



秋季进补 小心养生不成反伤身

□本报记者 唐诗

入秋三分虚，进补正当时。进入秋季，经过一个夏天的透支，人体内营养大量流失，身体变得亏虚，容易得病，此时正是进补的最佳时机。再加上气温的变化让夏天不嗜肉食的人，也开始对各种肉食来了兴趣。尤其各种滋补类药膳或肉食，更是成了秋季进补的最佳选择。可是现在物产丰富，人们平时的膳食比较均衡，过分进补，反而会造成失衡，因此，北京世纪坛医院中医内科医师程丽雅提醒大家，秋季进补还得悠着点。

■ 秋凉伊始 忌贸然进补

经历了漫长的酷热夏季，人们由于频饮冷饮、常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，故秋凉伊始，忌贸然进补。大量食补品会骤然加重脾胃负担，使长期处于疲弱的消化器官不能一下承受，导致消化器官功能紊乱，出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。

所以，秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期，可先补食一些富有营养，又易消化的食物，以调理脾胃功能。如鱼、各种动物瘦肉、禽蛋以及山药、莲子。此外，奶制品、豆类及新鲜

蔬菜、水果均宜适量食用。药食兼优的芡实也是调理脾胃的上等佳品，它含有碳水化合物、蛋白质等物质，且有滋补强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

虽然已过立秋，但还处于中伏时期，建议大家继续吃清热、利湿、防暑的食物，如绿豆、红豆、薏米等，同时要吃富含水分的果蔬，尤其是应季瓜果。中医认为春夏养阳、秋冬养阴，所以秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机，秋天天气渐渐转凉，人们往往会出现不

同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感，故应吃些有生津养阴滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸食品。

秋季宜食清润甘酸和寒凉的食物，寒凉能清热，甘味食物的性质滋润，有缓急、和中、补益作用，酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。同时，中医认为，肺与秋气的关系十分密切，因此应多吃有润肺生津作用的食物，例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等等。如此看来，立秋之后，我们在饮食方面应该特别注意定时定量、润燥强体。

■ 并非所有人都适合“贴秋膘”

并不是所有的人都适合“贴秋膘”进行秋季进补，具体而言，以下三类人要格外注意。

脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄，这类朋友进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯苓饼、芡实、

山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥，因此，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友，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。这类朋友进补前一定要注意

清胃中之火。适度多摄入些苦瓜、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。因此，在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。

相关链接

两道温补“贴秋膘”菜谱

山药雪梨排骨汤

原料：大排骨500克、山药220克、大雪梨1个、盐适量。

做法：排骨斩成段冲淋干净，放到沸水里煮2分钟，去除血沫。

捞出排骨，过凉水；煲锅中倒入足量清水，放进排骨，大火煮开后，转小火先煲2小时，然

后动手处理山药；山药洗净去皮切成片，为防山药片表面氧化变黑，放进清水里浸一下，并洗去粘液，沥干水；倒入山药和排骨，一同煮15分钟。大雪梨洗净除核，连皮切成和山药同等大小的片，倒入煲锅中，三者再在一起煮15分钟；食用前加盐调味。



鸡丝菠菜

原料：菠菜、鸡腿肉、粉丝、盐、糖、醋、麻油。

做法：菠菜洗净，用沸水焯熟，放入凉水中过凉。

挤去菠菜中的水分，切寸段；粉丝用温水泡软，放入沸水

中煮熟，放入凉水中过凉，滤干，用剪刀剪短；鸡腿肉先煮熟，去皮、去骨，将鸡肉撕成一丝丝；将菠菜、粉丝、鸡丝放在一起，加入盐、醋、糖、麻油拌匀即可。



生活资讯

麝香致不孕、枇杷新叶有毒 古装剧的医药误区 你信几个



随着《甄嬛传》《延禧攻略》的热播，剧情以及演员的演技深入观众内心，生活中也刮起了一阵古装剧热潮，但其剧中所涉及到医药细节，可能又让医药“背锅”了，而你又相信了几个？

今天就让我们来揭开剧中医药情节的真正面目，看看事实真的如此吗？

麝香真的会导致女性不孕吗？

《甄嬛传》中安陵容为了争风吃醋，在甄嬛的舒痕胶中加入麝香，最后导致其4个月小产。而皇上为了巩固帝位，在华妃的欢宜香中加入麝香，导致华妃虽然受宠，但却始终怀不上孕。

麝香真的有剧中说的那么神奇吗？现在生活中不少女士香水都会添加麝香，常用又是否会导致不孕的情况呢？

天然的麝香是从雄麝体内提取的，通常呈颗粒状或块状，散发着一种特殊的香气，可用于治疗中风、痰厥、惊痫、闭经、难产等症状。

经过相关实验证明，长期使用天然麝香是真的会导致不孕，或者胚胎发育不良的情况。但要知道，这是在天然麝香当中长期使用才会发生的结果，而当下我们药用或者香水当中的麝香成分，大多都是人工合成的，因此药效会大打折扣，对人体的危害也大大降低。另外造成不孕的原因还有很多，不能仅仅只让麝

香“背锅”。但是要注意的是，香水、指甲油这些化学物品，孕妇或者打算备孕的人应当尽量避免接触。

枇杷新叶真的有毒吗？

《延禧攻略》当中魏璎珞为了帮助愉贵人找出害她流产的真正源头，而大胆地说出枇杷老叶无毒，枇杷新叶有毒的理论。

枇杷叶药性偏凉，味道比较辛、苦，主要用于治疗肺热咳嗽、咳血等症状。然而在中医古籍当中，并没有出现枇杷叶“有毒”的记载。

但真正要注意的是，用枇杷叶制成的枇杷膏只适用于风热咳嗽、燥热咳嗽等症状，倘若风寒咳嗽症状的病人吃了，反而会加重其症状。

吃多了甜食，会产下黄疸小孩吗？

愉贵人产下的小阿哥之所以得了黄疸症，是因为母亲在怀孕时吃多了甜食造成的，究竟是真的吗？

其实新生儿黄疸一般是因为湿热所导致的，与母亲吃甜食并无多大的关系。要预防婴儿出现这种情况，怀孕期间母亲的饮食调理要非常注意，生冷、辛辣的食物、酒这几类食品应该避免食用，以防止损伤脾胃，而加重体内湿热情况。

(北梅)

健康贴士



孕妇吃鱼 或有助于降低早产风险

许多孕妇在怀孕期间不吃海洋鱼类，担心鱼体中的汞会伤害胎儿，但最新研究指出，孕妇孕期不吃鱼至多增加10倍早产风险，且不利于孩子大脑发育。

科学团队分析了怀孕34周早产的376名妇女的血液样本，并与348名怀孕十月的妇女之血液样本相比较，结果发现早产妇女血液中的ω-3脂肪酸浓度过低，该脂肪酸天然来源为鲑鱼、凤鲑、鲑鱼和金枪鱼及鳕鱼等海洋鱼类。

研究指出，科学团队将孕妇们血液中的ω-3脂肪酸浓度

分为5组级距，浓度最低者早产风险是最高者的10倍，次低者早产几率则多出2.7倍，因此建议女性怀孕后宜多补充ω-3脂肪酸避免早产。

研究团队指出，许多孕妇担心海洋鱼类中含有汞，会对胎儿造成不良影响，因此完全不吃这些鱼。但事实上，孕妇在怀孕期间还是要吃海洋鱼类，若担心含汞风险，可以用鱼油补充剂替代。这项研究对于妇产科等医学层面也有帮助，未来也可能依照孕妇血液中的DHA浓度来预测早产几率。

(新华)