吃对了是补，吃错了是“堵”

中医提醒：秋冬进补前分清“不足”和“不通”

“入冬了，能不能炖羊肉汤进补？”“别人都在吃阿胶，我能吃吗？”“经常胃胀胃痛，多喝点山药小米粥能养胃吗？”……11月12日，长江日报大健康传播中心联合武汉市汉口医院、江岸区总工会，将一场暖意融融的公益科普讲座和义诊送到江岸区职工身边。台下听众一边认真记录一边小声交流，不少人拿出手机拍下食疗方，直呼干货满满。



体验脾胃外治治疗。

阿胶和羊肉汤到底能不能吃？

“不少人秋冬养生的第一件事，就是跟风进补。同事送的阿胶、家里炖好的羊肉汤，看着滋补，未必适合自己。”讲座一开场，武汉市汉口医院中医科副主任陈娟就点破很多市民的养生误区：进补前，一定要辨清体质，吃对是补，吃错了是堵。

陈娟解释，阿胶滋阴养血，适合阴血亏虚、夜间口干的人群，如果本身舌苔厚腻、肚子胀闷，吃下去只会加重困重不适感。羊肉汤温阳散寒，畏寒怕冷的人喝了舒服，可若是正在长口疮、大便干结，喝下去就如同火上浇油。她提醒大家，准备进补前，先要问自己一句：当下身体是“不足”，还是“不通”。

辨别体质，记住简单三看：一看舌苔，舌红少苔、舌面有裂纹、夜里口干，体质多半偏燥偏虚，可以润养进补；舌苔厚腻滑润、舌边齿痕明显，则偏向湿重有热，优先化湿清热。二看二便，大便干结、小便短少色黄，提示需要润燥；大便不成形，黏住便池难冲去、小便浑浊，意味着湿气缠身，需要先化湿。三看手足，手足心发热、午后脸颊发红，多为虚热体质，这时可适度调养进补；常年手脚冰凉、晨起浑身发沉，则多偏阳虚。“实在拿不准体质，就选择平补。”陈娟推荐山药、小米、南瓜这类性味平和的食材，稳妥不易踩坑。

四种情况越补越糟

“辨清了方向，对症食疗，才能调理体质。”陈娟说，润燥贵在“少量常吃”，切忌一次大量进补。干咳少痰、皮肤干燥，可每周喝两到三次银耳百合羹，糖尿病患者尽量不放糖；咽干口渴的，适合温食蒸梨或莲藕汤，脾胃虚寒的人要避开生冷；夜间口干、声音嘶哑的，可以用沙参、麦冬泡水代茶饮，少量频饮，痰多或是感冒期间要立刻停用；大便干结、皮肤干燥的，每天嚼食一小把黑芝麻、核桃，腹泻、痰湿重的人应减量。

“湿气还没有化开就急着温补，补进去的东西，最后都会重新变成身体里的‘堵’。”陈娟将食疗分成健脾和温补两个方向。健脾调理适合舌苔厚、腹胀的人群：山药小米粥适合饭后腹胀、舌苔厚腻的人，胃酸多的人不要喝稀粥；陈皮山楂茶适合嗳气、吃多了不消化的人，胃溃疡经常反酸的人慎用；白扁豆薏米汤能改善大便黏滞、身体沉重，不过孕妇食用要去掉薏米。温补适合畏寒、手足不温的人：当归生姜羊肉汤适合畏寒肢冷，有内热、长口疮或便秘的人要忌口；栗子山药炖鸡适合乏力、腰膝酸软，血脂高的人去油后少喝汤；桂圆红枣茶适合面色淡、易疲倦，糖尿病患者要少饮。

陈娟给出了三条进补“铁律”：先辨体质，再谈入口；少量常吃，不求猛效；有外感有急症，立刻停掉补品。同时提醒几种“越补越糟”的情况：舌苔厚腻、脘腹胀满，应先化湿，此时进补必然更胀、更困；口舌生疮、大便干结，多属内热，温补如同火上浇油；感冒发热、咽痛未清，外邪在表，进补反而会拖长病程；血糖、血脂、尿酸控制不佳的人，汤和甜羹都要算进每日摄入的总量中。

义诊台前 看失眠和腰腿痛的排起了队

讲座一结束，义诊区前就排起了队。肩颈腰腿痛、长期失眠、脾胃胀满是当天咨询最高频的问题。

针灸推拿科的诊位前人气最旺。一位五十多岁的阿姨扶着桌沿慢慢坐下，抬手比画着患处：“胳膊抬到一半就动不了，夜里疼得睡不着，上楼都得扶栏杆。”康复专家沿着肩胛内侧轻轻按压，她忍不住倒吸一口凉气，紧绷的肩背肌肉硬如石板。医生一边轻柔放松肌肉一边叮嘱她，不要忍痛强行用肩锻炼，可在家热敷颈肩，日常定时起身活动，及时规范理疗。

神经内科诊台前，37岁的王女士满面愁容。她长期入睡困难，常常凌晨两三点准时醒，一夜反复多次，醒后难以再次入眠，白天头昏心慌。她掏出手机，翻出连续半个月记下的睡眠记录。问诊之后，医生发现她晚餐吃得晚，睡前长时间刷手机，还习惯靠浓茶提神。“先不用急着吃药。”医生给出方案，晚餐时间提前，睡前放下电子设备，温水泡脚，配合穴位按揉，坚持观察两周，情况没有改善再复诊。

脾胃外治诊台前，一名中年男士捂着上腹前来，说一吃滋补食物就腹胀，晨起口中黏腻。医生查看舌象，只见舌苔白厚滑润、齿痕清晰：“体内湿气很重，现在进补只会越补越堵，先把湿气化开。”随即给出饮食建议，少量喝山药小米粥，少吃生冷，坚持饭后缓步散步。还有不少职工弯腰前来，咨询腰腿痛拔罐、颈椎僵硬调理，专家们一一查体，细致给出居家养护和诊疗方案。

日常养护藏在细碎的时序之中。陈娟在讲座中还分享了一套适合上班族的秋冬养生方案：一天五个时间点，做好五件小事，清晨起床遵循“三个半分钟”（醒来先睁眼平躺半分钟；慢慢用手撑起身体，靠床头或床边静坐半分钟；双腿垂到床沿，扶稳后缓缓站起，原地停留半分钟，确认不头晕再迈步），喝一杯温水；上班每小时起身活动片刻；午饭后慢走一刻钟，闭目小憩；傍晚适度锻炼，以微微出汗为宜；睡前泡脚，23时前入睡。同时护住后颈、腹部、脚踝三处容易受寒的部位。她特别提醒，一旦出现持续胸痛胸闷、一侧肢体偏瘫无力、突发剧烈头痛、呕血黑便、夜间憋醒无法平卧等危险信号，千万不要硬扛，必须第一时间就医。

文/记者刘璇 通讯员刘子菁 曾琪
图/记者刘璇 通讯员马俊恺

准妈妈羊水莫名其妙变少

细心医生揪出“隐匿性胎膜早破”

准妈妈胡女士（化名）肚子里的羊水莫名其妙变少，武汉市妇幼保健院医生细心发现隐患，安排紧急剖宫产，避免了风险。

到武汉市妇幼保健院西院区就诊时，胡女士怀孕才31周。她告诉接诊的产科副主任医师郭健，从一个月前开始羊水减少，在家附近的医院反复就诊，问题始终没有得到解决。郭健建议胡女士立即入院检查，因为羊水莫名减少，最需要警惕的就是胎膜早破，准妈妈自己可能感觉不明显，但胎儿却会面临感染、缺氧等风险。

入院后，西院产科副主任医师刘珺、杨意立即开始排查风险点。超声提示，胡女士羊水指数远低于正常范围；PH试纸呈现蓝色的碱性反应，提示有羊水渗出；血液指标提示胡女士体内感染指标偏高。这些指标均指向胎膜早破。

在医生的提示下，胡女士才回忆起，最近一个多月，内裤常有潮湿，她以为是孕晚期子宫压迫导致的漏尿，压根没想到这是少量、间断流出的羊水。这种情况属于隐匿性胎膜早破。

此时，胎心监护提示宝宝的胎心明显放缓，有缺氧迹象。产科、手术室、麻醉科、新生儿内科全部动了起来，为胡女士施行紧急剖宫产，取出体重2.47公斤的男婴。出生时，孩子皮肤青紫、哭声微弱，经过抢救后转危为安，转往新生儿内科接受进一步治疗。“再晚点，孩子可能有生命危险。”主刀医生杨意说。

目前，胡女士恢复情况良好，已平安出院，孩子目前生命体征平稳，待情况再稳定一段时间后便可回到妈妈怀抱。

“隐匿性胎膜早破与孕晚期常见的漏尿，症状容易弄混。”郭健分析，漏尿通常发生在咳嗽、大小便、打喷嚏等明显用力的时候，且内裤上会残留尿液的味道。而破水是不受控制的持续渗液，平躺等放松状态下也会出现，无味。因此，准妈妈如果突然出现内裤“潮湿”，一定要多留个心眼，及时到医院就诊，排查是否存在胎膜早破。

通讯员张璟祎