

“贴秋膘”应因人而异

如今,牛羊蛋奶、鸡鸭鱼肉、阿胶、人参等滋补品经常出现在人们的日常生活饮食中,而“贴秋膘”仍在部分人群中流行。近日,记者走访了市太和医院中医科及营养科的专家、教授了解到,进入秋季以来,有不少人因不当的食补和药膳住院或接受治疗,他们中或因为大块吃肉、大碗喝酒导致上火,或因为药膳不当引发旧疾。对此,该院中医科主任谭世儒教授给予了专业性指导。

■记者 刘俊

【观点PK】 入秋贴膘,扬弃有道

“贴秋膘”是一种传统的习俗。因为生活水平的提高和现代生活方式的改变,较传统审美观念不同,现代审美在形体上要求更高。针对这种矛盾的存在,中医科主任谭世儒教授指出:对于传统,要秉持一种扬弃的态度,取其精华去其糟粕。贴秋膘的人群在体质和虚实上不尽相同,正如一个阳气过旺的人在这个季节或补食贴膘,或者药膳调理,就极易引发秋燥。相对的,本身阳气不足的人反而有益身心。对此,对于补益药或者贴膘的美味,按照中医讲求的中庸之道,需谨遵凡事不宜太过的原则。

需要补充的是,营养过剩、运动不足等是现代普遍存在的一种现状。在这种情况下,

下,贴秋膘相当于一根导火线,会将这些问题积累的弊端提早暴露出来。发胖就是其中一个表现,如果秋季再盲目进补,就很容易造成人体热量摄入过高,引起肥胖症。还有,就是要讲求时令和体质本身的状况。

【专家强调】 入秋贴膘,过早不宜

张先生是个重口味患者,下班后与朋友相邀吃涮羊肉是他最惬意的事情。近段时间,他却时常感到喉咙干痒疼痛,最初以为是水喝少了,也没放在心上,直到鼻子开始接二连三莫名其妙地流血,才发现事情不对劲。到医院一检查,原来是羊肉惹的祸。

像张先生这样虚不受补的患者还有很多,谭世儒教授分析道,中医有句话叫“春夏养阳,秋冬养阴”。秋季是肃杀的季节,气候正处于“阳消阴长”的过渡环节,尤其是进入立秋。但此时天气还很燥热,加之人体的暑湿之气还存留在体内,极易引发内热,而羊肉等温热的食物吃后不仅会引起上火,还会化燥伤阴,加重人体津液的匮乏,进而引发鼻子出血、咽喉疼痛等症状。尤其是阴虚火旺体质的人,平时就容易上火,一入秋就吃羊肉、狗肉等温热食物,更容易引发不良相关症状。

谭世儒教授还表示,进补也要挑日子,最好是白露以后再补。中医中有句话叫:“白露身不露,饮食要平补。”说的是在防冻的同时,注意调节上要均衡搭配,在北方有“白露”的说法,即这个季节多补水。

【健康指导】 入秋贴膘,因人而异

究竟深秋该如何进补或者调理?市太和医院营养科副主任医师唐敏告诉记者,进补要讲求均衡,更要因人而异。

脾虚者。脾虚者常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄,这类人进补前不妨适度吃点健脾胃的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等。

胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品者,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类人进补前要注意清胃中之火,适度多摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,待胃火退后再进补。

老年人及儿童。由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。故进补前,应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

总之,对于以上三类不适合贴秋膘的人群,秋季最好淡补,一周两次。对于普通人群,唐敏还补充到,这一季节人们不妨多吃一些如银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用的食物。

另外,还可以适当的喝一些具有健脾利湿作用的粥,如薏米粥、绿豆粥、荷叶粥、红枣莲子粥等。

相关链接

贴秋膘的起源

民间有句俗语:“立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。”据考证,“贴秋膘”起源于北京、河北一带的风俗。

清朝时,两地民间流行在入伏这一天悬秤称人,到立秋时对比来检验肥瘦。人在伏天胃口差,不少人都会瘦一些。因此,苦夏过后需要“补”,大家就选在立秋这一天“贴秋膘”。这一天,普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。在食物匮乏、御寒手段不足的古代,“贴秋膘”能长出一身脂肪,提高免疫力,这对保证人类生存有着积极的意义,古人“贴秋膘”真是“贴”得有道理。



迎中秋 庆国庆

活动时间: 2012.9.28 — 2012.10.10

让爱更持久, 让家更幸福

- 1、美国BIO男性功能检测: 原价200元 现在仅需50元
- 2、健康体检大放送: 在十塘阳光医院进行治疗的女性朋友都可免费享受原价120元的三维彩超检查。
- 3、援助: 相关男科、妇科疾病手术可享受100—500元左右的健康援助。
- 4、完美女人鼓励基金计划: 在十塘阳光医院接受微创整形手术的女性可享受诊疗费减免300—500元的鼓励基金, 以鼓励女性追求完美, 打造完美自我的决心。

由于双节期间病人较多, 为保证优质服务, 请提前预约!
具体援助项目、减免金额请电话或网络咨询在线专家

咨询热线: 8529999 | 官方网站: www.SYYGYY.com | 在线咨询: 1550048999 | 江苏阳光集团 (阳光集团)