

健康热评 JIANKANGREFENG

寒冬进补攻略

本报记者 陈晶

人们常说“冬日进补，来年打虎”。眼下已进入冬季数九天中最寒冷的“三九”，这时气候寒冷，做好冬季进补刻不容缓，但切忌“盲补”。冬季吃什么最养生，怎么进补效果最好是有学问的。

三类人群补之有“道”

“中医养生理念，讲究‘法于自然，顺时养生’，冬季应顺应自然界的阴阳变化规律以养护调摄。冬季进补讲究‘无扰乎阳’，应时而补。”广东省中医院教授胡世云谈到，冬季不能大补，大补容易上火，需要防寒，但也要注意营养。冬季饮食应“不时不食”，即应季的食物多吃，反季节的食物少吃、慎吃。适合饮食以滋阴潜阳、增加热量为主，少食咸味食品，防止肾水过旺，多吃苦味食物，以补益心脏，增强肾脏功能，比如橘子、猪肝、醋、大头菜、莴苣等。

“此时，这三类人群适合进补。”中山大学附属第六医院副主任医师林景琳建议——

“亚健康”的人群。如果平时没有明确的慢性疾病，但因长期劳累、熬夜、压力负担过重而导致身体虚弱、易感冒、体虚、怕冷、疲弱、失眠、健忘、指甲失荣等，可通过进补膏方，补益人体元气，充沛营血，恢复精神。

肾气不足的人群，尤其是中老年人。如果上了年纪之后，经常感觉注意力不集中、头发花白、视力下降、头昏耳鸣、记忆力差、腰背酸痛、神疲乏力、夜尿频多等，可以通过膏方补益气血、补肾强腰、延缓衰老。

患有慢性病，且处于稳定期的人群。中医认为，“邪气所凑，其气必虚”，由于膏方既有补益之力，同时也辅以祛邪，有利于慢性病的调治，所以对患有慢性支气管炎、冠心病、贫血、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性肾炎等患者或病后体弱者，可以通过服用膏方帮助巩固疗效，改善症状，增强体质。

四种体质进补方法不同

“人体体质的人可分为气虚体质、血虚体质、阳虚体质和阴虚体质四种。需注意，每个人的体质不一样，不可只注重进补阳气而忽略收敛阳气，这样反而容易耗散阳气，扰乱体质。”胡世云说，人参、阿胶、鹿茸、银耳四种常见的药材一直受到想要冬季进补人们的欢迎，但不是所有人都适合。

阿胶性平、味甘，可以滋阴养血，血虚体质的人适宜；鹿茸



是纯阳食材，一定要确认自己是阳虚体质才能按需服用；银耳这一食材对阴虚体质的调理效果较好；参类药材具有滋阴补气的功效，对于气虚体质的人群而言，是较好的进补药材，但各类参的功效不相同，比如生晒参补气为主，北沙参滋阴作用强，党参则是气血双补的。

“大家应根据自身情况来选用功效适合自己的参服用，参类的各种功效是其包含的多糖在发挥作用。”胡世云介绍，多糖是糖的基本组成单位，单糖之间脱水形成糖苷键，进一步连接成寡糖和多糖，一般少于10个糖基的糖链称为寡糖，多于10个糖基的糖链称为多糖。多糖可以与肠道菌群相互作用，有助于乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌的生长和增殖，也能加强刺激肠神经黏膜受体进一步提升肠道健康。另一方面，多糖也可以直接与肿瘤细胞接触而发挥抗肿瘤的作用，是激活免疫系统的好帮手。

“其实，有很多大众平时食用的食物，将其中的多糖成分提取出来，经过适当处理，就能够发挥药用作用，帮助调节免疫功能、对抗疾病。”胡世云表示，除了参类多糖、香菇多糖，还有银耳、黄精、灵芝等多种具有免疫调节功能的食材。

“此外，冬季进补谷菜果肉一个都不能少。”林景琳介绍，冬季喝热粥，就是养生的一个好选择。

比如，芝麻粥可益精养阴；萝卜粥可消食化痰；胡桃粥可养阴固精；茯苓粥可健脾养胃；大枣粥可益气养阴。从营养学角度，水果富含多种维生素和矿物

质，且具有抗氧化作用的植物化学物质，这些营养成分有益于延缓衰老，预防癌症，而且能够清热解毒、清血抗氧化，维护身体健康。

比如，梨可润肺清胃，凉心涤热，息风化痰以嗽，养阴润燥而通肠；苹果有补脾益胃、润肺悦心的功效，被称为心血管的健康保护神，如与百合、枸杞还有银耳一起炖汤，不仅可祛除寒凉，还有滋补的功效；猕猴桃维生素C的含量极高，其丰富的膳食纤维能促进心脏健康，帮助人体消化和微循环，从而提高免疫力，同时也具有生津润燥、解热除烦的良好功效。

比如，羊肉性温热暖胃，且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多，中医认为羊肉入脾肾经，有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效；鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低，其蛋白质含量是猪肉的两倍，且易被人体吸收，所以冬日进补除了吃一些红肉外，还可以多地滋补的鱼汤。

冬季进补在温补的同时，也要多食用蔬菜以解腻降燥，达到养阴功效。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，冬天人体阳气内藏，体内阳气旺盛，食欲会相对增强，可适当进补。对于小孩和老人而言，因其脾胃功能相对不足，吃得太过或过度进补容易积食。如果出现舌苔厚、口气重，可以煮些白萝卜水或者马蹄胡萝卜芦根水清热生津，消食化积。另外，大白菜性温味甘，有温胃益气、驱寒防风的作用。对于胃肠冷痛，腹部怕凉，小腹疼痛，排便

不畅有改善作用。冬天天气干燥，多吃白菜还可滋阴润燥、护肤养颜。

进补要适宜，两个穴位防内火

冬季进补的食材多为甘温之品，其热量相对较高，稍有温补太过，加上缺乏运动，则更易引起口干咽痛、牙龈红肿、大便秘结等“内火”症状。“进补要适宜，可用支沟穴来防治‘内火’。”广东省中医院医师谢煜介绍，中医学认为，“阴平阳秘，精神乃治”，即阴阳相平、和谐，是养生的基本要求，该穴是手少阳三焦经的腧穴，有清热泻火、通利三焦之效。支沟穴在手前臂外侧，腕背横纹上3寸，前臂的尺、桡骨之间。按摩手指揉法，以拇指指腹按于穴位，其余四指于前臂内侧固定，拇指稍用力按揉、感觉酸胀为度。每次按揉2~3分钟，每日可行多次。

“此外，我们还可以通过大横穴来调通肠胃。”谢煜说，冬季气温寒冷，人体活动量减少，胃肠蠕动减慢。如果不节制而过度进补、滋腻之品，容易阻碍脾胃运化，出现腹胀、积食，甚至长时间胃肠不通而出现便秘。中医学认为，脾气宜升，胃气宜降，升降运化得宜则消化、吸收功能正常。大横穴位于肚脐旁开4寸，内应横行的结肠，有通调肠胃之功。

按摩手指揉法，拇指置于穴位上，其余四指微握拳，稍用力旋转按揉，以穴位局部微觉酸胀为度。每次可行5~10分钟，每日可行2~3次。

五官诊室 WUGUANZHENSHI

冬天嘴干起皮，小心得了唇炎

冬天，除了冷，还有一大特色，那就是干，哪里都干。很多人的嘴唇就像是被风霜肆虐过一般，起皮、干燥，裂血口子……越干越舔，越舔嘴唇越干，循环往复。接下来，唇部问题就发生了，轻则起皮，稍微涂点润唇膏可能就缓解了，但严重的一不小心就患上了唇炎。冬天嘴唇越舔越干，很大可能是患上了唇炎。

诱发唇炎的常见因素有以下4类：感染性因素，有些人经常口舌干燥，出现口唇疱疹，则更容易引发唇炎；刺激性因素，局部潮湿浸渍、反复摩擦、长期摄入辛辣、刺激性食物，有可能导致唇部皮肤的受损，而出现唇炎；过敏性因素，对于某些敏感个体而言，某些唇部护肤产品或者牙膏中的成分有可能导致唇部皮肤的迟发性过敏反应，从而诱发唇炎反复发作；日光性因素，如果唇炎仅在下唇部位反复发作，则日光性唇炎的可能性较大，多与光敏感皮肤和进食光敏性食物有一定关系。

唇炎的具体原因确定，需要专业的医学检查。如果唇炎反复发作或症状较为严重，建议面诊皮肤科或口腔黏膜专科医师。但某些唇炎的反反复复与季节性因素有一定关系。日光性唇炎，通常于夏秋季紫外线照射较强时更容易发作。特应性唇炎，主要与皮肤干燥敏感有关，冬季由于天气干燥，更容易出现症状发作。春季和秋季季节变化时由于人们的作息规律发生改变，可能出现一过性免疫功能下降，从

而导致疱疹性唇炎的反反复发。

此外，还有一类个体被称为“特异性体质”，也容易患上唇炎。这类人群的皮肤对于外界环境和食物种类的变化均较为敏感，有时虽然并非真正意义上的“过敏”，但在季节、天气、环境及食物种类改变时也有可能出现唇部干燥、皲裂、小水疱等炎症反应的表现。

如何判断自己得了唇炎，出现下面3种情况建议引起重视或及时就医面诊：唇炎症状常年发作，通过加强润肤、防晒和日常护理后仍然无法有效缓解；唇炎症状影响日常生活，比如经常发生干燥、脱屑、皲裂，影响进食及唇部表情等；皮肤屏障已经完全破坏，如出现较大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等。

如果是轻度的唇炎没有大面积破溃，可以参考以下方法。

首先，加强日常润肤保护和防晒，可选择质地相对滋润且无香味的唇膏产品，或者凡士林晶冻等单一成分的润肤剂进行唇部保护，夏季也可选择含有防晒成分的唇膏，并在日间佩戴深色口罩阻挡紫外线。其次，平时减少辣味、刺激性食物的摄入，避免唇部接触酒精、刺激性牙膏等具有刺激性成分的物质，可减少唇部刺激的发生机会。在唇炎爆发期，需保持患处局部的清洁和滋润，多喝水，避免经常做出夸张的唇部表情。如果加强护理后1~2周以上，唇部炎症仍然没有明显改善，建议及时就医治疗。

(中国医学科学院北京协和医院 主治医师 舒畅)

合理用药 HELIYONGYAO

中药有类酸味药

一提到中药，大部分人就会联想到苦涩的味道，皱起眉头。俗话说“良药苦口利于病”，在很多人的观念里，中药与苦味画上了等号。可事实上，中药包括“辛、甘、酸、苦、甜”五味，不同味道的药物，功效也有所不同。

酸味作为一种基本味，是由酸味成分刺激产生的主要味觉或嗅觉。就如吃柠檬时舌头感觉很酸，闻食醋时鼻子感觉很酸。含酸味成分的物质很多，大多来源于植物，如米醋、泡菜、青梅、乌梅、山楂、柠檬等，主要因酸味成分会解离出氢离子，刺激口腔的味觉神经而产生酸味。酸味具有化钙除腥、解腻、提鲜、增香等作用。

酸味作为中药“四气五味”的“五味”中的一种，其内涵已超出了原始的酸味感觉，更多的是基于其在临床表现出的具有“收敛固涩”的功效而将其定义为酸味的功能。酸味中药具有收敛固涩的功效，那它是如何发挥其作用？

人进食酸味后，第一反应常常是口唇收缩，眉头紧皱，这就是我们基于对生活的观察所得出的“酸性收敛”的最朴素的认识。当然，

通过临床应用后的不断观察，“酸性收敛”的认识逐渐被确定，其内涵也不断完善。

酸味药进入人体后，可刺激胃肠道收缩和蠕动增强，从而促进消化功能；可使肠道出口（肛门括约肌）收缩，可以治疗久泻滑肠。同时，酸味药物可以使尿道出口收缩，可以治疗尿失禁；酸味药物使精液的出口收缩，可以治疗遗精滑精；酸味药物使气管和支气管的黏液腺出口收缩，则痰液迅速减少，可以治疗肺虚久咳；酸味药物使汗腺收缩，可以治疗体虚多汗；酸味药物使血管平滑肌收缩，则小血管渗血停止，可以固涩止血，使妇女阴道和子宫内腺体出口收缩，则阴道渗出液减少，从而达到收涩止带的效果。这些都是酸味药表现出的收敛、固涩作用。如金樱子、五味子固涩止汗、涩精止遗，诃子、五倍子涩肠止泻，乌梅、罂粟壳敛肺止咳，山茱萸涩精止遗，等等。

总之，中药的酸味来源于生活，但又基于临床所表现出的功效而被赋予了新的内涵。

(首都医科大学附属北京友谊医院 潘洋 谢俊大)

“半小时才燃脂”是伪科学

说起运动减肥，很多人首先想到的就是跑步。毕竟跑步不仅没什么成本，还可以随时随地随时就去跑步，要是碰巧赶上天公不作美，健身房也能解决这个问题。“跑步要持续30分钟以上才开始消耗脂肪”这种说法一直流传在各亲友群和朋友圈，但事实真的是这样？

人体运动耗能主要来自三大供能系统：磷酸原系统、糖酵解系统、有氧氧化系统。短时间大强度的运动，如100米短跑，主要是磷酸原系统和糖酵解（糖原乳酸）系统供能；长时间低强度的运动，主要靠有氧呼吸提供能量；介于二者之间的较短时间的中强度运动，如400米跑，则主要由无氧呼吸通过乳酸能系统提供能量。

其实，我们开始跑步的那一刻就已经消耗脂肪了，随着跑步时间的增加，燃脂效率也随着动态变化。在有氧运动开始的前20分钟时间里，糖分的消耗大于脂肪，即糖供能比例大于脂肪，而在过了20分钟后糖与脂肪的供能比例形成交叉，之后脂肪的供能比例增加，糖供能比例下降。因此，并不是30分钟后才开始消耗脂肪，而是在30分钟后跑

步燃烧脂肪的效率趋于最佳。简单来说，运动开始即燃脂，运动越久，脂肪供能比例越高。

运动类型有很多，除了慢跑，建议大家选择适合自己的有氧运动类型。有氧运动是指机体从事运动时其摄入氧气的量能够满足运动所需，机体处于氧气供应充足状态的运动方式，也可以指人体由大肌肉群参加的中等强度的体育活动，包括但不限于步行（散步、快走）、慢跑、打球、游泳、爬山、骑自行车、健身操、太极拳等。

有氧运动的特点是强度低、有节奏、不中断和持续时间长，主要的供能系统为有氧供能系统。在有氧运动的最初阶段，由于运动时间较短、运动强度较低，人体内的主要供能物质是血液中的糖类物质。随着运动时间的增加，血糖被大量氧化消耗，肝糖原开始大量分解以补充血糖。当运动时间超过30分钟以上，脂肪的有氧氧化供能比率大大增加，机体内的脂肪分解效率提高，且脂肪储量丰富，能够长时间供能。因此在长时间的低强度有氧运动中，脂肪是人体主要的供能物质，有氧运动也是减肥的重要途径之一。

(中南大学湘雅医院 吴静 王敏)

健康潮 JIANKANGCHAO

“囤肌”才可御寒抗冻

新一波寒潮来袭，多地气温大跳水，被鄙视了一整年的胖胖们，终于发现了“囤肉”的好处。但在“冻”真格的冷空气围剿下，已经不再需要搜肠刮肚，给自己的胖找借口了。只是，“囤肉”真的能抗寒吗？

人身体的热量主要来自食物中的产能营养素，包括蛋白质、碳水化合物（糖类）和脂类这三大类物质。这三类营养素可在体内进行生物氧化与磷酸化，释放出能量，而完成这一代谢的主要场所就是细胞中的线粒体。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织，区别在于棕色脂肪组织中含有大量的线粒体，当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热，快速供能，有利于抗寒。除此之外，脂肪组织还具有缓冲和隔热功能。较厚的皮下脂肪能把热量包裹在体内，可以阻止体热散失，有助于保暖。而且，脂肪还是储存能量的最主要物质，也是供能系数最高的营养素。通常，1g脂肪能产生9kcal的热量，而1g糖和1g蛋白质能分别产生4kcal的

热量。脂肪组织就像一个能量仓库，供机体在需要时使用。这样看来，御寒抗冻，非脂肪莫属了。但事实果真如此？

虽说棕色脂肪自带“发热器”，但这跟“胖人抗冻”没关系。因为我们常说的超重和肥胖，囤的几乎都是不产热的白色脂肪。棕色脂肪的含量随着年龄的增长而逐渐减少，新生儿一般比较多，而成人体内很少。所以，小孩通常比大人怕冷，除新陈代谢旺盛和生性好动外，棕色脂肪含量相对较多也是一个原因。这也是科学家一直致力于研究如何将白色脂肪棕色化的原因。若真能实现，那今天困扰众人的肥胖症可能就不复存在了。另外，白色脂肪细胞中含线粒体极少，而肌肉细胞中线粒体含量丰富，可以说，肌肉是人体产生热量的主要器官。

所以，对于“虚胖”（脂肪含量高而肌肉不多）的人而言，纵使有充足的燃料（营养素），但缺乏促使其燃烧的条件（线粒体），产热效能也

会大打折扣。好比脂肪就像是裹在身上的衣服和被子，能够挡风和阻止体热散失，但不能让身体产生热量。而肌肉就像体内一个自带电功能的暖宝宝或电热毯，能持续产生热量，为身体供能。因此，无论身上囤多少脂肪阻止散热，若肌肉量不足，自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。所以，御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪，主动抗寒要靠发达的肌肉。

论抗寒的正确打开方式，那当然是增肌。可如何增肌呢？推荐如下方法：

保证充足蛋白质的摄入。俗话说“健身三分靠练，七分靠吃”。要想长肌肉，就要摄入足够的蛋白质。蛋白质不仅能增加饱腹感，还能在减脂的同时避免肌肉流失，提高机体的基础代谢率。瘦肉、禽肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶及豆制品，都是优质蛋白质的良好来源，减肥健身期间可以优先选择，但应注意“控油、控盐、控糖”。

选择优质碳水化合物。减少精制米面制品的摄入，同时提高全谷物、杂豆和薯类的比例，用红薯、山药、

芋头等替代一部分白米饭，养成吃粗粮的习惯。这些粗粮富含膳食纤维，能降低肠道胆固醇吸收，调节胃肠道功能，有利于降低血脂和控制体重。三餐定时定量，不暴饮暴食，早餐吃好，晚上吃少，睡觉前有点许饥饿感为佳。

重视力量训练。抗阻运动就是我们常说的力量训练，是在运动过程中肌肉克服外来阻力而进行的主动运动。它能很好地锻炼机体的骨骼和肌肉，提升肌肉力量和爆发力。抗阻运动可以分为徒手锻炼和器械锻炼。徒手锻炼可以选择平板支撑、俯卧撑、引体向上、爬行和蹲跳等方式，利用自身的体重让肌肉收缩。此外还可以借助一些器械，如哑铃、杠铃、壶铃、瑜伽球、弹力带、沙袋、瓶装水等进行重量训练，达到增肌的目的。

总之，寒冷的冬日，不妨从“被动囤脂肪模式”切换到“主动囤肌肉模式”，不仅能御寒抗冻，还能收获满满的健康。

(宁波市第一医院 杨茜 冯波)