

## 健康定海

## 进补不等于吃“山珍海味”

市民王女士近日因胃部不适前往浙江省人民医院定海分院就诊,经过医生诊断,发现王女士的病是前段时间“胡吃海喝”所致。“都说冬季适合进补,想着吃点营养的补补身子,没想到反而吃出病了。”王女士说。

“进补也需科学合理,不能盲目。”浙江省人民医院定海分院中医科主任医师竹晓岚说,进补不等于吃大鱼大肉,有些市民胃肠对这些食物吸收不好,会出现腹胀、呕吐、腹泻、食欲不振、消化不良等现象,另一方面,吃得过杂、过饱、过于油腻,会给肠胃增加负担,甚至会造成肠胃不适。此外,短时间内吃得过于丰盛,也会导致体重的上涨。因此,市民在冬季进补应该了解自己的体质属性,是否适合进补,人体有阴阳气血,寒热虚实偏性各不同,最好在专业医师的指导下选择对症的补品合理进补。

冬季适合在饮食上养生,竹晓岚建议多食如橙子、柚子、柑橘、苹果、梨等水分高、维生素丰富的水果,而黑豆、核桃、板栗、香菇、山药、白萝卜等食物也是不错的选择。板栗性味甘温,具有养胃健脾,补肾强筋,活血消肿的作用,适合由脾胃虚寒引起的慢性腹泻、肾虚所致的腰膝酸软、腰肢不遂、小便频数及折伤肿痛等病症的患者食用。“血糖异常患者及存在消化道疾病如胃溃疡、消化不良、便秘等问题的患者应当少吃板栗。”竹晓岚提醒。

冬天吃羊肉、喝羊汤是温暖身体的方法,羊肉性温,有补益脾胃,温中祛寒的好处,羊肉细腻,容易被人体消化吸收,但并不是人人适合吃羊肉。“羊肉属于热性食物,热量高,吃多了很容易上火,燥热口干,大便干燥,所以要注意适量进食。”竹晓岚提醒,痛风患者最好

不要吃羊肉,因为羊肉中的嘌呤成分比较高,而且很多人愿意把羊肉涮在火锅里吃,这样对于痛风患者来说会造成很大的伤害。同时,羊肉不要和醋一起进食,会让羊肉的温补作用大大下降,心脏功能不好的人士更要避免羊肉和醋同食。此外,很多人在吃完涮羊肉后都会吃些水果,然而羊肉性味甘热,西瓜等水果性寒,属于生冷之品,进食后不仅会大大降低羊肉的温补作用,还会影响脾胃。

另外,竹晓岚提醒,中医认为“咸入肾”,《内经》提到“多食咸,则脉凝泣而色变”。冬季以后市面上腌制蔬菜和腊味开始增加,人们很容易不知不觉吃得过咸,这有可能会升高血压,从而损伤血管、增加心肾负担,因此这类食物应当少吃。

# 养生进补有讲究

## 这份冬季健康攻略请收好

□记者 倪妮 通讯员 黄继芬

冬季始,万物藏,随着气温下降,人体也进入“冬藏冬补”的状态。有言道“冬不藏精,春必病温”,所以不少市民立冬后有进补的习俗,大家通过服用补品、补药以求养精蓄锐,对抗寒冬。那么市民应该如何科学养身进补?记者日前采访了浙江省人民医院定海分院中医科主任医师竹晓岚。



### 养生汤料要慎选

记者发现,一到冬季,电商平台上的各类养生汤料变得热销。比如一款滋补套餐有10余种搭配好的煲汤料,如人参玉竹汤、虫草花干贝汤、当归党参汤等,成分涉及多种中药材。从商家给出的产品介绍,这些汤料既能改善气血差、脾胃虚的问题,又能起到清燥、祛湿的功效。

“药材、药食兼用的食材和普通食品的基本特性不同,使用对象不同,安全性也不同。”竹晓岚说,食品用来供应营养,适合绝大多数人食用,而药品用来治疗疾病。所谓“是药三分毒”,药品仅对部分患者的治疗有益,还有严格的数量限制,对于部分患者,则可能带来不良作用,扰乱代谢平衡。药食兼用食材居于两者中间,即便能吃,吃的量也是有限制的。

“按照中医的思路,健康人是需要阴阳平衡、寒热平衡、脏腑平衡的,并不是简单吃一种药材就能促进健康的。药膳食疗需要由医师来给出配方,而且要按照病人的身体状况来调整配方。”在竹晓岚看来,在饭菜和汤品中乱加中药材,很可能让部分体质不合的食客体质变得更不平衡。因此,竹晓岚建议,不要因为某款菜品宣传效果就趋之若鹜。自己想要在食品中加入各种药材的时候,最好咨询医师或药师,了解药材是否适合自己家人的身体情况,加多少量是安全的,并注意观察食用后的身体反应。

竹晓岚还表示,对于中药材的选择上,首先要考虑本身的质量,

比如中药材的购买渠道和品质等。此外,中药材储存还有环境要求和保质期,如果储存不当,可能会霉变或生虫。即使中药材质量没问题,也要辨证施治,考虑是否适合服用。“药品都是有适应症和适应人群的,具体用什么方式服用,用法用量是多少,这些都有讲究。”竹晓岚说。

“选择中药材进补,并不是多多益善。如果使用不当,不仅起不到补的作用,还可能产生副作用。”竹晓岚强调,特别是一些有基础疾病的人,如高血压、糖尿病患者,平时已经在服药,更要关注补品中有没有对药效产生影响的成分。在使用中药材时,要充分考虑中药材跟其他药品和食品之间的相互作用,看是否存在配伍禁忌,也就是中医里常说的“十八反”和“十九畏”。“哪怕是药食同源的中药材,也不能盲目滥用,还要在药师指导下正确使用,这样才能确保安全有效。”竹晓岚说。

近年来,冬季用膏方进补也非常流行,常适用于老年人、亚健康人群、慢性病患者、女性、儿童。膏方进补得当,可以起到补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态、防病治病等功效。不过竹晓岚提醒,膏方是药,不是一般的营养品、滋补品,选择膏方进补前,一定要咨询医生,辨明体质后再做决定,以免适得其反。

### 养生先防寒

#### 警惕各种心血管疾病

市民李阿姨是一位高血压患者,一直以来因为坚持服用药物,血压控制得很理想。但是近段时间,她因为血压突然升高前来浙江省人民医院定海分院就诊。医生为她调整了药物,同时建议她做好防寒工作。“这段时间,前来就诊的心血管疾病患者明显增多。”竹晓岚说,从临床观察看,患者主要表现为高血压患者血压控制不好,血压骤然升高,冠心病患者发生心绞痛频次增加,以及很多中青年在冬季首次被检出患有高血压、冠心病等心血管疾病。

为什么冬季心血管疾病高发?竹晓岚说究其原因冬季早晚温差和室内外温差都较大,寒冷环境刺激会引发血管收缩、交感神经兴奋,从而导致血压升高。同时,冬季室内空气流动性差,特别是老年人易患感冒等呼吸系统的疾病,如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等,都会加重原有心血管疾病的病情,导致血压波动、心功能降低以及各种心律失常。另外,在冬季因天气寒冷而活动减少,容易使体重增加,血脂、血糖异常人群增多,均增加了冠心病发生的风险。

因此,冬季对待心血管疾病市民要采取谨慎的态度,提前做好预防准备。竹晓岚说,心血管病患者首先应远离寒冷环境,保持身体温暖,尽可能在日出之后、日落之前,气温相对较高时出门活动。其次,要注意衣着合适。人体衰老之后多阳气不足,容易怕冷,常常穿得很多,但活动后又易出汗,因此衣着宜适当,要根据日常需要灵活加减,以避免出汗后脱衣,招致寒邪的侵袭,进一步损伤阳气,损耗阴精。再者,室内温度宜保

持在20摄氏度左右,不可过热过凉。外出要关注天气预报,在大风降雪天,宜减少外出。

“老年人及原有心血管疾病的患者要定期进行家庭血压检测。”竹晓岚说,通常情况下,血压稳定的患者,一周测量2—3次;血压波动幅度大、血压控制不达标的患者,每天测量2—3次,并尽早携带血压和心率记录到医院就诊调整药物。初发高血压人群也需要尽快到医院就诊,筛查继发性高血压,同时根据血压情况启动药物治疗。

“心血管病患者的情绪、睡眠与病情密切相关。”竹晓岚说,由于冬季室内外气温及环境经常发生明显变化,易致人血管痉挛,自主神经功能紊乱,部分中老年人开始出现情绪波动,感觉孤单,容易愤怒、恐惧、忧虑,伴有睡眠障碍。有些人常在凌晨2—3时醒,醒后难以入睡,白天就没精神,有时会出现头晕、心悸、胸闷、腹胀、食欲下降、情绪失控等症状,甚至诱发心血管病的发作。因此,冬季应当宁神静志,可尝试培养兴趣爱好,比如读书读报、练习书法、养花鸟鱼虫等,使自己神安志定,不过度愤怒、思虑、恐惧、悲伤、忧愁。当睡眠出现障碍时要主动求助于医生,尽快改善睡眠状况。

最后,保持健康的生活方式对于预防心血管疾病有着积极的意义。戒烟限酒,避免熬夜、饱餐、过度劳累和情绪激动等;做到饮食营养均衡,以清淡为主,少食油腻和高脂的食物;适度运动,以上午10时以后运动为宜,室外气温过低、雨雪天气时也可在室内运动,老年人可选择步行、太极拳等运动。

