

一日误补 十日不复

“见病不可乱补，一日误补，十日不复。”清代名医余听鸿在数百年前说的这句话，是指进补不当带来的危害：一天吃错了补品，十天也恢复不了。

进补的本来目的，是为了使身体更加强健，但北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎提醒大家，吃补品一定要依据自己的身体状况，正确选择。不然，不仅起不到强身健体的作用，反而可能对身体有害。比如，感冒时，吃人参、鹿茸、黄芪这类大补的东西就容易上火，可能要流鼻血；而脾胃虚弱、身体虚寒的人，盲目吃凉性的补药，就可能要拉肚子。

一般来说，虚不受补。所以，一些体质虚弱或患有慢性疾病的中老年人，在用了滋补品后，会出现纳呆厌食、消化不良、脘腹胀满、恶心呕吐等症状。

姜良铎强调，服用补品时切记要“辨证”。中医认为，“一药一性，百病百方”，进补时，要依据自身的情况选择相应的补品，服用补品的剂量、个人体质（是阴虚还是火旺）、年龄等都是进补时要注意的，剂量要适度，依据四季的不同特点选择适宜的补品：火旺体质不宜大补；阴虚体质则不宜服用寒凉性的补品；对年老体弱的慢性病患者来说，只能“平补”、“缓补”，而不可“骤补”、“峻补”，急于求成；小儿、青少年进补亦要适可而止；脾胃虚弱者要着重调养脾胃，否则就会“虚不受补”。进补时，饮食宜温、宜软，首选鱼肉、瘦肉、鸡肉、奶类、豆制品、莲子、薏米、百合、山药、大枣、核桃等，多吃新鲜蔬菜、水果，少食多餐。（张璐瑶）



多笑伤腰 多言伤津

俗话说“笑一笑，十年少”，但超过一定的度，也不是好事。“多笑伤腰，多言伤津”这句古语就说明了这个问题。

北京中医药大学养生室教授张湖德指出，这里所说的“多笑”主要是指大笑。人们在大笑时，很难控制自己的情绪，会不自觉地做出前俯后仰、左右摇摆的动作，而这些动作的完成，都需要腰部做支撑，如果动作过大就可能伤及腰部。从中医上讲，“腰属肾、喜伤心”，心肾相交，伤及一方，另一方也会受到牵连。张湖德建议，笑的时候最好不要太过，身体尽量少动。

说话则是由于口中津液支撑，说得多了必然导致津液减少。津液不足，全身或身体的一些脏腑组织器官就会失去其濡润和滋养，出现以燥化作为特征的症状，比如，口渴咽干、唇焦而裂，甚则皮肤干枯无泽、大便干燥等。因此，应尽量不要长时间说话，如果不能避免，最好及时补充水分。

还需要特别指出，吃饭、如厕和睡觉前要尽量少说话，否则，都对健康不利。（翟晨）

中医知 点

“五色”未必能补“五脏”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 施莉娅

中医有“五色配五脏”的理论，那么，在当下时节，选准某种颜色的食物，就有助于补好五脏六腑吗？市第二中医院肾病中心主任、副主任医师张国胜说，“五色配五脏”是从大的范围来说的，实际生活中的饮食调理，不能单凭颜色去绝对化。

五脏六腑与五颜六色

张国胜介绍说，按照中医的五行学说，有“五色配五脏”之说，认为五行中的金、木、水、火、土对应白、青、黑、赤、黄五种不同颜色的食物，并与五脏有大致相应的对应关系。

比如，按照中医五行学说，红色为火，而心主火，所以，红色食物如红枣、山楂等进入人体后可入心、入血，大多有益于心脏；黄色为土，而脾胃主土，因此黄色食物如南瓜、土豆等有健脾的作用；青色为木，而肝主木，因此青色食物如绿色蔬菜具有舒肝、强肝的功能；白色在五行中属金，肺主金，大多数白色食物，如米、面和鸡肉、鱼



肉等，可益气养肺；五行中黑色属水，而肾主水，因此偏深色食物如黑木耳、黑米等，有助于养气补肾。

因此，人们大致得出“红色食物养心、黄色食物养脾、青色食物养肝、白色食物养肺、黑色食物养肾”的结论。

五色不一定补五脏

但是，张国胜说，中医“五

色配五脏”的理论，是结合中医五行、五色以及六气学说，综合概括而来，并不绝对化。他提醒大家，五色不一定补五脏，如果一概而论，不但不利于养生，还可能对健康产生危害。

比如，按照“五色配五脏”理论，“黑色食物养肾”，但作为黑色食物的黑豆，肾功能不全的患者却要避免食用，否则可能会加速肾功能衰竭，严重的可能导致尿毒症；“红色食物养心”，赤小豆的确利水去肿，有

利于缓解心脏病症状，但这里的赤小豆是一种中药药材，其他红色豆类并非有此效果；“白色食物养肺”，但如果长期食用白果，不但不利于养肺，还可能引起中毒。

夏季多吃啥颜色食物

张国胜认为，养生保健，不能教条搬用“五色配五脏”，而是要根据季节特点、人体状况以及中医主张的中药药性，来作“多种颜色”的选择。

根据当前气候特点，虽然今年入夏以来气温不是特别高，但总体说来仍偏温燥。中医认为燥伤津液和肺，而肺连肾，因此要注意养肺、护肾。根据夏季阳气旺盛的季节特点，人们要注意清淡饮食，多喝水，忌辛辣。对于健康人来说，平时可适当多吃些清燥泻火、益气养阴的食物，如赤小豆、黑豆、梨、桃以及绿叶蔬菜，熬粥时可适当放些百合、莲子，而木耳、银耳，是适合一年四季食用的营养佳品。

气血同补效果最好

□ 记者 朱娜

“女子以血为用，男子以气为用”，虽然，男女养生侧重不同，但气血是相互依存、密不可分，若要补血必要补气，补气的同时更要补血。

上周，本刊刊登了《男女体质不同 养生各有侧重》一文，有读者致电本刊热线，询问男女该如何养血补气？洛阳市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说，《黄帝内经》上记载：“女子以血为用，男子以气为用。”女性要经历月经、怀孕、生产，相对于男性来说耗血较多，故女子养生要以

养血、补血为主。“男”字从字面上来看，由“田”字和“力”字构成，由此可看出男子出力气较多。同时，肾气盛衰决定男子一生的生长壮老。因此，男子养生要以补气为主。

这是针对大多数女性和男性来说，但女性也会出现气虚、阳虚的症状，男子也会出现血虚的症状。中医认为，气是构成和维持人体生命活动的基本物质，气不足时，人体的生理功能会受影响。血在人体内运行，将养

分输送到各个脏器，而血的运行需要气来帮助。气和血二者相互依存，是密不可分的。要补血必要补气，要补气更要补血。临床应用医生会根据患者的情况，如果是血虚严重，就以补血为主、补气为辅；反之，气虚严重，则以补气为主、补血为辅。

通常来说，女子到了35岁以后，会出现血虚、肝郁的情况，可以吃一些大枣、枸杞、西洋参等保健品，进行气血同补，能达到较好效果。男子到

40岁以后，会出现阴气自半、肾气衰减，吃些枸杞、山药、羊肉、芡实等，可以达到补肾的效果。在补肾气的同时，也要注意作息规律，切勿熬夜伤神，否则吃再多的补品也无济于事。补气养血时也要注意健脾，脾在机体内主运化，吃进去的各种食物如果不能很好地运化，也是事倍功半。有的患者若感觉自己血虚、气虚较严重，不要自己随便进补，先找医生确诊再有针对性地进补。

辨体质增健康⑧

气郁体质：熬夜熬成“林妹妹”

□ 记者 李永高

气郁体质大概是中医九种体质中“个性”最鲜明的一种了。中医认为，气郁源自情志，因此，还得从情志方面着手调理。

作家如海明威、三毛，艺人如张国荣、崔真实，商界精英如郑梦宪（韩国现代集团前董事长），主持人崔永元……这些各个领域的顶尖人物，都处在一个“集合”里——抑郁。气郁体质者最容易患的病症就是抑郁症，因此，它算是最爱“傍”名人的体质。气郁体质的代表人物非林黛玉莫属。

据市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、主任医师靳丽珍介绍，气郁体质者的特征最明显：形体偏瘦、易失眠、性格内向。传统中医望闻

问切，气郁体质者面色晦暗，脸上多有色斑、黑眼圈；舌暗红，舌苔白且稍腻；脉象弦细。

靳丽珍说，气郁体质者多肠胃不好、睡眠不好、小便正常、大便干，性格忧郁脆弱、敏感，甚至多疑，像林妹妹一样容易对落花、雨季伤感。

忧郁是气郁体质者的最显著特点，因此，调养先得从情志方面入手，广结朋友，多参加集体活动，多与他人交流。饮食调养方面，多吃小麦、韭菜、海带、萝卜、葱、橙子等具有行气、解郁、消食、醒神、助阳作用的食物，常用玫瑰花、茉莉花、橘皮泡茶喝，也可少量饮用葡萄酒。

“男人多痰湿，女人多气郁，就诊的三四十岁的女性中，气郁体质者占七成以上。”从事中医临床40多年的副主任医师王鼎说，现代社会中，人们容易情感压抑、情志不畅，导致人为抑郁。经常熬夜，也容易形成气郁体质，因此，长期零时以后睡觉者，要警惕抑郁找上门。

同时，王鼎给出三个“解郁处方”：尽量增加户外活动，坚持大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳等；根据医嘱服用具有行气解郁功效的中药，如枳壳、丁香、佛手等，也可选用逍遥散、柴胡疏肝散等中药方剂进行调理；还可选用由当归、地黄、佛手、柴胡等20味中药组成的膏方。

