

## 现代人营养过剩仍需要冬令进补吗？舟山市中医院专家给出了建议—— “冬令进补并非传统认知里的‘多吃补品’”

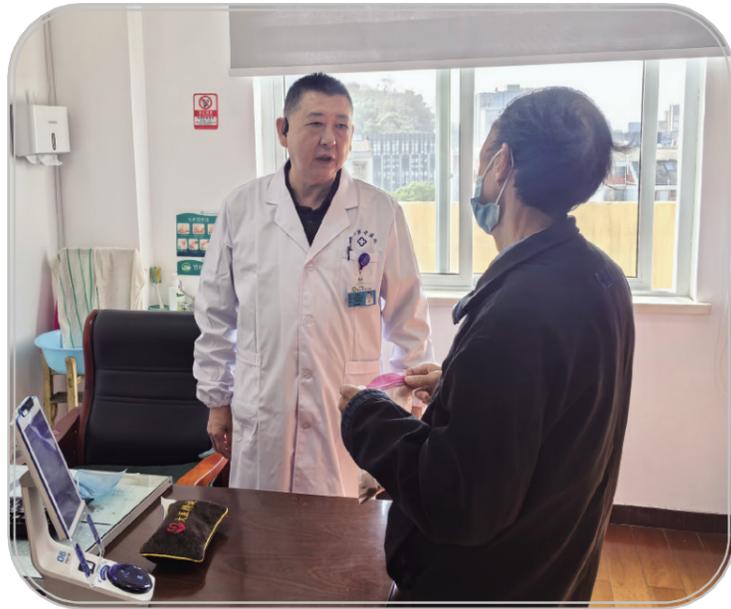
□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

“医生，我总觉得浑身发冷、手脚冰凉，吃了不少补品却没见效，反而偶尔上火，到底该怎么补啊？”近日，市民王女士到舟山市中医院咨询冬令进补相关事宜，困扰她许久的养生难题，在浙江省名中医、舟山市中医院中医药传承创新研究中心主任周国儿的细致诊疗下逐渐有了答案。

随着气温走低，冬令进补成为大众关注的热点话题，岛城不少人像王女士一样存在盲目进补、收效甚微，甚至适得其反的情况。周国儿表示：“冬季进补，春天打虎。但如何‘打对虎’，却是一门大学问。”

”



### 从“补不足”到“调平衡”

“冬令进补并非传统认知里的‘多吃补品’，而是遵循中医‘顺应天时’理念的科学调理方式，其核心是契合冬季自然规律与人体生理特点。”周国儿介绍，冬季气温骤降，动植物进入休眠状态，植物营养集中于根茎部位，人体代谢也随之放缓，阴气偏盛、阳气不足，“此时进补能让营养成分更好地被吸收储存，如同为植物施肥蓄力，待来年焕发生机，进补效果远优于其他季节。”

针对现代人普遍存在的“营养过剩是否仍需进补”的疑问，周国儿解释，如今的冬令进补已并非物质匮乏时代的“单纯补营养”，而是侧重调理体质平衡、清除体内代谢产物。就像河道淤堵需先清淤再蓄水，营养过剩人群进补前需遵循“通、化、清”三字诀：“通”即活血化瘀、疏通经络，改善气血运行；“化”即化痰祛湿，清除体内多余代谢废物；“清”即清热降火，平衡体内邪热，待体内气机通畅后再适度进补，才能实现阴阳平衡。

### 哪些人群比较适合冬令进补

谈及适宜冬令进补的人群，周国儿结合临床经验梳理出六大类核心群体：一是亚健康人群，常表现为乏力、失眠、免疫力低下，需通过进补调理机能；二是慢性病患者，如高血压、糖尿病等慢性疾病稳定期患者，进补可辅助改善体质、控制病情；三是大病初愈或手术后患者，身体耗损严重，需进补补充气血、促进恢复；四是先天不足的小儿，在医生指导下适度进补，能助力生长发育；五是孕前、产

后及更年期妇女，特殊生理阶段气血波动较大，进补可调理内分泌、补足气血；六是老年人，脏腑功能衰退，进补能延缓机能老化、增强体质。

同时，周国儿特别提醒，三类人群需谨慎进补甚至禁止进补：

健康青少年生机旺盛，盲目进补易导致营养过剩、上火等问题；

月经期间及怀孕期间女性，进补不当可能影响气血运行或胎儿发育；

急性肝炎患者、感冒发烧等炎症急性期患者，体内存在邪热或湿热，进补会加重病情，需待病症痊愈后再考虑。

### 作息运动巧配合 食补养生重细节

“冬令进补不仅需要对症用药食，还需搭配科学的作息、运动习惯，才能让进补效果最大化，实现‘养藏’目标。”周国儿从作息、运动、保暖、食补四个维度，给出实操性极强的养生建议。

**作息方面** 需遵循“早睡早起”原则，冬季黑夜较长，早睡能养护阳气，晚起可避免清晨寒气侵袭，建议待阳光升起后再起床，让身体逐步适应外界温度，减少阳气耗损；

**保暖方面** 重点防护头部、颈部及四肢关节，这些部位是寒气易侵入的关键区域，老年人外出需佩戴帽子、围巾，避免关节受凉。穿衣需遵循“三层法则”：内层选柔软透气材质，中层侧重保暖，外层兼顾防风防雨，既保证舒适，又能有效抵御严寒；

**运动方面** 冬季锻炼需避开寒风凛冽时段，优先选择阳光充足的上午或午后，如散步、太极拳、八

段锦等舒缓运动，避免剧烈运动导致出汗过多、阳气外泄。从室内到室外时，需逐步适应温度变化，避免突然受凉引发血管收缩，降低中风风险。特别是老年人，锻炼需量力而行，以身体舒适为准，不可过度劳累。

**食补方面** 推荐选用桂圆、红枣、生姜、茯苓、甘草等药食同源食材，安全且易吸收。冬季，阳虚体质者可适量食用羊肉等温热性肉类，搭配肉桂、干姜等药材炖煮，增强补阳效果。阴虚体质者可食用银耳百合汤、莲子粥等滋阴食材，缓解阴虚症状。

周国儿特别提醒：“普通人若选择通用方剂进补，如十全大补汤或中成药补膏，需在医生或药师指导下使用，明确剂量与服用方法，避免自行用药引发不良反应。”

### 进补需专业指导 避免盲目跟风

“冬令进补无小事，专业医生的指导是规避风险、保障效果的核心保障，尤其是特殊体质人群，必须杜绝‘自行进补’。”周国儿结合临床常见误区，强调个性化调理与专业指导的重要性。

临床中，部分市民存在“进补越贵越好”“别人吃着好我也吃”等误区，导致上火、病情加重等问题。

周国儿举例，经常长痘、眼睛发红、牙龈出血、便秘的人群多为阴虚体质，若盲目食用羊肉、鹿茸等温热补品，会加重上火症状，需以滋阴为主；经常腹泻、喉咙黏腻的人群，多为阳虚或痰湿体质，需侧重补阳、祛湿，避免食用生冷、滋阴食材，“只有结合个人具体症状与体质，才能制定适配的进补方案。”

针对膏方进补这一热门方式，周国儿介绍，膏方进补前需完成“开路调理”，医生会详细询问患者近期身体状况、病史及用药情况，判断是否适宜进补，不适宜者需先调理体质，待条件成熟后再开具膏方。膏方处方需兼顾患者体质与病症，精准把控药材配比，避免偏寒或偏热，确保进补安全有效。此外，医院开通电话咨询等服务，市民进补期间若出现不适，可及时联系医生调整方案，保障进补过程顺利。

“冬令进补的本质是调理身体、平衡阴阳，而非追求‘大补特补’，核心在于‘精准’与‘适度’。”周国儿总结道，市民无须盲目跟风进补，可先到正规医院进行体质辨识，在专业中医师指导下制定个性化方案，搭配科学作息与运动，才能让冬令进补真正发挥养护体质、抵御疾病的作用，为来年身体健康打下坚实基础。