

SIJI YINSHI
YANGSHENG
BAOJIAN

江泛 著

四季饮食养生保健

养生专家根据传统中医理论向您讲述：

科学的养生：顺应天时，调养身心。熟悉四季气候特征和人体变化特点。

关键的途径：合理安排饮食。吃对食物，喝对饮品。

注意的事项：不同年龄阶段不同的饮食策略。从自己的年龄、体质和血型出发。



四季饮食养生保健

(上册)

江泛 著

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季饮食养生保健/江泛编著.—北京: 团结出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80214-404-0

I.四… II.江… III.食物养生—基本知识 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第019218号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电话: (010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 65228880 65244790 (总编室)

(010) 65126372 65244792 (编辑部)

网址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 123456@tjpress.com (出版社)

65228880@tjpress.com (投稿)

65133603@tjpress.com (购书)

65244790@tjpress.com (投诉)

经销: 全国新华书店

印刷: 三河东方印刷厂

装订: 恒兴印装有限公司

开本: 170×230毫米 1/16

印张: 36.25

字数: 500千字

印数: 6000 (套)

版次: 2008年6月 第一版

印次: 2008年6月 第一次印刷

书号: ISBN 978-7-80214-404-0/R·13

定价: 58.80元 (上、下册)

(如有印装差错, 请与本社联系)

前言

健康是人生的第一财富。自古以来，健康长寿是每一个人的愿望，尤其在科学技术飞速发展、物质生活水平日益提高、精神文明生活不断丰富的今天，健康长寿更是人们的理想与追求。然而，现代人的健康却面临着四大忧患：快节奏的生活、沉重的工作压力，致使70%的人处于“亚健康”；过分讲卫生，讲舒适，过度自我保护，致使机体与病原体接触几率减少，抵抗力大大降低；环境污染，生态失衡，人类的生存和繁衍面临着巨大的威胁；交通便捷，来往频繁，使疾病扩散机会明显增大，新的病原体不断“脱颖而出”。怎样才能有备无患？除了运动、心理调节等方式，更重要的还是饮食，正如古人所说的：“养生之道，莫先于食。”合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。我们的祖先早在2000多年前就已经认识到了饮食养生的重要性。唐代名医孙思邈对饮食养生非常重视，他认为食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，最易收养生之效益。清代名医王孟英“颐气无玄妙，节其饮食而已”的说法更揭示了养生长寿的奥妙在于调整饮食。饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入充足且平衡，并且能被人体充分吸收利用。自然界的化也直接或间接地影响人体。中国历代养生家强调，人们的生活规律必须顺应四季的变化。四季养生的关键在于顺应阴阳变化。人的五脏和四季变化是完全相通



的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。中医经典巨著《黄帝内经》早已指出四季养生的方法，而这些方法也是遵循四季阴阳消长的规律进行的。

春天，是指从立春之日起，到立夏之日止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春为四时之首，万象更新之始，正如《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”意思是，当春归大地之时，冰雪已经消融，自然界阳气开始升发，万物复苏，柳丝吐绿，世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象，“人与大地相应”，此时人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。因此，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免，这个养生原则应具体贯串到饮食方面去。

夏天，是从立夏之日起，到立秋之日止。其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。《黄帝内经》在描述夏天的节气特点时，这样写道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应的旺盛起来，并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气，即《黄帝内经》里所指出的“春夏养阳”，也就是说，即使是在炎热的夏天，仍然要注意保护体内的阳气，外越的症状，甚至猝然昏倒，不省人事而导致死亡，由此观之，夏季防暑不可等闲视之。

秋天，是从立秋之日起，到立冬之日止，其间经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降等六个节气。并以中秋作为气候转化的分界。《管子》指出：“秋者阴气始下，故万物收。”这里的阴气始下，是说在秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物收，是指万物成熟，到了收获之时。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”，而相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保

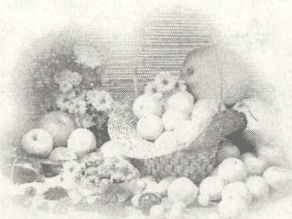
养体内的阴气作为首要任务。秋天养生主要是防止燥邪对人的伤害，这样才能养护好体内的阴气。

冬季是从立冬日开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直到立春的前一天为止。冬三月草木凋零，冷冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。因此，冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本，由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。祖国医学认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，反映肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。人身之阳气盛衰，往往标志着人体生理功能活跃的程度，但威胁人体阳气的莫过于寒邪。寒邪伤阳后，人体阳气虚弱，体内生理机能受到抑制，就会产生一派寒象。冬季养生很重要的一点是养肾防寒。那么，具体到饮食问题上应该如何来做？

本书以传统中医理论为依据，论述了四季的气候特点与人体变化特征，重点介绍了春、夏、秋、冬四季饮食养生保健的具体方法，使读者能根据季节变化和自身体质、年龄等状况来安排自己的饮食，具有很强的科学性、实用性和可读性，是您健康长寿的航标。



目录



春季篇

- 一、春季养生原理与原则 / 002
 - 1. 春季的人体特征 / 002
 - 2. 春季饮食养生的原则 / 005
- 二、春季菜肴养生 / 010
 - 1. 春食菜肴的原则 / 010
 - 2. 春食菜肴的种类 / 013
 - 3. 春食菜肴的方法 / 021
 - 4. 春季菜肴的营养搭配 / 024
 - 5. 春季素食养生 / 027
- 三、春季水果养生 / 031
 - 1. 春食水果的讲究 / 031
 - 2. 春食水果的种类 / 033
 - 3. 春食水果的方法 / 037
 - 4. 春季水果的营养搭配 / 041
- 四、春季五谷养生 / 045
 - 1. 五谷与春季养生 / 045
 - 2. 春食五谷的种类 / 048
 - 3. 春食五谷的方法 / 054



4. 春季五谷的营养搭配 / 056

五、春季食补法 / 060

1. 春季食补的原则 / 060

2. 春季粥补法 / 062

3. 春季汤补法 / 065

六、春季食疗法 / 072

1. 春季食疗的原则 / 072

2. 春季常见疾病 / 074

3. 春季疾病食疗 / 079

4. 血型与春季饮食 / 089

七、春季饮法 / 093

1. 饮品与春季养生 / 093

2. 春季饮茶法 / 095

3. 春季饮酒法 / 101

4. 春季喝什么饮料 / 108

八、不同年龄的春季饮食 / 114

1. 儿童春季饮食策略 / 114

2. 少年春季饮食策略 / 122

3. 青年春季饮食策略 / 129

4. 中年春季饮食策略 / 132

5. 老年春季饮食策略 / 138

夏季篇

一、夏季养生原理与原则 / 144

1. 夏季的人体特征 / 144

2. 夏季饮食养生的原则 / 146

二、夏季菜肴养生 / 148

1. 夏食菜肴的原则 / 148

2. 夏食菜肴的种类 / 152

3. 夏食菜肴的方法 / 161

4. 夏季菜肴的营养搭配 / 163

5. 夏季素食法 / 167

三、夏季水果养生 / 170

1. 夏食水果的讲究 / 170

2. 夏食水果的种类 / 172

3. 夏食水果的方法 / 179

4. 夏季水果的营养搭配 / 182

四、夏季五谷养生 / 185

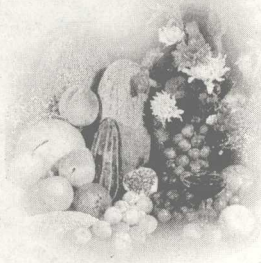
1. 五谷与夏季养生 / 185

2. 夏食五谷的种类 / 187

3. 夏食五谷的方法 / 192

4. 夏季五谷的营养搭配 / 196

- 五、夏季食补法 / 202**
1. 夏季食补的原则 / 202
 2. 夏季粥补法 / 204
 3. 夏季汤补法 / 209
 2. 夏季饮茶法 / 241
 3. 夏季饮酒法 / 248
 4. 夏季喝什么饮料 / 254
- 六、夏季食疗法 / 217**
1. 夏季食疗的原则 / 217
 2. 夏季常发疾病 / 219
 3. 夏季疾病食疗 / 224
 4. 血型与夏季养生 / 236
 1. 儿童夏季饮食策略 / 260
 2. 青春期夏季饮食策略 / 266
 3. 青年夏季饮食策略 / 273
 4. 中年夏季饮食策略 / 277
 5. 老年夏季饮食策略 / 280
- 七、夏季饮法 / 240**
1. 饮品与夏季养生 / 240
- 八、不同年龄的夏季饮食 / 260**



春

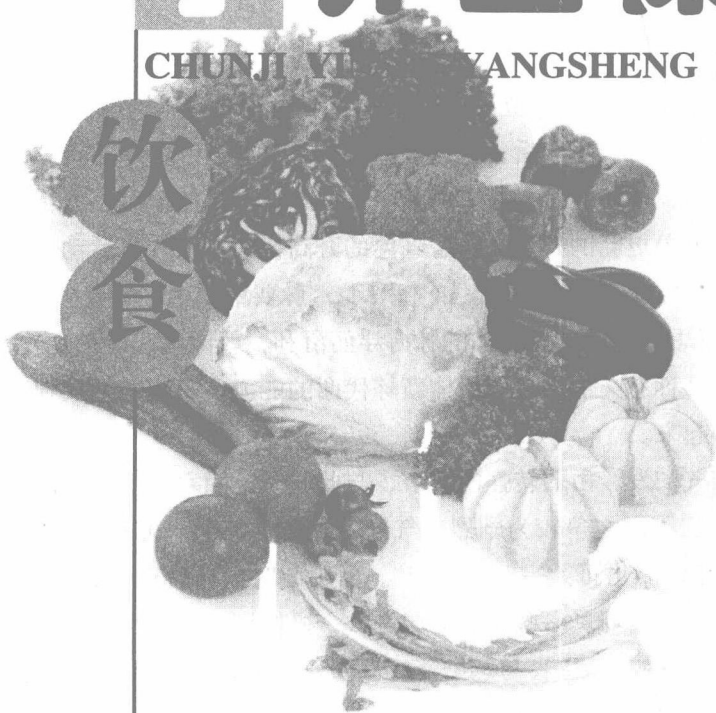
四季饮食养生保健

春季饮食养生的原则

- ◎ 合理搭配，防病保健
- ◎ 春季养阳，重在养肝
- ◎ 省酸增甘，以养脾气
- ◎ 春日进补，宜清宜平
- ◎ 春季月份饮食禁忌

春季养生保健

CHUNJI YIYANG YANGSHENG BAOJIAN





一、春季养生原理与原则

1. 春季的人体特征

一般来说，一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界中的一切生物在四季气候变化的影响下，也相应的表现为春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。春季，是指我国农历从立春到立夏这一段时间，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，其气候特点主要表现为温暖潮湿。具体来说，春季六节气对人体的影响主要表现如下：

● 立春

立春是春季的第一个节气。“立”为开始之意，从立春起，冬季结束，春季开始，自此便揭开了春天的序幕。立春后，气温渐渐回升，天气逐渐由寒转暖。自然界中的万物，包括人体在内，经过冬仨月的蛰藏之后，阳气开始上升，万物开始萌发，人会感到一种万象更新的气息。随着气温的升高，人体的气血活动会逐渐加强。这种情况可从脉象上反映出来，正如《素问·脉要精微论》所说：“春日浮，如鱼之游在波。”意思是，春天里人体的脉搏浮而滑利，就像鱼儿游在水波之中。人体内的阳气，在某种意义上代表着机体新陈代谢的能力，阳气的生发则意味着新陈代谢开始旺盛起来。

立春是一个阳气初发，由弱转强的时节，与此同时，阴寒之气也在开始由盛转衰。因此立春期间阴阳之争较为剧烈，气候变化无常，乍寒乍暖，时晴时雨，正如民谚所说：“春天孩儿面，一天变三变”。由于此时人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱。一些年老体弱之人，机体调节能力又较差，还不能对冷热刺激做出迅速反应，所以容易感染流行性疾病。早春还是中风多发的时节，风寒邪气容易乘虚入侵，导致面瘫、心脑血管病的发生。天气转暖还会引起各种

细菌、病毒的快速繁衍，尤其是肝炎病毒。

按自然界属性，春属木，与肝相应。《黄帝内经》里就有“肝主春”的记载，意思是人的肝脏与春季相应，肝的功能在春季比较旺盛，主要表现为肝主藏血、疏泄的功能逐渐加强。从立春之日起，人体少阳开始升发，肝气开始亢盛，肝阳、肝火、肝风也随着春季阳气的升发而上升。所以，立春后应注意肝脏的生理特征，注意养肝护肝。同时要充分利用和珍惜大自然的“发陈”之时，借阳气上升，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使肝气条畅而不影响其他脏腑，使机体的代谢活动得以正常运行。

● 雨水

关于雨水，有古代历书说：“东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”雨水节气的到来，不仅表示要开始降雨，也表明雨量开始增多。此时，雪花纷飞的天气已不再出现，更多的是冰雪融化，春风拂面，空气湿润，阳光温和。民谚说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”杜甫又有诗云：“好雨知时节，当春乃发生。”对农民来说，所谓的“一年之计在于春”正是看春季的雨水如何，因为雨水是小春管理、大春备耕的关键时期。

对于人体而言，雨水时节，人体的肝阳、肝火、肝风，随着阳气的升发而继续上升，因此更应特别注意肝气的疏泄条达。另外，肝的疏泄或郁结还影响到脾胃健康。因春属木，木性可曲可直，条顺畅达，有生发的特性，故肝喜条达而恶抑郁。脾（胃）属土，土性敦厚，有生化万物的特性，在中医学里脾胃被称为“水谷之海”，因其有消化水谷、运送精微、营养肌体之功效，为气血生化之源。脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。在五行的生克关系中，木旺乘土，即肝木过旺克伐脾土，也就是说若肝木疏泄太甚，则脾胃将因之而气虚，若肝气过于郁结，则脾胃会因之而气滞，皆因肝木克脾土之故也。所以，春季养生中既要注意春季阳气生发的特点，扶助阳气，又要避免伤及脾胃。

● 惊蛰

惊蛰，指蛰伏一冬的生物开始出土活动。据古农历书记载：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”又曰：“斗指丁为惊蛰，雷鸣动，蛰虫皆震起而出，故名惊蛰。”意思是，惊蛰时节，天气转暖，春雷初响，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫。

有谚云：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌。”“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”。

惊蛰时节，人体中肝阳之气渐升，阴血显得相对不足。由于人体素质禀赋于先天，又受制于后天多种因素的影响，所以人们在生长发育和衰老的过程中，会形成不同的心理、生理功能上的相对稳定的某种特征，这种特征往往又决定了机体对某些致病因素的易感性和病变过程中的倾向性。因此，惊蛰期间，体质不同的人在生理与心理方面往往表现得不尽相同，在养生方面当然也要因人而异，不能一概而论。

●春分

在二十四节气中，春分对人体健康的影响仅次于夏至和冬至。春分，古农历书中记载：“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”春分这一天昼夜相等，故有“春分秋分，昼夜平分”的说法。春分后，雨水开始明显增多，民谚曰：“春分有雨家家忙，先种瓜豆后插秧”，此时正是越冬作物进入春长的阶段。我国不论南方北方都是一片春意融融的景象，在我国台湾省更是兰花盛开的时候，阳光明媚，蜂飞蝶舞。

天气渐渐热了，难免要出很多汗，可是春天又经常有大风天气，人体会丧失大量水分，这样身体就会消耗大量的能量，人体的许多生理机能，如热平衡机能、体温调节、内分泌系统等也会因此受到影响，所以这个时节很容易感冒。由于春分节气平分了昼夜、寒暑，这一时期，如何运用阴阳平衡规律，协调机体功能，使人体这一有机的整体保持在一种相对和谐平衡的状态，就显得极其重要。

从立春到清明前后是草木生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平相对来说比较高，某些非感染性疾病，如高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等会比较常见。春分前后气温、湿度适中，十分适合睡眠，同时由于皮肤和肌肉的微血管处于舒张的状态，血流缓慢，使流入大脑的血液相应减少，这样一来，中枢神经系统的兴奋性刺激信息自然减弱，因此人们常会出现“春困”现象，在睡眠方面可进行必要的调适。

●清明

清明，乃天清地明之意。古农历书曰：“斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”此时，桃花初绽，杨柳泛青，民间有“清



明前后种瓜点豆”、“植树造林莫过清明”的说法。

对养生来说，清明也是一个极其重要的节气。清明时节，气候潮湿，人们仍然会有疲倦嗜睡的感觉，乍暖乍寒的多变天气很容易使人受凉感冒，并容易诱发扁桃体炎、支气管炎、肺炎等病症。春季又是一些呼吸道传染病，如白喉、猩红热、麻疹、水痘、流脑等疾患的多发季节。清明以后，多种慢性疾病如关节炎、精神病、哮喘等较容易复发。那些患有高血压、高血脂或心脑血管病的老年人，发生中风的概率也会有所增高。清明时节是高血压的易发期，病因多见于年老体虚、情志失调、劳倦久病、饮食偏嗜等，其病理主要为阴阳失调，或阴虚阳亢，或肝肾阴虚，或阴阳两虚等。可采用调和阴阳，扶助正气，综合调养的方法，尤其应注意情志的调摄。

● 谷雨

谷雨，有“雨水生百谷”之意，是春季的最后一个节气。谷雨后的气温回升速度加快。从这一天开始，雨量逐渐增多，丰沛的雨水灌溉滋润着初插的秧苗、新种的作物，五谷得以很好地生长。桑树长出了翠绿的新叶，正是养蚕人忙碌的时候。春茶也在谷雨前后开始采收，此时，农业生产已经进入到繁忙的时期。

因为谷雨后降雨增多，空气湿度越发加大，人体在这一时期会感觉更为困乏。谷雨时节的气候虽以晴暖为主，但早晚气温变化仍较大，早出晚归的人如果不注意保暖，会招致一些不必要的麻烦。谷雨以后是神经痛的多发期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等，需注意调摄。

总之，在春季的这六个节气里，温度、湿度、风速、光照等自然环境的不同变化，必然直接或间接地对人体的内环境产生影响。顺时养生就是要求人们需顺应时令气候、阴阳变化的规律，从饮食、起居、精神、运动等诸方面综合调养，保持内、外环境的平衡协调，从而使人体保持正常的生理功能，减少或避免疾病的发生。

2. 春季饮食养生的原则

针对春季六节气的气候特点及其对人体的影响，在饮食养生方面需要掌握以下几个原则：

● 合理搭配，防病保健

春季的饮食为历代养生家所重视，因为从中医角度来说，这个季节阳气生发，

生机盎然，但同时又是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节，疾病很容易流行。所以合理搭配的饮食结构，将可以使人的体质得到改善，使人体免疫力得到提高，从而预防疾病的发生。

春季尤其是早春时节天气仍比较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温，因此春季的营养构成应以高热量为主。这时的饮食，除了米面杂粮之外，需要多补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、兔肉、鸡肉和豆制品等。这些食物含有丰富的蛋氨酸，可以增强人体的耐寒能力。另外，黄豆、芝麻、花生、核桃、乳制品等食物，也有助于补充身体的能量。

春季气候由寒转暖，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，并且活力增强，容易侵犯人体。所以，除了随时增减衣物外，还要多食用一些富含维生素的食物，以增强机体的抵抗力。维生素C具有抗病毒作用，它可以帮助维护皮肤黏膜的完整性，帮助清除体内自由基，增强免疫功能。每天摄入适量的维生素C，更可以有效地增强白细胞活力，促进免疫系统抗击细菌和病毒的能力，从而减少感冒的发生。维生素C大量存在于新鲜的蔬菜与水果中，尤其是酸味重的水果，如山楂、橘、橙、柠檬、柚等，以及蔬菜中的红绿辣椒、番茄、花菜、苦瓜、甘蓝、小白菜、蒜苗等。维生素A具有维持正常生长发育、维护视力、保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，有利于预防呼吸道传染病的发生。含维生素A最丰富的食物为动物的肝脏，乳类、蛋黄中也含有部分维生素A。各种新鲜水果及有色蔬菜，如橘、枇杷、樱桃、菠菜、韭菜、青红辣椒、红薯、黄玉米等，含有丰富的胡萝卜素，这些胡萝卜素进入人体经肝脏内酶的作用后，可转变为维生素A。维生素E也需要适当摄入，它能够帮助人体提高免疫功能，增强机体的抗病能力。

同时，春季又是儿童和青少年身体生长发育比较快的时期，为了保证孩子们能健康成长，需要在饮食上提供全面而充足的营养。除了蛋白质和各类维生素外，还需要补充足够的脂肪、碳水化合物及钙、铁、锌等矿物质。

●春季养阳，重在养肝

中医认为，春季以肝当令，肝的生理特性就像春天的草木一样生发，主人体阳气升腾。只有保持肝脏旺盛的生理机制，才能适应自然界生机勃勃的变化。如果肝功能受损，容易导致周身气血运行紊乱，其他脏腑器官也会因此受到干扰而

致病。并且，肝气伤会使夏天当令的心火失其所生，到了夏天会心火不足，寒水将乘机侵犯而易致寒变，因此中医说“逆春气，养长者少”。

在饮食上，首先要掌握好平衡的原则，不应偏食挑食。不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥饱不匀的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能失调。宜按时就餐，消化功能差时可采取少食多餐的方法，保证营养的摄入。可适当多食新鲜蔬菜、新鲜熟透的甘味水果，及低脂肪、高维生素、高矿物质的食品，尽量少食辛辣、油炸、煎烤的食品。

其次，春季阳气初生，宜食辛甘发散之物，不宜食酸收之味。《黄帝内经·素问》之《藏气法时论》说：“肝苦急，急食甘以缓之，……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，为肝的本味，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。因此春季应有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的食物，如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行搭配用膳。新鲜水果虽有清热生津解渴的功效，但味酸者不宜在春天多食。

再次，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，尤其早春仍有冬日余寒，可适当多食韭菜、大蒜、生姜、大葱、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等性温味辛的食物，以疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。不过，到了晚春时节或有暖风、暴热袭人，易引动体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，可多食清解里热、滋养肝脏、性凉味甘的食物，如荠菜、菠菜、荞麦、薏苡仁、芹菜、菊花苗、莴笋、荸荠、蘑菇等，水果可食甘凉的香蕉、生梨、甘蔗或干果柿饼之类。春季人易上火，除了饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物外，还可以自制清火的饮料饮用，如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心茶等。

另外，还要勤喝水少饮酒。早春时节寒冷干燥易缺水，因此需要适当多喝水以补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢。并且，多喝水还能促进消化腺和胰液、胆汁的分泌，以利消化、吸收和废物的排除，可减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。早春寒气较盛，肝阳难以开发，可少量饮酒，以利用其走窜推动的作用，达到通经、活血、化淤和使肝脏阳气升发的目的。但饮酒切不可贪杯，多饮会伤肝。

●省酸增甘，以养脾气

“省酸增甘，以养脾气”，这是唐代百岁医家孙思邈提出的春季食养原则之一。中医认为，五行中肝属木，味为酸，脾属土，味为甘，木胜土。春天肝气旺，肝

旺容易克伐脾土，伤及脾脏。脾与胃又关系密切，故脾弱易妨碍脾胃对食物的消化吸收。脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱是决定人之寿命的重要因素。明代医家张景岳提出：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”所以春季应少食酸味，不能再助长肝气以免过旺。甘是脾的本味，为了抗御肝气过旺可能形成的侵犯，需增加甘味以养脾气，这样对防病保健将大有裨益。

由于春季脾胃易受损，故应注意少食难以消化的食物，尤其是老年人更应注意，冷饊、粽子、粘冷肥腻之物均应严格控制，以免影响脏腑的正常功能。春季容易口干舌燥、皮肤粗糙、干咳，在饮食上可适当多吃些能补充人体津液的食物，如梨、蜂蜜等。

●春日进补，宜清宜平

春季养生，中老年人若有早衰者，或患有各种慢性病而体形瘦弱者，或腰酸、眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者，均可利用这个季节，并根据个人体质及病情，选择适当的食补方法，以防病治病。考虑人体阳气逐渐生发的特点，春季进补应以清补、平补为主。平补的食物，有麦类、薏米、粟米、豆类及其制品、水果、海产品和蛋类等。清补的食物，有性凉的甘蔗、梨、香蕉、莲藕、芹菜、百合、鸭肉、海蜇、甲鱼、螺蛳、海带等。

春季食补应注意补肝，以助肝气之升发。另外，还需注意扶助正气、补益元气。若体质偏于气虚，可多食健脾益气的食物，如米粥、红薯、山药、鸡肉、鹌鹑肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子等；若偏于气阴不足，可多食益气养阴的食物，如胡萝卜、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、鸭蛋、兔肉、甲鱼等。若人体明显出现气、血、阴、阳等不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，可在中医指导下，施以甘平的补药，以平调阴阳，祛病健身。

●春季月份饮食禁忌

大自然中可供人类食用的物品不可胜数，但并不是任何一种食物在任何时候都适合我们吃。虽然食物各有其不同的营养价值，但又由于凡物皆有相反相忌的属性，如果食物与人体不合，轻者可能引起五内不和，重者可能马上就招致祸患。因此春季饮食应根据气候条件和人体的生理特点，选择恰当的食物，不能吃的食物就不要吃，这样才能真正起到养生的效果。