

秋冬进补 来年打虎 不同体质需先辨识清楚



民间素有“秋冬进补，来年打虎”的说法。秋冬进补能调养身体，增强机体调节与抗御疾病能力，为来年开春打下良好的身体基础。

《黄帝内经》记载“实则泻之，虚则补之”，意思是只有出现虚证才用补法。由此可见，秋冬进补并非适用所有人。单纯实证人群并不适合进补，甚至需要一定的通泻，此时如果滥用补药，反而会打破人体的平衡。

即便是需要进补的虚性体质人群，虚也分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等，进补前要先辨识清楚。还有不少人属于虚实夹杂的体质，这种情况相对复杂，如何进补需要咨询专业医师。

那么，不同虚性体质如何进补？专家一一进行解析。

阳虚质人群：温补阳气

其特征为畏寒肢冷，耐夏不耐冬，进食耐温不耐寒，倦怠嗜卧，口淡，小便清长，易大便不成

形，舌淡。这是秋冬最需要进补的人群，可用甘温、辛热药品温补阳气。根据“阴中求阳”理论，补阳的同时可适量加入补阴药。

当归生姜羊肉汤：当归10克、生姜12克、羊肉300克、胡椒粉2克、食盐适量。适用于阳虚质或脾胃虚寒、气血不足人群。

红枣栗子鸡汤：乌鸡半只、红枣5枚、龙眼肉10克、栗子肉50-100克、生姜8克、陈皮5克。适用于阳虚质或脾胃虚寒、气血不足的人群。

气虚质人群：补益脏腑之气

其特征为少气懒言，神疲乏力，面色偏黄，肌肉松软，语音低弱，精神不振，易出汗，易患感冒。可选用甘温或甘平的药物补益脏腑之气，如人参、党参、黄芪、白术、茯苓、大枣、黄精、五指毛桃、山药等。

人参汤：人参5克、龙眼肉3克、瘦肉80克。适用于气虚质或

体弱汗多人群调补身体。

阴虚质人群：滋阴润燥

其特征为形瘦舌红，性急，皮肤干燥，口燥咽干，大便干燥，易有烦热感，睡眠不好。可选用甘寒质润的药物滋阴润燥，如地黄、沙参、山药、百合、麦冬、天冬、桑葚、女贞子、石斛、玉竹、龟甲胶、阿胶、银耳等。

罗汉果南杏煲鸡：鸡半只、罗汉果半个、银耳1小块、南杏15克、生姜2片、蜜枣1枚。适用于秋冬之交调理身体，也适用于调理因熬夜、过劳、虚火上炎所致乏力、心烦急躁、口干咽痛、大便干结等不适。

气血虚人群：补气养血

其特征为头晕眼花、面色苍白或萎黄，唇舌色淡，神疲乏力。常见于女性。

参芪阿胶炖瘦肉：党参20克、黄芪20克、阿胶1片、红枣6颗、瘦肉200克、生姜3片(2-3人份)。适合气血不足者。

猪蹄花生汤：猪蹄1个，花生半斤，党参20克，红枣6颗，生姜3片(2-3人份)。适合气血不足者。据《中国中医药报》

应对感冒鼻塞 试试吃点葱白

葱当中的葱白部分有着较高药用价值。中医认为，其具有发汗解表、散寒通阳的作用，对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内滞、痢疾等有较好的缓解作用。

《滇南本草》曰：“葱白，味辛，性温。入手太阴经，入足阳明经，引诸药游于四经，专主发散，以通上下阴阳之气。”

天气寒冷，如果不慎得了风寒感冒，可用连须葱白、生姜、红糖适量，水煎服；或取葱白5根与淡豆豉10克，水煎服；当伴随咳嗽时，可用葱白1根、梨1个、白糖30克一起水煎，吃葱、梨，喝汤。

不少慢性鼻炎患者在冬季饱受鼻塞困扰，可取葱白一小把，切碎加水煎汤，用蒸气熏鼻30分钟。

有胃病的人群，冬天因受凉会出现胃痛的情况，取葱白30克，加生姜5克，捣烂炒热，用布包好，趁热敷胃部，可起到一定止痛效果。

据广东中医药微信公众号

秋冬季易干燥开裂 试试四个应对方法

秋冬季节天气干燥，有人会出现咽干、唇干、脚跟干、口干的情况。今天，为大家介绍应对方法，帮助缓解这些部位的干燥。

桑麦罗汉饮缓解咽干。桑叶3克、麦冬5克、三分之一罗汉果放到水壶中，加水后反复煎煮，可以作为一天的饮水量。这一搭配有助缓解咽干、咽哑、咽痒。

白玉润燥汤缓解唇干。15克梨、9克百合、15克玉竹放入水中煮，煮完后加入适量甘蔗汁即可饮用。润肺养阴、生津止渴，对于口唇起皮、干裂有较好缓解效果。

代茶饮缓解口干。取北沙参、麦冬、黄精、玉竹、百合各5-6克，加500毫升水煮开即可，每天服用300-400毫升。滋养肺肾之经、润燥止渴、安养心神，连续服用1-2周之后，可改善口干。

泡脚方缓解脚跟干裂。马齿苋15克、地肤子15克、当归10克、大枫子10克煮开放凉，加入泡脚水中。一定注意水温，不能感觉烫，泡10-15分钟即可预防和缓解足后跟开裂。据CCTV生活圈

关注身心 长期坚持 九个好习惯让生活越来越健康

保持良好的生活习惯对身体健康很有益处，做到以下九点，就能有较好收益。

吃一顿营养的早餐。早餐是激活一天脑力的燃料，不能不吃。许多研究都指出，吃一顿优质的早餐可以让在早晨思考敏锐、反应灵活，并提高学习和工作效率。研究还发现，有吃早餐习惯的人，不容易发胖，记忆力也比较好。

每天吃5种蔬果。多吃蔬果，可以减轻癌症和心脏病的发生风险。建议把蔬果放在最容易看到、随手就可以拿到的地方，提醒自己多吃蔬果，也可以把水果切成小块，当作点心，代替那些会令人发胖的饼干、零食。

每天运动30分钟。坚持运动有助预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、抑郁症等。有研究指出，运动可以让人感到快乐，增强自信

心。如果你很久没有运动了，建议循序渐进，慢慢增加运动时间和强度，可以从最简单的步行开始，每天快走20-30分钟，持续下去，一定能感受到许多好处。

把大自然带进屋内。静听雨打落叶的声音，或望着鱼儿在水中游的模样，都能给人安详宁静的感觉。与大自然结合的感觉可以减轻压力，在家种植盆栽或养一缸鱼，都是不错的选择。

戒烟。不仅对自己的健康有利，也是对家人爱的表现。

再忙也要和家人聊聊天。拥有亲密关系可以预防和缓解心脏病，甚至让人更坚强。所以不管多忙，每天也要和家人聊聊天，滋养彼此的亲密关系。

让自己有好的睡眠。好的睡眠质量比睡眠时间的长短更重要。以下步骤可以让睡眠更甜美：先整理

床铺，把棉被、枕头打理到舒适的状态。以自己觉得自然、舒适的姿势躺好。躺平后，做几个深呼吸，让自己放松下来。然后用感觉从头到脚扫描一遍，看哪个部位紧绷，再试着放松下来。如果心里还想着事，可用数息法，想象自己呼吸时把负面的情绪吐出去，然后把正面能量吸进来，来回呼吸几次，直到心情平静。全身心放松，渐渐入睡。

多喝水。可以使体内毒素从尿液中排出。早上空腹喝一杯白开水，可以稀释血液，使血液中的毒素排出，也可以防止脑血栓。

多吃排毒食品。如白菜、菠菜、韭菜、胡萝卜、南瓜、番茄、山芋、大豆、大蒜、海带、绿豆等。人人都必须学会自我排毒，减少体内毒素的滞留，从而减少疾病，提高健康水平，达到延年益寿的目的。

据人卫健康微信公众号