

## 秋季进补吃药膳要注意啥？

进入秋季,天气转凉,很多人想通过服用药膳来养生。那么,吃药膳有哪些讲究和注意事项？

### 药膳不是简单的“药+膳”

药膳,不是往食材里加点药材,做出道菜就叫药膳。药不能乱吃,药膳当然也不能随便吃。

中华中医药学会将“药食同源药膳”定义为“在中医理论指导下,运用药食同源的基本思想,将药食同源中药与食物相配伍,经传统或现代技术加工而成的具有调养、

康复、保健作用的一类膳食”,这个定义里有两个关键词要注意:一是“中医理论指导下”。药膳既然涉及中药的使用,一定是在中医理论指导下使用的。中药有寒热温凉属性、升降浮沉特质,是要根据身体状况、疾病特点来选择使用的,最好在中医医生指导下选择使用。二是“药食同源中药”。

能够与食材配伍的,一定要是“药食同源中药”。目前“药食同源中药”名单里的中药只有100余种,建议大家查阅后再使用。需要注意的是,有些中药即便是在名单里,也被明确要求“在限定使用范围和剂量内可作为药食两用”,比如我们熟知的人参、灵芝、黄芪等就属于这类。

### 好的药膳有什么特点？

以“千古第一药膳”当归生姜羊肉汤为例,学习一下医圣张仲景如何选材组膳。

当归生姜羊肉汤出自张仲景《金匮要略》,治疗“寒疝腹中痛,及胁痛里急者,并治腹中寒疝,虚劳不足”。方中有当归、生姜、羊肉三物。当归味甘、辛,性温,能补血活血,调经止痛,润肠通便;生姜味辛,性微温,能解表散寒,温中止呕;羊肉味甘、辛,性热,能补益气血,滋补强壮。三味材料性味一致,因此不会互相牵制,只会彼此促进而不会相互拆台;同时,辛味具有发散之功,可以让药膳补而不滞,滋而不腻,因此对虚寒腹痛、寒疝、胁痛、虚劳尤为适合。后来,此方也用于治疗冻疮、消瘦、产后虚弱、月经不调、痛经、畏寒肢冷等病症。

从这个药膳方可以看出,好的药膳组成有这样的特点:一是材料不必太繁杂,但各材料组合在一起的目标鲜明一致,彼

此之间的关系应是促进和互补,而非牵制和抵消;二是选用的食材和药材一定是与病症相适应的,药膳是具有治疗性的食

物,并非只是为了饱腹;三是药膳首先要好吃,如果不好吃,那无异于吃药,所以药膳要兼顾色、香、味、形、效之特色。

### 秋季适合吃什么药膳？

眼下正值秋季,中医认为,燥气主令。人体五脏中的肺脏喜润而恶燥,肺主呼吸,外合皮毛,与大肠相表里,因而秋天容易出现鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥起屑皴裂、大便干结等症状。因此秋季可适当多选些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、石榴、橘子、葡萄、猕猴桃、柿子、芝麻、藕、豆浆、蜂蜜、核桃、龟肉、鳖肉、乌鸡、猪肺、鸭蛋等。

而具有滋阴生津、养血润燥等作用的“药食两用药材”有:山药、玉竹、百合、杏仁、桃仁、阿胶、枸杞子、黄精、黑芝麻、蜂蜜、鲜芦根、当归、铁皮石斛、地黄、麦冬、天冬等,可适当选用。此外,再推荐两款药膳如下:

**第一款:百山灌藕**  
材料:鲜藕200克,百合6克,山药10克,茯苓6克,大枣5克,蜂蜜10克,牛奶适量。  
制作方法:将百合、山药、去核红枣研

烂,与茯苓研末调匀,加蜂蜜再研磨极细,拌入牛奶令稀稠适中后灌入藕孔中,令孔皆满。堵住两头的藕孔,再用竹签固定结实,上屉蒸至藕软糯即成。

**食养作用:**润肺健脾,养心安神。  
**适宜人群:**适用于燥邪犯肺、心气阴两虚人群的食养调理。  
燥邪犯肺可表现为干咳、少痰或无痰,痰黏不易咳出,唇鼻咽喉干燥,声音嘶哑,口渴,咳甚则胸痛,或痰中血丝,舌尖红,舌苔薄黄,少津,脉细或数等特征;心气阴两虚证可表现为头晕、心悸、神疲、气短,多梦、易惊、颧红、口干,五心烦热,自汗、盗汗,舌质偏红,舌苔少,脉细弱或数等特征。

**不适宜人群:**风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。  
**第二款:滋养胃阴粥**  
材料:大米25克,铁皮石斛3克,玉竹

3克,枸杞子3克,冰糖适量。  
**制作方法:**铁皮石斛、玉竹洗净后装入纱布包内,与洗净的大米放入锅中,加入适量清水浸泡40分钟。大火煮开后改用小火熬煮,待粥煮至七成熟时放入适量冰糖及洗净的枸杞子熬至粥成,取出纱布包即可食用。  
**食养作用:**滋养胃阴,清热和胃。  
**适宜人群:**适用于胃阴虚人群的食养调理。  
胃阴虚证可表现为胃脘痞胀或隐痛,善饥、嘈杂,不欲多食,口燥、咽干,呃逆呃逆,气短声微,大便干结,舌质红而干裂,舌苔少或无,脉细数,伴见烦热,手足心热,形体消瘦等特征。  
**不适宜人群:**湿浊内盛者及糖尿病患者慎食,孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

赵润栓

## 老年人怎样增强肌肉力量

肌肉力量训练对健康的重要性正被越来越多的中老年朋友所认识。那么,老年人该怎样进行肌肉力量训练?

肌肉力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18-30岁时,人体肌肉成分比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期,肌肉开始走下坡路,每十年可能流失3%-10%的肌肉,尤其是不经常运动的人,肌肉衰退更快。

肌肉是人体最大的能量消耗器官,肌肉力量衰退意味着肌肉体积缩小,导致人体代谢率降低和能量消耗减少,可能引发身体超重或肥胖;其次,肌肉力量衰退会

降低肌肉对器官的保护,从而增加疼痛和受伤风险;再次,肌肉力量不足、肌体积减小会增加糖尿病、骨质疏松等慢性病发生风险;最后,肌肉力量不足会降低人体的平衡和协调能力,增加跌倒风险。因此,保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。

除了定期健康评估和监测、摄入充足的优质蛋白(如鸡蛋),保持良好的睡眠,规律的力量练习也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

规律的肌肉力量练习能在一定程度上帮助老年人保持肌肉体积和质量,建议

以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群练习为主,每周进行2至3次。老年人力量练习重在循序渐进,从极低到低强度练习,多重复次数(如10至15次/组)。坚持运动即可,不必追求增加练习强度。必要时,可以寻求专业的运动康复师或健身教练帮助,确保锻炼的安全性和有效性。

除了规律的力量练习,老年人尽量保持良好的生活方式,如散步和做家务等,避免久坐,同时增加平衡性训练,如金鸡独立等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。

安江红

## 保护心脏 避免这6件事

每年秋冬季节是心脑血管疾病的高发期,特别是面对一波波寒潮突袭,学会如何保护心脏尤为重要。日常生活中,很多事看起来微不足道却是损害心脏健康的大隐患。以下就为大家盘点心脏很“怕”的六件事。

### 起床太猛

清晨,尤其是冬季的清晨,是心脑血管急症的高发时段。如起床太猛,人体从“半休眠”的状态苏醒,呼吸、心跳会瞬间加快,血流加速,这对心血管的考验比较大,容易诱发心脑血管疾病。

**对策:**老年人和高血压患者,起床时别着急,可以先“赖床”5分钟,伸伸懒腰,动动手脚,再慢慢坐起来,之后再缓慢起床。

### 久坐不动

长时间久坐,会减慢血流速度,容易形成血栓,如果血栓脱落,很可能会堵塞大脑和肺部血管,甚至发生猝死。

**对策:**大家适时活动起来,不要长时间坐着。工作时可以尝试站一会儿办公,娱乐时则可以每30分钟起来活动一下,喝点水,放松肩颈,活动手脚,然后再继续。

### 吃得太饱

随着生活水平提高,每天都是一桌好菜,随之而来的便是吃多了。饮食摄入太多,会提高人体代谢需求,心脏需要加倍工作向外泵血。当大量血液流向负责消化吸收的胃肠道时,心脏自己的供血就会减少,这种情况就容易诱发心肌缺血,甚至心肌梗死。

前面提到的久坐不动人群,往往在活动少的同时还会吃大量高脂高糖高热量食品,长此以往容易引发肥胖。而肥胖是诱发动脉硬化、高血压、糖尿病等多种心血管疾病的重要危险因素。

**对策:**控制每天摄入的总热量,饮食中增加杂粮、富含纤维的食品,减少糖、盐和脂肪的摄入。

### 情绪过激

过度的不良情绪或者精神压力会引发心理应激,增加心脏负荷,长期处于这种状态,可能会导致心肌损伤,甚至引起心脏病发作。

**对策:**及时疏解情绪和压力,用兴趣爱好转移注意力,劳逸结合,积极面对,放松身心。

### 用力排便

不少中老年人患有高血压、动脉硬化等慢性病,血管的弹性较差,用力屏气排便时,腹压升高,可能会诱发血管破裂出血,引起心脑血管事件。

**对策:**患有基础疾病的中老年人避免过度用力排便,如有便秘情况,可尝试口服果糖糖或使用开塞露等,或寻求医生帮助。

### 锻炼太过

适当运动可以提升心肺功能,有助心脏健康,但没有运动习惯的人突然剧烈运动,或长时间的高强度运动,会导致血压突然升高,心率过快,可能会引发心肌缺氧。尤其是原本存在心脑血管疾病的人,容易诱发心肌梗死。

**对策:**根据自己的身体情况,选择让自己身心舒适的锻炼强度,并循序渐进地提高运动强度。老年人或有慢性疾病的人尽量避免对抗性运动,比如足球、篮球等,可以选择温和的中等强度有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。

刘健