



# 冬季养生也要讲究方法 千万别掉入“进补”陷阱



俗话说“冬令进补，开春打虎”。冬季是人们进补调理的好时节，很多人都会选择服用温补食材来抵御寒冬。然而现实中，有些人却过分迷信那些夸大其词、虚构疗效的“滋补妙方”，最终反受其害，变“养生”为“养病”。在这里为您解惑冬季进补常识，带您远离坊间养生陷阱。 ■ 吴笑文/整理



## “以形补形”就能对症进补？

在日常生活中，我们经常听人说，核桃补脑、腰子补肾、骨头汤补钙、黑芝麻乌发……一直以来，人们对“以形补形”“吃啥补啥”的说法深信不疑，也经常遵循这样的养生之道。实际上，食物进入人体消化系统后，就会被分解成蛋白质、维生素等营养物质。如果为了追求某种食物的特定功效，而长期单一食用，不仅不能“补”，反而容易造成单一营养元素过剩或失衡；如果为了达到某些保健作用大量进食，还可能对身体造成伤害。

**提醒：**“以形补形”是中医理论中关于食疗的一部分，具有一定的借鉴意义。但若一味夸大某种食物的补益作用，结果只会适得其反，多样化的饮食结构、荤素平衡才是人体健康的基础。

## “药食同源”等同“以食代药”？

“药食同源”总被一些保健养生“行家”津津乐道。由于担心药物的副作用，有些人在治病或者调理身体的时候主张将“食疗”作为首选，盲目夸大某些食品的药用价值，甚至出现追求“食疗方法医治百病”的趋势。殊不知，将食物的功效提高到药物的行为已经违背了药食同源的本意，因为食物的主要作用是防止营养不良的发生，并没有治疗病症的作用。

**提醒：**任何食物都不是灵丹妙药。身体如果出现不适却还一味追求食疗，就会延误病情。另外还要注意，切勿听信不法商家的虚假广告和夸大宣传，将保健食品用于治疗疾病。

## 滋养进补，越贵越好？

提及“滋补”“进补”，人们就会联想到人参、鹿茸、灵芝、燕窝、虫草等各种名贵的“滋补品”，认为中药材

“越贵越好，越好越补”。实际上，中医讲究辨证论治，盲目使用名贵药物进补，反而可能“越补越差”，其实选择常见的食药用材一样能够达到到补益的效果。比如党参和人参相比，具有价廉和性平的特点，还可配合其他药物使用，使用面更广。

**提醒：**科学进补是有益的，轻信小道消息只会适得其反。大家应该“只选对的，不选贵的”，理性选择合适的食药材，不盲目跟风，不盲目进补。

## 自制药酒保健又御寒？

天冷了，很多人都喜欢喝酒御寒。在热衷养生的人眼中，药酒是个不错的选择，不仅能御寒暖身，还能强身健体。于是，有人便在家自制药酒，人参、枸杞、黄芪……但凡听说能够滋补或治病的中药材都会一股脑地拿来泡酒。实际上，冬季饮酒非但不能暖身，反而还会越喝越冷，而自制药酒更是隐藏着诸多风险。若选药材、选酒、炮制时间等处理不当，不但起不到防病治病、强身健体的功效，反而会危害人体健康，索人性命。

**提醒：**不要轻信所谓“祖传秘方”或“偏方”，特别是在药酒配方不明的情况下，更应提高警惕。饮酒后，若有不适应，及时到医院就诊。

# 阿胶是冬季进补好物 但吃错了反而伤身



阿胶是我国古老的名贵药材，是我国医药宝库中的珍品之一，与人参、鹿茸并称为“中药三宝”。冬季，不少市民喜欢选用阿胶进补，不过安徽省针灸医院药理学部专家谢若男提醒，阿胶虽是滋补佳品，但若吃不对，反而对身体不利。 ■ 王津淼 记者 马冰璐

## 阿胶是真是假？这样鉴别就对了

据谢若男介绍，阿胶具有补血止血，滋阴润燥的功效，用于血虚萎黄，眩晕心悸，肌萎无力，心烦不眠，虚风内动，肺燥咳嗽，劳嗽咯血，吐血尿血，便血崩漏，妊娠胎漏。

一般来说，好的阿胶质地坚硬，侧面无泡沫状的胶花，断面光亮，碎片对光照呈棕红色，半透明。以外形平整且有光泽、色棕黑、断面紫红色、质脆、无腥臭气、经夏季不变软者为佳。

如何鉴别是不是真阿胶？谢若男教给读者一个小

方法：可取10%的阿胶水溶液观察，溶液呈淡红色至棕红色，半透明或不透明，并有少量类白色的物质析出，液面有油滴。

## 有些人不适合吃阿胶，可别吃错了

哪些人适合用阿胶进补呢？谢若男表示，失血性、缺铁性、营养性、再生障碍性贫血的贫血患者可服用阿胶。女性也可用阿胶治疗月经不调，崩漏带下，帮助女性孕前调理及产后恢复，经常服用亦可美容养颜。

亚健康及体力脑力工作者服用阿胶，可以健脑益智，增强体质，抗疲劳，提高抗病能力。老年人服用则可补钙，缓解骨关节疼痛，关节屈伸不利，虚劳咳嗽，润肠通便，延缓衰老，提高抗病能力。

但也有一些人并不适宜服用阿胶，比如脾胃虚弱，腹胀便溏，呕吐泄泻，咳嗽痰多者应慎用，感冒病人也不宜服用。小儿、孕妇、高血压、糖尿病患者应在医师指导下服用，女性经期慎用。此外，阴虚阳亢体质的人也应酌情减量或减少频率，以防上火。

## 关于睡眠的10个疑问 听听专家怎么说

**星报讯**（记者 马冰璐）一夜无梦就是睡得香？每天一定要睡足8小时？……关于睡眠，人们有着不少疑问，对于这些疑问，听听专家怎么说。

### 一夜无梦就是睡得香？

**专家：**一夜无梦不代表没有做梦。因为如果梦境发生在深睡眠期，很多人是回忆不起来的。最主要的是，梦多、梦少也跟睡眠好坏没有直接关系。

### 每天一定要睡足8小时？

**专家：**不同人群睡眠需要的时间不一样，有长有短是正常的。一般来说，判断自己是否睡够了，主要看第二天精力恢复得怎么样。

### 刷手机有助于入睡？

**专家：**电视、电脑、手机这些电子产品，它们发出的蓝光会抑制褪黑素的产生。褪黑素一旦缺乏，很容易引起入睡困难，所以不建议在睡前刷手机。

### “数羊”能帮助入睡？

**专家：**睡不着的时候，你有没有默默数过羊？但这并不是一个帮助入睡的好方法。数数会让你的精力都集中在数字上，万一数错了还有可能重数，增加大脑的紧张度和兴奋性，因此并不能有效解决你的失眠问题。

### 睡前喝酒有助于入睡？

**专家：**虽然酒后入睡快，但是常在半夜醒来，干扰你的昼夜节律。酒醒后昏昏沉沉，注意力也难以集中。而且睡前喝酒，更容易出现打鼾和睡眠呼吸暂停，因此不建议在睡前喝酒。

### 睡不着就要早上床、多躺会？

**专家：**早早上床并不一定能让你更早入睡，倒是有可能增加你躺在床上辗转反侧、难以入睡的时间，使你更加烦躁，越想睡越睡不着。建议等到有睡意的时候再上床睡觉。

### 晚上睡不好，白天要多补觉？

**专家：**睡眠一般是可以自主调节的，白天尽量不睡，到了晚上自然就想睡觉了。所以不要在一夜糟糕的睡眠之后试图补觉或者赖床，因为那样做你很可能根本就睡不着，就算睡着了也都是很浅的睡眠，而且白天补觉会让生物钟紊乱，让失眠持续下去。

### 打呼噜就是睡得香？

**专家：**其实，身体疲劳、醉酒后、睡眠姿势不正确的时候都有可能出现打鼾，但这并不代表你睡得香。如果鼾声如雷，并且频繁出现暂停憋醒，还可能是患上了一种睡眠呼吸的疾病——睡眠呼吸暂停综合征，是需要治疗的。

### 白天犯困，一定是晚上没睡够？

**专家：**白天犯困，除了是晚上没有睡好以外，还要考虑到有没有其他疾病。比如发作性嗜睡、嗜睡症，以及睡眠呼吸暂停综合征等。还有一些不典型的抑郁，都会出现白天嗜睡、犯困。

### 治疗失眠就是吃安眠药？

**专家：**每个人失眠的原因不一样，有心理问题，有情绪问题，有躯体疾病，还有不良的睡眠行为习惯和错误的睡眠认知等。所以一定要把失眠背后的原因找到，对因治疗。