

○秋季老人保健系列之四

祖国医学提倡“药食同源”，而且饮食文化博大精深，不少食物都是药食两用，使用极为方便。那么，秋季哪些食物可用来食补，能起到什么作用呢？

老人秋季进补(下)食补篇

□整理 高雄

秋季食补关键词:芡实

老人秋季进补，首推芡实。芡实又名鸡头米、水鸡头、鸡头苞等，为睡莲科一年生草本植物。我国的一些沼泽湖泊中均有生长。近年来药理学家对芡实进行研究，发现它含有大量对人体极为有益的成分，如蛋白质、钙、磷、铁、脂肪、碳水化合物、维生素B1、B2、C、粗纤维、胡萝卜素等。

中医认为芡实味甘性平，入脾、肾、胃经，具有滋强壮、补中益气、固肾涩精、补脾止泻、益肾止渴、开胃进食、培元助气之功能。

芡实分生食和炒用两种。生芡实以补肾涩精为主，而炒芡实以健脾开胃

为主。炒芡实一般药店有售，因炒制时，要加麦麸，并掌握一定的火候，家庭制作不方便。也有将芡实炒焦使用的，主要以补脾止泻为主。

秋季使用芡实进补，最简单的是制作芡实粥：将炒芡实50克倒入锅内，加水煮开片刻，再加淘洗干净的大米100克，粥成即可食用。常吃可健身体，强筋骨，聪耳明目。也可制作芡实糊：将炒熟的芡实1000克研磨成粉，服用时，取50-100克粉末冲开水调服。随自己爱好，可加入芝麻、花生仁、核桃肉等。民间常用炒芡实60克，瘦牛肉100克，加调料煮烂食用，也能取得较好的疗效。

秋季食补关键词:黑五类

虽说大家向往皮肤越白越好，但营养学家却推荐，吃的越黑越健康。传统中医学把不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏：红色入心，青色入肝、黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。所以，生活中我们根据颜色选择饮食，是种简单易行的方法。而黑色食物对肾的滋养和呵护，更是受到了专家的肯定。

黑色食物一般含很多的微量元素和维他命，如我们平常说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃，就是最典型的代表。

假若仔细研究“黑五类”的营养，就会发现，其中个个都是养肾的“好手”。米中的珍品——黑米，也被称为“黑珍珠”，含非常多的蛋白质、锰、氨基酸以及铁、钙、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝和舒筋活血等功效；

豆被古人誉为肾之

谷，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚病人；有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能；

核桃则有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症；

黑芝麻性平味甘，有补肝肾，润五脏的作用，对因肝肾精血不足造成的眩晕、腰膝酸软、脱发、肠燥便秘和白发等有较好的食疗保健作用。这5种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。

除此以外，还有黑木耳、海参、海带、黑葡萄、板栗、乌鸡、乌梅、香菇、李子和紫菜等，也都是营养十分丰富的食物。肾不好的人，可以每周吃一次葱烧海参，将黑木耳和香菇配合在一起炒，或炖肉时放点板栗，都是补肾的好方法。



高雄 摄

秋季进补关键词:栗子

秋季栗子“健肾补脾”。栗子，又称板栗、毛栗、瑰栗、风栗，是我国特产，有“干果之王”的美誉，在国外还被称为“人参果”。栗子营养丰富，果实中除含有70.1%的糖和淀粉、7%的蛋白质外，还含有脂肪、磷、钙、铁和多种维生素，特

别是维生素C、B和胡萝卜素的含量均较一般干果高。

中医认为：栗子，味甘、性温，无毒，及脾、胃、肾三经，能补脾健肾、补肾强筋，活血止血。适用于脾胃虚寒所致的慢性腹泻，肾虚所致的腰酸膝软、腰肢不遂，小

便频数以及金疮、折伤肿痛等症。因而，肾虚者不妨多吃些栗子。

栗子也可煮粥食之。用板栗与两倍之粳米同煮，能起到健运脾胃，增进食欲，补肾强筋骨之功效。老少皆宜，尤其适合于老年人因机能退化所致的纳差、腰膝酸软、步履蹒跚者。正如俗话所讲的：“腰酸腿软缺肾气，栗子稀饭赛补剂。”

秋季正是栗子上市之时，由于栗子生食难消化，熟食又易滞气，故不宜一次吃得太多，以免伤及脾胃，吃时要注意细细咀嚼，慢慢咽下，才能起到良好的保健效果。

秋季食补关键词:三管齐下

一般人们认为“药补不如食补，食补不如神补”，专家认为，药补、食补、神补三者不能互相代替，只有以三种方法互相配合才是最好的调补方法。

祖国医药早就提到药食同源，卫生部已先后公布了78种既是食品又可作为药品的清单，食品可以分为两类，一类如青菜、白菜、五谷类等，它为人体提供能量和生物酶，是人体生长发育不可缺少的

物质。另一类是具有药性的食品，有四气(寒热温凉)五味(辛甘酸苦咸)。绿豆、西瓜、荷叶为寒凉，葱、姜、羊肉为温热。韭菜、胡椒为辛味，蜂蜜、大枣为甘味，乌梅、山楂为酸味，苦瓜、杏仁为苦味，海参、海蜇为咸味。食品同样有药性亦可用于补虚疗疾。

相对于药补，食补有几个优势：一是食品一般无毒，而药则不同，“是药三分毒”。《内经》中

曾有记载：“大毒治病去其六，常毒治病去其七，小毒治病去其八，无毒治病去其九。”古人因此提出“知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这说明以谷、肉、果菜疗疾养生不会损伤正气。二是食品的取得较为容易，价廉物美。三是处方配方，加工烹调，随心服用亦较自由。

至于“神补”，中医认为“心主神明”，大脑与人体内部器官密切关联，人可以通过静养、气功、太极拳、陶冶情操等方法保持愉快和满足的好情绪，用意念调节的方法使内部脏器活动取得平衡，最终以“阴平阳闭”而起到治病强身作用。

专家表示，“神补”既不花钱又容易学，但决不能因此认为“神补”可以代替食补和药补，应针对不同情况采用不同的调补方式，三种方法互相配合才是最好的调补方法。

○专家提醒

秋季进补三部曲:平补、润补、滋补

秋天，气候逐渐由热变凉，人体阳气开始潜藏于内，也是人体最适宜进补的季节，稍加滋补便能收到祛病延年的功效。秋季进补应分为三个不同的阶段。

初秋平补

初秋暑热未退，正值古人所称“长夏”季节，雨水较多，空气湿度大。由于湿易伤脾，可影响人体对食物的消化，以至出现食欲不振。因此，应适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品煮粥食用，以助脾胃运化。

入秋之后，还可适当增加营养物质的摄入，如蛋白质及碳水化合物等，以补充人体在夏日的消耗。

但根据“秋宜平补”的原则，应选用补而不峻、防燥不腻的鱼、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类以及山药、红枣、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

俗话说“秋藕最补人”，可将糯米灌入藕眼中蒸熟食用。脾胃虚弱、消化不良者，可以服用莲子、山药、扁豆等。

仲秋润补

仲秋万物干枯，人体也常表现出口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等燥象。

对此，应根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，一是适当多吃能滋阴润燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、

柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等。二是甘酸化阴，宜进食带酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。

其中，银耳具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用，可用水泡发后煮烂，加糖服食，对治疗和预防秋燥有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。另外，应少吃辛辣的食物，尤忌大辛大热之品，以防助“燥”为虐，化热生火，加重秋燥。

晚秋滋补

晚秋气温逐渐下降，在加强营养、增加食物热

量的同时，要注意少食性味寒凉的食品，并忌生冷。

为预防冬季多发的呼吸系统疾病，除注意选食上述具有补肺益气功效的食物外，还可用1~3个核桃肉(连紫衣)与1~3片生姜同嚼服食。

对于需要在冬季进补的人来讲，此时是调整脾胃、打“底补”的最佳时期。底补可用芡实、红枣或花生仁加红糖炖汤服，或用芡实炖牛肉等。

经过底补，脾胃健运，入冬就可放心进补了。此外，奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜多吃，药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品，它们均具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。



高雄 摄