



秋季是万物成熟、收获的季节,天气由热转凉,气候干燥多风,气温变化没有规律,因此秋季是各种疾病的多发季节。所以在这个“多事之秋”,我们需要采取科学的方式适当补养,以增强肌体免疫力,才能让身体棒棒哒,心情美美哒!

□张颖

## 消费课堂——关于秋补,你需要get的知识点

究竟为什么要进行秋补呢?

首先,进入秋冬季后,自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态,人也同样顺应着自然界的的变化,进入冬藏季节。此时人的皮肤肌肉比较密致,出汗较少,体内代谢下降,体力消耗减少,摄入的营养物质也容易被吸收和蕴蓄,从而发挥较大的功效。况且在冬令季节里,人的食欲也比较旺盛,所以这时进补正是最好的时节。

其次,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,炎热的夏天,人体损耗大,且进食较少,当天气转凉时,适当调补一下身体,是很有必要的。秋冬时节进补不仅能固本培元,使身体正气恢复,而且有利于驱病祛邪,使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实,使身体能进入到最佳的状态。



## 走出误区——要秋补,不要乱“补”

认识到了秋补的重要性,还要注意避免一些进补误区。任何事情都要讲求适度原则,科学合理的进补才能强身健体。

**一忌越贵越补:**认为越有名、价格越高的补品越能补益身体,是现代养生的一个误区。比如:人参价格高,是补品之王,但若不分体质,肆意滥服的话,则会导致过度兴奋、烦躁激动、血压升高、鼻孔流血等。

**二忌虚实不分:**中医进补的原则是“虚者补之”,不是虚症的人不宜用补品。而虚症又有阴虚、阳虚、气虚及血虚之分,只有对症进补才能补益身体,否则便会适得其反。

**三忌多多益善:**适可而止,过则为害。任何补品服用过量都是有害的。因此,进补要适量。

**四忌凡补必肉:**动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久服多服,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负。所以,饮食清淡并不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。

**五忌重进轻出:**食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘,造成种种身体问题。因此在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅,减少“肠毒”的滞留与吸收。

**六忌以药代食:**重药物,轻食物,不是科学的养生方法。是药三分毒,切记药补不如食补。

## 科学秋补——让美味与补养一起来

### ►基本原则

秋天进补,应吃些有生津养阴滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。宜食清润甘酸和寒凉的食物,寒凉能清热,甘味食物的性质滋润,有缓急、和中、补益作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。同时,中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津作用的食物。除了少数阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

### ►适宜食材

百合:有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药:补而不滞,不热不燥,不论男女老幼,有病无病、体健体弱都适合食用。

藕:生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。

栗子:有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

胡桃:能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。

红枣:红枣是滋阴润燥、益肺补气的清补食品,如能与银耳、百合、山药共同煨食效果更好。

此外,秋季还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、荠菜、平菇、海带、番茄、兔肉,进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。

### ►秋补菜谱

将新鲜的时令菜进行合理的组合,就成了美味的“秋补菜”,抓紧学起来吧!

#### 【银耳莲子羹】

原料:银耳、莲子、枸杞、大枣、冰糖

做法:

- 1、材料全部洗净;
- 2、烧开水,银耳莲子煮一小时,加入大枣煮半小时,加夏枸杞,冰糖煮10分钟即成。

#### 【排骨玉米汤】

原料:排骨、玉米、葱、姜、盐、料酒等配料

做法:

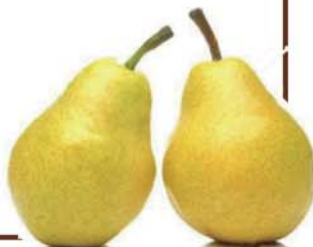
- 1、材料全部洗净,玉米切成小段;
- 2、排骨用开水氽过捞起,与玉米段及葱、姜、料酒等配料同时下入汤锅先大火烧,再用小火熬制20—30分钟。

#### 【红枣枸杞乌骨鸡】

原料:乌鸡、瘦肉、红枣、枸杞子、酒、姜、葱、盐等配料

做法:

- 1、将鸡、瘦肉洗净,瘦肉切块,用热水焯一下。红枣先用净水浸泡半小时,枸杞子用清水浸泡后洗净。
- 2、将炒锅烧热,入油,把整块的姜和大葱段置入锅中,略煎一下,乌鸡亦可此时下锅,使葱姜味更好地融入其中。
- 3、趁水在沸腾时加入适量酒,盖上砂煲盖子,转为小火炖。
- 4、约40分钟后,加入红枣、枸杞子,继续小火烧炖。约一小时后,加一些未煎过的葱段、盐出锅。



## LINK——

### 不同体质的专属养生方案

根据不同体质的具体表现,可以对体质进行自测,从而指导我们的养生和饮食。一起来看看你是哪种体质,又该如何对症养生呢?

#### ◆阳虚体质

**表现:**总是手脚发凉,不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。

**养生方式:**1.多吃甘温益气的食物,比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。2.少食生冷寒凉食物,如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

#### ◆气虚体质

**表现:**说话没劲,经常出虚汗、疲乏无力,容易感冒,生病后抗病能力弱且难以痊愈。

**养生方式:**1.多吃具有益气健脾的食物,如黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。2.做些柔缓性质的运动,如散步、太极拳等。

#### ◆气郁体质

**表现:**多愁善感,忧郁脆弱的气郁体质,一般比较瘦。经常闷闷不乐,无缘无故叹气,容易心慌失眠。感情脆弱,容易感到害怕或受到惊吓。

**养生方式:**1.多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有解郁、消食作用的食物。2.睡前避免饮茶、咖啡等饮料。

#### ◆过敏体质

**表现:**对花粉或某些食物过敏。这类特殊体质特殊的人群,有的即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,容易患哮喘。

**养生方式:**1.饮食清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素搭配合理。2.少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、茄子、浓茶等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。