



順應四季的食療養生 《春生、夏長、秋收、冬藏》

黃帝內經：「法於陰陽、食飲有節、起居有常、不妄作勞」為抗老養生之道。

自然界一年四季的變化，直接影響人體的生理功能和病理變化，這就是中國古代醫學家在漫長的生活實踐中，逐步體會到的“天人相應”的理論。中醫認為在四時氣候變化中，春屬木，其氣溫；夏屬火，其氣熱；長夏屬土，其氣濕；秋屬金，其氣燥；冬屬水，其氣寒。根據春溫；夏熱；長夏濕；秋燥；冬寒這一年中氣候變化的規律，總結了春生，夏長，長夏化，秋收，冬藏的養生原則。因為春夏之季，陽氣生長發泄，故當養護陽氣。秋冬之季，收藏之令，陰精不宜外泄，故當養陰育陰，保存人體陰陽平衡。

中醫將大自然食物及中藥，以「性」「味」加以分類，其中「性」，即為屬性分為寒、熱、溫、涼、平等五種，「味」即味道，包括酸、苦、甘、辛、鹹等五藥、及溫陽的作用，適用於氣虛、陽虛、血虛等虛冷體質，寒涼食物則有滋陰及退火功效，適用於乾躁、火旺等熱性體質；在五味方面，則分別歸屬於五臟，如酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎，因而產生不同的滋補效果。所以在選取食物之時，應根據身體虛實寒熱的情況來進食，若偏於火熱，或偏於寒涼，不僅無法補虛強身，反而會造成營養失調的後遺症，常見如消化障礙、關節痠痛、月經失調、肥胖症、新陳代謝異常等。

今次先談春季養生與食療

一、春天的特點及養生觀

春季，是指從立春至立夏日止（2月4日 - 5月5日）。其氣候特征是以風氣為主。故春天是邪致病。《黃帝內經》說：“風者，百病之始”。

對人體來說，其生理變化是：一是氣血活動加強，新陳代謝開始旺盛；二是肝主藏血、肝主疏泄的功能逐漸加強，人的精神活動亦開始活躍。

1. 春天養生首先提倡早起早睡。春季是一個變化非常大的季節，時冷時熱，天氣潮濕。由於人體腠理開始變得疏鬆，對寒邪的抵抗能力減弱，不宜頓去厚衣，年老體弱者尤宜審慎。
2. 春季養生應該要“戒暴怒以養其性，少思慮以養其神，省語言以養其氣，絕私念以養其心”，就是說合理調控精神和行為對身心健康十分有利。
3. 春天養生提倡以升補為主，升補屬溫補，應多選擇一些滋陰清熱的食物，如山藥，白果等。
4. 保持室內空氣清新；加強鍛鍊，提高身體防禦能力。



二. 春季的飲食原則

1. 飲食要養陽：在春季，人體陽氣充實于體表，體內陽氣不足；同時人體肝氣偏旺，脾胃功能稍弱。故在飲食上須用溫補腎陽的食物。
2. 宜多食甜而少食酸：酸入肝，這個季節吃酸味食品，使肝氣更旺盛，進而傷害脾胃。
3. 多食蔬菜：以彌補身體內維生素、無機鹽及微量元素攝取不足。
4. 適當食些清除內熱的食物：如體內有郁熱或痰濕者可食啤酒、荸薺。
5. 多食些補充津液的食物：如山楂、梨、蜂蜜等食物。
6. 忌食黏硬、生冷、肥甘厚味、辛辣等食物：以減輕脾胃壓力。

春天是萬物生長之始，陽氣生發之時。這時易反覆感冒、有哮喘病史、中老年體弱者等應食清淡的蔬菜、豆類、豆制品等，還應進補一些人參、銀耳。這樣有利于調節中樞植物神經系統和內分泌系統，增強免疫機能 and 抗力。

三. 春季除了吃一年四季均和服食的清淡滋補食品外 (如玉米、黃豆、芝麻、赤豆、黑木耳、山藥、大棗、胡桃、菠菜、芹菜...等),

還宜食下列養肝食物：

韭菜：溫陽，用于陽痿、早泄。

百合：百合適宜春季二月份食用，煮粥、煨肉、晒干粉食用均可，有充機補虛羸的功效。

枸杞菜：為春季時令蔬菜，能補虛益精、清肝明目。是高血壓、高脂血症，及頭暈、頭痛、目赤腫痛患者的最佳食品。

大蒜：大蒜是一種廣譜抗菌食品，對多種致病菌有明顯抑菌或殺菌作用。故春季常大蒜，可以預防呼吸道傳染病和腸胃道傳染病。

山藥：山藥味甘補脾，春季宜食之，其他味甘而補脾，如扁豆、番薯、大棗、芡實等

甘蔗：甘蔗有清熱、生津、潤燥作用。

此外，春三月還宜吃藕、金針菜、蘿卜、芋頭、蓮子，以及西洋參、決明子、沙參、白菊花、首烏粉等。

現代藥理研究證明，鱉甲、大蒜、大棗、靈芝、香菇對肝臟有相當的幫助。



養肝配餐與藥膳：

1. 韭黃炒鱧魚

材料：黃鱧 300 克、韭黃 150 克、植物油 1/2-1 小匙、食鹽、酒 1 小匙、白糖少許、麻油 1/2 小匙、大蒜段、姜末適量

做法：黃鱧洗淨後切段；韭黃摘洗淨，切段。鑊內加植物油，燒至五成熟放入黃鱧炒至全熟備用，放入大蒜段煸鑊，再放入鱧段、姜末、食鹽、白糖、胡椒粉，用小火炒 4 分鐘左右。待鱧入味後，再放入韭黃翻炒至韭黃熟透。淋少許麻油、酒翻炒均勻即可。

功效：溫補肝腎、助陽固精

2. 淮杞百合炒木耳

材料：木耳 20 克、鮮百合 2 個、淮山 200 克、杞子 10 克、食鹽適量、白糖少許、麻油 1/2 小匙、蔥適量

做法：先將所有材料汆燙瀝乾。熱鍋加油後，加入材料、調味料炒香即可。

功效：潤肺健脾、降低膽固醇



3. 山楂銀菊茶

材料：山楂、金銀花、菊花各 10 克

做法：將上述藥一同煎水，代茶飲用。

功效：清肝明目、降血脂、血壓

4. 蓮子南瓜粥

材料：新鮮南瓜、米 50 克、蓮子 30 克

做法：將南瓜洗淨，切成塊，蓮子洗淨加水適量煮至六成熟時，加入米，熟爛即可。

功效：補氣健脾安神