

随着人们生活水平的提升和健康意识的增强，中医食疗受到越来越多的关注，但错误使用也暗藏风险。关于食疗，很多人存在疑问：食疗和保健品有什么区别？哪些中药能用于食疗？秋季食疗怎么吃才对？北京友谊医院药剂科副主任药师谢俊大、药剂科药师阮佳琦为公众答疑解惑，教您“看懂”中药、科学食疗。

科学食疗合理进补是关键

□本报记者 宗晓畅

什么是食疗？

食疗是通过日常饮食调理身体、预防或辅助改善疾病的方法，其核心在于饮食均衡、辨证施膳及食材多样化。食疗并非药物的替代，但能通过天然食物调整体质、缓解症状。食疗需长期坚持，同时结合规律作息与运动，这样就能获得更好的效果。

食疗与普通保健品有什么区别？

食疗原则上属于普通膳食营养食品的范畴；普通保健品不属于食品类别，而是属于保健食品类别。食疗与保健品的核心区别在于，食疗属于普通食品，仅用于补充营养，不可声称功能效果可以在家制作（自用）；保健品需经国家监管部门审批并获得批准文号（如【国食健字】【卫食健字】）取得“蓝帽子”标识（正规保健品的法定标志）。部分商家可能将非食品类“保健品”如器械、理疗产品等混称为“保健品”，但这类产品不属于食品监管范畴。

秋季常见养生食材及养生配方

秋天天气比较寒冷、气候干燥，适合多吃一些清肺润燥，生津止渴的食物。如百合、银耳、梨、杏仁、桑叶、沙参、蜂蜜、山药、沙棘、石斛、荸荠、莲藕等等。

参加户外活动外感风寒者，则适合食用一些散寒解表的食物，如生姜、大枣、大葱、杏仁、紫苏叶等等，这时候并不适合食用牛羊肉进补。

其实，中医讲究顺应四时而养生，提倡多食用应季的食材。

不同季节选择不同，春季养肝多食绿叶菜，夏季清热祛暑选绿豆，秋季润燥可食梨，冬季温补吃核桃、栗子。

比如北方比较流行的“冬吃萝卜夏吃姜”也属于日常食疗养生的经验。萝卜可以助消化，帮助排气，富含维生素C、膳食纤维等等；生姜可以开胃止呕、散寒解表，富含多种维生素和矿物质。

在这里，向大家推荐几个四季养生食疗方：春季养肝的荠菜豆腐汤（荠菜100克+嫩豆腐1块），可以清肝明目。夏季清热的荷叶冬瓜茶（荷叶10克+冬瓜皮20克煮水），可以防暑热头晕。秋季润燥的五汁饮（梨汁1000克、荸荠汁500克、莲藕汁500克、鲜麦冬汁500克、鲜芦根汁100克），可以生津止渴，清热解烦。冬季温补的当归生姜羊肉汤（当归10克+生姜20克+羊肉去骨切块500克）可以驱寒暖身。



常见中药食疗的适用人群与禁忌

中药食疗主要适用于亚健康人群，这些人往往免疫力偏低，从中医来看，多属于气、血、阴、阳偏虚的体质。黄芪、党参、西洋参等常用于偏气虚者；当归、大枣、阿胶、龙眼肉等常用于偏血虚者；地黄、麦冬、百合、石斛、枸杞等常用于偏阴虚者；肉桂、干姜等常用于偏阳虚者。

针对不同的体质须采用不同作用的食疗方。常见的食疗方推荐以下几种：

黄芪枸杞茶 适用于气虚乏力、易感冒、免疫力低下者，阳盛体质（易上火）或感冒发热初期者慎用。

当归生姜羊肉汤 适用于血虚畏寒、手脚冰凉、女性经期不适者。阴虚火旺（口干舌燥、五心烦热）或容易上火者慎用。

山药莲子粥（山药、莲子、梗米） 适用于脾胃虚弱、消化不良、失眠多梦者。无明显禁忌，但莲子稍难消化，不宜过量食用。

百合银耳羹（百合、银耳、冰糖） 适用于肺燥干咳，失眠多梦、皮肤干燥者。外感风寒（受凉感冒）咳嗽初期或脾胃虚寒（易腹泻）者慎用。

食疗并不是适用于所有亚健康人群。有些人体质较差，会出现“虚不受补”，反而出现上火、腹胀、腹泻等症状，其主要与脾胃运化功能失调等有关。

“保温杯里泡枸杞”真的适合所有人吗？

枸杞性甘味平和，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效，主要用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血

虚萎黄、目昏不明等，属于补益药类中药。感冒患者、体内有炎症者、脾胃虚寒者、易上火人群、糖尿病人群及儿童等特殊体质或情况需要特别谨慎或避免长期饮用。

感冒发热者服用易闭门留寇，可能加重病情，感冒发热期间不宜服用；阴虚火旺者过量服用易引发口干舌燥、咽喉肿痛等上火表现，需搭配凉性药材中和或避免食用；炎症及感染患者，如口腔溃疡、消化性溃疡者服用，可能加速炎症发展；脾胃虚弱者服用可能导致消化不良、腹泻，尤其急性胃肠炎发作期禁用。

此外，有报道枸杞可能引起血压波动或血糖升高，高血压/糖尿病患者使用时需严格控制用量，必要时监测血压和血糖的变化。

山楂能消食，何时食用效果最好？和健胃消食片有什么区别？

山楂具有消食健胃的功效，尤其适合饭后食用。饭后食用山楂能有效促进消化，缓解腹胀，特别是对于肉食积滞效果更佳。山楂中的有机酸和酶类成分能刺激胃酸分泌，增强消化酶活性，帮助分解食物。

虽然有观点认为饭前少量食用山楂可开胃，但多数还是建议饭后食用更为安全有效。空腹食用山楂可能刺激胃黏膜，导致胃酸过多，甚至形成胃石。因此，为了避免造成不适，最佳选择还是饭后食用山楂。

山楂和健胃消食片的功效相近但有所不同。简单地说，山楂偏重“消食”，尤其对肉食积滞效果好。而健胃消食片则兼顾“健脾”和“消食”，更适合脾胃功能弱的人群。

无法退款，但愿意为原店办理的预付卡提供相应的洗车服务。这一解决方案既最大程度减少了消费者的损失，又体现了新商家的社会担当，获得了消费者的理解和认可。

西罗园街道市场所始终坚持“以人民为中心”，通过“丰铃”行动不断优化工作模式，强化预付卡监管，推动市场主体履行责任，努力营造安全放心的消费环境。（于博）

【健康红绿灯】

绿灯

建议睡前开启电子戒断模式



研究发现，睡前玩手机每增加1小时，失眠的可能性就提升59%，睡眠持续时间减少24分钟。且这种效应和内容没有关系，不论是消遣或工作学习，只要看手机屏幕，就会难入睡。建议容易失眠、休息不够的人，睡前30-60分钟放下手机开启戒断模式，可以听听助眠音乐或看看书。

保持适度饥饿感入睡养脾胃



夜间脾胃需要进入“低耗能模式”进行自我修复，如果睡前2小时内进食，胃不得不持续工作，导致胃酸分泌过多，可能引发泛酸等症状。夜间人体代谢减慢，未被完全消化的食物容易堆积，形成痰湿。睡前保持适度的饥饿感是脾胃最喜欢的状态，建议最晚睡前3小时结束进食；晚餐吃七分饱，以不饿为度。

红灯

起床时不要立刻叠被子



人在每晚睡觉时都会流失水分，如果起床立刻叠被子，和人体接触的那面就会被层层压住，积累了一晚的温度和湿度，可能就成了螨虫的“培养皿”。起床后最好不要直接叠被子，而是将被子与身体接触的一面翻过来，晾一晾，让水分蒸发出去。经过通风、干燥，可以抑制被子上螨虫的生长繁殖。

用电热毯不要直接接触皮肤



使用电热毯时，不宜直接与人体皮肤接触。电热毯的发热部件为金属管，这些金属管如果直接与人体接触很容易导致受热不均，使人体皮肤局部的温度增加，再加上很多人都会选择彻夜开着电热毯，这样会增加烫伤和身体不适的概率。可在电热毯上铺一层床单或薄褥子。

丰台区市场监管局西罗园街道市场所

·广告·

“丰铃”行动解民忧 预付卡消费纠纷这样破题

在丰台区“丰铃”行动深入推进过程中，丰台区市场监管局西罗园街道市场所聚焦预付费消费等重点民生领域，持续优化监管机制、提升调解效能，切实解决群众“急难愁盼”问题，推动消费环境不断改善。“洗车卡里还有600多块钱没用。”“刚办的卡，一次都没消费，店怎么就关了？”近期，西罗园街道市场所陆续接到多起针对同一家洗车店的预付卡

投诉。消费者反映该店突然关门停业，负责人失联，卡内余额无法使用，情绪十分激动。

面对这一情况，西罗园街道市场所工作人员第一时间联系投诉消费者，详细了解情况并做好登记备案。经调查，该洗车店已停止经营，原经营者难以联系，调解工作一度陷入僵局。

工作人员继续深入走访，发现原洗车店址被新经营者接

手。虽然新旧经营者法律上为不同主体，但工作人员坚持“以人民为中心”的工作导向，主动作为，多次上门与新洗车店负责人沟通，推动问题向前推进。

工作人员耐心向新经营者强调企业社会责任的重要性，从维护商家声誉、建立客户信任等角度多方面做工作。经反复沟通协调，新店最终表示愿意承担部分社会责任，提出虽