

滋养不长膘

秋补“反套路”指南来了

经历了“苦夏”的消耗——食欲不振、汗液流失、睡眠欠佳，身体仿佛被掏空，此时，“贴秋膘”的古老智慧便自然浮现于脑海：是该好好补一补了！不过，秋季进补的方式早就升级换代了，不再是简单粗暴的“贴膘”，而是一场融合了中医体质辨识、现代营养学理念、科学烹调方法与健康生活方式的“精准滋养行动”。

今天，专业药师就来跟大家分享秋季进补的正确“打开”方式，让身体获得真正滋养的同时，又不至于让体重狂飙。



黄山市结合本地深厚的中医药底蕴，培育打造“康养旅居”产业。



游客在黄山市屯溪区的新安养生馆体验针灸和拔罐。



新华社发

秋季来进补 顺应天时的祖传养生经

秋季进补，绝非一时兴起，其背后蕴藏着深厚的中医理论基础——天人相应。

承夏启冬 补虚固本——

夏季高温耗气伤津，脾胃功能多受影响。秋季承夏季之虚，为寒冬储备能量。此时，及时、恰当地补充，能有效修复夏季损耗，提升正气，也就是我们常说的免疫力，为抵御冬季严寒打下坚实基础。

燥邪当令 润养为先——

秋气通于肺，主“燥”。燥邪易伤津液，引发口干舌燥、皮肤干痒、鼻咽干燥、干咳少痰、大便干结等不适。因此，秋季进补的核心原则是“滋阴润燥”，重在滋养肺阴和胃阴，补充被燥邪消耗的津液。

脾胃渐复 吸收力增——

酷暑消退，人体阳气逐渐收敛，脾胃功能从夏季的“低迷”中恢复，运化能力增强。此时进补，身体能更好地吸收和利用营养精华。

秋补要升级 重在精准、平衡和科学

传统“贴秋膘”常与大量摄入高脂肪、高热量食物（如红烧肉、炖肘子）画等号。

这在物资匮乏、体力劳动繁重的年代有其合理性。但在普遍能量过剩、体力活动减少的现代生活中，盲目“贴膘”极易导致热量超标、脂肪堆积，不仅违背体重管理目标，更可能诱发高血脂、脂

肪肝等健康问题，与养生初衷背道而驰。

补≠多长肉——

重新定义“补”的内涵。进补的核心是补充身体在特定季节、特定状态下所缺乏的“精微物质”（如气、血、阴、阳），纠正失衡，提升机能。这完全可以通过选择性质平和、营养密度高、低脂低糖的食物及药材实现。

个性化是金钥匙——

中医的精髓在于辨证论治。进补前，务必了解自己是何体质。例如，气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿等，体质不同，滋补方法有别。此外，还要留意自己的身体变化，如当下的身体有无口干、便秘、疲劳、怕冷等症状。盲目跟风进补，可能适得其反。

平衡膳食是基石——

进补的食物或药材是锦上添花，而非替代日常均衡饮食。确保以下营养物质摄入充足：

优质蛋白质：鱼肉、去皮禽肉、蛋类、豆制品（豆腐、豆浆）、低脂奶制品。它们是修复组织、维持免疫的基础，饱腹感强。

多彩蔬菜：深绿色叶菜（菠菜、芥蓝）、橙黄色蔬菜（胡萝卜、南瓜）、菌菇类（香菇、银耳）、根茎类（莲藕、山药）。提供维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，润燥通便。

全谷物/杂豆：燕麦、小米、玉米、糙米、红豆、绿豆。提供B族维生素、矿物质和缓释能量，稳定血糖。

适量水果：梨、苹果、葡萄、柚子、石榴。生津润燥，补充维生素和水分，同时注意控制糖分摄入。

烹调方式有讲究——

告别油炸、红烧、糖醋等重油重糖的烹饪方式。推荐以下更加健康的烹饪方式：

蒸：最大程度保留营养和原味，如清蒸鱼、蒸山药。

炖/煲：温和加热，易于消化吸收，汤汁可保留水溶性营养素，如银耳莲子羹、百合雪梨汤、药膳鸡汤（去浮油）。

煮：简单快捷，如杂粮粥、蔬菜汤。

凉拌：适合部分蔬菜，清爽开胃，注意少油少盐。

少油快炒：控制油量，避免高温长时间烹炒。

大补不可取 跳出全民“贴秋膘”的坑

误区一：进补就是多吃肉、多喝油汤。如前所述，高脂高热量并非科学进补。应注重食材多样性和均衡搭配。

误区二：秋季必须大补特补。健康人群无需刻意药补。儿童、青壮年若饮食均衡，通常食补足矣。进补主要针对体虚者、老年人或特定季节消耗大的人群。

误区三：忽略个体差异，盲目跟风。甲之蜜糖，乙之砒霜。别人吃了好的补品，未必适合你，务必辨清体质。

误区四：重“补”轻“通”。进补时，若忽视蔬菜、水果和膳食纤维的摄入，易导致便秘，使补益效果大打折扣，甚至产生内热。保证大便通畅至关重要。

误区五：以药代食。药补应在医师或药师指导下进行，不能完全替代健康均衡的日常饮食。

别只顾着吃 收好这份养生配套方案

循序渐进 细水长流——

进补非一日之功，忌大剂量、长时间猛补。宜少量开始，观察身体反应，温和持续为佳。

关注脾胃运化——

进补的前提是脾胃能运化吸收。若出现舌苔厚腻、腹胀、便溏等消化不良症状，应暂停进补。

忌滥用名贵补品——

阿胶、鹿茸、冬虫夏草等虽好，但价格昂贵且并非人人适用。滥用可能上火、滋腻碍胃，甚至加重原有疾病（如高血压、高血脂、痛风、湿热体质）。务必在专业人员指导下使用。

动态调整 灵活应变——

体质和状态会变化。若进补后出现口干咽痛、便秘、失眠、烦躁等“上火”症状，或感冒发烧、腹泻等急性病时，应立即暂停进补。

“吃”“动”结合——

秋季天高气爽，适宜进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和运动，促进气血运行，帮助营养物质输布全身，避免能量堆积成脂肪，更助心神安宁。

充足睡眠是“暗补”——

保证7—8小时优质睡眠，遵循“早睡早起，与鸡俱兴”的秋季起居原则，让身体在深度睡眠中自我修复，阴阳调和。

情绪平和亦养身——

秋日易生“悲秋”之情。保持心情舒畅，避免过度忧思伤脾，听舒缓音乐、适度社交、培养爱好都有助于情志调养。

据《北京青年报》报道