



“冬藏”没效果？ 中医教你看准体质再进补

大雪过，北风渐起，万物进入收藏之态。朋友圈也被各种“冬令进补”的美食照片刷屏，但是，如果认为冬季进补只是简单地“多吃肉”，那就大错特错了。

正如《黄帝内经》所云：“冬三月，此谓闭藏。”冬季是大自然收藏精气的时节，亦是人体储藏能量、调养身心的绝佳时期。想要真正“补到关键处”，还得借鉴中医智慧，知道为何而补，补在何处，才能找到适合自己的进补方案，为身体贮藏足够的“过冬能量”。

千年传承，缘何冬补

中国人的进补传统可追溯至数千年前。早在《黄帝内经》中便有“春夏养阳，秋冬养阴”的记载，清晰指明了四季养生的基本原则。那么，为何要在秋冬时节进补呢？

1. 顺应自然规律 秋冬之际，万物收敛，人体新陈代谢相对迟缓，正是储藏营养、修复机体的最佳时机。
2. 为来年储备能量 恰似动物为过冬储存脂肪一般，人体也需在冬季积蓄精气神，为来年春夏的生长消耗做好准备。
3. 增强免疫力 冬季是感冒、流感的高发期，适度进补能够提升机体抵抗力。
4. 调理慢性疾病 诸多慢性病在冬季易复发或加重，通过进补可起到良好的预防和治疗作用。

辨体施补，有的放矢

1. 因人而异，四体分明
 - 阳虚体质者：常感怕冷、手脚冰凉，应以温阳为主。
 - 阴虚体质者：易上火、口干舌燥，应以滋阴为主。
 - 气虚体质者：容易疲劳、气短，应以益气为主。
 - 血虚体质者：面色苍白、头晕目眩，应以养血为主。
2. 进补口诀
 - 因人而异辨证补，体质辨清再进补；
 - 温凉平和需搭配，循序渐进勿着急；
 - 适量适度防过剩，动静结合最安全。
3. 六忌三防，进补有道
 - (1) 进补六忌需谨记
 - 忌盲目进补：不辨自身体质，胡乱进行进补，可能会适得其反。
 - 忌过量进补：补过头易导致

上火，出现口疮、便秘等症状。

忌单一进补：只食用某一种补品，易造成营养失衡。

忌急于求成：进补是个长期的过程，需持之以恒。

忌忽视运动：只补不运动，易出现“虚不受补”的情况。

忌温补过剩：现代人多有温热内盛之象，过度温补犹如“火上浇油”。

(2) 如何防止温补过剩

温补过剩信号：口干舌燥、牙龈肿痛、大便干结、面红目赤、失眠多梦。

预防三法：一是配伍制衡（如羊肉配萝卜，人参配麦冬）；二是适量适度（温补食材用量减半，每周食用不超过2~3次）；三是观察调整（出现上火症状及时减量或停止）。

特殊人群注意事项：肥胖且属痰湿体质者应先健脾化湿，选择山药、薏米等平补食材，避免过度温补；高血压、糖尿病患者需谨慎挑选补品；孕妇和儿童进补需在医生指导下进行。

经典药膳，温补有方

1. 当归生姜羊肉汤
 - 组成：当归 15 克、生姜 30 克、羊肉 500 克、红枣 5 枚。
 - 做法：将羊肉洗净切块，焯水去除血沫，与当归、生姜、红枣一同放入砂锅，加入 2000 毫升水，大火煮开后转小火慢炖 1.5 小时，调味即可食用。
 - 功效：具有温中散寒、补血养血之效，适合畏寒肢冷人群。此汤出自《金匮要略》，被誉为“冬季第一汤”。
2. 山药百合银耳汤
 - 组成：铁棍山药 200 克、干百合 30 克、银耳 1 朵、枸杞 10



克、冰糖适量。

做法：先将银耳入锅煮 30 分钟至软糯，加入山药、百合继续煮 20 分钟，最后放入枸杞和冰糖，煮 5 分钟即可。

功效：此汤药性平和，有滋阴润燥、健脾养胃之功，适合阴虚体质以及经常熬夜、口干舌燥的上班族。

日常保健“三字经”

- 早起床，晚入睡，顺天时，养精神；
 - 温开水，先一杯，润肠胃，助排毒；
 - 按涌泉，搓耳轮，通经络，壮肾气；
 - 散散步，晒太阳，补阳气，心情爽；
 - 情志宁，如伏藏，冬进补，正当时。
- 大雪已过，数九即将来临。在这个万物收藏的季节里，让我们运用古人的智慧，结合现代的科学认知，为自己的身体来一次全面的“充电”。请记住，最佳的进补方式并非依赖昂贵的补品，而是选择适合自己体质的调养方法。正如《黄帝内经》所说：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”在这个适宜进补的季节里，愿你我都能顺应自然规律，调养好身体，共同迎接来年的春暖花开。
- 湖南中医药大学
林佳怡 刘子毓 曾庆佳 孙贵香

中药贴敷： 给你的健康加点“贴”心料

中药贴敷，历史悠久。最早的医学典籍《五十二病方》中已有了清晰的“傅（敷）帖”记载。而让它真正奠定理论基础的是汉代医圣张仲景。他在《伤寒杂病论》中详细记述了多种贴敷方剂，将其从民间验方提升为堂堂正正的治疗大法。古人相信，人体的皮肤腠理是一个巨大的“吸收器”和“交换站”，药物通过这个通道，可以直达病所，起到切于皮肤，彻于肉理，摄于吸气，融于渗液的神奇效果。下面为大家进行详细解读。

科学的身体“对话术”

1. 精准导航，直达靶点 它巧妙避开了肠胃与肝脏的代谢关卡，让药物活性成分直抵患处或穴位，如同启动了“精准导航”，作用效率更高。
2. 温柔坚守，持续供能 不同于口服药的血液浓度“过山车”，贴敷提供的是稳定持久的“低速巡航”，以温和而坚定的方式，持续为身体供能，减轻代谢负担。
3. 内外兼修，激发潜能 它不仅是药物的单向输入，更能通过对经络穴位的刺激，唤醒与激发人体内在的调节与修复能力，实现“1+1>2”的协同效果。

个性化的“健康高定”

1. 对症调方 如风寒咳嗽用白芥子、细辛温化寒痰；风热咳嗽则用黄芩、鱼腥草清热化痰。
2. 对位选穴 精准的导航地图就是身体的穴位网络。调理脾胃，定位中脘、足三里；缓解肩颈疼痛，则锁定大椎穴与阿是穴（痛点）。选对“开关”，事半功倍。
3. 对时施治 “三伏贴”与“三九贴”就是选择在一年中最炎热和最寒冷之时进行，顺势而为，将自然之力化为疗效，尤其适用于虚寒性体质的调理。

贴前注意事项

1. 贴敷前确保皮肤完整，无破损、红肿或湿疹。
 2. 常规贴敷一般在 4~6 小时，具体需遵医嘱。感觉刺痛灼热难忍时，请立即取下，这可能是皮肤的“抗议信号”。
 3. 贴敷期间，不宜食生冷、油腻、辛辣的食物，以免体内滋生湿热，影响药效。孕妇、严重心肺功能不全者、对胶布或药物过敏者，请在医生指导下进行。
- 衡阳市中医医院 何超华 曾海燕



衡州五加

衡州五加来自五加科植物细柱五加的干燥根皮。《中国药典》2020 年版收载的名称为五加皮。夏、秋二季采挖根部，洗净，剥取根皮，晒干。

衡州五加在湖南野生资源分布广泛，用药历史悠久。早在宋代《本草图经》的著作中，就有“衡州五加皮”的记载。衡州即现在的衡阳市。此外，湖南省 18 种地方志的“药之属”均记载了五加皮，衡州五加是湖南传统的

中药材。

衡州五加药材以野生资源为主，湖南安化等地有栽培。

根据 2020 年版《中国药典》规定，衡州五加性味辛、苦，温。归肝、肾经。具有祛风除湿、补益肝肾、强筋壮骨、利水消肿之功效。用于风湿痹病、筋骨痿软、小儿行迟、体虚乏力、水肿、脚气。

衡州五加主要应用于中成药和中药方剂中。在 2020 年版

《中国药典》中，3 个成方制剂中含有五加皮，分别是国公酒、复方夏天无片、消肿止痛酊。在中成药中，衡州五加可广泛应用于药酒类产品中，如追风强肾酒、五加皮酒、鹿骨雪莲酒等均含有。在湖南安化等地，民间还将衡州五加作为药膳食用。

湖南省中医药研究院
中药资源研究所
副所长 副研究员 金剑



治疮疡湿疹方

苦参、白藓皮、野菊花各 30 克，黄柏、蛇床子各 15 克，煎取药汁，倒入浴盆中，加温水到能够浸渍患处为度，每天洗浴 1 次，每次浸泡 30 分钟，可治疮疡湿疹。

女性阴道滴虫或者外阴溃疡，男子阴囊绣球风或者肛门湿痒，也可以用此方局部熏洗或者坐浴。

天津 副主任中药师 韩德承 献方