

市场星报

安徽人的生活指南

2020.8.15
星期六 庚子年六月廿六
今日4版 第7417期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

秋季进补有讲究 不是所有人都适合“贴秋膘”

立秋后,天气日渐凉爽,一些注重养生保健的市民,开始一年一度的秋季进补。安徽省针灸医院专家程红亮提醒,虽然秋季进补十分重要,但万万不能随便乱补,应在医生的指导下,因人而异,科学进补,否则会适得其反,甚至伤害身体。 □ 王津淼 记者 马冰璐

什么是贴秋膘

民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。这一天,普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

并非所有人都适合贴秋膘

程红亮提醒,并不是说所有人都适合贴秋膘。到了秋天,天气转凉,再加上宜人气候,让人睡眠充足,汗液减少,饮食会不知不觉过量。所以,在秋天人们稍不小心,体重就会增加,但这对于本来就肥胖的人来说是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应注意减肥,就不要贴秋膘了。

秋季的进补禁忌

常言道:“秋季进补,冬令打虎”,秋季是进补的好时节,但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。程红亮认为,秋季进补要遵循以下原则:养护脾胃、健康饮食、适时进补。

1.不要无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,血中胆固醇增多,易诱发心血管疾病。

2.要分虚实。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症用药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

3.过度进补不可取。任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不可取的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过多服用维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。不要以药代食:药补不如食补。如多吃芹菜可防治高血压;多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳;多吃山药能补脾健胃。日常服用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是补品中的佳品。

4.注意因人而异。秋季进补不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。而身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下辨证进补,以达事半功倍之效。所以,秋季进补要因人而异。对于一般身体状况的人,建议有选择地进补。



“手机控、低头族”开始老龄化

建议:子女多陪伴,让老年“低头族”放下手机

▷ 02版

宝宝来了,新手妈妈“抑郁”了

专家:在对付产后抑郁上,丈夫最关键

▷ 03版