

“一勺膏方十碗药”？

进补勿盲补！辨清体质科学滋养

冬季是进补的好时节，尤其进入“三九”寒天以来，许多人希望通过进补来驱寒暖身、增强体质。人参、阿胶、膏方……各种补品轮番上阵，殊不知在不了解自身体质的情况下盲目进补，不仅可能“补不对路”，还可能“越补越虚”。专家提醒，应判断自身体质，选择适合自己的进补方式。



专家提醒，应选择适合自己的进补方式。新华社发 亚健康等4类人群适合吃膏方，急症患者等3类人慎吃。

图据《健康时报》

【要点】 气虚、阳虚、阴虚 进补前先要辨识清楚

“中医将人体体质主要分为九种，其中平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质和湿热质这六种在冬季最为常见。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌表示，中医认为“虚则补之”，冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人。对于精力充沛、面色红润、饮食睡眠俱佳的平和质人群，冬季无需刻意大补，饮食保持温和均衡即可。

郭斌介绍，“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等，进补前要先辨识清楚，公众可以结合一些日常典型表现进行初步自我观察。

在中医理论中，“气”是维持人体生命活动的基本动力，气虚的主要表现包括少气懒言、神疲乏力、面色偏黄、精神不振等，进补的核心原则是平补、缓补。气虚者可适当多吃山药、莲子、板栗、大枣等平补健脾的食品。切忌一开始就使用阿胶、红参等滋腻或大温大热的补品，以免加重脾胃负担，导致“虚不受补”。

阳虚增加了明显的“寒象”，表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等，进补的核心原则是温补阳气。阳虚体质的人群应忌食寒凉性质的食物，适合多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结、舌红少苔等，进补的核心原则

是滋阴润燥。阴虚体质的人不宜吃燥热助火的食物，如辣椒、花椒等，而宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻、冬笋等具有滋阴润燥作用的食材。

湿热与痰湿体质在冬季的调理重点并非传统意义上的进补，而是“通”和“化”。湿热体质的特点是“湿”与“热”交织，常见表现包括面部油光、口苦口臭、大便黏滞、舌质偏红、舌苔黄腻等。相关人群可食用赤小豆、薏米、冬瓜等清热利湿食材，避免羊肉、辣椒、花椒等助热食材。

痰湿体质则以“痰浊内蕴”为特征，典型表现包括形体肥胖、身体沉重困倦、舌体胖大、舌边常有齿痕、舌苔白厚腻等，调理重在健脾化痰，避免食用冷饮、肥肉、甜点等“助湿生痰”之物，宜吃山药、茯苓、白术等健脾食物。

“人体体质复杂，常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂，建议寻求专业中医师的帮助，通过四诊合参进行精准辨证，制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。

【解读】

膏方的核心是“一人一方”

“冬令进补，来年打虎。”冬令时节，如何进补成为大众关心的话题。电商平台上各类“调理体质”“抗衰养生”等成品膏方销量火爆，不少固元膏、养生膏成为大众追捧的“养生爆款”。但这些包装精美、功效诱人的成品膏方，真的适合所有人吗？盲目购买服用，会有哪些隐患呢？哪些人群适合服用膏方？

膏方，又称“膏滋”，是依据中医理论，由专业中医师根据个人体质与健康状况辨证后开具的复方或大方。其制备过程是将方中多味药材反复煎煮，去渣取汁，再加入胶类、蜂蜜等辅料熬制而成，膏方浓度高，成分精纯，吃起来方便，吸收也快。它的核心优势有3点：

1. 药力集中、作用持久，比普通汤药更易吸收；
2. “一人一方”动态调整，像定制服装一样契合个人状态；
3. 核心价值是“治未病”，不是单纯进补，而是调理体质、增强正气，实现未病先防、病后防复。

4类人适合吃，3类人慎吃

适合吃膏方的4类人群——

1. 亚健康人群：长期疲劳、失眠、压力大、精力不济，总感觉身体不舒服但检查没毛病；
2. 慢性病稳定期患者：慢性支气管炎、哮喘缓解期、慢性胃炎、过敏性鼻炎、高血压（稳定期）、糖尿病等，可通过膏方扶正祛邪，减少复发；
3. 术后/产后/老年体虚者：手术后气血亏虚、产后气血不足，老年人因年龄增长导致的气血阴阳亏虚；
4. 特殊需求儿童：面黄肌瘦、消化不良、反复呼吸道感染、湿疹反复、生长发育迟缓的孩子（需医生指导）。

慎吃或禁用的3类人群——

1. 急症患者：正在感冒、发烧、急性肠胃炎的人，先治急病，别忙着进补；
2. 体质壮实者：没有虚弱表

现，尤其湿热、痰火内盛的人，误补会加重症状；

3. 特殊人群：孕妇、婴幼儿、自身免疫性疾病活动期患者，需格外谨慎，切勿自行服用。

简单说，膏方是“纠偏”的，只有身体存在“体质偏颇”时，服用才有意义。

用药禁忌，这些事千万别做

服用膏方期间，想让效果翻倍且不伤身，这些禁忌要牢记：

1. 饮食禁忌：以清淡为主，少吃油腻、辛辣、生冷食物，避免饮酒；少吃糯米、烧烤等不易消化的食物；若膏方含人参，需避开萝卜；
 2. 用药禁忌：与西药联用时，避免和强刺激胃肠或影响肝肾代谢的药物（如部分抗生素、激素）同服，建议错开1—2小时；慢性病患者务必提前和医生沟通；
 3. 特殊人群注意：糖尿病患者可选择低糖/无糖膏方（代糖替代蜂蜜、冰糖），定期监测血糖。
- 医生提醒：如果出现大面积红疹瘙痒、呼吸困难（过敏反应），或感冒发烧、呕吐腹泻，说明膏方不对症，需立即停药并就医。

最后提醒：这3个时间点进补，效果翻倍！

冬天是“冬藏”的最佳时期，阴阳消长代谢缓慢，适合养精蓄锐。冬令进补的黄金时间：立冬后至立春前、冬至前后、三九天，这三个时间段服用膏方，身体吸收转化效果最好。

综合新华社、央视财经、《健康时报》报道