

# 这份春分指南“拍了拍”你

## 省酸增甘养脾气 多吃芽菜等应季菜

据许少雄介绍,春天属木,应肝,是肝的季节,所以这时候肝气会比较旺盛,肝是主疏泄的脏器,喜欢舒展条达,不喜欢被压抑,所以春天养肝更多的是疏肝理气,让肝气随着脾的气开发上来,这才是养肝的主题。

怎样才能让肝气开发上来呢?许少雄介绍说,一些有芳香味的食物,包括花草茶,都有这个作用,比如茺荑、芹菜、紫苏、玫瑰花、葛花、蒲公英等,都有舒肝解郁的功效,做菜的时候不妨适当加点茺荑或者芹菜,一来可以调味,二来还可以升阳疏肝,一举多得。有时候也可以泡点花草茶喝。有些人喜欢做点味道特别的菜,可以考虑在菜里、汤里面加点柠檬、茺荑、香茅、薄荷等。

春分时节乍暖还寒,切忌肆意生冷进食。在饮食上宜多吃温热的食物以壮阳御寒。许少雄建议在饮食上可以适当吃一些具有升发性质的当季食物。“春天里所有的植物都生发出新的嫩芽,吃芽菜具有很强的升阳作用,像豆芽、香椿芽、豌豆苗、蒜苗、豆苗等。温阳、升阳的食物合理地搭配也可以助阳气升发一臂之力,比如黄鳝鱼炒黄豆、韭菜炒鸡蛋等。”

此外,应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾气”的养生原则,多吃些性温味甘的食物以健脾,例如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等,以保护胃气,促进阳气的生发,进而调理脏腑的气血。

随着气候慢慢回暖,3月20日我们将迎来春分节气。春天是一个万物生长的时节,同时也是一个疾病多发的时节。春分时节该如何养生?记者特地邀请中医食疗师、国家一级营养师许少雄老师和我们聊聊饮食上应该注意的问题。

“一年四季,春暖夏热秋凉冬寒,环境会因季节的变化而变化,人和大自然相生相伴,养生更应顺应天时而养生。”许少雄介绍说,《黄帝内经》有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,这也是中医养生的大原则。春分将昼夜、寒暑均分,因此,该节气的养生之道在于保持人体的阴阳和谐状态。春分前后气温经常骤变,导致人体阴阳失调,疾病较多发,容易诱发高血压、心脏病、失眠、外感及过敏性疾病等。所以,春分时节正是调和体内阴阳、协调机体功能的重要时机。在饮食起居方面应一改冬天的习惯,做一些有助于阳气升发的事情。

■融媒体记者 林维真

## 少吃贝壳类及无鳞海鲜 避免诱发旧病宿疾

春天万物复苏,潜伏在身体里面的陈年旧疾很可能被勾出来,所以身体有某些旧疾或过敏症状的人应该避免发物的摄入。“春季就不适合多吃贝壳类海鲜,因为这大部分是发物。”许少雄表示,从中医营养学的角度说,发物就是能动风生痰,发毒助火助邪的食物,如海鲜、河鲜中的虾、蟹、无鳞鱼、鲤鱼、螺、蛤、蛭等都是,其他的如花生、竹笋、香菇、韭菜、鹅肉、公鸡、猪头肉等,也是发

物之一。

除了多吃温阳的食物,还要逐步增加运动量,不过“动能生阳,也能耗阳”,许少雄建议,春天里适量的运动可以帮助阳气的升发,但过犹不及,运动不可以过量不可出大汗,这样也会损伤身体的阳气,一般微微出汗即可。春天一般可以在早晨做一些如八段锦、太极、散步、瑜伽、慢跑、登山、放风筝等柔和的运动,舒展筋骨,畅通血脉,增强机

体免疫力。

春分时节人体的阳气顺应自然,有向上向外升发的特点,肝胆之气渐升,阴血相对不足,易发生肝火偏盛。尤其是老年人,易发怒,易发眩晕、中风等疾病。许少雄强调,春季养生要注重精神调理,保持心胸开阔情绪乐观,多出外走走踏踏青,感受春暖花开的美好景色,以使肝气顺达,气血调畅达到防病保健之目的。



## 春寒料峭 来一碗暖汤

早春天还冷,想吃点热乎乎的东西,但也不想吃得太油腻。一人一碗裙带菜牛肉汤,喝一口瞬间满血复活。裙带菜本身就鲜过一切调味料,煮出来的汤也鲜香,加上牛肉补充能量,热腾腾一碗下肚,暖心又暖胃。牛肉可以选不太塞牙的牛里脊,简单腌制后煎一下煮出来就很嫩。裙带菜翻炒一下去掉海腥味,可以提升鲜味。

首先,一碗清水放入2勺干裙带菜,浸泡5分钟。牛里脊片加生抽、蚝油和淀粉搅匀,淋1勺食用油,腌制15分钟。中火预热锅,放入腌制好的牛肉,煎至两面变色盛出。

接下来,开中火,喷一点点油,爆香几片姜片,再放入泡好的裙带菜,翻炒1分钟。加入半锅水,大火煮沸。放入牛肉片,加少许的盐和白胡椒粉调味。春寒料峭之际,一碗暖汤下肚满足感爆棚。(冯元)



裙带菜牛肉汤



## 给生活来点颜色看看

一到春天,城市的清晨,总会让人感到温暖。道路旁的一草一木滋养出新的希望。爱花的人儿开始一点点装点自己的生活。

今年花市上出现了很多水培植物,它们都种在一个毛茸茸的“绿球”上,伸开的叶片很有美感,下面配了一个小盘,放了浅浅的水,整个植物盛开得绿意盎然。

花艺师李丽萍表示,水培植物因为好打理,所以备受欢迎,价格在35元左右。爱花的人儿,开开心心买回家去,放在茶几或饭桌上,为生活增添一份雅致,好心情瞬间爆棚。李丽萍手里这盆铁树宝宝,就非常受欢迎,新生的铁树枝叶像蕨类,非常有秩序地排列起来。

当然,菖蒲还是很多人的最



绿意点缀书房

爱,设计师张阳每年都会去花店买几株菖蒲。因为它颜色翠绿,能为茶桌增添少许生机。张阳说:“在家泡一壶好茶,看看案头摆着的那一盆菖蒲,以蒲为友,享受那一刻的惬意与淡然,简直太美妙了。”(李空)

LE HUO

LE HUO

