

秋季进补有哪些禁忌这些你知道吗？

“一场秋雨一场凉”，进入九月下旬，天气转凉，似乎迎来了真正的秋天。随着秋季的到来，不少人喜欢在秋季进补，但并不是人人都适合，那么，秋季进补有哪些禁忌呢？

- 1、忌无病乱补
“无疾不吃药，无病不乱补”应该是生活常识，现在人们生活好了，就总想着吃补品，“以妄为常”，反而动摇了身体的基础，诱发现代疾病，或增加得病风险。所以在用药物进补前，一定要先咨询医生，做到有的放矢，治病防病，且莫作得不偿失，乱补生乱的事来。
- 2、忌恒补不变
“恒补”就是一直或长期服用一种补

- 品。这是不科学的，一则效果大打折扣，二则副作用长期积累，会影响体内诸多平衡，至少有营养上的偏差而失去进补作用。所以，恒补也是得不偿失的进补禁忌。
- 3、忌凡补必肉
肉的确是进补好食材，但不是时时都必须。肉食一多，就消化不良，久之，“三高”等很多疾病接踵而来。所以，补要根据身体状况。其实，萝卜白菜都是很好的“补品”。
- 4、忌越贵越补
“物以稀为贵”是社会集体思想意识，放在养生上，就完全荒谬了。人类是靠众多食材生存延续下来的，稀罕之物必有针对，就不是常规用途。所以常态养生食材，只有适宜或不适宜，没有贵、贱之分。

- 5、忌重进轻出
有“进”，相应就要有“出”，吃进再好的补品，滞留不畅通，脾胃不运化，也就谈不上“补益”了，所以进补先排毒。或者说，当脾胃消化和肠道排泄都正常时，才考虑进补，才能补出“益”来。
- 6、忌多多益善
任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀，不思饮食；过服维生素 C 可致恶心、呕吐和腹泻。
- 7、慕名进补
认为价格越高的药物越能补益身体，人参价格高，又是补药中的圣药，所以很多人服用，但要注意的是，滥服人参会导致过

- 度兴奋、烦躁激动、血压升高及鼻孔流血等症。
 - 8、不分虚实
中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则会适得其反。
 - 9、以药代食
药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压；多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。
- / 本报综合

秋季不同时候进补的原则

- 1、初秋:清补为上
建议适当食用一些具有健脾、清热的食物或药物，以消除夏日酷暑的“后遗症”，并调理脾胃功能，为仲、晚秋乃至冬季进补奠定基础。如润肺生津的木耳、补而不滞的山药、润肠养发的芝麻、清心润肺的百合等。
- 2、仲秋:和为中要
所谓“和”是指所食食品的性味不能大热大寒、大辛大咸，相互之间应协调和谐。另外，饮食应走中庸之道，如饮食时

- 间、饥饱、寒热等要适当，饮食要定时，一日三餐不能忽早忽晚，食量不能忽多忽少。俗话说“饭后留一口，活到九十九”、“饭吃八成饱，病痛不找我”说的就是饮食不能过饱。
 - 3、晚秋:益气散寒
晚秋是接近冬季的月份，可以说阵阵北风阵阵寒，因肺主气，又为娇脏，很容易受到外邪而致虚，故养生时应注意吃些益气散寒的食品。在加强营养，增加食物热量的同时，要注意少食性味寒凉的食品，并忌生冷。
- / 本报综合



每周骑车半小时 少得很多病



刊登在《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出，经常骑自行车的人，患心血管疾病风险较低。

《循环》的文章说，研究人员调查了 4.5 万名丹麦成年人，结果发现：在 20 年的追踪调查中，经常骑自行车的人，心脏病发作风险降低了 11%—18%；每周只需要骑半小时自行车就能够帮助机体抵御冠状动脉疾病；在头 5 年跟踪期间经常骑自行车的人，相比随后 15 年不骑自行车的人，患心脏病风险降低 25%。

发表在《美国心脏协会周刊》上的研究报告说，研究人员对 2 万名瑞典 40 岁、50 岁及 60 岁的人，进行长达 10 年的追踪调查，对这些人的上下班习惯、体重、胆固醇水平、血压及血糖进行了监测，与使用公共交通工具或开车上班的人比，骑自行车上班的人中：15%的人不易肥胖，13%的人不易患高血压，15%的人不易患高胆固醇症，12%的人不易患糖尿病。在接下来 10 年的调查研究中，研究人员发现，保持骑自行车习惯的人，肥胖风险降低 39%，高血压风险降低 11%，高胆固醇风险降低 20%，糖尿病风险降低 18%。

研究人员认为，锻炼对每个人来说都不晚，那些从开车或坐公交上下班转到骑自行车上下班的人，可以显著感受到他们心血管健康的改善。

/ 本报综合

热爱工作的人身体更健康



长久以来，人们认为对工作过分狂热有害健康，但最新研究表明，工作狂对健康有益，前提是，你得热爱自己从事的职业。

研究人员对一家大型跨国金融公司的 1277 名雇员进行问卷调查，并且结合其中 763 人的体检结果进行综合分

析。结果发现，热爱工作的人并不会因为长期加班而出现健康问题，与先前的主流观念“超时工作会令职场人士患上过动症，陷入抑郁，甚至可能因长期睡眠不足出现心脏病”大相径庭。

专家指出，参与感是关键因素。具体来说，自愿超时工作，即有参与感的职员，通常不会出现与压力相关的健康问题，如头痛、胃部不适、心脏病和糖尿病等。与之相对，因加班导致心脏病或糖尿病的员工，恰恰是那些工作参与感低于平均水平的职员。不仅如此，在热爱本职工作的人中，工作狂患病几率比非工作狂更低。根据这项研究结果，专家强调，每位职场人士都应扪心自问：“我为什么要如此努力工作？”她说：“如果是出于热爱，那就放手去搏。如果不是，那就需要

注意身体健康，视情况做出改变。”

从青年至中年，5 公斤的体重增长恐怕在很多人眼里完全是“正常”现象，近日一项研究表明，中青年时期体重增加与严重慢性疾病风险升高相关。

该研究表明，哪怕是小小的“发福”对健康也是不利的，都会与严重慢性疾病的复合指标显著升高有关，这些严重慢性疾病由 II 型糖尿病、心血管疾病、肿瘤和非创伤性死亡组成。体重增幅越大，相关的严重慢性疾病的罹患风险越大，老年时的健康可能性越小。

该研究负责人表示，由于年轻人很快就会生儿育女，因此在这一时期加强干预措施，不但能帮助他们控制体重，也有助于避免他们的孩子发生肥胖。

/ 本报综合

喝乌龙茶有四大好处！

茶可分为红茶、绿茶、白茶和乌龙茶，其中乌龙茶只占世界茶叶消费总量的 2%，相比其他茶，销量较小。专家最近总结了乌龙茶的健康益处。

预防心脏病。中国研究人员发现，每周至少喝约 0.3 升乌龙茶的人，总胆固醇、甘油三酯超标的风险较低。另有研究称，每天喝 1—2 杯乌龙茶的男性，患心脏病的风险也比较低。

减肥 一项针对超重和肥胖者的调查

发现，每天喝 300 毫升乌龙茶，6 周后，超过一半的参与者减重 1 公斤以上。

降低癌症风险 台湾研究发现，每天喝一杯乌龙茶，患头颈癌风险降低 4%。针对中国女性的另一项研究称，乌龙茶有助降低卵巢癌的风险。

预防糖尿病 每天喝两杯以上乌龙茶的职场男性患糖尿病风险比喝一杯或没喝乌龙茶的男性要低。

/ 本报综合

