

2025年12月16日

星期二

第3224期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



致富路上药飘香

12月10日，通道侗族自治县菁芜洲镇中药材集散中心，工人在晾晒黄精。近年来，该县依托当地生态优势，大力发展中药材种植与加工产业，逐步形成集种植、收购、加工、销售于一体的产业链，带动村民增收致富。

石猛雷 摄

冬季滋补热潮中要避免误区

中医专家详解三大原则教你精准进补

本报记者 陈艳阳 通讯员 陈安妮

又到冬季进补时节。各大药店纷纷将阿胶、西洋参、鹿茸、人参、虫草等中药材摆在显眼位置，吸引市民进店选购；医院、中医馆相继推出滋补药膳、膏方调理等项目。滋补品需求火爆的背后，也存在不少认知误区。12月12日，湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任、主任医师熊暑霖在接受记者采访时为大家详细解读了冬补的原则，并为不同群体提供实用指导。

冬补需遵循三大原则

熊暑霖主任表示，冬季进补是中医“天人相应”思想的重要体现，合理进补能帮助人体储备能量、扶正固本，但冬季滋补并非“一刀切”，需遵循三大核心原则。

首先是辨证施补。这是进补的首要前提。中医将人体体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质等9类，冬季进补需“对症下药”——比如同样是怕冷，气虚者需补气（如党参、黄芪），阳虚者需温阳（如鹿茸、肉桂），若混淆则可能加重不适。

其次是循序渐进。冬季人体消化功能相对减弱，进补需“由少到多、由稀到稠”，避免突然大量食用滋腻食物（如阿胶、熟地），可先从山药粥、红枣茶等温和食养开

始，给脾胃适应时间。

第三，要兼顾脾胃，“补而不滞”是关键。滋补品多偏滋腻，若脾胃运化能力弱，易出现腹胀、便秘、食欲不振等“虚不受补”症状，因此进补时可搭配陈皮、砂仁、生姜等理气健脾之品。比如炖羊肉时加3~5片生姜，服用阿胶时配少量陈皮水。

越贵越补？这些误区要避免

在大众群体中，一些认知误区和错误的做法也较为普遍，需要避开。

“最常见的误区是，认为冬季进补=多吃贵的，越贵越补。”熊暑霖表示，将滋补品的价值与价格挂钩，这是忽视了“中医辨证”的核心。比如虫草、鹿茸虽名贵，但偏温性，湿热体质者食用后易引发口干、咽痛、便秘，反而伤身。建议大家选择滋补品前先判断体质。日常易疲劳、少气懒言者，用党参、黄芪（每味10~15克，泡水或炖鸡）即可，性价比高；手足心热、夜间盗汗者，用麦冬、玉竹（每味10克，煮水代茶）滋阴，无需追求高价药材。

“有的家庭是全家一起补，这种情况是忽视了个体差异。”比如家中老人多气虚阳虚，儿童多脾胃娇嫩，年轻人可能湿热或痰湿，共

用一种滋补方案显然不科学。对这种情况，建议制定“家庭滋补清单”，因人而异进补。还有些人进补“只吃不动”，认为“躺着就能补”。实际上，冬季过度静养会导致气血运行不畅，建议大家搭配温和运动，如每天散步20~30分钟、打八段锦，既能促进滋补品吸收，又能避免因进补导致的“上火”或“滞气”。

给老人儿童“定制”滋补方案

不同人群的生理特点和健康状况差异大，熊暑霖特别提醒，冬季进补需“量身定制”。

比如老年人，其核心需求是增强免疫力、改善气血不足、预防慢性病加重。这类人群要忌用鹿茸、附子等峻猛补品，可选党参、枸杞等温和药材（如枸杞10克泡水）；滋补品需细化（如阿胶打粉入粥）。服药者进补前务必咨询医生，避免药物相互作用。

儿童，其重点是健脾开胃、增强抵抗力、促进生长发育。他们要忌阿胶、羊肉等滋腻温热品；多吃山药、莲子等健脾食材；反复感冒者可在指导下用5~10克太子参煮水；严禁服用含激素的成人保健品。

孕妇，重在补充气血、兼顾胎儿发育、预防孕期并发症。孕早期要忌红花、鹿茸等活血温热品；孕

中晚期可食3~5颗红枣或桂圆；贫血者可在指导下用少量当归炖鸡；所有补品需经产科与中医共同评估。

慢性病患者，主要是控制病情、温和滋补、避免并发症。高血压者可用菊花枸杞泡水，忌人参；糖尿病者忌固元膏，可食山药粥；高血脂者可用山楂泡水喝，忌肥肉；肾病者严控高蛋白补品，需肾内科医生评估。

购买滋补品勿“盲目跟风”

不少民众喜欢到药店自行选购滋补品，对此熊暑霖建议，应先辨证，再选购，拒绝“盲目跟风”。

购买前可先到医院或正规中医诊所做体质辨识，明确自己是气虚、阳虚还是阴虚，再根据体质选择滋补品——比如气虚者选党参、黄芪，阴虚者选麦冬、银耳，避免听药店导购“推荐贵的”。若为家人选购，需先了解健康状况（如是否有慢性病、过敏史），比如给高血压家人买滋补品，需避开人参、鹿茸等升压食材，可选择少量三七粉温水冲服，辅助活血降压。

“冬季进补的核心是‘养藏’，而非过度补充。”熊暑霖提醒，若进补后出现口干、咽痛、腹胀、便秘等不适，需立即停止，及时咨询中医师调整方案。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑：田雄狮 湘广发登第0035号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168元 零售价：4.00元 印刷：湖南日报印务中心