

双十一养生好物怎么买？

中医教你不花冤枉钱

“双十一”的号角一吹响，无数打工人的购物车里，可能最先装满的不是衣服包包，而是一盒盒“续命”的养生好物。

从几十元的网红熬夜水、祛湿茶，再到上千元的护肝片、阿胶糕……大家一边熬着最晚的夜，一边囤着最贵的补品，似乎多花几笔钱，就能把透支的身体“买”回来。

可现实是，钱没少花，吃下去却没见什么效果，甚至有人吃完不仅没变好，反而口干舌燥、疯狂“爆痘”。下面从中医的角度，把藏在我们购物车里的“坑”一一找出来，让钱都花在刀刃上。

进补先辨体质，勿把“养生”变“伤身”

同样是补品，有人吃出了精气神，有人却吃出口干舌燥、痘痘频发。差别不在价格，而在于是否对症。

从西医看，由于身体对单一成分的吸收率有限，并不赞同人体盲目补充单一营养素。如长期过量补充某些脂溶性维生素，会在人体内积蓄，加重肝肾代谢负担，甚至引起中毒。

同样，中医认为“虚则补之”，但“虚”也分阴虚、阳虚、气虚、血虚，各有各的补法，不能一概而论。如人体属于湿热体质，体内有实火或者痰湿，却跟风去抢购阿胶、人参等滋腻温补之物，不仅无法进补，还会让脾胃运化不开，从而导致腹胀、上火、口臭等问题。所以，买补品之前，一定要先了解自身体质，再对症进补。

贵细药材、熬夜水…… 这些爆款谨慎买

既然进补的前提是辨清体质，那么宣称人人适用的热销爆款，就得重新掂量了。目前的消费热点中，有三类最容易踩坑的“养生爆款”。

第一类，跟风囤“贵细药材”。商家常常将阿胶、人参包装成打工人必备的“续命神器”。实际上，阿胶滋腻，脾胃虚弱、湿气重的人使用后会加重肠胃负担，导致大便黏腻；人参虽大补元气，但正在感冒发热，或者本身容易急躁、血压偏高的人，吃了反而容易流鼻血、头痛。脾胃虚弱者，建议先健脾再进补，可先选用茯苓、山药、陈皮等平和的药食同源食材；确有气血亏虚者，也应在医生指导下服用。



第二类，迷信“熬夜水”“护肝片”。中医认为“卧则血归于肝”，晚上 11 点到凌晨 3 点是肝胆经当令的时间。换言之，再多的护肝茶，也补不回熬夜所损耗的肝血。更重要的是，“熬夜水”里往往加了菊花、决明子等寒凉之物，长期大量喝，容易损伤脾胃阳气，导致腹泻。如熬夜不可避免，我们可泡枸杞、桑葚来滋养肝肾之阴，若眼睛干涩、心烦易怒，可少量饮用菊花茶，但不宜长期当水喝。

第三类，盲目抢购“祛湿茶”。湿气分为寒湿和湿热。市面上的祛湿茶多以薏米、赤小豆为主，偏于利水渗湿，性味微寒。怕冷、舌苔白腻、容易拉肚子的人一般属于寒湿体质，越喝反而越伤阳气；久坐少动、饮食油腻导致的痰湿，光靠喝茶也无济于事。对于寒湿体质的人，可在炒菜、煲汤时放生姜、砂仁来温中化湿；对于痰湿体质的人，除用陈皮、茯苓泡水，更重要的是“管住嘴、迈开腿”。

养生好物量身选，不同体质各有讲究

如果双十一确实想囤点合适的养生好物，建议先了解自己属于哪种体质，做到缺什么补什么。

气虚体质：具体表现为容易累、出虚汗、说话没劲。可以适当囤点黄芪泡水、党参煲鸡汤，日常练习八段锦中的“两手托天理三焦”。

阴虚体质：具体表现为手脚心热、口干咽燥、经常熬夜。可以囤麦冬、石斛、百合，用来煮水或熬粥，滋阴润燥。少吃辛辣烧烤。

肝郁气滞：具体表现为压力大、常叹气、胸胁胀痛、女性经前乳房胀痛，可以囤玫瑰花、陈皮，日常泡茶疏肝理气，更重要的是学会调节情绪，多去户外走动。

全国政协委员、湖南中医药大学教授、中医治未病学科创始人何清湖教授，在谈药食同源时提醒，要警惕把“药”与“食”混淆的认知偏差。药食同源的核心是“食材养生化、养生日常化”，国家公布的药食同源目录是“白名单”，并非所有中药都能随意入膳。食养不能替代正规医疗，身体出现明确病症时，仍应及时就医。

《黄帝内经》有云：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”针对现代人养生焦虑，中西医虽然思路不同，但道理却一致：进补要对路，防范在日常。

湖南中医药大学 李宗媛 夏中颖

五行养生馒头，滋养五脏

汝城县中医医院药食同源生活馆联合中医团队，结合湘南山区气候特点，甄选药食同源食材，整理出多款药食产品。其中，五行养生馒头，是一种很受欢迎的特色主食。该产品依托传统中医五行对应五脏的食养思路，选用药食同源食材和面，不添加人工色素，依靠天然食材着色，可作为霜降主食替换的饮食参考，适合全家日常饮食多样化选择。医院药食领域两位负责人，药学部部长、主任药师肖桂秀，健康管理中心主任、主任护师李小静为我们详细解读了五行养生馒头的组成及功效。

五色五脏 揉进面团里的传统食疗文化

五行颜色	食材	特点和适用参考
红色（火行·入心）	红豆、红枣、枸杞、红皮花生、红糖、面粉等	有助养血安神，口感香甜，适合日常有心烦、睡眠欠安人群膳食参考
黑色（水行·入肾）	桑葚、黑芝麻、黑米、黑枸杞、黑豆、面粉等	滋养肝肾，润燥，适合秋末毛发干枯人群膳食参考
绿色（木行·入肝）	山楂、陈皮、菠菜汁、小苏打、面粉等	疏肝理气，消食化积。霜降进补肉食容易积食，可作为膳食搭配参考
黄色（土行·入脾）	茯苓、芡实、南瓜、面粉等	健脾固肾，性质平和养胃。脾胃为后天之本，可作为霜降养脾膳食参考
白色（金行·入肺）	杏仁、陈皮、面粉等	润肺健脾，适合霜降咽干人群日常膳食调养参考

膳食调养仅为日常保健方式。如果存在基础疾病或身体持续不适，请及时到医院就诊，不可依靠食疗代替规范诊疗。

通讯员 朱孝勇

放疗之后肺受损，中医药如何应对放射性肺炎

胸部放疗是肺癌、食管癌等肿瘤的重要治疗手段，射线在杀伤肿瘤细胞的同时，难免对周围正常肺组织造成损伤，进而诱发放射性肺炎。不少患者放疗后出现刺激性干咳、活动后气短、胸口闷痛，部分人后期逐步发展为肺纤维化，直接降低生活质量，甚至被迫中断抗肿瘤进程。古代典籍没有放射性肺炎这一病名，结合咳嗽、喘息、肺叶萎弱不用的表现，多归属于“肺痹”“肺痿”范畴。中医药在减轻症状、降低损伤进展风险上具备独特价值。

在中医视角，放射线属于外来的火热毒邪。肿瘤患者本身正气偏弱，火毒侵入肺脏，灼烧肺中津液，肺得不到津液濡养，宣发肃降功能失常。热毒煎熬津液化为痰浊，长期阻碍血脉流通便生成瘀血，由此形成正气亏虚为本，热毒、痰浊、瘀血为标的复杂局面，虚实交织贯穿整个病程。放疗早期，以火毒侵扰为主；放疗结束之后，热邪慢慢耗伤气阴，痰和瘀血开始显现；迁延日久，则伤及肺脾，肺络僵滞，向着纤维化转变。

临床并不套用固定药方，而是根据病程阶段个体化调方。放疗刚刚出现肺部炎性反应时，患者干咳明显、口干心烦，偶尔低热，治疗重点在于清解残留火毒、滋养肺中津液，减轻射线带来的燥热损伤。到疾病中期，咳嗽反复不断，稍微活动就喘，胸口隐隐作痛，此时气阴已经耗伤，痰瘀堵滞肺络，用药在补气养阴基础上，兼顾化痰散瘀，疏通受损肺络。若是已经进入慢性纤维化阶段，患者动则气喘，体力明显下降，就要以扶助肺脾正气为核心，缓缓通络散瘀，重点保护残存肺功能，减少咳喘反复发作。

除口服汤药之外，针灸、穴位贴敷等外治手段可以作为辅助。选取肺俞、膏肓、足三里等穴位，帮助调理肺气、提振机体正气；穴位贴敷更适合慢性恢复期，急性期伴随高热、肺部明显炎症则不宜使用，避免加重身体负担。

需要提醒的是，中医药属于协同补充手段，不能替代西医规范治疗。急性重症放射性肺炎，需要依靠激素、氧疗、抗感染快速控制炎症；中药配合使用，还可以缓解激素带来的失眠、燥热等副反应，帮助减少病情反复。

预防和居家养护同样不可忽视。放疗阶段就可以早期介入中医调理，降低肺损伤发生概率。生活上远离油烟、粉尘、冷空气刺激，做好防寒，避免感冒诱发肺部加重；日常练习缩唇呼吸、腹式呼吸，适度慢走，不可过度劳累；饮食可适度摄入银耳、百合等温润食材，避开辣椒、烧烤等燥热食物。就诊时务必完整告知中医师放疗时间、CT 结果以及正在服用的西药，规避药物冲突，切勿自行抓取偏方服用。

放射性肺损伤恢复周期漫长，中西医协同，分期干预，多数患者能够有效控制咳喘气短，守住生活质量，保障整体抗肿瘤治疗顺利开展。

邵阳市中医医院肿瘤内一科

吴光磊