

# 关于“冬季进补”，收藏这一篇就够啦

台州市立医院 2025年12月31日 18:14 浙江



## 体检预约

点击直达“健康管理中心”  
一站式服务

## 吐槽点赞

点击直达“市立心声码”  
填写页面



冬藏万物，蓄力生长。冬季是人体封藏精华、滋养五脏的最佳时节。俗话说“冬令进补，来年打虎”，但如果进补不当，盲目乱补，反而会适得其反。

想要冬季好好进补，不如听听中医怎么说。



冬季进补核心原则：  
先辨体质，再谈进补

中医进补的核心是“**辨证施补**”，是根据每个人不同的体质进行进补，绝非千人一方。因此在进补前，需要先了解自己的体质。



简单自辨如下：

1

#### 气虚质

**表现：**容易疲劳、气短懒言、爱出汗、易感冒。

**进补方向：**益气健脾。

2

### 血虚质

**表现：**面色苍白或萎黄、头晕眼花、心悸多梦、手脚发麻。

**进补方向：**养血补血。

2

### 阴虚质

**表现：**手足心热、口干咽燥、潮热盗汗、失眠多梦、大便干结。

**进补方向：**滋阴润燥。

4

### 阳虚质

**表现：**畏寒怕冷、手脚冰凉、腰膝酸软、夜尿多、喜热饮。

**进补方向：**温阳补肾。

5

### 痰湿质

**表现：**体型偏胖、面部多油、口中粘腻、胸闷痰多、大便粘滞。

**进补方向：**先健脾祛湿，再谈进补，盲目进补会加重痰湿。

6

### 平和质

**表现：**身体健康，精力充沛。

**进补方向：**平补即可，无需大补。

## 冬季进补的三大方法

### 01 最安全的基础：食补

冬季饮食应遵循“**补肾、温阳、藏精**”的原则。

①**温补阳气：**适量食用羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、生姜、桂圆、大枣等温性食物。



**推荐食疗：**当归生姜羊肉汤，适合阳虚、血虚、畏寒怕冷者。

②**滋养阴精：**冬季外寒内热，室内燥热易伤阴，建议食用银耳、百合、鸭肉、猪肉等。

**推荐食疗：**银耳百合莲子羹，适合阴虚、口干、皮肤干燥者。



③**重在补肾：**黑色入肾，多吃黑米、黑豆、黑芝麻、桑葚、核桃、枸杞等。

**推荐食疗：**黑豆黑米粥。

## 02 需在指导下进行：药补

如果食补之后，怕冷、疲乏等不适症状仍明显，可以考虑进行药补，但需要咨询专业中医师。



- ①**气虚者**：可选用黄芪、党参、太子参泡水或炖汤。
- ②**血虚者**：可选用当归、熟地、阿胶。
- ③**阴虚者**：可选用麦冬、沙参、石斛、枸杞子。
- ④**阳虚者**：可选用鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟天。

#### 经典名方参考

- ①**十全大补汤/膏**：气血双补，适合气血两虚、面色萎黄、乏力者。
- ②**膏方**：这是冬季进补的“王牌”，由专业中医师为您量身定制，综合调理，效力温和持久。

### 03 进补的条件：脾胃功能

中医认为，“脾胃乃后天之本，气血生化之源”。进补如同给身体补充珍贵养分，**脾胃功能是运化吸收的关键**。如果脾胃虚弱，不仅无法吸收大补之品的厚腻，反而会加重负担，导致腹胀、食欲不振。

因此，**进补前须先健脾养胃**，选用药食同源之物如山药、小米，待脾胃强健后，方能进行有效进补。



## 04 进补的基石：生活调摄

光补不藏，等于白补。冬季的生活习惯同样重要。

①**早睡早起**：顺应自然界“闭藏”的规律，保证充足睡眠，有利于阳气潜藏，阴精积蓄。

②**保暖避寒**：尤其要保护好**头部、背部、腹部和脚部**，这些是阳气最易散失的地方。**睡前用热水泡脚**，是驱寒助阳的绝佳方法。



③**适度运动**：运动不宜大汗淋漓，以免阳气外泄。推荐太极拳、八段锦、慢走等温和运动。

④**精神内守**：避免情绪大起大落，保持心态平和，使神气内收。

### 冬季进补的“禁忌”与误区

1. **忌虚实不分**：本身有感冒、发烧、咳嗽、积食、湿热等“实邪”时，切忌进补，否则会“闭门留寇”，加重病情。

2. **忌盲目跟风**：别人吃阿胶效果好，您吃了可能上火。贵的未必是最对的，一定要选择适合自己体质的补品。

3. **忌过于滋腻**：如阿胶、熟地等滋腻碍胃，脾胃虚弱的人直接服用难以消化吸收，反而会导致腹胀、食欲不振，应配合陈皮、砂仁等行气健脾的药物。

4. **忌只补不清**：现代人营养多不匮乏，但常伴有痰湿、瘀血等“垃圾”。高明的进补是“通补结合”，先清理身体垃圾，调理好脾胃的功能，再补充营养，效果才好。

5. **忌以药代食**：不要过分依赖补药，一日三餐的均衡饮食才是健康的根本。

### 医生简介



**王月星**

中医（中西医结合）科主治中医师  
医学硕士

**擅长：**月经病、痛经、产后、更年期、孕前调理、阴道炎等妇科病，咳嗽、鼻炎、胃肠炎、便秘、失眠、肥胖、肿瘤及术后调理。

**出诊时间：**周一、周二、周五、周六、周日全天（新院区）

作者 | 中医（中西医结合）科 王月星

## 往期回顾

请签收台州市立医院  
2026年度拟招聘岗位计划



98岁老人确诊膀胱癌  
手术团队连闯多关



肠息肉病理报告看不懂？  
莫慌，保姆式解答在这里



上一篇·肠息肉病理报告看不懂？莫慌，保姆式解答在这里