

各进所需,才能各补所虚

国医养生成潮流,但进补并非越贵越好

本报记者 何丽娜 杨茜

寒潮的影响告一段落,冰冻模式已经翻篇。尽管元旦假期仍有冷空气来扰,好在威力不强,我们也算在温暖中迈入了2024年。

眼下,阳气开始逐渐萌发生长,如果注意养生,不仅有利于健康过冬,还能为来年春天的健康储备能量。

《内经》说到:“藏于精者,春不病温”,民间也有“冬令进补,来年打虎”的说法。

浙江省中医药学会会长、全国名中医范永升教授解释:“冬天人体的消化功能好,各种进补的东西吸收更佳,就能更好起到增强体质。”

正因如此,越来越多的年轻人加入到了养生的行列中,无论是食补还是生活作息的调整。

现在正是冬至向小寒过渡的关键期,我们应该如何科学地养精蓄锐呢?



A 滋补品销售喜人 养生达人日趋年轻化

在一家名贵补品的专卖店里,贴出了年底优惠的海报。

店员介绍,每年生意最好的时候就是这个时候,不仅是进补的最佳时机,还是馈赠亲朋好友的高峰期。销售量排在前三名的是人参、灵芝孢子粉、虫草,黄精膏和桑葚膏也比较紧俏。

眼下,补参当道。店员娓娓道来:“补气的话人参最好了,它有抗疲劳、抗衰老、抗肿瘤、调节免疫等作用,如果感到乏力、疲倦、精力不够等,都可以吃一点人参。”

顾客人群中,老年人依然是主力,“今年也有一部分年轻人来买,有给自己补的,也有送家里老人的,都有。”

人参的价格从几百元到几千元不等,大部分人选择一两千元的人参。

实体店的生意不错,网店的销售额更是火爆。

杭州某知名品牌药堂,人参、铁皮石

斛、玉竹膏、陈皮等是店铺热搜。国产西洋参5000单、灵芝孢子粉3000单、枸杞2000单、果仁阿胶片3000单……客服解释,随着大家养生意识的提高,大家对这些补品的接受度越来越高,尤其是对年轻人来说,各方压力越来越大,而养生的端口也越来越前移。

所以在各大社交平台上,出现了很多年轻的养生博主,收获了粉丝的追捧。比如女孩子“以黑养黑”来补肾,红糖姜奶西米露成为新的流量糖水,红参麦冬饮让手脚都变暖,坚持泡脚肤色透白莹润……

不仅如此,各大医院的中医科也是人满为患。浙江省中医院推拿科夜门诊被年轻人挤爆,互联网医院还专门推出了针对亚健康年轻人的成品膏方,不到一个月的时间销售量超过5000份。

守住“革命的本钱”,大家越来越善待身体,养生的劲头十足。



C 饮食养生融入一日三餐 冬季保暖远离呼吸道疾病

关于现代人的体质,范永升教授也分享了他的临床发现。“因为车坐多了,手机和电脑看多了,长期处于静态模式,运动少了,于是就滋生出高血糖、高尿酸、高血脂等许多疾病。其实,中医从更深层次去分析的话,就是现代人的体质逐渐发生了变化,近年来,气虚有湿的人占比越来越多,他们往往表现为胖而无力、饮食乏味。”

在他看来,这类人首先需要适当增加运动,但要注意循序渐进,以免发生运动损伤;其次是在饮食上得减少油腻食物的摄入,要做好荤素搭配;最后建议多吃健脾养胃的食物,比如蔬菜、粗粮都是较好的选择,薏仁粥、山药粥也适合经常喝,还有个小技巧,就是在做菜时适当放点姜,健脾散寒化湿,把饮食养生融入到一日三餐中。

另外,从去年冬天的新冠到今年的甲流、支原体等感染,很多人接二连三地中招,范永升教授觉得,不少人呼吸道抵御外界风险的能力受到一定影响,有必要做好针对性保护和调养。首先是严冬季节,要注意保暖,不要受凉,寒邪会让呼吸道疾病更容易反复。同时,勤洗手、少聚集、戴口罩,保持好的卫生习惯,把病毒阻挡在身体之外。当然,也可以借助中医治未病的力量,本就容易感冒的气虚之人,可预防性吃点玉屏风散/丸,而出现气短、咳嗽,且痰又干又黏的,用点补肺丸益气养阴润肺,能加速恢复。

每个人都是自身健康的第一责任人,而想要拥有健康,光靠冬令进补还远远不够,得把好的生活习惯融入到每天的点滴之中。“食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”范永升教授将《黄帝内经》中的这句话送给大家作为2024年的健康“处方”。



B 进补并非人人都需要 不选贵的避免盲目跟风

碎片化养生固然很好,但是也要讲究方式方法,尤其是进补。

范永升教授表示,进补并非人人都需要,还是有一定的人群划分。比如,那些平日里身强体壮的年轻人就不需要进补。而经常熬夜等生活习惯较差,表现为睡觉不好、情绪易波动、体质差、经常感冒生病、处于亚健康状态的年轻人,则比较适合进补。

当然,最需要进补的是那些老感到疲劳、记忆减退、腰膝酸软等各种健康问题频出的中老年人。

对于江浙人来说,一提起冬令进补,脑子里率先想到的就是膏方,每年冬天吃膏方已渐渐成为越来越多人的生活习惯。范永升教授乐见大家对健康的重视,但作为中医药领域的权威专家,他想

跟大家说:“膏方不是越贵越好,且进补不局限于膏方。”

确实,网络上各种天价膏方的信息不少,于是会有些一知半解的人盲目跟风,觉得在膏方里多放点人参、虫草等名贵药材就是好的,殊不知,中医讲究辨证论治,需根据不同体质进行针对性调补,且有许多方式可选,哪怕是单味中药,关键是用对才能发挥期待的功效。

范永升教授说,身边有不少朋友有每年冬天吃参调补的习惯,但选什么类别的参也大有讲究。像阳虚有寒的人,适合吃红参;舌红、口干咽干、阴虚的人,适合吃西洋参;口干乏力、气阴两虚的人,则适合吃野山参。因此,如果自己把握不准,最好请中医师给予专业指导,以免吃错补药适得其反。