

# 冬季进补男女各不同

■本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

冬天寒冷，很多人都希望通过进补来保养身体。海口市人民医院中医科主任王德告诉记者，现在人们都意识到进补的重要性，但不少人对科学进补却认识不足，并不知道何时才要进补，也不懂得补哪方面才有效，花大价钱买补品却达不到效果，甚至还有副作用，有害身体健康。

中年男性最容易透支的就是健康，在冬季最需要的就是养生保健、改善亚健康，尤其是以下几类男性最需要进补。

**脾虚** 脾虚的男性冬季应以补阳运脾为主，多吃性温健脾的食物，如粳米、莲子、芡实以及鳕鱼、鲤鱼、鲤鱼、带鱼、虾等水产类。山药、大枣、莲子富含淀粉，易吸收，且有健脾益气的作用。在保证每日营养均衡的基础上多喝山药粥、大枣粥、鲫鱼汤、鲤鱼汤。

**虚胖** 肥胖是导致许多慢性非传染性疾病的风险因素。虚胖的男性应控制脂肪及总能量的摄入，饮食宜清淡，少吃盐和味精等调料，做菜多采用少油的烹调方式，如清蒸、清炖、凉拌等。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。羊肉，因其含左旋肉碱，可促进脂肪代谢，有利于减肥，适合虚胖的男士食用。

**肾虚** 补肾仍然是男性冬补的“重头戏”。肾虚的男性多表现为腰酸、肢冷、腿软、性功能减退、耳鸣等症状，冬季饮食进补应以补肾固阳，养血固精为本。

对于肾虚的男性，冬季进补应多吃鱼、虾、牡蛎和韭菜等食物。适当摄入营养丰富、温肾填精、产热量高、易于消化的食物，可提高免疫力，如羊肉，补体之虚，益肾之气。也可食用温性水果，如大枣、橘子、柿子等，以补血益肾填精，抵御寒邪。

**常熬夜的男性** 这些人早餐要营养充分，以保证旺盛的精力；中餐则可多吃含蛋白质高的食物，如瘦猪肉、牛肉、羊肉、动物内脏等；晚餐宜清淡，多吃维生素含量高的食物，如各种新鲜蔬菜，饭后吃点新鲜水果。

脾虚男性可多喝山药粥



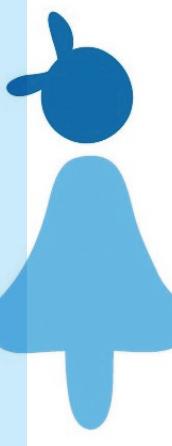
## 不是每个人冬天都要进补

王德表示，事实上，并非每个人到了冬天都有进补的需要。“补”是补不足，有不足才需要补。而不足多为虚，虚又分阴虚、阳虚、气虚、血虚等，这几种虚可单独出现又可同时存在。因此，日常生活中，进补的总原则就是“平衡阴阳，调和气血”，哪方面虚就补哪里。

专家认为，冬季进补，也要分男女老少。中医认为，男性以气为本，女性以血为主。由于很多患者很难自行判断自己的情况，应当找医生诊断病情，再作出合理的进补安排。



## 女性冬令进补关键在调理



王德表示，女性冬季进补应从调整入手，调和机体内外平衡，使身体保持在一个气血通畅的状态下，然后再根据情况来确定是否需要进补。女性生理特点不同于男性，女性以血为贵，冬令进补的关键在调血，应根据以下的情况制定不同的进补方案。

**怕冷** 有些女性尤其是更年期妇女，每逢冬季特别怕冷，医学上称为冷感症。医学研究认为，女子由经期、孕期、产褥期或患有贫血、胃肠病及久病体虚等，机体抵抗力降低，抗寒能力差，故冬季特别怕冷。另一方面，营养缺乏、低血压或甲状腺功能减退，也会引起局部或全身血液循环障碍，导致手脚冰冷。

中医认为，多吃羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑、大蒜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、桂圆、栗子等温热的食物，有助于御寒。为了预防或减轻冷感，应积极参加适宜的体育锻炼，尤其是从事久坐或久立工作的妇女，应多做手、脚和腰部的运动。

**贫血或血虚** 血虚，相似于现代医学的贫血症，患者经常出现头晕、眼花、面色萎黄、失眠、多梦、月经不调等症状。血虚女性的最佳补品为阿胶、当归。阿胶被称为“补血圣药”，具有补血止血、滋阴润肺等功能。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、蜂王浆等含铁丰富的食物，以及木耳、海带、核桃仁等含蛋白质和铁等造血原料丰富的食物，有条件者可以吃一些海参、鲍鱼等。

**月经不调、经量过多** 这类

人可选用人参、当归、川芎、黄芪等中药，也可选用乌鸡白凤丸、阿胶补血浆等中成药。日常生活中多吃海参、鱼虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、芝麻、菠菜等食物。

**身体瘦弱** 脾胃健，气血盛，则肌肉丰腴，肢体强劲。反之，则身体消瘦，肢软乏力。防治体瘦先要排除甲亢、肝病、肾病以及肿瘤等多种慢性病。很多身体瘦弱的女性都存在挑食和偏食现象。因此，首先应改掉不良习惯，增加膳食摄入量，膳食应丰富多样，多吃碳水化合物。此外，高蛋白食品、蔬菜和水果一样都不能少。

胃肠功能较弱的瘦弱女性，可选择鸡、鸭、鱼及动物肝脏食品。体瘦之人，多阴虚、血亏津少，故饮食上宜多食甘润生津之品，如牛奶、蜂蜜、鸡蛋、鳖（甲鱼）、海参、银耳等。

**气虚** 气虚的女性主要表现为神疲乏力、气短、倦怠，也就是全身精神不佳，体力不济。适合气虚者服用的补品为人参，包括西洋参、白参（生晒参）、野山参、红参（朝鲜参、高丽参）等。一般来说，气虚而稍偏热者，如患有高血压、糖尿病、冠心病、慢性肝炎、更年期综合征者服用西洋参为宜。

单纯气虚者可服用白参（生晒参），气虚较严重者可服用野山参，因为野山参补气的功效显著。气虚偏寒者应用红参（高丽参）进补，红参有补气温阳的功效。气虚的女性在秋冬季节应该多吃萝卜、大枣、排骨汤等补气的食物；在药补上，可以喝由黄芪、人参、白术、甘草配制的“四君子汤”。

养生百科

## 五大最伤肾习惯，你有吗？

中医认为，肾藏精。肾不好，自然精气不足，整个人都会显疲态。除此之外，肾还会影响生殖功能，能否孕育出健康的下一代全看你的肾是否健康。对此，专家总结出了一些日常伤肾的习惯。

### 暴饮暴食

暴饮暴食是一种不良的生活习惯。人进食后，食物从口腔咀嚼后再到胃部先消化吸收，再通过大肠蠕动，以粪便的形式排出体外。有些人一到年会、聚餐时，就会吃下过多的“美味”，这样不仅会打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律。而且大多数的食物消化吸收后经肾脏排出，这无疑会给肾脏带来负担，长期下去，肾脏自然会受到损害。

### 长时间憋尿

憋尿在医学上称为“强制性尿液滞留”。尿液如果长时问滞留在膀胱，会使膀胱内压升高，导致膀胱内很容易受到细菌入侵，进而引发膀胱炎，久而久之，还可能出现精神性尿失禁现象。

### 喝水过少

专家提醒，一个健康的成年人每天应喝6—8杯水，否则极易出现脱水，对身体健康造成伤害。一旦水分补充不够，就会出现脱水现象，许多男性易患的疾病，如前列腺炎和慢性肾炎等，都与水摄入不足有关。

### 过咸

肾虚患者，大多喜欢吃咸的东西。虽然适量的咸有补肾的作用，但是过咸则会削弱肾脏的功能。一旦饮食过咸，人体会吸收过量盐分，导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。

### 饮料当水喝

喝饮料是很多人最常用的补水方式，经常能看到男人精力不足时，就拿一杯功能饮料喝，顿时精神抖擞。但是这些饮料基本为酸性，饮用后会改变人体的酸碱度，而肾脏是调节人体酸碱度的主要器官，长期过度摄取软饮料及运动饮料，会带给肾脏带来负担，增加肾脏损伤的概率。

（桑九）

## 糖友冬天如何健康洗澡

洗澡是日常生活中最常见不过的事情，尤其是在寒冷的冬季，洗上一个热水澡可以让身体更暖，更好地促进睡眠。但是，患有糖尿病的人冬季洗澡有6大问题一定要留意。

1、有皮肤破损的糖友洗澡易加重局部感染，建议等皮肤损伤愈合后再洗。伴有心脑血管疾病者，浴室应空气流通，不宜紧闭房门，以避免在温度过高、空气不流通的情况下，由于缺氧引起心血管意外。

2、由于糖友常伴有神经病变，末梢神经对温度及疼痛的感觉减退，不能准确判断水温，稍有不慎就可能引起较为严重的烫伤、感染甚至发展为糖尿病足。因此，水温不宜超过40℃，洗之前应使用温度计测量。

3、洗澡时消耗较大，易发生低血糖，糖友空腹洗澡有极大风险。因此，糖友洗澡要确保在进餐后、血糖控制相对稳定时进行，并在浴室准备一些随手可拿到的食物或糖块。洗澡时间不宜过长，建议不超过15—20分钟。

4、洗澡过程中如出现头晕、心慌、多汗等，多是低血糖；也可能是因为血管扩张而引起脑供血不足。发生上述症状时应立即进食，同时检测血糖、血压。

5、尽量少用香皂、沐浴露等，避免过度搓擦。因洗浴用品多为碱性，可导致皮脂腺破坏，加重皮肤干燥；过度的搓擦则造成皮肤破损，增加感染风险。

6、糖友洗澡之后应仔细检查身体各部位，有无破损、烫伤，尤其下肢、足底等不易察觉的部位，有问题立即就诊。

（久文）



## 寒气袭人，喝对茶更养生

■本报记者 王培琳

茶大致可分为绿茶、红茶、青茶（乌龙茶）、普洱茶、花茶，不同的茶有不同的功效。海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇表示，冬季喝茶也是有讲究的。

### 红茶御寒助消化

冬季寒邪袭人，人体生理功能减退，阳气渐弱。中医认为：“时届寒冬，万物生机闭藏，人的机体生理活动处于抑制状态。养生之道，贵乎御寒保暖”，因此喝茶可以红茶为首选。红茶甘温，可培养人体阳气。红茶含有丰富的蛋白质和糖分，生热暖腹，能增强人体的抗寒能力，还可助消化，去油腻，适合肠胃较弱的人，但是阴虚体质的人应慎喝红茶。

天冷后，很多人喜欢喝油腻、辛辣的食物，上火就成了困扰许多人的健康问题。绿茶是未发酵茶，讲究形美、色翠、香郁、味醇，性寒，可清热，最能去火、生津止渴、消食化痰，对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用，并且能降血脂、预防血管硬化。因此容易上火的、爱抽烟喝酒的、体形较胖的人（一般是湿热体质），都比较适合饮用绿茶，而肠胃虚寒的人则不宜服用绿茶。

乌龙茶属半发酵茶，介于绿、红茶之间，色泽青褐，因此又得名“青茶”。可在味道上，乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用。而冬天里人们容易口干舌燥、嘴唇干裂，这时泡上一杯乌龙茶，可缓解干燥。此外，乌龙

茶对蛋白质及脂肪有较好的分解作用，能防止肝脏脂肪堆积，青茶也有一定的减肥功效。气虚质的人冬季多喝乌龙茶可通透润气。

普洱茶性温和，寒冷冬日，饮一杯普洱，可以暖胃、助消化、生津、醒酒、解毒、降低高血脂、高血脂和高血压等多种功效，气虚质人士可以多饮用。

### 孕妇等人群不宜多喝茶

袁勇表示，虽然喝茶有很多好处，但是有些人群还是要尽量少喝茶。

孕妇不宜多喝茶，怀孕的准妈妈们通常会在饮食上有很多的注意，但是，对饮茶却往往忽略。由于茶叶中含有茶碱有兴奋作用，这对胎儿的形成和发育是有一定影响的。而且我们常喝的大部分茶叶，大多数都是寒凉性的，这也对胎儿的发育不利，因此要少喝红茶。

女性经期少喝茶。经期中本身失血过多，再喝茶就会造成体内的铁流失，形成缺铁性贫血。同时，医学专家研究发现，与不喝茶者相比，有喝茶习惯发生经期紧张症几率高出2.4倍，每喝4杯以上者，增加3倍。

老人冬季少喝茶，对茶叶偏爱的老年人在这个时节对于茶叶的摄入量不减反增。但是，这样做是非常危险的。因为，茶叶本身多寒凉，老年人到了冬季，抵抗力下降，手脚容易出现冰凉的现象，如果此时再喝上一杯茶，那只会加重寒气，从而导致疾病的入侵。因此，在冬天，老年人少喝茶，喝茶就尽量选择红茶，如熟普洱，祁门红茶，江西宁红。用紫砂壶，点上沉香，饮茶更合适。

## 喝这三种粥 保暖养胃又防病

寒冷的冬天，喝一碗热腾腾的粥既暖心又暖胃。以下为大家推荐3种粥，大家不妨根据自身情况选择。

### ①黑豆羊肉粥——补肾壮阳

适合人群：肾虚面白、腰脊酸痛、双膝无力的人群；男子阳痿、遗精；女子月经不调、怕冷等。

材料：黑豆50g，羊肉适量，粳米100g，幼盐少许。

方法：新鲜羊肉斩件，沸水中滚五分钟，捞起洗净；黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，洗净晾干；粳米洗净泡半小时；砂锅内加入适量清水，煲至水滚，加入上述材料，用中火煮约一小时，加盐即可。

### ②三麦三姜粥——调节肠胃

功效：软化血管，降血脂，胆固醇，美容，祛斑，减肥。可预防高血压、糖尿病、高脂血症。

材料：小米、糙米、薏米、大米、燕麦、荞麦各取一份。

方法：将上述食材洗净泡半小时；砂锅内加入适量清水煲至水滚，加入全部材料，用中火煮约一小时，根据个人口味加盐或糖调味即可。

### ③二枣粥——补脾养血、安神

适合人群：失眠、心悸、面色不华、神疲等症状者。

材料：酸枣仁30g，鸡心枣15枚，粳米100g，红糖适量。

方法：将酸枣仁单独煎水，取汁去渣；鸡心枣去核；粳米洗净泡半小时。砂锅内加入酸枣仁汁，与粳米、鸡心枣共煮约一小时，加红糖调味即可。

（桑文）

## 少生气，学会“情绪”养生

### 控制情绪，适当倾诉，合理哭泣

■见习记者 徐晗溪

中医认为，人的七情六欲、喜怒哀乐与四时一样，是一种自然状态。

海南省国学教育协会会员、中医学学者颜清辉表示，“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐”。按照中医学理论，如果七情太过、大喜大悲，则会导致阴阳失调、气血不周，进而影响身体。所谓的“情绪养生”，便是利用七情与五脏的关系，调节情绪，继而达到养生的目的。

现在已经进入《黄帝内经》所说的“冬三月”。所谓天随时转，不同的季节，养生方法也不同，而冬季养生的关

键在于“藏”。颜清辉认为，从“藏”的角度，情绪养生的关键在于“没情绪”、“少点情绪”。

人的情绪和修养、环境、人生观等都有很大关系。人活一口气，古人的健康观点，一言以蔽之，就是一个“精气神”。这股“精气神”体现在健康，便是指身体的精、气、神，三个方面都要充足，即神旺、气充、精足。

其中，“神”最不好驾驭，但是，人们可以养“气”。比较常见的练气功、练太极拳，都是养“气”的气功夫。颜清辉认为这些都是外在，重要的还是锻炼自我的克制力与掌控力。最简单的方法，就是学会控制自己的情绪。

第一，学会控制情绪、转移情绪；第二，适当倾诉，可以找自己的知心好友倾诉自己的不愉快；第三，合理哭泣，哭泣是一种很好释放和宣泄情绪的方法。第四，借助食疗，例如可用玫瑰花、郁金香泡茶喝；第五，坚持运动，生命在于运动，能动就能生生不息。

乌龙茶属半发酵茶，介于绿、红茶之间，色泽青褐，因此又得名“青茶”。可在味道上，乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用。而冬天里人们容易口干舌燥、嘴唇干裂，这时泡上一杯乌龙茶，可缓解干燥。此外，乌龙