

秋冬进补之前先要“清”



寒露霜降之后，天气逐渐转冷，进补咨询、想开膏方的人越来越多。这里有必要提醒一下，进补者要想清楚，怎么才能补得进去。

经常有患者抱怨，明明阴虚很厉害，舌头红，地图舌，舌苔剥落，可为什么一吃滋阴的药，鳖甲、阿胶、黄精、熟地，马上腹胀，感觉不消化啊？

还有患者，明明很怕冷，阳虚体质，但一吃羊肉、桂圆、鹿茸，怎么又上火了呢？长溃疡了呢？不可思议啊！

还有朋友气很虚，只想葛优躺，但就不能服补气的药，一吃黄芪、人参就上火，晚上入睡困难，身体很憋闷。

进补是为了让我们精力更充沛地去面对生活和工作，而不是给自己身体添堵，添不舒服。如果进补后，出现上述这些情况，多数是因为脾胃功能不好。说得通俗一点就是脾胃升降功能的能力差了。

为什么阴虚的人吃了滋阴的药物会感觉腹胀、大便不成形了？因为阿胶、熟地这类滋阴补阴的药物有个特点，它们往往质地厚重，补阴分的药往往是厚重的，比较滋腻，相对能量较高。如果脾胃功能不好，根本消化不了它。

厚重的滋阴药物就像几十斤的货物，你的小脾胃就像一个久咳不愈的虚弱老人，让一个虚弱的人去提几十斤的货，当然会累趴下，他消化不了自然会腹胀，这不是很正常吗？

还有气虚也是，很多人为什么气虚，多半还是在脾胃。脾胃是气血生化之源，脾胃不好，气当然不足。你把甘温的黄芪吃下去，还是要靠脾胃代谢，该升的不升，该降的不降，就像马路上堵车一样，气机不流通，气都壅塞在胸膈下不去，当然会觉得憋闷，嘴里“喷”火、上火。更关键的是，胃不和则卧不安，很多人补气的药用多后，还会兴奋，失眠。

还有阳虚的，明明双脚怕冷，为什么一吃羊肉还上火牙疼？还是脾胃不好，这个温阳的药性没到它该去的地方，而是随着胃气胆气上逆。

所以，当你脾胃不好时，再怎么补都是补不进去的。

除此之外，现在的人多肝气不舒、气滞血瘀，整天胡吃海喝，大鱼大肉，各种高脂肪、高热量、高糖分、肉制品、海鲜，吃出一身痰湿。那怎么办呢？

进补前先看舌头，如果舌头很厚腻，先泡脚（清垃圾）。到中药店里配：茯苓 30 克，陈皮 6 克，制半夏 6 克，竹茹 6 克，枳实 6 克，炙甘草 6 克。泡脚方法很简单：中药材浸泡半小时后煮水，然后将温温的药水浸没脚踝，泡到微微出汗即可。

这个方子里的药都很普通，都可以在药房买到，可以调整脾胃气机，让脾气升，让胃气降，恢复脾胃功能。

同时，在饮食上可适当做一些调整来帮助脾胃恢复功能。

白萝卜
白萝卜可以消积滞，化痰热，下气，宽中。头面油腻，容易长痘、便秘，大鱼大肉吃多的人，接下来这段日子就可以多吃点白萝卜。白萝卜可以疏通脾胃气机，清一清脾胃里的“垃圾”。

陈皮
陈皮可以理气健脾、燥湿化痰，可以让脾胃健运起来，尤其经常腹胀、打嗝的人可以做菜煲汤时放一点陈皮。

山药
山药可以益气养阴。如果脾胃虚弱或者阴虚内热，就可以试试山药。

中国近代中医学界泰斗、中西医汇通学派先驱张锡纯有个治疗脾气虚的方子“薯蓣饮”，就是用山药煮水。

还有山楂可以帮我们消肉积，尤其是无肉不欢的人，在进补之前，消消积是很有必要的。

事实上，针对现在多数人的饮食作息习惯，补之前清一清身体里的垃圾真的很有必要。

服药也好，吃膏方也罢，只是在体质偏颇时帮你一把，帮助你的身体彻底摆脱问题，主要还得靠自己调节好心态，适当运动，正常饮食。再好的药放在你面前，如果不改掉糟糕的生活习惯，那进补再多也枉然。

说到底，好身体不是补出来的，而是靠合理的饮食、睡眠作息、运动和心态。

（米素轩）

秋冬季晨练时间有讲究

天气转凉，原本夏天习惯早晨 5、6 点钟趁着凉爽起床锻炼的人，在进入秋冬季后很多人还依然保持着这个习惯，尤其是老年人，往往凌晨四五点钟睡醒后就出门遛弯运动。

晨练的好处可谓多多。通过晨练活动可提高中枢神经系统的机能水平，提高机体的强度、均衡性和灵活性，使大脑皮质兴奋与抑制的转换能力提高。经常参加晨练，可使肌肉组织的贮氧能力提高，改善肌肉组织的能量供应，增强肌肉组织的耐久力，从而使肥肉纤维增粗，肌肉体积和力量增大、弹性提高，肌肉变得发达、结实而有力。经常参加晨练活动，不仅可以加强人体的新陈代谢，而且能改善血管的弹性，提高血流量，促进血液循环。另外，科学的晨练活动还会使人的呼吸频率加快，呼吸加深，使氧气的吸入量增加，提高人体供氧能力。

虽然晨练的益处很多，但是晨练时间并不意味着越早越好。

专家表示，在适宜的时间进行晨练健身，才可促进细胞新陈代谢，调节身体功能，增加



抵御疾病的能力。而秋冬季节，天气转冷，晨练过早的话，相对处于生理功能低潮的人体很容易受寒冷空气刺激，致使血管收缩，血压升高，交感神经兴奋，分泌旺盛，从而发生心脑血管疾病。

医生提醒，心血管病发作有“晨峰现象”，特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病。晨练时间不宜过早，对于时间自由度大的锻炼者，如退休老人户外运动时，最好选择早上太阳出来后的 9、10 点钟，时间紧张的上班族可选择 7 点后进行适度锻炼。在天

气寒冷时晨练还要注意衣着保暖，以出门时不冷、活动后微汗为宜。

专家还表示，早晨五六点钟正是植物呼吸的时间，这时周围环境的二氧化碳浓度较高，对健康不利。而在日出之后日落之前，植物进行光合作用，空气中的氧气浓度相对较高，能满足健身时人体耗氧量的补充。

随着现代城市的快速发展，大城市空气中的污染物明显增多，秋冬季节雾霾天比较常见，早晚比较凉，因此选择晨练时间要更加注意。研究表明，一般情况下每天有两个空气污染高峰期，一个为日出前，一个为傍晚。特别是冬季，早晨和傍晚往往会有逆温现象，上层气温高，地表气温低，影响空气上下对流，近地面的工业废气及汽车尾气等有害污染物不能向大气上层扩散。如果在这两个时间段运动，呼吸被污染的空气，不但不能达到健身的目的，还可能对身体健康造成伤害。而每天上午 10 点与下午 3 点左右空气相对洁净，为一天中两个运动健身最佳期。因此，晨练爱好者平时一定要关注大气污染指数的预报，及时调整锻炼时间。（中华全国体育总会）



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 9 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020 年 9 月优秀啄木鸟：

吴毓、张德胜、李群、陆晓地、唐金虎、王亦轩、吴毓、林锋、万變枏、赵水生

2020 年 9 月最佳啄木鸟：

曹酉虹



扫描二维码关注“上海社区发布”

【时令节气养生佳肴】

白萝卜炖羊肉



功效：羊肉富含脂肪、维生素、钙、磷、铁等，特别是钙、铁的含量显著超过牛肉和猪肉，且胆固醇含量低。羊肉性温热，易消化，补气滋阴、暖中补虚、开胃健力，适合体虚畏寒的人食用。

白萝卜富含维生素 A、维生素 C、微量元素锌等，能防止皮肤老化，具有保护胃黏膜的功效，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。

食材：羊肉 500 克，白萝卜 300 克。料酒、酱油、白糖、盐、姜片、八角、桂皮、香叶、陈皮等适量。

做法：

- 1.将羊肉洗净切块，用清水浸泡出血水，然后控干水。
- 2.白萝卜洗净去皮，切成滚刀块。
- 3.将八角、桂皮、香叶、陈皮放入一个纱布袋。
- 4.砂锅煲下油，放姜片炒香后，将羊肉放入。
- 5.放酱油、白糖、料酒炒至上色后，将香料袋放入。
- 6.加适量水没过羊肉，盖上锅盖大火烧开后中小火炖一个半小时。
- 7.倒入白萝卜，继续炖煮至汤汁收稠、白萝卜酥软即可上桌。

小提示：
羊肉炖得时间较长，水要一次放足。

山药炒木耳



功效：山药富含人体所必需的氨基酸、淀粉、糖蛋白、维生素等成分，含有碘、磷、钙等多种无机元素。山药性甘温，归脾胃、肺经，具有补中益气、健脾止泻、聪耳明目、滋阴润燥的功效，适宜体虚及病后康复期的人食补。

黑木耳富含膳食纤维、矿物质、维生素、多糖，常食可降血脂，增强机体免疫力，预防和治疗便秘。黑木耳性甘平，具有滋润强壮、清肺益气、补血活血、镇静止痛等功效。

食材：山药 400 克，黑木耳、青椒适量，盐、鸡精适量；

做法：

- 1.山药去皮，切片。
- 2.黑木耳泡发后，撕成小朵，洗净泥沙。
- 3.青椒去籽，切成片。
- 4.烧开一锅水，加点盐，山药、黑木耳、青椒焯水。
- 5.热锅冷油，先把山药片加入煸炒十几秒。
- 6.加入黑木耳、青椒片炒匀。
- 7.加点鸡精、盐调味，稍微淋点水，大火炒十几秒即可。

小贴士：
要想山药不变黑，去皮时不要用铁质的器皿，去好皮的山药要泡在水里。（综合自网络资讯）