

# 春阳生发调肝脾 应季芽菜来助力

春分已至,清明将近,这个时节是春季阳气生发的关键节点。中医认为春季属木主生发,与人体肝气相通,此时自然界草木萌发、万物生长,人体的养生节奏也需与自然规律相契合。顺应少阳之气升发的特点,兼顾助阳、健脾、祛湿、养肝等要点,不仅能助力身体阳气正常萌发,更能为后续季节的身体状态筑牢基础。本期食疗,邀请泉州医高专中药学教研室副主任胡建萍、泉州市中医药研究促进会常务理事李太云结合中医理论与时令特点,为春分至清明的养生给出专业的饮食与调理建议。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

## 仲春养阳 契合自然节律

春分、清明、谷雨作为春季的几个连续节气,有着“春季属木、为少阳”的特质,少阳主生发、萌发,与自然界的生长规律同频。胡建萍提醒,春季春阳生发若不利,易导致夏季阳气不足,进而引发脾胃虚寒、体内湿气重浊等虚寒病证。因此,这一阶段养生的核心原则,便是顺应春季阳气生发之势,通过科学的饮食、合理的调理,让身体的阳气与自然同步萌发。

李太云介绍,春分是春季的中分点,这一天太阳直射赤道,全球昼夜等长,此后北半球昼渐长、夜渐短,我国大部分地区严寒已过、气温回升、雨水增多,万物进入蓬勃生长的阶段。《素问·四气调神大论》中“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”的记载,正是对春季生机的描绘,对所有人来说,这段时间都是调养身体最重要的阶段,尤其是青少年。

## 微辛助阳 三餐加点“五辛菜”

在饮食上,应选择性味微辛微温的食物助力阳气生发,同时远离大温大补、生冷油腻的食物。

胡建萍提醒,羊肉、鸽子肉等大温大补的食物,以及红参、鹿茸等温燥滋补品,因辛温食物有发散作用,长期食用反而会耗散阳气。李时珍在《本草纲目》中提及的“五辛菜”,由葱、蒜、韭、薤、芥菜五类食材制成,微辛微温的食物能助发阳气,既可作为烹饪食材,也能当作配料调味,其中青蒿还可单独泡茶饮用,简单便捷。

李太云建议,春分前后多食生长力旺盛的应季芽菜,春笋、香椿、豌豆苗、豆芽、韭菜、韭黄、蒜黄(蒜薹)、荠菜、水芹、菠菜等,都是顺应春季生长规律的食材。同时,这一阶段也适合多食走肝经的食物,如猪肝、牛肝、羊肝、枸杞叶、枸杞子、黑芝麻、芹菜、香菜、茴香(八角)、葱、马齿苋、菊花、柠檬、金桔、佛手、桑葚等。

香椿作为春季特色时令食材,虽营养丰富但刺激性较强,烹饪前需彻底煮熟,减少对咽喉的刺激,经典做法香椿炒鸡蛋便是不错的选择。此外,春季还需少饮酒,避免生冷、油腻食物加重脾胃负担,大米、小米、面食等平和的主食,仍是日常饮食的基础。



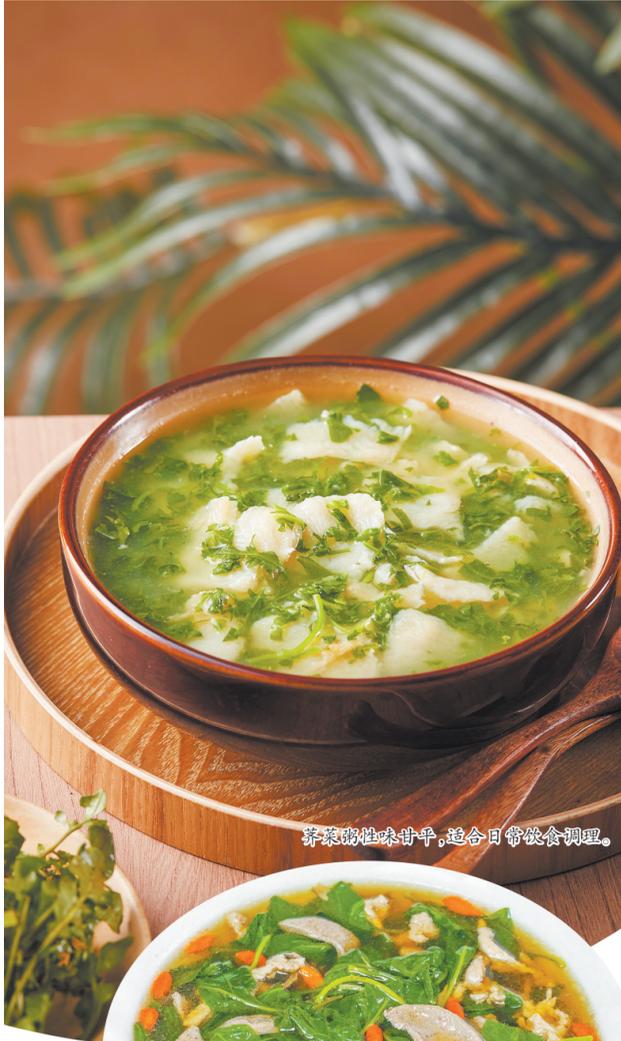
▲当下正是春笋上市的季节  
▼桂圆莲子羹可健脾安神,补益气血。(CFP图)



桂圆口感甜美(CFP图)



常吃韭菜炒鸡蛋,有助生发阳气。



荠菜酸性能味甘平,适合日常饮食调理。



枸杞叶猪肝汤补血养肝

## 食养相宜 适配体质调补

结合春分至清明的节气特点和肝脾同调、助阳健脾的养生原则,胡建萍推荐了多款应季食方,涵盖药膳汤品、家常小炒、养生茶饮、健脾粥品等,适配不同脾胃状态的人群,日常烹饪即可实现养生调理,兼顾养身与美味。

陈皮山药糯米粥是健脾养胃的基础食方。陈皮理气祛湿,山药补脾肺、补肾气,二者搭配平和的糯米煮粥,口感温润,适合所有人日常食用。将陈皮、茯苓泡茶饮用,也能有效调养脾胃、健脾利湿。

当下正是春笋上市季节,用适量春笋、5克红枣、根据体质配以6到15克枸杞,搭配排骨或猪肉炖汤,加少许生姜调味。春笋清热利湿,可去除体内

的余热和湿气。肉富含优质蛋白质和氨基酸,有助于增强体力。红枣及枸杞则补血养肝,增强免疫力,适合春季脾胃虚弱或体质较弱的人群。山药莲子汤可调理脾胃,将山药与去心莲子、薏仁一同煎煮成汤,能有效缓解脾胃虚弱、体内湿气重的问题。

胡建萍说,在闽南地区,常见的核桃仁炒韭菜、韭菜炒鸡蛋、韭菜炒肉,利用春韭温和助阳的作用,是应季餐桌的经典小炒;荠菜粥、清炒荠菜,其性味甘平,适配日常饮食调理。

此外,李太云推荐枸杞菠菜猪肝汤、枸杞叶猪肝汤、荠菜豆腐羹、玫瑰菊花茶等,也都是这一季节的养生食谱,可根据自身口味和体质灵活选择。

## 肝脾同调 谨防木旺克土

五行学说中,肝属木,脾属土,春季肝气随阳气一同生发,若肝气生发过盛,则易克伐脾土,进而影响脾胃的运化功能。因此,这个阶段养生要实现肝脾同调,在助阳养肝的同时,做好健脾护脾的工作。

调理肝脾,需遵循中医“减酸味、益甘味”原则。胡建萍说,酸味具有收敛之性,过量食用会阻碍体内阳气的生发,因此需减少酸味食物的摄入;甘味食材则能补脾益气,甘味药具有补益、和中、消食和胃的作用,且中医中的甘味药材多主入脾、肺、肝经,有利于健脾和胃,补中益气。中医认为“春以胃气为本”,因此春季饮食应注意改善和促进消化吸收功能,多吃富含蛋白质的食物,以满足春季人体代谢增加的需求。

在健脾食材的选择上,胡建萍建议,陈皮、山药、茯苓是健脾祛湿、理气和中的经典之选,莲子、薏仁则能辅助调理脾胃,需注意的是,莲子心偏寒主去火,用莲子调理脾胃时需去除莲子心,仅用莲子肉才能发挥补益作用。同时,口味上需避开过酸、过苦的食物,春季新上市的春茶虽能汲取春生之气,但饮用时宜淡不宜苦,过苦的茶饮会损伤体内阳气,清淡茶饮可助力阳气生发。



## 每天吃几颗 养出好气色

如果你感觉最近身体沉沉的,提不起劲来,脸色蜡黄,吃不香睡不好……很可能是气血不足,不妨食用口感甜美,有利于补阳气、补气血的桂圆。

《神农本草经》中记载桂圆“味甘,平。主五脏邪气,安志厌食。久服强魂、聪明、轻身、不老、通神明”。中医认为,桂圆肉性味甘、温,入心、脾经,有补益心脾、养血安神等作用,常用来治疗思虑过度、劳伤心脾、惊悸怔忡、失眠健忘、皮肤干燥,以及年老体衰、产后、大病后造成的气血亏虚证。

《本草求真》认为其功优于大枣,称“龙眼气味甘温,多有似于大枣,但此甘味更重,润气尤多,于补气之中又更存有补血之力。故书载能益脾长智,养心保血,为心脾要药”。

从现代研究看,桂圆营养价值高,富含碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸和维生素等。其中尤以维生素P含量多,对中老年人而言,有保护血管、防止动脉硬化和降低脆性的作用。桂圆晶莹剔透,生吃口感鲜甜,入膳也有较好的养生效果。

推荐几款桂圆药膳,大家可根据需要选用。

**五味子桂圆粥。**白米1杯,五味子5克,桂圆干8个,蜂蜜适量。将白米淘洗干净,五味子和桂圆干也分别清洗,去除灰尘。将白米、五味子、桂圆干一并放入锅中,加入适量清水,采用小火慢煮。

再根据个人口味加入适量蜂蜜,轻轻搅拌均匀即可食用,有助于养心安神,改善睡眠。

**桂圆莲子羹。**桂圆肉100克,莲子200克,冰糖150克,淀粉适量。将桂圆肉洗净捞出控干水分;莲子剥皮,去掉莲子心,洗净,放入开水锅中氽透,捞出倒入凉水中。锅内加800毫升清水,加入冰糖,武火烧开,去浮沫,放入桂圆肉、莲子,用湿淀粉勾稀芡,烧开即成。糖尿病患者不放冰糖。此羹可以健脾安神,补益气血,适用于血虚心悸、健忘失眠、泄泻、浮肿者。

**桂圆枸杞鸡。**桂圆肉30克,枸杞子15克,乌鸡1只(约750克),葱、姜、料酒、盐等调料各适量。将鸡宰杀清洗干净,切块;桂圆、枸杞子洗净。把三者连同葱、姜、料酒一块放入砂锅中,加2000毫升清水,武火煮沸,改文火慢炖约1小时,至鸡肉熟烂,调入适量盐即成。桂圆枸杞鸡有补肾益精,补虚助眠的作用。

需要注意的是,不可吃未熟透的龙眼,因其容易引起哮喘。即使作为食疗品,龙眼肉每次食用量以干品6克为宜,不宜过量。脾胃有痰火及湿滞停饮、消化不良、恶心呕吐者忌服;孕妇,尤其是妊娠早期,不宜服用龙眼肉,以防胎动及早产等;糖尿病患者不宜多服。

(来源:养生中国公众号 整理:张君琳)



## 学着做药膳

### 八宝饭



八宝饭(CFP图)

**材料:**芡实、山药、莲子、茯苓、党参、白术、薏苡仁、白扁豆各6克,糯米150克,冰糖适量。

#### 制作方法:

1. 先将党参、白术、茯苓煎煮取汁。
2. 糯米淘洗干净,将芡实、山药、莲子、薏苡仁、白扁豆打成粗末,与糯米混合。
3. 加入党参、白术、茯苓煎液和冰糖上笼蒸熟。亦可直接加水煮熟。

八宝饭益气健脾,养生延年,适用于脾虚体弱所致的食少便溏,倦怠乏力等。膳中所用药食均为平补脾胃之物,党参、白术、茯苓为益气健脾祖方“四君子汤”的基本组成,能调补脾胃;山药平补三焦;芡实、莲子健脾涩精;白扁豆、薏苡仁健脾渗湿;糯米润养脾阴。诸药制成饭食,共成补脾益气之方。需要注意的是阴虚津枯者不宜久服。本膳亦可制成其他剂型,如《中华临床药膳食疗学》介绍的“长寿粉”,即本膳研为细末,沸水冲成糊状服用。此外,还可以熬粥食用。八宝饭是广泛流行于民间的健康膳食,有多种不同配方。但若偏甜偏腻,则胃弱腹胀者不宜。

(来源:《方氏脉症正宗》整理:张君琳)

## 吃对才能瘦



红薯富含膳食纤维和多种维生素,是优质主食。(CFP图)

一些人为了减肥不吃主食。但是不吃主食的减肥方法难以长期维持,还可能导致便秘、乏力、肌肉减少、高脂血症、尿酸酸血症、甲状腺功能紊乱、女性闭经、卵巢早衰及脱发等问题。

其实,主食中有一些优质成员,可食用还有助控制体重。红薯富含膳食纤维和多种维生素,玉米则含有丰富的膳食纤维和B族维生素。这两种食物升糖指数低,也适合作为主食。燕麦富含高膳食纤维和丰富的营养成分,燕麦中的β-葡聚糖有助于降低胆固醇,同时燕麦粥的饱腹感强,有助于控制食欲。糙米和荞麦作为全谷物,保留了更多的膳食纤维和营养素,升糖指数也相对较低。糙米中的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,荞麦则含有丰富的黄酮类物质,具有抗氧化作用。山药与南瓜等根块类蔬菜,碳水化合物含量适中且富含其他营养素,也可作为主食的优质替代品。山药含有山药多糖和黏蛋白等营养成分,有助于调节免疫和保护胃肠道;南瓜则富含β-胡萝卜素和叶黄素等营养素,对眼睛健康有益。豌豆与红小豆、绿豆等杂豆类食物,升糖指数低且富含抗性淀粉,有助于控制体重和延缓餐后血糖飙升。这些食物可以适量添加到主食中,增加膳食纤维和微量元素的摄入。

#### 如何健康吃主食?

喝粥时可通过添加杂粮豆类、南瓜或高膳食纤维蔬菜来降低升糖指数并增加饱腹感。例如,在粥中加入燕麦、糙米、红豆等食材,制作成营养丰富的杂粮粥。

吃饭过快会导致大脑无法及时接收到饱腹信号,从而摄入过多食物。因此,建议细嚼慢咽,享受进食过程。

此外,通过将进食时间控制在每天8小时内,可以减少能量摄入,达到减重的效果。例如,可以从早上9点开始吃第一口饭,到下午5点结束最后一餐,其他时间只喝水。

(来源:CCTV健康之路公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。