

滋养不长膘

## 秋补“反套路”指南来啦

经历了“苦夏”的消耗——食欲不振、汗液流失、睡眠欠佳,身体仿佛被掏空,此时,“贴秋膘”的古老智慧便自然浮现于脑海:是该好好补一补了!

不过,秋季进补的方式早就升级换代了,不再是简单粗暴的“贴膘”,而是一场融合了中医体质辨识、现代营养学理念、科学烹调方法与健康生活方式的“精准滋养行动”。让秋季进补成为一场身心愉悦的体验,在润燥养阴中强健体魄,在平衡膳食中管理体重,在动静结合中涵养精神,为迎接寒冬积蓄从容而坚实的力量。

■据《北京青年报》



## 秋季进补 顺应天时的祖传养生经

秋季进补,绝非一时兴起,其背后蕴藏着深厚的中医理论基础——天人相应。

**承夏启冬 补虚固本** 秋季承夏季之虚,为寒冬储备能量。此时,及时、恰当地补充,能有效修复夏季损耗,提升正气,也就是我

们常说的免疫力,为抵御冬季严寒打下坚实基础。

**燥邪当令 润养为先** 秋气通于肺,主“燥”。燥邪易伤津液,引发口干舌燥、皮肤干痒、鼻咽干燥、干咳少痰、大便干结等不适。因此,秋季进补的核心原则是“滋

阴润燥”,重在滋养肺阴和胃阴,补充被燥邪消耗的津液。

**脾胃渐复 吸收力增** 酷暑消退,人体阳气逐渐收敛,脾胃功能从夏季的“低迷”中恢复,运化能力增强。此时进补,身体能更好地吸收和利用营养精华。

## 方式升级 重在精准平衡科学

传统“贴秋膘”常与大量摄入高脂肪、高热量食物(如红烧肉、炖肘子)画等号。这在物质匮乏、体力劳动繁重的年代有其合理性。但在普遍能量过剩、体力活动减少的现代生活中,盲目“贴膘”极易导致热量超标、脂肪堆积,不仅违背体重管理目标,更可能诱发高血脂、脂肪肝等健康问题,与养生初衷背道而驰。

**补≠多长肉** 重新定义“补”的内涵。进补的核心是补充身体在特定季节、特定状态下所缺乏的“精微物质”(如气、血、阴、阳),纠正失衡,提升机能。这完全可以通过选择性质平和、营养密度高、低脂低糖的食物及药材实现。

**个性化是金钥匙** 中医的精髓在于辨证论治。进补前,务必了解自己是何体质?例如,气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿等,体质不

同,滋补方法有别。此外,还要留意自己的身体变化,如当下的身体有无口干、便秘、疲劳、怕冷等症状。盲目跟风进补,可能适得其反。

**平衡膳食是基石** 进补的食物或药材是锦上添花,而非替代日常均衡饮食。确保以下营养物质摄入充足:

**优质蛋白质:** 鱼肉、去皮禽肉、蛋类、豆制品(豆腐、豆浆)、低脂奶制品。它们是修复组织、维持免疫的基础,饱腹感强。

**多彩蔬菜:** 深绿色叶菜(菠菜、芥蓝)、橙黄色蔬菜(胡萝卜、南瓜)、菌菇类(香菇、银耳)、根茎类(莲藕、山药)。提供维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,润燥通便。

**全谷物/杂豆:** 燕麦、小米、玉米、糙米、红豆、绿豆。提供B族

维生素、矿物质和缓释能量,稳定血糖。

**适量水果:** 梨、苹果、葡萄、柚子、石榴。生津润燥,补充维生素和水分,同时注意控制糖分摄入。

**烹调方式有讲究** 告别油炸、红烧、糖醋等重油重糖的烹饪方式。推荐以下更加健康的烹饪方式:

**蒸:** 最大程度保留营养和原味,如清蒸鱼、蒸山药。

**炖/煲:** 温和加热,易于消化吸收,汤汁可保留水溶性营养素,如银耳莲子羹、百合雪梨汤、药膳鸡汤(去浮油)。

**煮:** 简单快捷,如杂粮粥、蔬菜汤。

**凉拌:** 适合部分蔬菜,清爽开胃,注意少油少盐。

**少油快炒:** 控制油量,避免高温长时间烹炒。

## 秋季“限定”食材 滋阴润燥“担当”

■据《北京青年报》

哪些食材才是兼顾体重管理的秋季滋养佳品?结合秋季“滋阴润燥”的主旋律和现代健康需求,专家推荐以下药食同源之品。

## 润肺生津“明星组”

百合养阴润肺,清心安神。可煲汤,比如百合莲子瘦肉汤,煮粥如百合小米粥,还可清炒。

莲藕生用清热生津,熟用健脾开胃。凉拌生津,炖汤健脾,如果做莲藕排骨汤,排骨选瘦的,去浮油。

玉竹养阴润燥,生津止渴常与沙参、麦冬配伍煲汤如沙参玉竹老鸭汤,记得鸭去皮。

麦冬养阴生津,润肺清心。可泡水代茶饮如麦冬石斛茶,或入膳。

## 健脾益胃“基石组”

山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。性质平和,健脾助运化,促进营养吸收,不易生湿。可蒸食、煮粥、煲汤如山药排骨汤,或选择清炒。

莲子补脾止泻,益肾固精,养心安神。常与银耳、百合、山药同煮。

芡实素有“水中人参”之称,其可益肾固精,补脾止泻,除湿止带。常与莲子配伍,如芡实莲子粥,适合脾虚有湿者。

## 平补气血“温和组”

红枣补中益气,养血安神。性质温和,但含糖量较高,每日3-5个即可,避免过量。可煮粥、煲汤、泡水。

桂圆补益心脾,养血安神。性质偏温,易上火或血糖高者慎用,用量宜少。

枸杞子能滋补肝肾,益精明目。可泡水(菊花枸杞茶)、煮粥、煲汤或直接嚼服少量。

## 代参天团“打气组”

党参补中益气,健脾益肺。作用较人参平和,不易上火,更适合日常调理。可煲汤(党参黄芪炖鸡)、煮水代茶。

太子参益气健脾,生津润肺。药性平和,补而不燥,适合儿童、老人及体虚不受补者。可煲汤、煮粥。

## 全民大补不可取 跳出“贴秋膘”的坑

**误区一** 进补就是多吃肉、多喝油汤。如前所述,高脂高热量并非科学进补。应注重食材多样性和均衡搭配。

**误区二** 秋季必须大补特补。健康人群无需刻意药补。儿童、青壮年若饮食均衡,通常食补足

矣。进补主要针对体虚者、老年人或特定季节消耗大的人群。

**误区三** 忽略个体差异,盲目跟风。甲之蜜糖,乙之砒霜。别人吃了好的补品,未必适合你,务必辨清体质。

**误区四** 重“补”轻“通”。进

补时,若忽视蔬菜、水果和膳食纤维的摄入,易导致便秘,使补益效果大打折扣,甚至产生内热。保证大便通畅至关重要。

**误区五** 以药代食。药补应在医师或药师指导下进行,不能完全替代健康均衡的日常饮食。

## 别只顾着吃 收好养生的配套方案

**循序渐进** 细水长流 进补非一日之功,忌大剂量、长时间猛补。宜少量开始,观察身体反应,温和持续为佳。

**关注脾胃运化** 进补的前提是脾胃能运化吸收。若出现舌苔厚腻、腹胀、便溏等消化不良症状,应暂停进补。可咨询医师或药师,选用保和丸、香砂六君丸等,先调理脾胃。

**忌滥用名贵补品** 阿胶、鹿茸、冬虫夏草等虽好,但价格昂贵

且并非人人适用。滥用可能上火、滋腻碍胃,甚至加重原有疾病(如高血压、高血脂、痛风、湿热体质)。务必在专业人员指导下使用。

**动态调整** 灵活应变 体质和状态会变化。若进补后出现口干咽痛、便秘、失眠、烦躁等“上火”症状,或感冒发烧、腹泻等急性病时,应立即暂停进补。

**“吃”“动”结合** 适度运动是进补效果最大化的关键。秋季天高气爽,适宜进行散步、慢跑、太极

拳、八段锦等温和运动,促进气血运行,帮助营养物质输布全身,避免能量堆积成脂肪,更助心神安宁。

**充足睡眠是“暗补”** 保证7-8小时优质睡眠,遵循“早睡早起,与鸡俱兴”的秋季起居原则,让身体在深度睡眠中自我修复,阴阳调和。

**情绪平和亦养身** 秋日易生“悲秋”之情。保持心情舒畅,避免过度忧思伤脾,听舒缓音乐、适度社交、培养爱好都有助于情志调养。