲目相信一些保健品的广告，到了“秋补”时节，喜欢购买一些昂贵的营养品。先不论这些保健品本身的营养价值有多高，凡补品一般只能用于调养虚弱的体质，而且每种补品均有一定的适应症，即使是鹿茸、人参等名贵补品，滥服会导致烦躁激动、血压升高及流鼻血等症状；冬虫夏草也只有补肾和补肺的作用，仅对经常疲劳和免疫力低下的人群有效；还有一些传统食品如燕窝、鱼翅等，其实并无奇特的食疗作用，反而是十分平常的甘薯和洋葱之类的食品更值得推荐。

误区四 以药代食。老话说得好：药补不如食补。其实，许多应季的食物也是很好的滋补品，不一定要药补。如银耳，清热安神又生津；萝卜能健胃消食、顺气宽胸；多吃山药可以健脾补胃。平时，蜂蜜、杏仁、苹果、冬瓜、芝麻、花生、红枣、扁豆等食物也均能起到一定的季节性食疗效果。

误区五 用进补来代替锻炼。生命在于运动，秋季正是锻炼身体的黄金季节，适当的运动有利于人体较快适应秋季气候变化，这种效果可以说没有什么营养品可以取代。从另一个角度来说，无论是正常营养的摄取，还是营养补品的吸收和利用，都必须依赖人体健全的消化、吸收和利用功能。如果缺乏运动，体质虚弱，胃肠消化功能差，代谢利用率就会低，即使吃下了营养补品，也不能很好地消化吸收，甚至可能因体质虚弱或进补不当而产生副作用或反作用。

B 越补越虚为哪般 调理为先养脾胃

入秋后，王先生专门到中药店里买了两大包补品，送到年过七十的老父手中，儿子的孝心令王伯十分安慰，每天坚持早晚各吃一次，可是补品才吃了一个星期，他就发现自己开始上火，嘴唇和舌头上长了疱，而且经常无缘无故睡不着觉，肚子成天胀胀的，还老拉肚子。又过了一个星期，王伯开始茶不思饭不想，连走路的劲儿也没有了。他只叹自己“无福消受”，把这些补品锁进了柜子里。

其实像王伯这种情况，在秋季进补人群中也较常见，中医称之为虚不受补。这种情况的产生多因体质虚弱，进补后先引起消化不良，进而影响吸收机能，导致气虚血弱；而气虚血弱反过来又进一步影响了消化吸收机能，于是吃了补药补品就会引起不良反应，甚至越补越虚。

产生这种情况还有一个季节性原因，经过一个炎夏，人体消耗很大，无机盐类的丢失使得胃液分泌减少，本身就减弱了消化功能，如果到了秋凉时节不注意合理营养物质的摄取，不注重脾胃功能的调养，补品也很难发挥其作用。在脾胃功能减弱的情况下，如果突然大量进补，会骤然加重脾胃及肝脏的负担，使长期处于疲弱的消化器官难以承受，脾胃升降功能失调，导致消化器官功能紊乱，出现腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。

所谓补之应有道，秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期，让自己的身体适应季节的变化，再开始进补，效果才能事半功倍。养护脾胃始终是防病治病和养生保健的根本。在中医学里，脾胃是运化饮食水谷和水湿的重要脏器，即人体的消化和吸收功能都是依靠脾胃来完成的。脾胃强，则气血生化有序，气血旺盛，饮食才能发挥作用。反之，脾胃功能不调理好，不仅影响进补的效果，甚至还会助长体内水湿留滞，形成湿邪而致病。

调理脾胃须侧重于健脾、清热、化湿，专家建议，在“大补”之前，不妨多吃一点山药、薏米、红小豆、扁豆等，以使体内的湿热之邪从二便排出，促进脾胃功能的恢复。药食同源的芡实也是调理脾胃的佳品，它富含碳水化合物、蛋白质等物质，且有滋补强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

此外，脾胃不好的人容易感到精神不济，这种人一般也不爱运动，秋季天高气爽，通过运动来提高身体的抵抗力再好不过，适当的锻炼可以加强肠胃的蠕动，促进食物的消化，脾脏也会因此变得越来越健康，进补也能更有效。

C 秋季之燥宜『平补』 腹泻 咳喘 嘴巴干

入秋没几天，市民杨女士就抱着5岁的儿子洋洋来到医院。听她介绍，洋洋近几天在家吃了东西就吐，哭闹不止，孩子边哭边喊着肚子痛。见孩子排泄出像蛋花汤一样的大便，可把杨女士吓坏了，一大早就抱着孩子来医院看病，医生检查后发现是典型的秋季腹泻。不仅孩子如此，还有许多老年人在秋季也会因为饭量突然大增，吃撑了拉肚子进了医院。

除了这一波“闹肚子”的，还有另一波“喘不动气”的。咳嗽、哮喘、肺气肿……一入秋，不少患者的老毛病就发作了。来自青岛的刘大爷得肺气肿两年多，过夏天时还好好的，可一入秋，便“气喘呼呼”了，不敢干活、不敢活动，甚至不敢说话，十分难受。

“秋天一到，天气变凉，气候变干，人们经夏季过多的发泄之后，机体各组织系统均处于水分相对贫乏的状态，抵抗力较差的老人、孩子受不了忽冷忽热的变化，再加上进补不当，一些脾胃和呼吸道疾病就集中爆发了。”医生解释，秋主燥，燥主伤肺，人的肠道和呼吸系统极易受疾病困扰。秋季进补是针对“入夏无病三分虚”的身体状况，目的是恢复和调整虚弱的脏腑功能，逐渐令其适应严冬气候，以达到健身防病之目的，因而要坚持“清补”、“平补”为主。

有的人会觉得一到秋天，鼻子、喉咙、嘴巴都特别干，还爱干咳，这是因为燥盛消耗津液，当出现口干唇焦、咳嗽不止等“秋燥”症状时，要根据“燥则润之”的原则，以养阴清热、润则止渴、清心安神的食品为主，而不要过多食用温热的食物，如羊肉、鹿茸、肉桂等，这些极易加重秋燥。

秋季也是人体阳消阴长的过渡时期，此时肺的功能偏旺，肺喜润而恶燥，如果辛味食品吃得过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天的进补原则是“少辛多酸”，尽量少吃葱姜蒜、辛辣、油炸、酒等辛味之品，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝；在精神调养和起居方面注意不要动气伤感，保持心绪宁静，适时添衣，早睡早起，适当食用具有健脾、清热、利湿的食物以改善食欲不振、消化不良等脾胃虚弱的症状，以顺应秋季补肺的时令要求，缓解由于肺燥引发的各种疾病，同时增强免疫力，提高机体对抗寒冷气候变化的能力。

D 生津润燥 老弱妇孺这样补

老人和儿童由于抵抗力较低，秋季应格外注意饮食和锻炼。

秋季干燥，燥气伤肺，老年人又多有肝肾阴虚，感受燥邪更易导致肺部疾病，所以饮食上要遵循生津润肺的原则。像芝麻、雪梨、荸荠、蜂蜜、藕、豆制品等食物都具有滋阴润燥功效，老人可适当多食。另一方面，饮食搭配上，最好能做到“五颜六色”，特别是一些深色蔬菜，如紫甘蓝、菠菜、西兰花等，可有效提升免疫力。需要特别提醒的是，秋季到冬季是心脑血管疾病的高发期，而老人味觉减退，口味往往偏重，一旦盐、油、糖摄入量偏高，就有可能增加心脑血管意外事件的风险。因此老人的饮食在烹饪上必须控制“重口味”。秋天早晨可多吃些粥，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。

儿童饮食上，首先要减少寒凉饮食。西瓜、香瓜、黄瓜不能像盛夏一样毫无顾忌地大吃特吃了。经过一个夏天后，孩子的身体消耗很大，寒凉类的食物要适可而止。同时，爱吃辛辣刺激食物的孩子也要克制一下了。夏季吃些辛辣食物可以增加食欲，但是立秋后要适当减少。因为秋天要收肺气，而辛味太盛则伤肺。此时要多吃酸味的水果和蔬菜，如橘子、柠檬、猕猴桃和番茄等，增强肝脏的功能。

除了家里的老人和孩子，整天承受着工作、家务双重压力的女性也别忘了给自己“开小灶”，进行科学合理的进补。专家认为，女性朋友入秋可以从以下几方面注意进补：可常食新鲜多汁的水果。比如鲜桂圆、葡萄、梨等。特别是现在的鲜桂圆，民谚有“一个桂圆相当于一个鸡蛋”之说。鲜桂圆汁水饱满，对女性的滋补效果也最好，有养心安神、益气养血、滋阴润燥的美容作用。此外，也可以多吃一点鲜枣，能养心安神。还可适量进行药材滋补，比如枸杞就有滋阴补肝肾的作用。而且，枸杞性平，大部分人都可以用，平时可以多煮一点枸杞粳米粥。除此之外，养血补血的阿胶，益气健脾的黄芪都可以选用。

专家们特别提醒，高血压、糖尿病、冠心病患者秋季尤其不可跟风进补，饮食还应坚持以清淡为主，尽量别吃辛辣、高盐食物，避免三餐过饱。另外，心血管病患者还要及时补充水分，每天喝1500至2000毫升白开水，抵抗秋燥。而已患有高血压、心脑血管病的老年人，切不可随意服用野山参、白参等滋补品，以免发生危险。

健康提示

下面，介绍几款适合秋季食用的汤水：

雪梨银耳羹：雪梨2个、银耳50克、冰糖100克。雪梨切成片状，银耳将其泡软时去掉硬根。锅内加水，放入梨、银耳、冰糖，用文火煮半小时，即可食用。此羹益气、滋阴、止咳，预防秋季燥咳，对于阴血虚体质更宜。

莲藕排骨汤：莲藕500克，猪排骨500克，黄酒、生姜、葱、盐少许。猪排骨切成5厘米小段，然后过水，将藕洗净切成片状，与排骨同置1500毫升温水之中，加黄酒、姜、葱少许，水沸后用文火炖90分钟左右，加少许盐，即可食用。此汤补脾益肺，适合于任何体质服用。

山药薏米粥：薏苡仁60克，生山药60克，柿霜30克，将山药捣碎，柿霜切成小块，同煮成粥。此粥补肺、健脾、养胃，适用于阴虚内热、干咳、泄泻、食欲减退等脾肺气虚的病症。

淮山白果枸杞汤：白果20颗左右，新鲜淮山250克，猪排骨（大排）500克，生姜少量。猪排骨洗净，剁成大块；淮山洗干净，刮去皮，切块，白果去衣，用开水汆后去涩水；锅中倒入适量开水，放入所有材料，煲1.5小时后，放入枸杞，加入少许盐即可。淮山补脾养胃，生津益肺。白果入肺、肾经，可敛肺气，定喘嗽。此方可健脾益肾。

沙参百合莲子汤：猪瘦肉500克、沙参30克、百合30克、莲子（去心）30克。将百合、莲子洗净放入水中浸泡十分钟；然后将瘦肉与其他材料（沙参、百合、莲子）一同放锅中煲1.5小时即可。此方功效为养阴润肺，安神宁心。

本版文字来源人民网、新民晚报、中新网、39健康网等媒体报道，由全媒记者张峥整理，图片均来源网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。