

益气药膳宜少量久食

中老年人、都市白领、办公室工作者、脑力劳动者、身体虚弱者或平日感觉疲劳者，都是进补的对象。很多年轻人觉得自己身强力壮，不需进补，其实进补的类型很多，不只是针对老年人。

一般而言，中年人补益脾胃为主，老年人补益肾气为主。中医讲究辨证进补，即不同年龄、体质人群进补时切忌盲目、随大流，一定要根据自身体质、身体近况进补，最好遵从医生的指导进行。

以气虚证为例，气虚主要表现为：少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、头晕心悸、面色萎黄、食欲不振等。这就是气虚的表现，可以适当补气。

益气药膳常选用的中药有人参、党参、黄芪、淮山药、大枣等；选用的食物有鸡、鱼、猪肉、鹌鹑、麻雀等。此类药膳为补益之品，不宜一次食用太多，宜少量久食；身体羸弱者更应防“虚不受补”。凡实证、热证患者都不可服用。(刘强)



第6版：健康关注

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- ▶ 个性中医
- ▶ 何谓十八反、十九畏
- ▶ 经络通不通 教你来判断
- ▶ 妊娠期间用药有何禁忌
- ▶ 手脚如何不“汗” 中医专家支招
- ▶ 益气药膳宜少量久食
- ▶ 中成药贮藏要注意什么

第1版：今日要闻



第2版：综合新闻



第3版：视点



第4版：学术与临床



第5版：农村与社区



第6版：健康关注



第7版：新疆特刊



第8版：新疆特刊



[第A9版：新疆特刊](#)



[第A10版：新疆特刊](#)



[第A11版：新疆特刊](#)



[第A12版：新疆特刊](#)



[个性中医](#)

[何谓十八反、十九畏](#)

[经络通不通 教你来判断](#)

[妊娠期间用药有何禁忌](#)

[手脚如何不“汗” 中医专家支招](#)

[益气药膳宜少量久食](#)

[中成药贮藏要注意什么](#)