

適時識食

文：黎佩儀

四季養生法

順應自然規律的養生方法，是中醫養生學的一大特色。四時陰陽的變化規律，直接影響著萬物的榮枯生死，人如果能按照時令節氣的陰陽變化規律，運用相應的養生手段可延年益壽。《內經》中就曾告訴人們說：“四時陰陽之氣，能生長收藏、化育萬物，是世上萬物必不可少的存在基礎”。

春夏兩季，天氣由寒轉暖，由暖轉暑，是人體陽氣生長之時，故應以調養陽氣為主。秋冬兩季，氣候逐漸變涼，是人體陽氣收斂、陰精潛藏於內之時，故應以保養陰精為主。在春夏養陽氣，秋冬養陰氣，這是順應四時陰陽變化的養生的關鍵。

春季養生之道

春季為四時之首、萬物更新之始。此時陽氣昇發，萬物蘇醒，生機盎然，

故人在春季的精神調攝上，既要力戒發怒，更忌憂鬱悲觀，要做到心胸開闊，樂觀愉快。在起居上，應早點起床，到公園中散散步，到了晚上也要比平常晚一點再睡。唐代養生家孫思邈在《千金方》中說：“春七十二日，省酸增甘，以養脾氣”。因此，在飲食上，宜吃有清肝養肝作用的食物，忌食油膩辛辣炒爆之物，以免助陽外泄。

春季飲食養生的基本原則

飲食要養陽，如：蔥、蒜、韭菜

飲食宜多食甜少食酸

多吃新鮮蔬菜

宜適當吃些能清除內熱的食物，如：荸薺、菊花

應吃能補充津液的食物，如：梨、蜂蜜、山楂、甘蔗

切忌黏硬、生冷、肥甘厚味等食物

春季的飲食忌宜

春季宜吃清淡的滋補食品之外，還宜吃下列食品。

韭菜



性溫、味辛，能溫腎壯陽、益脾健胃、行氣理血。
多吃韭菜，可養肝，增強脾胃之氣。但胃虛有熱，下部有火和消化不良者，不宜食用。

百合



性平、味甘、微苦，能潤肺止咳，清心安神。
但外感風寒痰嗽、邪氣未清及脾胃虛寒者不宜食用。

枸杞菜



性涼、味甘苦，補虛、益精、清熱及明目。但大便滑泄者忌食。

茼蒿



性涼、味辛甘。和脾胃，消痰飲，安心神。若溏便患者忌食。

淮山



性平、味甘，有健脾益肺氣、滋肺養胃、補腎固精、長肌肉、潤皮毛、滋養強壯之功效。

大蒜



性溫熱、味辛辣，具有很強的殺菌力及促進新陳代謝的效能。陰虛火旺、便秘、口乾及胃十二指腸潰瘍、慢炎胃炎、口舌喉疾、咳嗽患者忌食。

玉米



性平、味甘淡。健脾開胃、通便、滲濕利水，有降血壓及降膽固醇的作用。但爆米花對糖尿病、更年期婦女、乾燥綜合症或陰虛火旺者不利，應禁忌食用。

荸薺



即俗稱的馬蹄。性寒、味甘，有清熱生津、開胃、化熱痰、利水及解酒作用。荸薺多食易致腹氣滿；體質虛寒及血虛者不宜進食。

春筍



性寒、味甘，清熱化痰、利膈下氣、發痘疹、利水。但對有消化道潰瘍、食管靜脈曲張、上消化道出血、尿路結石、脾胃虛弱、腹瀉溏便患者，以及癌症患者、各種疾病愈後及產後者忌食。

甘蔗



性寒、味甘，清熱生津、潤燥、和中助脾。脾胃虛寒、腹滿溏便、糖尿病患者不宜食用。

茄子



性涼、味甘，清熱涼血，消腫解毒。對保護心血管、抗壞血酸有一定的功效。常吃茄子，還可延緩人體衰老。

木瓜



性溫、味酸，消食健脾、疏筋通絡，同時亦有顯著的催奶效果。

清明茶



性涼、味甘，清頭目、除煩渴、化痰、消食、利尿；少量嚼服可治口臭。過量飲用可致失眠、心悸、頭痛、耳鳴、眼花及便秘等。

春季的食療養方

以下介紹一下春季的食療養方給大家：

■ 春季氣溫轉暖，人體陽氣漸旺，故春三月忌吃羊肉、狗肉、雀肉、鷓鴣、紅參、川芎、肉桂、茴香、洋蔥、花椒、白酒、炒花生、炒瓜子、炒蠶豆及炒黃豆等。

雙花杏蜜飲



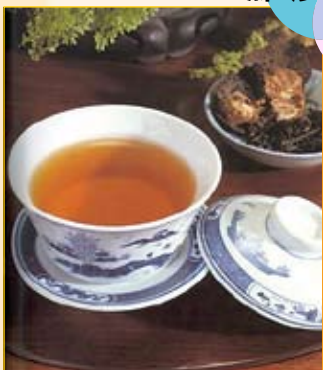
材料：金銀花、菊花、杏仁各10g，蜂蜜30g。

做法：將金銀花、菊花、杏仁一同煎取湯汁，放入保溫瓶，服用時加入蜂蜜調味即可，代茶飲用。

功能：疏風清熱、解毒消炎。

適用於：風熱邪氣所致紅眼病。

羅漢果飲



材料：羅漢果20g(約半個)、水500ml。

做法：將羅漢果放入保溫杯中，加開水蓋好，浸泡30分鐘。

服法：溫服，代茶飲。

功能：止咳化痰、清熱涼血、潤肺滑腸。

適用於：傷風感冒、咳嗽痰多、腸燥便秘、慢性支氣管炎病症。

蒜泥拌茄泥



材料：茄子250g、鹽5g、麻油5g、蒜泥5g、醬油15g。

做法：將茄子洗淨，切成大條，裝在碟上隔水蒸20分鐘。蒸爛的茄子晾涼，放醬油、麻油、蒜泥、鹽拌勻即可食用。

功效：茄子甘寒，可祛風清熱，是本菜的主料，同時配以辛溫的蒜泥，故此藥膳既能清熱，又可健脾，尤適宜於春季感受溫熱之邪者。

紅棗花生湯



材料：紅棗30g、花生30g、香菇2~3個。

做法：1) 將香菇用水泡軟後洗淨。紅棗和花生浸泡5分鐘後洗淨。

2) 把香菇，紅棗和花生放入鍋內煮至花生軟後，調入黃酒，橄欖油和薑汁，再煮一會。食用前，調入適量鹽。

功效：養肝，補血，安神。

適用於：防治肝炎，有降轉氨酶的功效。

木瓜魚尾湯



材料：木瓜一個、魚尾1條、銀耳30g。

做法：木瓜洗淨切塊，銀耳用冷水發軟去雜，魚尾洗淨，加生薑煎好待用。先把木瓜和銀耳放入鍋內加水煮沸，再加入魚尾大火煮半小時(至湯程乳白色)，轉小火煲約1小時，加少許鹽調味即可。

功效：消食健胃、疏筋通絡。

主治：脾胃虛弱、食欲不振、乳汁缺少、關節疼痛、肢體麻木等症，女性又可收到美容豐胸的效果。

蜂蜜燉鮮百合



材料：鮮百合80g、蜂蜜20g。

做法：百合洗淨，放入碗中，加入蜂蜜後再加一碗清水，攪拌均勻，隔水大火蒸15-20分鐘即成。

服法：臨睡前一小時服，吃百合飲湯。

功能：清心安神、補肺、潤燥、清熱。

主治：失眠多夢、潤肺止咳。

忌宜：糖尿病患者忌服。