

“冬令进补,来年打虎”、“三九补一冬,来年无病痛”。这是我国民间流传甚广的养生谚语,中医认为,冬季进补,对于保养人体的精、气、神可以事半功倍,达到抗衰老增强体质的功效。

进补,主要是服用各种补品补药,补充营养物质,调节或改善生理功能,增强体质,提高抗病能力等,适应于各种患虚弱病症的人群。如果患重症大病,或施行外科手术以及妇女生育以后,出现气血亏损、形体偏瘦、面色萎黄、疲乏无力、头晕目眩、畏寒肢冷等症,也可以在医生指导下服用补品补药,帮助消除各种虚弱症状,达到恢复健康的目的。

对此,我们就冬令进补的有关方面请教松江余天成堂宣教科科长杨迎晖,让他给我们介绍一些冬令进补的相关事宜。



# 冬令进补大拼盘

□记者 蔡桑/文 岳诚/摄

## ■ 服用膏方的五个禁忌 ■

杨迎晖说,冬令进补许多人会选择膏方,中医理论认为自然为一大天地,人称为一小天地。天人合一,天人相应,人需要顺应自然。“春生夏长、秋收冬藏”是自然之规律。冬令是一年四季中保养、积蓄的阶段,是人体进补的最佳时节。而膏方,又称膏滋药,是冬令进补常用药品之一,具有补虚扶弱或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性疾病恢复期出现各种虚弱诸证,无论是因虚致病,还是因病致虚者,均宜冬令进补膏滋药,能有效促使虚弱者恢复健康、增强体质、改善生活质量。不要以为任何时候都能食补膏滋药,它也有时间限制的,杨科长说很多人知道冬令要进补,但是往往进补的时间掌握不到位,导致效果减半甚至全无,所以说进补膏滋药的时间尤为重要。一般从冬至起至来年立春为膏方的最佳服用时间。初服每天早晨空腹服一匙,一周后可增至早晚各一匙或在上午9时左右(两顿饭之间)。如病情需要,可遵医嘱嘱咐服用。至于吞服的膏药,有些膏剂可以含化,可让药汁在口中慢慢融化、咽下,以便药物在局部更好地发挥作用。成人每次服一汤匙,约30克;少儿减半或适量。量过多或过少会影响效果的发挥。

另外在服膏方期间要注意以下5个禁忌:1.服膏方期间忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物。2.服含有参的膏方要忌食萝卜。3.服含首乌膏方要忌猪、羊血及铁剂。4.膏方不能与牛奶同服。5.如有感冒等急性病或食欲不振、大便溏薄以及妇女经期时必须暂时停药。

## ■ 对膏方认识的三大误区 ■

杨迎晖认为,目前市民对于膏方还存在很大的误区。

误区一:高血压、高血脂等三高人群不宜服用膏方。很多人认为高血糖等三高人群就是营养太好而导致患这类三高病,要

是再服用膏方,太补了,身体会受不了。其实不然,三高人群并不是营养过剩而是营养不全面。过分食用含高脂肪、胆固醇的食物而没有进食含纤维素的蔬菜、水果导致了三高的发生,食用适量的膏方不仅增强体质,对这类“富贵病”也能起到治疗的效果。

误区二:糖尿病人群不宜食用膏方。糖尿病人群为避免膏方中含有的糖分而认为不宜进补膏方,这是错的。糖尿病人可对医生说明病症,在所配的膏方中取消糖分,而改用甜味剂来替代。

误区三:小孩不宜服用膏方。很多人认为膏方适合中老年人服用,小孩服用认为乃是大补,不宜。另外膏方含有少量激素,中医也不提倡小孩服用膏方。那么小孩真不可服用膏方吗?其实也是要看体质的,身体健康的小孩自然不必服用膏方,而对于那些发育不良、身体不适的小孩适量进补膏方也是可以的。因为讲究一个“冬藏”,它既是补品又是药品。

## ■ 膏方中的四大名贵药材 ■

那么膏方中都有哪些名贵药材呢?杨迎晖说,膏方讲究的是“一人一方”,由中医把脉针对不同情况的病理配适合的膏方。当中也可放些名贵药材,视个人情况而定。杨迎晖主要介绍了以下几种膏方中的药材:

人参:是中国传统补品和珍贵药材,味甘微苦,性平或微温。主要的功能:重在大补正元之气,以壮生命之本,进而固脱、益损、止渴、安神。故男女一切虚证,阴阳气血诸不足均可应用,为虚劳内伤第一要药。1.大补元气 用于气虚欲脱的重症。表现为气息微弱、呼吸短促、肢冷汗出、脉搏微弱等。单用人参可大补元气,强心救脱,如独参汤。气脱兼见亡阳,可配附子同用。2.补肺益气 用于肺气不足,气短喘促,少气乏力,体质虚弱。3.益阴生津 治疗津

气两伤、热病汗后伤津耗气。食用禁忌:不可与藜芦、茶叶、萝卜等同服。

冬虫夏草:是我国的一种名贵中药材,与人参、鹿茸一起列为中国三大补药。早在一七五七年《本草从新》中就有“冬虫夏草甘平保肺,益肾,补精髓,止血化痰,已劳咳,治膈症皆良”的记载。中医认为,虫草入肺肾二经,既能补肺阴,又能补肾阳,主治肾虚,阳痿遗精,腰膝酸痛,病后虚弱,久咳虚弱,劳嗽痰血,自汗盗汗等,是唯一的一种能同时平衡、调节阴阳的中药。食用禁忌:儿童特别是幼儿减量服用。

燕窝:燕窝含丰富蛋白质,可以加强身体免疫力,有助改善痰喘,虚损等症,常食健脾开胃,润肺止咳,对体弱多病、大病初愈及生活作息不正常者,甚为适宜。亦可作为平时滋补调养之用。燕窝亦含有一种表皮生长因子,可刺激细胞生长及促进人体细胞繁殖与再生。

蛤蟆油:蛤蟆油“补肾益精、养阴润肺,用阴虚体弱、神疲乏力、必悸失眠、盗汗不止、癆嗽咳血”。枫斗味淡微咸,生津而不寒凉,有生津益胃,养阴清热除烦的功能。可治口干烦渴,病后虚热或阴虚眼目不明,老年人体虚津液不足等。铁皮石斛属气生兰科草本植物。石斛可分为黄草、金钗、马鞭等数十种,铁皮石斛为石斛之极品,它因表皮呈铁绿色而得名。食用禁忌:严重糖尿病、肺胃虚寒、腹泻者不宜服用。



## 冬令进补的四种药膳

除了这些中药,杨迎晖还给我们介绍了几款适合冬令进补的药膳。

人参汽锅鸡:食后有大补元气,养阴壮阳,宁神益智之功效。

用料:净母鸡一只,人参,香菇,生姜,火腿,精盐,料酒,葱,味精,鸡汤。

制法:将净母鸡剁成3厘米长、1厘米宽的块,入沸水中焯水,再用凉水洗净沥去水。将生姜、火腿、香菇切成片,葱切成段,姜切块拍松,用牙签穿上,人参用开水泡10分钟切成片。将鸡放入汽锅中,再放入人参、姜片、火腿、香菇、葱、味精、鸡汤、上屉蒸烂取出,拣去葱姜即可。

冰糖炖燕窝:补肺养阴,补虚养胃,食后使人皮肤光滑、有弹性、减少皱纹。尤其适合女性。

如何泡发燕窝:泡发燕窝应先用水泡软,摘尽其中的燕毛,再用清水浸泡。然后将燕窝放入大汤碗中漂洗干净即可。

制法:将泡好的燕窝连同浸泡的水一起倒入炖盅,加入冰糖,将炖盅移入蒸锅,隔水小火炖一小时。熟木瓜去皮去籽,果肉切成碎粒。牛奶倒入小煮锅中小火加至温热。将切好的木瓜粒放入碗中,再倒入炖好的燕窝,加入温热的牛奶,吃时拌匀即可。

鸽肉炖冬虫夏草:适于肾精亏虚、健忘、眩晕、足痿无力和腰酸疲乏者用。

用料:鸽子两只,冬虫夏草15克、淮山药15克、桂圆肉10克、银耳15克、莲子15克及生姜、冰糖适量。

制法:将鸽子宰杀后,放入七十度的热水中稍浸烫,拔毛除内脏,洗净并放入沸水中片刻,沥干水备用。莲子倒水内略煮,用筷子快速搅动,去除外皮。银耳用温水浸透、洗净,将莲子、鸽肉放炖盅内,上铺生姜,再放入冬虫夏草、淮山药、桂圆肉、最后放上银耳、冰糖加入沸水至八成满,盖好,置沸水中隔水炖3小时。

红枣炖蛤蟆油:适用于需要补血人群。

如何泡发蛤蟆油:首先,取适量蛤蟆油用凉水浸泡,膨胀松软后,抹去其中的筋络和黑色细卵。(在烧制过程中,可用啤酒替代清水,如有腥臭味,滴加数滴柠檬汁。)

用料:蛤蟆油5克、冰糖少许、红枣数只。

制法:1.将红枣去核。2.将泡好的蛤蟆油和红枣一起放入碗中,倒入清水,八分满。3.用盘子盖在碗口上,以免蒸馏水滴入碗中,并将碗放在锅中,隔水炖六十分钟左右。4.起锅,放入冰糖,可根据个人需要。