



冬日进补能打虎 擅自乱补有风险

中医认为人和自然界相适应，所以有四时调养，适时进补的理论，春生、夏长、秋收、冬藏。秋冬正是进补收藏的最佳季节，此时进补顺应生物节律，有利于机体储藏更多的精气，有益开春的新陈代谢，故有“冬令进补，三春打虎”之说。科学调理，巧补方能打虎，错补却有风险。

“忌”以药代食 许多人用维生素片、蛋白粉代替蔬菜、肉类，这种做法

是不可取的。

“忌”盲服膏方 若近期有感冒、发热或者咳嗽的症状，或者是急性疾病、慢性病发作期的患者，最好不要服用膏方。若脾胃虚弱者服用膏方，容易引起发烧、失眠、燥热等副作用，甚至加重原有的症状。糖尿病患者应酌情服用含糖的膏方。大病初愈者，特别用了抗菌药物和化疗药物之后，必须先进行治疗、恢复、调整，然后再

考虑进补，不宜盲目进补。

“忌”无病进补 无病进补，只会浪费钱财，祸害身体。维生素、蛋白粉、钙制品等，还是需要因人而异进行选择。

“忌”多多益善 “多吃补药，有病治病，无病强身”这种说法是不科学的。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。

“忌”胡乱进补 首先，应该了解自己该不该补，属于何种体质，属于何脏何腑有虚。一般而言，中年人以补益脾胃为主，老年人以补益肾气为主。

但具体到个人，又有气虚、血虚、

阴虚、阳虚、气血阴阳共虚等不同，要认真分析，最好在有经验的医生指导下判定。这样，才能有的放矢，不犯虚虚实实之戒。

“忌”过于滋腻厚味 对于身体虚弱，脾胃消化不良，经常腹泻、腹胀者，首先要恢复脾胃的功能。只有脾胃消化功能良好，才能保障营养成分的吸收，否则再多的补品也是无用。因此，冬令进补不要过于滋腻厚味，应以易于消化为准则。

“忌”以贵贱论优劣 对于补药，绝不是越贵越好、越贵越有效。中医认为，药物只要运用得当，大黄可以当补药；服药失准，人参即为毒草。民间有言：药对路喝口汤。 那样

古怪的「大姨妈」：青春期异常子宫出血

正常的“大姨妈”要具备四个特点：按时来（月经周期）、按时走（经期）、每次带走的東西都差不多（经量），来的时间还要有规律，就是说两次来的时间相差不能超过 7 天（规律性）。对于青春期的女孩，由于性腺轴（下丘脑－垂体－卵巢轴）还没发育成熟，所以“大姨妈”有点小脾气哦，正常的话 21 45 天来一次，2 7 天会走，量大约为 30 毫升。

我们用卫生巾来估算，每天 3 6 片卫生巾是正常的。如果以上四个特点有任何一项不符合，那就来医院吧。

性腺轴发育不成熟是最常见的原因，其余还有身体其他系统的问题，比如血液系统（出血性疾病、凝血功能障碍），内分泌系统（多囊卵巢综合征、甲状腺疾病、肾上腺疾病、高泌乳素血症），还有学习生活精神压力太大、体重变化太快……有的青春期女孩儿过早有了性生活，还要注意有没有创伤、炎症等原因。另外，还需要明确有无育龄期女性常见的妇科疾病，比如：子宫肌瘤、子宫腺肌症、子宫内膜息肉、宫颈息肉等等，极少数还可能

有妇科恶性肿瘤。

“大姨妈”走了以后还是不能完全放松，记得按时“送礼物”（天然的孕激素、复方短效口服避孕药），请她规律地来做客。这样时间长了（性腺轴发育成熟），大姨妈就没脾气了。

有的女孩可能会精神萎靡、头晕、没力气，可能是贫血了，及时补血，饮食营养丰富，很快就能恢复到原来的精神面貌了。

这些药吃了会发胖吗？传统的避孕药因为雌激素含量较高可能会引起水钠潴留，引起浮肿，看起来像是发胖了，但新型的避孕药，特别是屈螺酮的出现成功解决了这类问题，不仅没有增重风险，还可能会帮助体重得到很好的控制。

韩梦欣

提鲜白糖缘何做出了苦味汤圆？

前些日子，李先生的妻子像往常一样在家做起了汤圆，为了提鲜，妻子给汤圆馅加了点白糖，热腾腾的汤圆煮好端上桌，李先生迫不及待地端起碗开始喝汤，刚入口，李先生立马皱眉咂嘴：“味道不对，汤是苦的！”

妻子诧异，怎么会是苦的？明明和往常做得一样，食材也都是新鲜准备的，苦味到底从何而来？妻子先让李先生停下别吃了，然后在厨房寻找答案。很快，妻子发现当天的糖罐不是常用的那个，经仔细辨别，恍然大悟，原来那罐子里的不是白糖，而是之前李先生从外面拿回来给厨房除油的碱粉！

原来，工业碱粉的除油腻效果超强，热水倒入碱粉后常被用来擦洗厨房油烟机、台面、厨具上的顽固油渍，因此深受家庭主妇们的喜爱。但是工业碱粉和细砂白糖都是白色粉末，形态相近，李先生的妻子就是误把工业碱粉当作白糖拌汤圆馅才发生了这样的生活危险事件。

厨房用品一定要做好标签，可食用和不可食用的物品应分类存放，既往有洗洁精、消毒剂、油烟清洁剂分装到矿泉水瓶未做标签而误服的例子，因此需要加强厨房内用品的管理，避免误服，预防中毒事故的发生；

入口的饮料、茶水或食物有明显异味时，应立即停止进食，千万不要为了节约而坚持食用，以免



造成严重的食物中毒。

工业碱粉腐蚀性很强，若误服对食管和胃黏膜的刺激性很大，要尽快采取措施保护胃黏膜。强碱误服中毒患者不能催吐或洗胃，而应让病人立即口服食醋，喝适量鸡蛋清、牛奶、浓米汤或豆浆，它们可附着在食管和胃黏膜上形成一层保护膜减轻伤害，然后再紧急送到医院，用蒙脱石散及奥克等处理，利尿剂加速毒物的排泄。

同时，注意保持水电解质的平衡，有效控制灼伤的创面感染；工业用品和生活用品因其用途不同，大多浓度或成分不同，不可擅自互相替代。

复旦大学附属金山医院

小寒养生膳食：牡蛎南瓜羹

小寒是二十四节气中的第二十三个节气。新年伊始，寒意更浓，此时正值“三九”前后，俗话说：“冷在三九”，冷气积久而寒，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。

小寒时节，天气寒冷，容易引发一些胃部疾病。因此，日常生活中应注意避风寒，保养胃气，暖身防寒。起居方面宜顺应冬季闭藏，早卧晚起，可在日出后适度锻炼，

多晒太阳，以壮阳气。

从中医养生学角度看，小寒时节宜多食用温热驱寒的食物，如韭菜、姜、蒜、羊肉、虾等来增强机体阳气。另外，冬季人体易受寒

邪侵袭，引起感冒，还可多吃些能调节机体免疫力的食物，如富含优质蛋白质的奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉、大豆及其制品等来抵御寒冷天气对人体的侵袭。 张浩

治疗便秘 别陷入误区

功能性便秘(FC)是消化系统常见疾病，表现为排便困难、排便减少和排便不尽感，排便干硬等，严重影响了人们的生活质量。生活中，不少人对便秘存在一定的认识误区。

误区一：香蕉能通便。其实生香

蕉会加重便秘，只有熟透的香蕉才能通便。

误区二：膳食纤维要多吃。部分便秘患者纤维摄入过多容易引起胀气和腹痛。

误区三：油和肉不能多吃。其实

人体需要营养均衡，便秘的人可多吃些油，尤其是香油。

误区四：长期吃保健品可通便。很多保健品含有刺激性泻剂，长期服用容易引起结肠黑变病等。

误区五：长期服用蒽醌类泻药，

如大黄、芦荟等，会导致结肠黑变病。

值得注意的是，由于便秘分为器质性和功能性两大类，功能性便秘又分为慢传输性便秘、排便障碍性便秘和正常型便秘，而针对每种便秘有不同的治疗方式，故如有便秘症状者请及时前往医院就诊，避免耽误病情。

孟凡宇



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办