广东科技报

健康养生周刊

钟布山题

现代家庭的健康指南

9

2026年11月20日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

食药同源与健康

青年科学主理人

从深秋到立冬：慢病患者秋冬食养系列指导

中医讲“冬，终也，万物收藏也”。立冬养生的核心，落在一个“藏”字上——藏阳气，藏精气，藏津液，为来年的生机储备能量。然而，慢病患者的“藏”，绝不是把门窗关紧、把补品吃足那样简单。藏的前提是“通”，补的前提是“受得住”。若不通而藏，如同堵塞的河道强行蓄水，只会泛滥成灾；若不受而补，好比贫瘠的土地猛施肥料，反而会烧坏根基。

因此，立冬之后的餐桌，关键落在两个字上：藏与平。藏中有通，平中见功，方是慢病患者安然过冬的智慧所在。

一、初冬进补，先问脾胃是否受得住

秋季的食养指南里反复强调“因人而异”，到了冬季，这个道理愈发要紧。立冬进补，有一个常被忽略却至关重要的前置步骤——给脾胃“热身”。

长夏的湿热早已耗损了脾胃的运化之力，加上秋冬交替之际气温骤降，人体的阳气向内收敛，脾胃的功能往往比我们自我感觉的要虚弱得多。就像一个久未运动的老人，你突然让他奔跑，他必定气喘吁吁、力不从心。脾胃亦是如此。

若一入冬便迫不及待地端上热气腾腾的羊肉汤、滋补的阿胶膏，看似是在“补冬”，实则是在“壅滞”。舌苔厚腻如积霜，腹胀难消似鼓胀，大便黏滞不畅快——这些信号都在告诉我们：脾胃承受不住了。随之而来的，便是血糖的起伏不定、血脂的节节攀升。

那么，该如何给脾胃“热身”呢？

不妨从一碗温和的粥开始。小米粥养胃，山药粥健脾，莲子粥安神。连续喝上三五日，待舌苔转薄、胃口渐开，再徐徐加入其他食材。这个过程不必心急，脾胃也需要时间慢慢苏醒。

此外，饭前一杯温水、饭后缓步慢行、睡前顺时针轻揉腹部，都是唤醒脾胃的好方法。记住，慢病患者的冬季进补，不是一场急行军，而是一场细水长流的修行。

二、几类慢病的饮食建议

（一）糖尿病患者：稳字当头，巧吃暖身

立冬之后，寒风渐起，人体的应激反应会让升糖激素分泌增加。再加上冬季食欲天然上升、户外活动明显减少，糖尿病患者的血糖本就容易坐上“过山车”——忽高忽低，令人心惊。

饮食的底层逻辑不变：控制总热量、优选低升糖指数主食、保证优质蛋白、让蔬菜填满餐盘的一半。但在冬季，我们可以做一些温暖的微调。

主食的巧换：将一部分精白米面换成燕麦、糙米、藜麦。这些粗粮不仅升糖速度缓慢，还能在消化过程中产生温热感，让身体由内而外地暖和起来。

蛋白质的巧选：去皮的鸡鸭肉、鲜嫩的鱼虾、滑软的豆腐。这些食材既能提供产热所需的优质蛋白，又不会引起血糖的大幅波动。

蔬菜的巧配：深绿色的菠菜、芥蓝，肥厚的香菇、杏鲍菇。这些蔬菜富含膳食纤维，能延缓血糖上升的速度。

（二）高血压与心脑血管患者：温而不燥，严控隐形盐

气温骤降，血管收缩，血压便开始蠢蠢欲动。冬季是血压波动和心脑血管事件的高发窗口，这一点早已被无数临床数据所证实。对于高血压和心脑血管疾病患者来说，这个季节的每一天都是一场无声的战役。

温补的方向没有错，但要选“温而不燥”的食材。深海鱼富含Omega-3脂肪酸，对心血管也有一定的作用；去皮鸡肉性温而不燥，适合长期食用；豆腐、山药、白萝卜这些根茎类蔬菜，既能补充能量又不会上火。

盐的控制，在冬季尤其隐蔽。火锅蘸料里藏着多少钠？腊味、咸菜、酱油中的盐分，往往在“暖身”的名义下被大大低估。因此，每日食盐不超过5克这条红线，必须牢牢守住。

与此同时，可以有意识地增加富钾食物的摄入。绿叶蔬菜如菠菜、油菜、芹菜，豆类如黄豆、黑豆、绿豆，都是天然的“降压药”。钾能促进钠的排出，帮助稳定血压。

（三）慢阻肺患者：肺肾同调，平补为上

慢阻肺患者活动后容易气喘，中医认为除了肺本身的问题外，“肾不纳气”也是关键因素。冬季寒气伤肾阳，温阳补肾的食疗有助于平稳过冬。

熟地、黄精、枸杞子这类药食同源之品，熬粥或煲汤，是可行的方向。但结合岭南地区“平补”的原则，日常更稳妥的选择是五指毛桃、山药、核桃、白果这类性质平和的敛肺益肾之品。

五指毛桃煲鸡汤，是广东人冬季常见的汤品。五指毛桃特有的香气，混合着鸡肉的鲜美，一碗下肚，整个人都暖洋洋的。山药粥则更为温和，适合每天食用。

同时，冬季蛋白质的摄入要保证。消瘦的慢阻肺患者可以少量增加鱼、蛋、瘦肉的摄入，但要注意避免一餐过饱。过饱会顶住膈肌，加重气促，反而得不偿失。少食多餐，每餐七分饱，是最理想的进食方式。

（四）特殊慢性病患者：跟着治疗阶段走

肿瘤是一种消耗性疾病，营养支持本身就是康复护理的重要组成部分。关键在于三个字：吃得进、受得住、跟得上治疗。

稳定期和康复期的患者，优质蛋白是修复和维持体力的基础。鱼肉、鸡蛋、去皮禽肉、豆腐、低脂奶都可以适量安排，搭配山药、莲子、小米、南瓜等平补健脾的食材，做到少量多餐、每餐七分饱。

治疗期的患者则要根据副作用灵活调整。恶心呕吐时，饮食要清淡少油，可以尝试温凉的粥羹，避免油腻和刺激性食物。口腔黏膜炎或吞咽困难时，食物要做软烂、打成糊状，避免过烫、过酸、粗糙的食物刺激创面。

中医调护以“扶正不助邪、健脾以固本”为方向。山药、莲子、芡实、小米煮粥做羹，枸杞可少量入粥，玫瑰花、佛手代茶疏肝理气。

作者：广州市越秀区中医医院副主任护师 耿锦丽

“懒人”也能养生：“偷对懒”，气血自然满

很多人一说起养气血，先觉得头大，总感觉这是件特别费功夫的事——得自律早睡、讲究吃补、坚持运动，好像不够勤快、下不了苦功，就养不出好气血。可现实里呢？每天上班忙得连轴转，下班到家只想瘫着，连喝水都时常忘，哪挤得出那么多精力养生？一来二去，很多人干脆就放弃了。

其实养气血根本不是跟身体对着干，非得硬扛着坚持。找对方向、适当“偷点懒”，反而能让气血慢慢养回来。那些你以为是“摸鱼”的小习惯，恰恰踩中了气血运行的规律，比硬撑着折腾要管用得多。

作息要“懒”一些：顺应自然，别硬挤睡眠时间

许多人总把早睡当作偷懒，觉得熬夜工作才是有效利用时间，甚至故意减少睡眠来证明自己的努力。然而，气血的修复和储备，恰恰需要夜间的睡眠。从生理节奏来看，深度睡眠时，身体的造血和脏腑修复系统会高效工作，完成气血物质的更新和储存，这个过程白天补觉无法完全替代。长期熬夜、睡眠不足会直接破坏气血生成节奏，让脏腑一直处于消耗大于修复的状态，时间长了就会出现气血不足的症状。与其硬撑着消耗自己，不如“懒”一点，顺应昼夜节奏保证充足的夜间睡眠，不用强迫自己早起抢时间，也不用为了所谓的效率牺牲休息。这种看似慢下来的节奏，实际上是在为气血积累储备，比硬熬出来的效率更能保持身体的长期稳定。

运动“懒”一点：缓形养气，不追求透支式锻炼

提到养气血的运动，很多人觉得强度越大、出汗越多效果越好，可过量剧烈运动反而会耗伤气血。中医有“汗为心之液”的说法，大量出汗会伴随气的耗散，长期超出身体承受能力的运动，会让气血始终处于发散消耗状态，无法留存濡养脏腑。换个角度看，适当懒一点，选择柔缓的运动方式，反而更有助于气血调和。慢走、简单拉伸这类活动不会让身体过度亢奋，能让气血在经络中平缓流通，既疏通瘀滞，又不会造成额外消耗。实证分析显示，长期坚持低强度柔缓运动的人群，气血运行稳态性更好，也更少出现运动损伤带来的气血损耗。不用强迫自己打卡高强度训练，顺着身体承受力动一动，这种偷懒的运动方式，反而能让气血在温和节奏里慢慢充盈。

进补“懒”一点：饮食有节，不盲目叠加滋补品

说起补气血，很多人的第一思路是靠滋补品堆出来，阿胶、养生汤轮番安排，以为补得越勤越足，花了不少心思却收效甚微。其实补气血的关键不在于补了多少，而在于脾胃能运化吸收多少。一味叠加滋补食材，反而会加重脾胃运化负担，导致痰湿内生，阻碍气血生成路径，出现越补越虚的情况。懒一点对待进补，不用顿顿刻意搭配养生餐，也不用囤积各类保健品，只要日常饮食规律、结构均衡，让脾胃保持轻松运化状态，就能持续稳定化生气血。日常做到定时定量、粗细搭配，不过食肥甘厚味，不盲目服用滋补品，就是对气血生化最好的支持。这种看似没做什么的饮食方式，实则是在保护后天之本，让气血生化有源，效果比盲目进补更持久稳定。

养气血不用苦行僧式坚持，也非越复杂越好。所谓偷懒，实为放下违背身体规律的执念，顺应气血运行调整生活。顺时作息、缓运动、少思虑、饮食适度，看似偷懒，实为养气血核心。养生本质是养护身体机能，而非外力干预。找对偷懒方向，气血自会充盈，身体亦能平稳健康。

作者：广州中医药大学第三附属医院运动医学二科护师 张晓婉