入冬进补有膏招

古有谚语“三九补一冬，来年无病痛”。立冬节气已过，想要来年身体好，别忘补一下身体的元气了。秋冬进补，肯定要有“膏”招。

膏方进补的传统来自江南，但近十几年“老广”也十分推崇。据中医专家透露，岭南地区尤其是城市里生活的“老广”，气虚、痰湿、阳虚体质的比例增加，主要原因是人们户外活动少了，熬夜多了。

膏方是中药复方最基本的剂型之一，由数十味中药和阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类组成，最适合秋冬服用。针对每个人不同的体质特点，适合不同成分组合的膏方，中医师可以做出个性化定制。市民可前往门诊挂号，找医生开膏方。对于一些身体状态不太稳定，或者某些症状特别突出者，根据医生建议，可在开膏方前先以中药汤剂调治1-2周。

膏方进补知多少

适用什么人群？

膏方在调治亚健康状态（如体虚、怕冷、易感冒、疲劳、失眠、健忘等），更年期前期，多种慢性疾病如过敏性鼻炎、哮喘等及病后康复等方面均有显著优势，尤其适用于体质偏颇、体弱的人群，及注重调养的健康人士。

什么季节最适用？

四季皆可用膏方调养，但以冬季为最佳，尤其冬至前后是最关键的调补时间，对下一年的身体状况有重要影响。其他季节也可根据医生建议运用膏方调养。

什么情况下不适合服用？

- 新近患有感冒、咳嗽，宜暂时停服；
- 胃肠不适者，应停服一二日，若腹胀可冲服陈皮水等。
- 已明确怀孕后不建议继续服用膏方。
- 急性病和感染者，慢性病急性发作者，暂停服用。

有何“忌口”要求？

- 避免进食辛辣、肥腻、生冷等不易消化及有特殊刺激性的食物。
- 服用滋补性膏方不宜饮茶、咖啡等；人参膏忌服萝卜。
- 阴虚体质者，需忌食辛热食品，如狗肉、牛肉、姜、蒜、葱等，同时也需忌食海鲜之类发物，如黄鱼、带鱼等。
- 阳虚体质者，需忌食寒性食品，如蟹、柿子、黄瓜等，忌用或避免过用厚味腻滞之品。

季节更替食欲不振 试试这三道健脾开胃汤

秋冬更替，有些街坊一时适应不了，容易出现不同程度的食欲不振，甚至痰多喘咳等症状。而秋冬也是进补的好时期，如何消除食欲不振、进补有道？本期笔者将为街坊们推荐三款汤品，不妨跟着一起学一学。

银杏莲子香菇猪肚煲鸡汤

主要功效：开胃消痰

推荐人群：厌食人群

材料：鲜银杏仁、鲜莲子各100克，小香菇12只，红枣6枚，生姜3片，胡椒粒20粒，鸡半只，猪肚1只。

制作方法：先将鲜银杏放入沸水中稍焯，去掉种皮胚芽；猪肚用生粉、花生油处理，清洗干净，切大块；鸡洗净，斩大块后连同猪肚一齐放沸水中焯过，捞出冲净备用；香菇用水发过后去硬梗洗净，红枣劈开去核，胡椒粒洗净压碎，然后连同洗净的鲜莲子、生姜片和猪肚、鸡一齐放入砂锅，加清水3000毫升，武火煮沸后改文火煲2小时左右，调味即可食用。

汤品点评：鲜香可口，汤性温润，有助健脾开胃、敛肺止咳、养心安神，适合秋冬季节一般人群食用。

灵芝山药猪骨汤

主要功效：饱腹控糖、开胃提神

推荐人群：糖尿病人群

材料：猪骨500g、灵芝（鲜品）30g、山药100g、生姜3片（3人份）。

制作方法：灵芝切成小片或小块状，山药削皮后切小块，猪骨洗净斩件焯水后捞起备用；将所有材料一起放入锅中，加入清水1000ml，大火烧开后转小火1小时，加盐调味即可。

汤品点评：糖尿病需要忌口很多食物，老火靓汤也要尽量避免。现在很多基础研究都证明，肠道菌群也许是控制血糖的重要靶点。灵芝多糖作为中医药研究的重点，就被证明能作为益生元调控肠道菌群。通过代谢产物降低血糖及胰岛素抵抗，还能起到减低食欲、减轻体重、调节免疫力等作用。另一方面，山药作为纤维含量高的根茎类食物，用来替换主食中的部分米饭也能起到控糖、维护肠道菌群健康的作用。

肉苁蓉莲子羊肉汤

主要功效：补脾暖身、温中暖脾

推荐人群：冬季手脚不温、怕冷，疲乏、腰膝酸软者。

材料：肉苁蓉30g、莲子50克、羊肉250克、生姜5片（3~4人用量）。

烹调方法：羊肉洗净切成块状，飞水去血水捞出，与药材、生姜同放入汤煲，加水2000ml，大火煲15分钟后改小火煲1小时，加少量食盐调味即可。喝汤之余，羊肉可捞起切小块，蘸酱油佐饭。

汤品点评：羊肉有温补之效，属于高蛋白质类食物，寒冬吃它既能进补又能御寒，非常合适。肉苁蓉是温阳类药材，生长在沙漠，被称为“沙漠人参”，常与杜仲、巴戟天、枸杞等同用以温补肾阳。肉苁蓉本身质润功能通便，也适用于老年人的肠燥便秘，汤里加入了莲子，补脾补心的同时也能避免脾虚腹泻。

本版整理/珠江时报记者 吴泳

趴桌午睡有多伤？ 为孩子午睡支支招

晚上作业多入睡晚，午间不补眠怎么够？目前，大部分中小学生中午都选择留校，只有少部分学校配备专门的午休空间，于是学生们只能选择趴在桌上打个盹。可是长期这样趴着睡，对于正在长身体的孩子来说，会不会伤害脊柱？什么才是午睡的正确姿势？如果只能趴着午睡，怎样才能更安全无害还能睡得好？

趴桌子午睡有何不妥？

首先，趴睡时脖子后方肌肉不能有效放松。趴桌子午睡时，脖子持续处于前屈体位，脖子后方肌肉在该体位下被拉伸、处于紧张状态，一觉下来，肌肉过度疲劳，容易造成劳损。当颈部肌肉酸痛的感觉出现时，基本上就是劳损发生的信号了。

其次，趴桌睡改变了颈椎的生理曲度。健康的人体为了保证脊柱的相对稳定性、活动度和力学缓冲效果，脊柱是存在一个天然的弯曲度，这就是“生理曲度”。长期趴着午睡的姿势会让脊柱的生理曲度发生改变，引起一系列颈椎健康问题。

再次，午饭后趴桌睡易导致胃胀气。通常午餐、午休的时间不会太长。午餐后很快趴在桌上睡觉的话，头部前倾前屈，会压迫食管；在这种情况下的呼吸也不容易如常顺畅，胃内气体由于排出阻力增大而滞留胃内，随着睡觉时长增加，胃内气体大量聚集，容易导致胃胀气。

此外，趴桌子睡觉暴露了脖子，裸露在外容易受凉。趴在桌上午睡的情况下一般不会有被子或衣物覆盖脖子后方，裸露在外的脖子在人体睡着状态下容易受凉，尤其是夏天如果室内有空调，风口正好对着人体，那么病原侵体的可乘之机就这样制造出来了。从中医角度讲，颈后肌肉紧张状况下气血状态差，抵抗外界病原的能力差，容易导致各种外界病原体的侵袭；从西医角度讲，温差改变也导致血管和肌肉收缩，导致颈部不适，甚至诱发神经压迫，导致各种类型的颈椎病发病。

午睡的正确姿势

方案一：能躺在床上最完美

最理想的睡姿当然是平躺在一张床上，枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下，脊柱各部分能得到有效放松，脊柱也会处于更加稳定的状态。目前有部分学校是能够给学生们提供带有小床的午睡室等休息空间的。如果有这样的条件，务必教育孩子珍惜午间休息时间，躺下好好补个觉，不要图方便继续趴睡课桌椅。

方案二：头靠墙或椅背睡觉

如果学校并没有配备午休空间，那么在午睡时，可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是，要让腰骶部紧靠椅子靠背，或者带个腰垫承托腰骶部，避免悬空。在这种情况下，一个U型枕也可以部分地让脖子得到支撑，缓解不适。

方案三：非得趴睡——抱个立式抱枕睡

也不是所有孩子都能找到靠墙的位置，或者学习椅的椅背也不那么理想。总之，趴睡还是大多数孩子的无奈之举。家长可以为孩子购买比较高的、不易变形的立式午睡抱枕，在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定孩子的头部，减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力，也可以减少胃胀气的风险。