

冬季进补 一定要因人而异



去年12月22日是冬至。我国民间一直都有“三九补一冬，来年无病痛”“冬天进补，开春打虎”等俗语。去年12月21日，许昌市中心医院中医康复科主任王束瑾告诉记者，冬至前后的确需要进补，但一定要讲究科学，并非所有人都需要进补。而且，进补的方式也要因人而异，乱补反而会对身体造成伤害。

主讲专家：许昌市中心医院中医康复科主任王束瑾

□本报记者 马晓非 文/图

4类人群尤其需要冬季进补

王束瑾告诉记者，冬季进补，是我国的传统习惯。这时人体的消化能力比较强，补品吃进去，营养更容易被吸收。冬季进补，既能防病治病，又能保健养生。

那么，哪些人群最需要在此时进补呢？

“需要冬季进补的人群主要有4类，一是年老阳虚者，二是养生益寿者，三是防春夏病者，四是亚健康状态者。”王束瑾对记者说。

年老阳虚者。《黄帝内经》云：“五十岁肝气始衰，六十岁心气始衰，七十岁脾气虚，八十岁肺气衰，九十岁肾气焦。”也就是说，随着年龄的增长，人体的各项功能逐渐减弱，要适时进补。

养生益寿者。要想养生益寿，冬季进补是个很好的办法。从原则上讲，有不足就需要补充。比如，用脑多者可经常吃核桃，体力消耗大者可及时补充水果、蔬菜等。当然，补多少、怎么补，还需要因人而异。

防春夏病者。冬季调养得好，可以在一定程度上减少春夏发病的概率。此类人群进补时以食用高蛋白、高热量食物为宜，让身体在进补后储备更多的能量，从而增强免疫力，更好地抵御疾病。

亚健康状态者。亚健康状态是指处于健康和患病之间的状态，世界卫生组织称其为“第三状态”。此类人群通过积极有效的锻炼及中医药调理，可以稳定情绪，使阴阳气血相对平衡，从而改善体质，提高抗病能力。

“总而言之，凡先天不足、后天失调、久病体虚、劳累过度、劳神内耗、产后、术后及亏虚早衰者，都可以在

冬季进补。”王束瑾对记者说。

进补要因人而异，切忌盲目进补

“虽然说冬季是进补的好时期，但一定要因人而异、适可而止，切忌盲目进补。进补不当不仅给肠胃造成很大的负担，损伤肠胃功能，而且可能会适得其反。”王束瑾提醒。

“补”有多种，就食材来说，有食补、药补；就方式来说，有淡补、平补、温补。“多吃补药，有病治病，无病强身”，这样的说法是没有科学根据的。是药三分毒，无论是什么样的补药，长时间过多服用必然会产生一定的毒副作用。因此，科学进补应做到因人而异、因症而异，不同的人群有不同的补法。

冬季进补的常见误区就是不分虚实、不分对象，人人都补。冬季天气寒冷，很多人觉得人人都要补，从而使身体健康，安全过冬。实际上，并非每个人都需要在进补。另外，进补要从实际出发，切忌盲目跟风，别人补什么自己就跟着补什么。

“中医强调，进补的原则是虚则补之。身体虚弱的人要适当进补，体质强健的人是不需要进补的。这样才能对症下药，起到补虚扶正、补益强身的作用。”王束瑾建议，冬季进补要辨别体质，然后根据自身的体质特点进补。

一般来说，进补的原则是“春夏养阳，秋冬养阴”。有句俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开处方”，冬天吃滋阴、养阴的药物和食

物符合人体的生长规律，如枸杞、熟地、黄精、麦冬及富含维生素的水果和蔬菜等。除此之外，进补时要使肠胃有个适应过程，最好先调整脾胃功能，然后再进补，并保证充足的睡眠。

注意冬季进补的一些误区

冬季进补虽好，但有些误区需要注意，以免事倍功半。

误区一：补品越贵越好。很多人认为补品越贵越好，甚至不惜花高价买冬虫夏草、人参、海参等。其实并非如此。王束瑾建议，补什么，要根据个人的具体情况而定。另外，尽管有些药材可以作为食物入膳，但药材毕竟是药，进补要遵循服药的原则。例如，吃人参、花旗参时不要喝浓茶等。需要注意的是，进补一定要适度，过量进补会加重脾胃、肝脏负担，导致消化系统功能紊乱。

误区二：用进补代替锻炼。人们经常说：“生命在于运动。”有些人缺乏运动，胃肠消化功能差。在这样的情况下进补，吃了补品也不能很好地消化吸收，甚至还可能产生副作用。因此，进补不能代替锻炼。

误区三：忽视食补。有句俗话说“药补不如食补”。很多人重视进补的方剂，却忽视了食补。王束瑾告诉记者，药补在于扶正，食补在于养生，两者不可或缺。在日常生活中，有很多效果非常不错的进补食材，比如，羊肉是缓解气血两亏的上好食品，雪梨可以滋阴润燥。

课桌椅高度不合适会诱发近视，影响孩子学习和生长发育 你家孩子的课桌椅高度合适吗

本报讯(记者 马晓非)1月3日，由许昌市卫计委、许昌市教育局和许昌市卫生计生监督局联合举办的许昌市小学生“预防近视，规范课桌椅”专项行动，在我市东城区新东街学校小学部正式启动。活动现场，工作人员向学校发放小学生课桌椅型号对照表，并根据学生的身高为其调节课桌椅高度，帮助学生培养良好坐姿，预防近视的发生。

世界卫生组织研究数据显示，目前我国近视患者多达6亿人，其中初中生、高中生和大学生的近视率均已超过70%，小学生的近视率接近40%，且这个数据还在逐年攀升。可以说，近视已经不仅是一个社会公共卫生问题，而且是一个事关我国民族复兴和国家命运的问题。

2018年8月，习近平总书记就学生近视高发及低龄化问题作出重要指示，强调全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。教育部、国家卫健委共同起草了《综合防控儿童青少年近视实施方案》，力争

到2030年，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下。

“青少年学生的大部分学习时间在课桌椅上度过，如果课桌椅高度与学生的身高不匹配，会影响学生坐姿，导致近视的发生，并诱发脊柱弯曲异常，从而影响孩子的学习和生长发育。”许昌市卫计委副主任李银鹏告诉记者，东城区新东街学校小学部是我市较早配备可调节高度的升降式课桌椅的学校，许昌市小学生“预防近视，规范课桌椅”专项行动启动后，将倡导全市的学校按照国家标准为每一名小学生配备符合要求的课桌椅，尽最大努力保护孩子的视力。

据了解，除了依照小学生课桌椅型号对照表之外，家长也可以通过以下方法给孩子选择高度合适的桌椅：孩子坐在椅子上，小腿自然下垂，脚掌着地，当大腿和地面平行时，此时的椅子高度就是合适的；孩子将两肘放在桌上，上臂与桌面垂直，背部挺拔，肩部能保持平直，此时眼睛到桌面的距离为30到35厘米，此时的桌子高度就是合适的。



近日，鄢陵县陈化店镇东明义社区乡村医生、许昌市“最美健康卫士”获得者郭慧平(前排右一)和社区居民一起进行“酷走”健身。每天8时到9时，她都会带领社区居民锻炼身体，引导居民养成健康的生活习惯，让居民少得病、不得病，享受健康生活。

马晓非 摄



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世



诗和远方，还有秋刀鱼的滋味
都想要去了解
谢谢你，总能陪我如愿

全心全意 为您服务

致敬平凡 成就卓越