

# 省中医院专家建议：冬季进补要有道

“秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”，小雪一过，山东冬天的气息就更加浓厚了。春生、夏长、秋收、冬藏，根据中医理论，冬季是一年四季中进补的最好季节，民间素有冬令进补的习惯，有道是“冬令进补，来春打虎”。

随着冬意渐浓，许多市民朋友已经做好了在冬季里为身体“充电”的准备。只是面对琳琅满目的补品，大家也许会挑花眼。为此，山东省中医院的专家为市民朋友的冬季进补支招。

## 宁得一剂膏方，不用金玉满堂

据省中医院姜云香医生介绍，山东气候较干燥，适宜服用滋阴润燥之品。在形形色色的滋补品中，膏方进补以其悠久的历史传承及功效，成了滋补的上上之选。

据了解，膏方进补起源于宋代，盛行发展于明清两代。《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》均收录了很多著名的滋补膏方。据史料记载，慈禧太后平时所用的膏方就有30余种，用以美容驻颜，延年益寿，民间也渐渐流传有“宁得一剂膏方，不用金玉满堂”之说。

作为一种特定的冬令调补手段，膏方已经流传近两千年。膏滋是经药液高度浓缩而成，它集中了药物中精华，量少而纯，无须煎煮，服用方便，易存易携，口味宜人，便于长时间服用。膏滋由滋补药组成，天热易变质，冬季便于保存，故冬季进补服用膏方深受大众欢迎。

对于免疫功能下降，容易感冒，

易感染的人群，可以通过服用膏方改善体质，提高抵抗力。特别是亚健康人群，体检基本正常，但自觉疲乏不适、出汗、体力精力差、夜寐不安、情绪波动的人，服用膏方可达到疏解情绪紧张，减轻压力，提高体力精力，恢复健康的效果。

在我国古代，膏方滋补多为达官显贵的“专利”。近年来，随着社会的发展，人们滋补意识的增强和生活水平的提高，膏方滋补逐渐走进寻常百姓家，在我国南方江浙一带，膏方进补十分流行。据了解，在上海龙华医院，每年仅10月7日一天，排队咨询专家开膏方的人就将一个冬天所有的号都挂完了，可见在江浙沪等地区膏方受热捧的程度。目前，北方也渐趋流行之势。

## 好膏方需要道地好阿胶

药材好，药才好。一料好的膏方，要做到开好方，配好药，熬好膏，服好药，才能达到养好神的目的。中药对药材的道地性要求非常高，古



代本草谈药材必谈产地，以示正宗。

以90%的膏方选料中都会用到阿胶为例，要做出好膏方离不开地道阿胶，而地道阿胶必出自山东东阿县。《本草纲目》称：“弘景曰：出东阿，故曰阿胶”，指明产自山东东阿县的阿胶才是地道正宗的。而山东东阿阿胶股份有限公司是目前阿胶行业第一个被国家授予的“地道药材保护与规范化生产示范基地”，东阿阿胶一向是上品膏方首选材料。

据姜云香医生介绍，东阿阿胶

性味甘平，善补血养气，调和气血，改善人体体质，与人参、虫草并称“滋补三宝”。东阿阿胶有着2000多年的应用历史，在中华千年传统滋补文化中，更有“滋补国宝”之称。

自古以来，东阿阿胶一直是滋补贡品。唐代《元和郡县志》记载，太宗时，朝廷派遣大将尉迟恭亲临东阿县，封存阿井，宣布自此之后当地闲杂人等一律不得私自启封，制造阿胶，否则杀无赦。只有官家才可以“启封而取水”，“熬胶进贡”。据《全唐诗》等记载，东阿阿胶更是杨贵妃

姐妹驻颜争宠的秘术，所谓“暗服阿胶不肯道，却说生来为君容”。

如今“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，东阿阿胶已经从皇家私享的贡品进一步普及为市民大众的滋补良方。而经现代科学研究表明，东阿阿胶对于贫血、年老体弱、易疲劳、免疫力低下、抵抗力差等亚健康症状尤其适合。因其药食两用，调和阴阳，功能广泛，效果显著，在我国江浙、湖广一带应用甚广。随着人们生活水平的提高，膏方进补之风已经吹遍大江南北。



## 酸奶——让冬日的肠道苏醒



冬季是万物休养生息的季节，动物们已经储备好过冬的食物准备冬眠，而人类的身体机能在这个时期也会逐渐变缓，处于休眠状态。吃得少，动得少，是冬天人们典型的生活状态。

冬天为驱寒保暖需要进补，人们通常会选择吃火锅或鸡鸭等热量较高的肉类食物，这类食物性燥，再加上天气干燥，多食很容易导致上火，肠胃消化不良等症状。特

别是在吃火锅时，喜欢喝些啤酒或饮料解腻降温，但一冷一热的饮食刺激肠道，引起肠胃消化功能失衡，腹胀腹泻也随之而来。如何让休眠的肠胃在冬天里也能正常工作呢？看看专家给大家的几点建议吧。

首先在饮食上，除了适当的饮食温补外，要注意膳食搭配，经常吃些水果、蔬菜等绿色植物，补充身体膳食纤维，预防便秘、上火等问题。

其次，以酸奶代替碳酸饮料，碳酸饮料由于里面的碳水化合物较多，刺激肠胃黏膜，而酸奶中富含的活性乳酸菌，能够在肠道内定植，维持肠道内有益菌和腐败菌的平衡，同时抑制有害细菌的生长。同时，多喝酸奶还能够解除大鱼大肉后的油腻感和饱腹感，帮助肠道消化运动，让肠道苏醒过来。

最后，在生活习惯上，要努力克服冬懒毛病，增加户外活动的次数，加强身体力量的锻炼。所谓“冬练三九”，冬季锻炼身体对

于增强体质、预防疾病有很大作用。像长跑、健步走、拳类、操类、滑冰等耐力项目，不仅锻炼心肺功能，提高自身素质，而且可以保持良好的精神状态。

总之，培养良好的饮食习惯，掌握多些健康小技巧，肠道轻松，身体更健康。好身体是享受生命的本钱，好肠胃是品尝美食的动力！



## 饮食养生

## 冬季进补 首选东阿阿胶

冬季进补是中国流传千百年的养生之道，民间更有“秋冬进补，来春打虎”的说法。

那么，冬季究竟该如何进补呢？中医理论认为，冬季进补，阴阳平衡是关键。“秋冬养阴”，不宜生冷亦不宜燥热，需服用性味甘平的滋补品；而滋补国宝东阿阿胶因其滋阴润燥的功效成为冬季养生的首选。

东阿阿胶性味甘平，善补血养气，调和气血，改善人体体质，对于女性补血，年老体弱及亚健康人群尤其适合。因其药食两用，调和阴阳，功能广泛显著，自古以来就是人们秋冬进补之首选。

据考证，在中华千年传统滋补文化中，有滋补国宝之称的阿胶有着2000多年的应用历史。它与人参、虫草并称“滋补三宝”，因产于东阿而得名，我国现存最早药物专著《神农本草经》将其列为“上品”，《本草纲目》称之为“圣药”。

2000多年来，阿胶一直是滋补贡品与孝敬父母的首选滋补品。据《朱子文集》收录，待母至孝的宋代理学大师朱熹给母亲的信中说：“阿胶丹参之物，时以佐之。延康续寿，儿之祈焉”；而据《曾国藩家书》载，在外为官的曾国藩把阿胶作为一种家常必备用品，供母亲日常滋补之用，表达对母亲的深切关怀与挂念。可以看出，东阿阿胶不仅是传统滋补孝敬佳品，也成了孝敬文化的代表。

“东阿阿胶与虫草、燕窝、海参等名贵补品相比，无论是营养价值，还是在调节免疫力、抗疲劳、补血等功能方面，都拥有相对优势”，专家告诉记者，“更重要的是，东阿阿胶虽被誉为国宝，但其市场价格与日服用成本却远远低于它们，每人每天花在阿胶上的钱最多15元。相比之下，经济实惠，宜于长期服用。”



## 臻品蚝油 烹饪大师的美味秘诀

如果你身边也有烹饪大师，问他们厨房里最钟爱的调味品是什么，答案一定是“臻品蚝油”。

为什么那么多烹饪大师对臻品蚝油如此钟情呢？或许你已经知道，蚝油在烹调中主要起到提鲜增香的作用。可是，为什么都用同样的调料，大师们做出的菜格外美味，其中的奥秘是什么呢？

臻品蚝油不仅适合凉拌、热炒，也可用做焖、烧、熘、调馅，直接蘸食也别有风味。食材方面，肉类、蔬菜、豆制品、菌类等食材都可以用臻品蚝油调制鲜美的味道。

想要乐享蚝油调出的美味，先了解一下温度对味觉的影响，味觉感受的最适宜温度为10℃~40℃，其中，30℃时味觉感受最敏感。在0~50℃范围内，随着温度的升高，甜味、辣味的味道增强；咸味、苦味的味道减弱；酸味不变。咸、甜、酸、鲜等几种味，在接近人的体温时，味觉最强。一般热菜的温度最好在60℃~65℃；炸制菜肴可稍高一些；凉菜的温度最好在10℃左右，如果低于

这个温度，各种调味品放入量就要适当多一些。因此，臻品蚝油在使用中还要依据个人对口味的嗜好，选择不同的烹饪温度，才会做出让人惊喜的美味。

还有一点不能忽视，臻品蚝油好吃而且基本不含脂肪，满足你味觉享受的同时，不会给身体增加任何负担，您和家人可以放心食用。

### 香菇干贝酿丝瓜



### ◎用料：

- 味达美臻品蚝油20g
- 丝瓜1根
- 干香菇50g
- 干贝(可用海米代替)50g
- 油10ml 枸杞若干

### ◎做法：

- 1.干贝泡发洗净切细丝，香菇泡发洗净后切丁，丝瓜去皮洗净后切5cm长的段，再挖成中空。
- 2.锅中加入油，烧至七成热时，加入香菇丁和干贝丝翻炒，调入味达美臻品蚝油，炒匀后盛出。
- 3.将炒好的香菇干贝酿入丝瓜中，顶端点缀枸杞装盘，大火蒸7—8分钟即可。

### ◎营养提示：

瓜类是含水量最大的蔬菜，丝瓜有清凉、利尿、活血、通经、解毒之效，维生素B等含量高，有利于儿童大脑发育。



食为先

订版电话  
 0531-85196381

用心酿·健康生活