

冬季进补有哪些“宜”与“忌”？ 中医专家这样说

□ 新华社记者 田晓航

俗话说，“冬令进补，来春打虎”，冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近，气温将越来越低，如何正确进补以增强体质？日前，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’，其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍，冬季万物闭藏，人体阳气内藏，消化系统功能会偏旺盛，此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存，来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗？对

此，江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示，其实，从立冬开始直至立春前夕都适宜进补，北方寒冷地区可适当提前，南方温暖地区可稍作延后，“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说，气虚者和血虚者适宜进补，产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳，但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒，中医强调辨证施治，进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判，给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言，

进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比，老年人往往多个脏腑功能减退，伴有多种慢性病，导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说，因此，老年人应“平补”“缓补”，循序渐进，切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍，老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务，可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能，以核桃、枸杞等食材来补益肾精，同时注意气血双补；推荐食用食疗粥，如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥，既有营养又易于消化。

此外，部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白，何迎春说，这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关，可食

用当归生姜羊肉汤，同时注意腹部、腰部、下肢保暖，每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补，服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，膏方在我国应用已有千余年历史，具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂。”黄亚博说，膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群，但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具，且遵循动态调整的原则，不可一方连用多年。 新华社北京11月18日电

中共格尔木市委主管主办

格尔木日报社出版 国内统一连续出版物号：CN63-0018 邮发代号：55-18

欢迎订阅2026年度

格尔木日报

信息量大 资讯更多

- 记录格尔木发展历程
- 报道社会焦点、热点
- 聚焦国内外重大事件
- 及时传递更多资讯



扫码订阅

全年订阅价 **168元** 订阅热线：0979-8452333

上门订阅服务电话：0979-8496552 全市各邮政投递网点均可订阅

寻人启事

我是西城区第四小组住户马忠林（现产权人，身份证号：632122*****7518），因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人冶发土麦（身份证号：632122*****7523）。诚望冶发土麦见报后，及时与我联系。

声明人：马忠林
2025年11月24日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木中路3号6号楼1单元112室赵建伟门牌证（证号：100190）不慎遗失，声明作废。
2025年11月25日

遗失声明

青海省格尔木市昆仑北路59号金峰路教育小区4幢2单元5层252室姜春焕门牌证（证号：100076）不慎遗失，声明作废。
2025年11月25日

遗失声明

青海省格尔木市建设中路银河巷2号教育小区1号楼1单元501室代存兄门牌证（证号：101529）不慎遗失，声明作废。
2025年11月25日

遗失声明

格尔木五羊理发店营业执照正本及副本（统一社会信用代码：92632801MABJB3XR3X）不慎遗失，声明作废。
2025年11月25日