

四季进补01

100道营养丰富、进补显著的春季靓汤

71道汤中食物的营养功效精辟解析

因时养生，因人食补

主编 / 深圳市金版文化发展有限公司

广东靓汤

春季



常言道：吃肉不如喝汤
蔬菜水果汤、肉蛋海鲜汤、谷豆药材汤、食材广泛
清热解暑汤、滋润养颜汤、养心安神汤……功效全面
这一滴入口，唇齿留香的广东靓汤哟

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

春季广东靓汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 10
(四季进补)

ISBN 7-5442-3529-7

I. 春... II. 深... III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第094386号

SIJI JINBU 01 —— CHUNJI GUANGDONG LIANGTANG

四季进补01 —— 春季广东靓汤

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 深圳共鸣设计顾问

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司 (0755) 82262979

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 16

版 次 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3529-7

定 价 79.20元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



四季进补

01

春季 广东靓汤

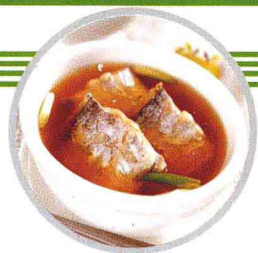
南海出版公司



CHENJINGJI
GUANGDONG
LIANGTANG
JIANGLIANG



前言



“因时养生”是中医养生学的一条重要原则。《黄帝内经》中说：“故智者之生也，必须顺四时而避寒暑。”我国医学中也有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这说明人体必须顺应四时自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的发生。一年四季，春温、夏热、秋凉、冬寒，气候的变化，会给人体带来不同程度的影响。因此，机体的营养结构要随季节的变化而调整，注意各个季节的科学饮食即食补方式，合理安排饮食。

早春时节气温仍较低，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温，所以早春期间的营养成分应以高热量为主。春季中期，为天气变化较大之时，气温骤冷骤热，可以参照早春时期的饮食，在气温较高时可增加青菜的食量、减少肉类的食用。春季晚期，为春夏交换之时，气温偏热，所以宜选择清淡的食物，并注意补充足够的维生素。

春季是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐，补充足够的营养以提高机体的免疫力。

本丛书根据春季宜食清淡、夏季宜食甘凉、秋季宜食生津、冬季宜食温热食物的原则，从营养和食疗出发，精选100道营养丰富、进补显著的广东靓汤。翔实的文字、细致的营养分析以及精美的图片都能给您带来赏心悦目的感受。



Contents

春季广东靓汤 | 目录

四季饮食养生小百科6

党参淮山猪胰汤22

〔营养分析〕 党参

山药白芍排骨汤24

〔营养分析〕 山药/白芍

桑寄生竹茹汤26

〔营养分析〕 鸡蛋

淮山薏仁枸杞汤28

〔营养分析〕 枸杞/姜

猴头黄芪鸡汤30

〔营养分析〕 鸡肉

白果炖乳鸽32

〔营养分析〕 鸽肉/火腿

双枣莲藕炖排骨34

〔营养分析〕 莲藕/黑枣

黄芪炖鳊鱼36

〔营养分析〕 鳊鱼

补骨脂芡实鸭汤38

〔营养分析〕 芡实/鸭肉

乌梅菊花炖牛腱40

〔营养分析〕 乌梅/菊花

芡实鲫鱼汤42

〔营养分析〕 鲫鱼

白果莲子糯米乌鸡汤44

〔营养分析〕 莲子

猪心虫草汤46

〔营养分析〕 猪心/虫草

槟榔椰奶汁48

〔营养分析〕 槟榔/椰子

姜蒜龙骨汤50

〔营养分析〕 大蒜

五子下水汤52

〔营养分析〕 鸡内脏

菊花土茯苓汤54

〔营养分析〕 土茯苓

番茄马铃薯脊骨汤56

〔营养分析〕 番茄

参果炖瘦肉58

〔营养分析〕 无花果/太子参

淡菜首乌鸡汤60

〔营养分析〕 何首乌

桂圆杜仲炖虾汤62

〔营养分析〕 虾

灵芝淮山杜仲汤64

〔营养分析〕 香菇

五圆煲整鸡66

〔营养分析〕 薏米



Contents

春季广东靓汤 | 目录



丹参三七炖鸡68

〔营养分析〕 田七/乌鸡

苹果雪耳猪腱汤70

〔营养分析〕 苹果

栗子桂圆炖猪蹄72

〔营养分析〕 猪蹄

黑豆牛肉汤74

〔营养分析〕 黑豆

带鱼黄芪汤76

〔营养分析〕 带鱼

党参茯苓鸡汤78

〔营养分析〕 茯苓/甘草

草菇丝瓜肉片汤80

〔营养分析〕 丝瓜/草菇

四果瘦肉汤82

〔营养分析〕 腰果/红豆

党参北芪黄鳝汤84

〔营养分析〕 黄鳝

莲子百合沙参汤86

〔营养分析〕 沙参/玉竹

莲须猪尾汤88

〔营养分析〕 白果

荔枝桂圆鸡心汤90

〔营养分析〕 荔枝

莲子山药甜汤92

〔营养分析〕 银耳/百合

香芋排骨汤94

〔营养分析〕 芋头

川芎白芷鱼头汤96

〔营养分析〕 川芎/白芷

土茯苓老龟汤98

〔营养分析〕 乌龟

薏苡白术田鸡汤100

〔营养分析〕 田鸡

黄芪牛肉蔬菜汤102

〔营养分析〕 黄芪/牛肉

酸梅银耳鲤鱼汤104

〔营养分析〕 鲤鱼

玉米肚仁汤106

〔营养分析〕 玉米

党参豆芽氽骨汤108

〔营养分析〕 黄豆芽

鲨鱼唇炖猴头菇110

〔营养分析〕 猴头菇/鱼唇

山药凉薯瘦肉汤112

〔营养分析〕 猪肉

木瓜排骨汤114

〔营养分析〕 木瓜

党参灵芝瘦肉汤116

〔营养分析〕 灵芝

核桃排骨首乌汤118

〔营养分析〕 核桃

牛肉芹菜鸡蛋汤120

〔营养分析〕 芹菜

玉竹沙参炖鹌鹑122

〔营养分析〕 鹌鹑

党参当归银耳汤124

〔营养分析〕 当归/黄精

香菜豆腐鱼头汤126

〔营养分析〕 鲮鱼/香菜





胡萝卜红枣猪肝汤128
〔营养分析〕 猪肝

黄豆猪蹄汤130
〔营养分析〕 黄豆

黑木耳红枣猪蹄汤132
〔营养分析〕 木耳

山药熟地瘦肉汤134
〔营养分析〕 熟地

金针菇金枪鱼汤136
〔营养分析〕 金针菇/花椰菜

酸菜腐竹猪肚汤138
〔营养分析〕 猪肚/酸菜

莲子百合麦冬汤140
〔营养分析〕 麦冬

人参糯米鸡汤142
〔营养分析〕 糯米

马蹄腐竹猪肚汤144
〔营养分析〕 马蹄

杜淮花生炖猪尾146
〔营养分析〕 杜仲/花生

百合桂圆瘦肉汤148
〔营养分析〕 桂圆

苹果雪梨煲牛腱150
〔营养分析〕 雪梨

山药炖鸡汤152
〔营养分析〕 胡萝卜

杏仁苹果鳊鱼汤154
〔营养分析〕 杏仁

参片鸡汤156
〔营养分析〕 人参

栗子排骨汤158
〔营养分析〕 栗子

淮山牛奶炖猪肉160
〔营养分析〕 牛奶

桑螵蛸红枣鸡汤162
〔营养分析〕 桑螵蛸/红枣

鲜菌炖家鸡164

田七红枣田鸡汤165

人参猪腰汤166

归芪红枣鸡汤167

鸡内金煲鱼汤168

莲藕红豆牛腩汤169

栗子蜜枣汤170

狗脊熟地乌鸡汤171

淮山玉米排骨汤172

红参淮杞水鱼汤173

首乌陈皮鸡汤174

归芪猪脚汤175

灵芝核桃乳鸽汤176

桂参大枣猪心汤177

茶树菇红枣乌鸡汤178

粉葛银鱼汤179

薏米猪蹄汤180

陈皮老鸽汤181

参归枣鸡汤182

金针黄豆排骨汤183

归芪栗子鸡汤184

白果腐竹薏苡仁汤185

黑木耳田七猪肝汤186

花豆杜仲鸡汤187

生地土茯苓脊骨汤188

花旗参煲雪耳汤189

黄精山药鸡汤190

虫草杏仁鹌鹑汤191

百合蜜枣煲猪腱192



四季饮食养生小百科

SIJI YINSHI YANGSHENG XIAOBAIKE



春季天地变化特征

在我国，春天是从立春之日起到立夏之日止，包括的节气有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春回大地（“立春”）以后，雨水逐渐增多（“雨水”），气温回升，土地解冻，蛰伏在地下冬眠的动物开始出来活动（“惊蛰”）。“春分”以后，太阳直射的位置从赤道逐渐北移，白昼的时间愈来愈长，气候由冬冷转温暖，草木开始繁茂，冬季萧条的景象已经消失，自然界的景象“清明”了。进入“谷雨”节气后降雨更加多，也更适宜谷物的生长。《黄帝内经》里曾这样概括说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”。这就

是对春季天地变化特征很好的描述。

从中医学的角度来看，春天的气候特征是以“风气为主令”。虽然风气一年四季都有，但主要以春季为主。地球表面凹凸不平，受冷热不均，于是便形成了来去匆匆的风。风既是“绿色的信使”，又是“落叶的祸首”，历来它就以温顺和蔼、狂暴凶残对人类施以福祸。风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪类兼杂为病。因此，风邪之病种较多，且病变复杂。《黄帝内经》里说“风者，百病之长也”，说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要的致病因素。

春回大地，给万物带来了生机，然而早春春意正浓，人们仍觉得很冷。所以春天除了防止风邪伤人外，亦需要防寒，尤其是在早春时节。晚春时节，天气逐渐转暖，温热毒邪开始活动，致病的微生物、细菌、病菌等随之生长繁殖，因而多有疾病发生、流行。

春季的衣食住行

衣

春天天气渐暖，但切不可忘记“春捂秋冻”的古训。春季多风，乍暖还寒，昼夜温差大，人体不能很快适应，易受风寒之邪而致病。尤其是老年、体弱和患各种慢性病的人，更应注意防风寒。着装既要宽松舒展，又要柔软保暖，还应注意随气温变化而增减，切忌减衣过快。春风于温暖之中暗藏杀机，出汗后应及时擦去，切勿敞怀劲吹，以防伤风感冒。

食

春天生机勃发，饮食一定要满足机体生长发育和各种活动的需要，以食养为原则。应多吃含蛋白质、维生素、矿物质与糖类丰富的食品，如瘦猪肉、豆制品、蛋类、牛奶、新鲜蔬菜、水果等，以增强身体素质和抗病能力。还应吃些姜、蒜、韭菜，祛阴寒且助阳气升发，其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。不宜贪吃冷饮，也不宜多吃辛温大热的刺激性食品，以免助火伤身。

住

春天要注意保持室内外卫生，保持环境清洁，多种花草，勤洗晒衣被，常开门窗通风换气，保证室内空气新鲜、阳光充足。在窗前案头最好放置几盆花草，不仅能够调节室内空气，而且能增添生活气息。要利用有限的条件，创造一个有利于身心健康的环境。春天气温逐渐升高，皮肤血管扩张，大脑血流相对减少而缺氧，人因此容易发生“春困”现象，要注意早睡早起，切忌抱头昏睡。

行

春天应早睡早起，多到室外活动。春天风和日丽，正是运动养生的最佳季节，清晨应到阳台、庭院、河边、公园等空气新鲜、环境好的地方去散步、打拳、慢跑、练气功，或假日周末去春游、放风筝。这样对身心健康极为有利，既充满了情趣，又提高了对多变气候的适应能力。





春季季节特点和饮食

春季所有生物推陈出新，生机盎然。人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，谓之“春气之应，养生之道也”。对老年人来说，春天更应注意饮食调养，保证健康长寿。

一、饮食结构

春天是阳气生发的季节，人应该顺应天时的变化，通过饮食调养阳气以保持身体的健康。总的饮食养生原则是：主食中选择高热量的食物；保证充足的优质蛋白质；保证充足的维生素。

所谓高热量的食物，是指除主食中米面杂粮外，适量加入豆类、花生等热量较高的食物。所谓优质蛋白质，是指奶类、蛋类、鱼肉、禽肉、猪牛羊瘦肉等。青菜及水果的维生素含量较高，如西红柿、青椒等含有较多的维生素C，是增强体质、抵御疾病的重要物质。

早春时期，为冬春交换之时，气温仍然寒冷，人体内消耗的热量较多，所以宜进食偏于温热的食物。饮食原则为选择热量较高的主食为主，并注意补充足够的蛋白质。饮食除米面杂粮之外，可增加一些豆类、花生、乳制品等。例如早餐：牛奶1袋（250毫升左右），主食100克，小菜适量；午餐：主食150克，猪牛羊瘦肉（或豆制品）50克，青菜200克，蛋汤或肉汤适量；晚餐：主食100克，蛋鱼肉类（或豆制品）50克，青菜200克，豆浆1碗。

春季中期，为天气变化较大之时，气温骤冷骤热，可以参照早春时期的饮食进行调整。在气温较高时可增加青菜的食量，减少肉类的食用。

春季晚期，为春夏交换之时，气温偏热，所以宜于进食清淡的食物。饮食原则为选择清淡的食物，并注意补充足够的维生素，如饮食中适当增加青菜。例如早餐：豆浆250毫升，主食100克，小菜适量；午餐：主食150克，鱼蛋肉类（或豆制品）50克，青菜250克，菜汤适量；晚餐：主食100克，青菜200克，米粥1碗。

每日除三餐之外，还要多吃一些水果，因为水果中所含的维生素和矿物质对增强体质有益。春季饮食忌生冷油腻之品。传统医学还认为春季为肝气

旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品；而甜味的食品入脾，可补益脾气，故要多吃一些。但须忌食寒凉、油腻发黏之品，以防伤脾。

二、食品品类

富含蛋白质食品：鸡蛋、鱼类、虾、牛羊肉、鸡肉、兔肉和豆制品等；高热量食品：芝麻、花生、核桃、栗子等；蔬菜类可选用韭菜、大蒜、葱、山药、菠菜、荠菜、油菜等，这些蔬菜富含人体所需的多种维生素、纤维素、无机盐及微量元素。另外，春季宜多食的甜味食品：大枣、香蕉、梨、山药、苹果等。粮食以粗粮、杂粮为好，玉米、小米、黄米、糯米、小豆、黄豆、青豆等，这些食品含有丰富的矿物质等营养成分。

三、酌情选食

春天渐暖而风多，细菌等微生物易繁殖和传播，在饮食方面应摄取足够营养以提高机体的免疫力。春天又是旧病易复发的季节。如高血压患者在春季血压容易升高，出现头晕、头痛、失眠；肝阳偏亢的容易出现头痛、眩晕。正如中医中指出的“春气者诸病在头”。可选食橘子、香蕉、柠檬、梨、绿豆、芹菜等食品，亦可用菊花泡茶喝，对高血压患者有清头目之功效。患有胃及十二指肠溃疡者，春季亦易发作，应避免摄取食肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、动物内脏和刺激性食品，以防伤胃，增加胃肠负担。可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水加热后，于饭前空腹服用，每日100毫升，分3次服；也可食卷心菜、牛奶、大枣等食品。有慢性气管炎患者，春季易发作，宜多食具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食品，如枇杷、橘子、梨、莲子、百合、核桃、蜂蜜等，忌食海腥、油腻及刺激食品，过甜、过咸食物也宜少吃，以免刺激呼吸道，使病情加重。



春季饮食调理养生

一、营养要平衡

从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起功能障碍和胆汁分泌异常。

春季饮食养肝为先，按我国中医观点，春季养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长，因此患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于肝气升发，也会引起旧病复发。春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。因此，春季养生不当，便易伤肝气。为适应季节气候的变化，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先。

二、饮食要养阳

阳，是指人体阳气，中医认为“阳气者，卫外而为”，即指阳气对人体起着保卫作用，可使人体坚固，免受自然界六淫之气的侵袭。春天在饮食方面，要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则，宜多吃些温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。李时珍在《本草纲目》里亦主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。

由于肾阳为人体阳气之根，故在饮食上养阳，

还应包括温养肾阳之意。春天人体阳气充实于体表，而体内阳气都显得不足，所以在饮食上应多吃点培补肾阳的东西。目前除了蓼、蒿等野菜已较少食用外，葱、蒜、韭等都是养阳的佳品。

三、多食甜、少食酸

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。中医学认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。但春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。有鉴于此，在春季人们要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛；而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。



四、饮食要清淡

由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡，在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。饮食宜温热，忌生冷。胃寒的人也可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发、郁滞疏散。适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪冷饮。

五、多食蔬菜

人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。因此，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，以利于身体健康。

另外，春季应吃能清除里热的食物，因为漫长的冬季容易导致体内郁热。消除郁热的方法很多，多吃点清除郁热的食物最好。春季容易出现口干、舌燥、皮肤粗糙、干咳等病症，所以在饮食上应多吃些能补充人体津液的食物，如梨、蜂蜜、山楂等。切忌黏硬、生冷、肥甘味厚的食物，春季肝气偏亢易伤脾胃，损害了脾胃的吸收消化功能，而黏硬、生冷、肥甘味厚的食物本来就不易消化，再加上脾胃功能不佳，即可生痰、生湿，进一步加重和损害了脾胃功能。

春季人体生理病理特点

医疗气象学证实：在大风呼啸时，空气中的冲撞摩擦噪音会使人们心里感到烦躁不适，特别是噪音频频过低，甚至达到“次声波”的标准时。科学家已经发现次声波是杀人的声波，它能直接影响到人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁，甚至致人于死地。同时，强烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感的人体内的化学过程发生变化，在血中开始大量分泌血清素，让人感到神经紧张、压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。此外，大风使地面蒸发加强，驱走大量水气，使空气湿度减小，这会使人人口干唇裂，鼻腔黏膜变得干燥、弹性减少，防病功能也随之下降，使许多病菌随之乘虚而入，从而导致呼吸系统疾病的发生，如支气管炎、流感、肺结核等，这些疾病的广泛流行也往往是“风助病威”的结果。故《黄帝内经》里说：“风者，百病之始也。”

风邪侵袭人体后，中医认为，易产生的病理变化有：

1. 伤人上部

如伤风感冒中常见头颈疼痛、鼻塞、多涕、咽喉疼痛等症状，这是肺部受侵、风邪在表的见证。

2. 病变范围广

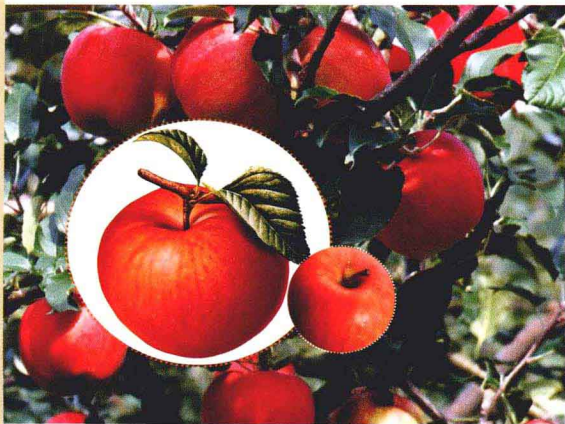
中医认为，风邪善行数变，变化无常，往往上下窜扰，故病变范围较广。例如风疹，其来势急剧，数分钟内即可遍布全身，奇痒难忍；但有时候去也迅速，说退就退，且退后常不留任何痕迹。

3. “风胜则动”

古人见到空气流动而成风，因此推论风邪致病，其证以动力为特点，即所谓的“风胜则动”。故凡见肢体运动异常，如抽搐、痉挛、颤抖，甚至角弓反张、颈项强直等症往往责之于风，而列为风病。其中，破伤风之类抽搐及面神经瘫痪所致之口眼歪斜最为严重。

4. 兼杂为病

所谓兼杂为病，是指风邪常与其他邪气相兼合并侵犯人体。若与热合，而为风热；与寒合为风寒；或与风湿湿三气混杂侵犯人体，即人们常说的风热外感、风寒外感、风湿痹痛等。尽管风邪会使人产生变化，甚至是疾病，但风还有温顺的一面。当风和日丽时，万物便生机萌动。春天是给万物带来生机的季节，当自然界阳气开始生发时，人体之阳气也随之顺应自然，向上、向外疏发，其生理变化主要体现为气血活动加强，新陈代谢开始旺盛。



巧调饮食防春困

冬季过去，春天来临，由于气温变化等原因，人会感到疲乏，即所谓“春困”。但如能在饮食上加以调理，同样也能解除“春困”，使人精力充沛。

一、早餐要摄取较多的热量

养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯，以便供给人体充足的热量。理想的饮食安排是：早餐的摄入热量最多，中餐次之，晚餐最少。

二、饮食要清淡爽滑

丰盛油腻的菜肴可能使人饭后产生疲劳现象，突出的表现为体温、血糖、工作效率和情绪的下降，所以春季宜清淡适口。

三、摄取足够的蛋白质

蛋白质是由各种氨基酸构成的，其中酪氨酸是大脑产生警觉的化学物质的主要成分，所以从瘦肉、鸡、鱼和脱脂奶制品中摄取的蛋白质，有助于提高人的精力。

四、常吃水果和饮果汁

水果中含有丰富的钾，它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到软弱无力，也会影响注意力的集中。葡萄干、橘子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

五、少饮酒

长期饮酒使人昏昏欲睡，实际上干扰了正常的睡眠，酒精还是一种利尿剂，能引起脱水而影响体力。春困使人身体疲乏，精神不振，但如果在饮食上加以调节，就能在一定程度上恢复精力，消除春困。

春季进补

祖国医学认为，春季养生“当需食补”。但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择其平补、清补的饮食，以免适得其反。

营养学家认为，以下几种人适宜于在春天进补：中老年人有早衰现象者；患有各种慢性病而体形消瘦者；腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者；春天气候变化大，受凉后易反复感冒者；过去在春天有哮喘发作史，而现在未发作者；到黄梅天容易疰夏，或到夏天有夏季低热者。凡属上述情况者，均可利用春天这个季节，根据个人体质及病情，选择适当的食补方法，以防病治病。

老年人有上述情况者，可采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏仁等谷类，豆浆、赤豆等豆类及制品，橘子（金橘）、苹果等水果以及芝麻、核桃等，可长期服用。如有阴虚、阳虚、气虚、血虚者，也可选食。

老年人如有阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物有：梨、莲藕、荠菜、百合、甲鱼、螺蛳等。此类食物食性偏凉，食后有清热消火作用，有助于改善不良体质。病中或病后恢复期的老年人的进补，一般应以清凉、素净、味鲜可口、容易消化的食物为主。可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥、肉松等。切忌食用太甜、油炸、油腻、生冷及不易消化的食品，以免损伤胃肠功能。



春季流感在于防

冬去春来，天气转暖，万物复苏。此时正值各种病原微生物生长繁殖和作祟之际。加之早春的气候多变，冷暖莫测，每当人体抵抗力减弱或对外界环境适应性欠佳的时候，就容易发生流感。

对付流感目前还没有特效药物，抗病毒的西药及一些中草药对流感的预防和早期治疗有一定作用。由于一般抗病毒药对流感疗效不佳，故预防胜于治疗，这对幼儿及老人尤为重要。预防措施主要有以下几个方面：

1. 春季大家要格外关注天气变化，在起居上要多加注意。注意随气温变化而增减衣服，家中门窗要常打开通风，因为流感主要通过空气飞沫经呼吸道传播，所以通风是最好的消毒方法。由于流感病毒的生存还与环境湿度有关，条件允许可以调整小环境湿度，以降低病毒活性。饮食上要注意吃清淡的食品，多吃青菜、水果。

2. 应经常进行体育运动，以增强自身的抵抗力和增进对自然环境的适应能力。

3. 尽量不要出没在人群集聚的公共场所，以减少感染机会。外出时提倡戴口罩，避外感风寒。及时医治易诱发流感的疾病，如营养不良、贫血、肠寄生虫症等病，以防双重感染。

4. 可用中药板蓝根、贯众、大青叶、金银花各15克，煎水服用（连服3~5日，儿童用量减半），有良好的预防效果。此外，家中要备些常用感冒类药品。

春天怎样清火排毒

春天风多雨少，气候干燥，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量散失，再加上天气变化反复无常，不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定，导致生理机能失调而致使人体“总管家”——大脑（尤其是体温中枢）指挥失灵而引起“上火”症候。具体表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。

中医推崇的排毒理念认为，通过各种方法把身体中的毒素排出体外，人才会重新恢复健康活力。但是随着生活环境的改变和物质的进化，我们每天呼吸了太多被污染的空气，接受了太多辐射，吃了太多加工过的防腐产品，承受了太多情绪上的压力，这些都是毒素的来源。当身体内的毒素“超载”，我们很难做到靠自然的方式来排出毒素。所以，定期有目的地借助其他方法来减轻毒素对身体的伤害显得越来越重要。

一、多喝水：排泄是人体排毒的重要方法之一。每天喝够两升水，可以通过水分冲洗体内的毒素，减轻肾脏的负担，是排毒最简便的方法。记住，一天喝足八大杯水，你就能从充满光泽的皮肤看出体质的改变。但水不等于甜饮料，喝饮料会使身体摄取大量的糖分和热量，对身体没有好处。

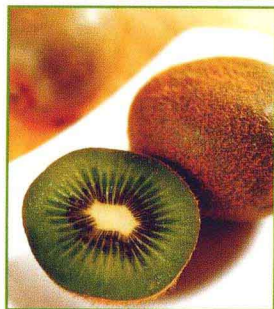
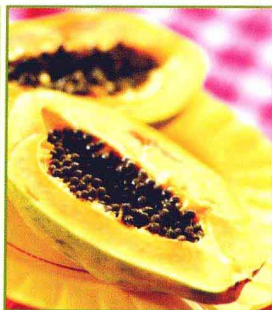
二、定期去除角质：肌肤表面的老化角质会阻碍毛孔代谢毒素，定期去除角质，可帮助肌肤的代谢机能维持正常运作。

三、蒸桑拿：每周进行一次蒸汽浴或桑拿也能帮助加快新陈代谢，排毒养颜。但是，蒸桑拿时要注意饮水。浴前喝一杯水可帮助加速排毒，浴后喝

一杯水能补充水分，同时排出剩下的毒素。另外，蒸桑拿时不要在皮肤上涂抹润肤油，免得阻塞好不容易张开的毛孔，影响排毒效果。

四、改变饮食习惯：以天然食品取代精加工食物，新鲜水果是强力净化食物，菠萝、木瓜、奇异果、梨都是不错的选择。

此外，宿便之所以会留在人体内就是因为肠道的蠕动不够。平时多吃富含纤维的食物，比如糙米、蔬菜、水果等，都能增加肠道蠕动，减少便秘的发生。多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物，多喝水或喝清热饮料，促进体内“致热物质”从尿、汗中排泄，达到清火排毒的目的。



春季饮食宜忌

“民以食为天”，如果饮食得当，就如同有了一位保健医生，时刻帮助你提高身体素质，抵御外界的各种疾病。饮食的宜忌，历来为百姓所重视。那么春季的饮食宜忌是什么呢？

唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意思是说：春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。此时可以多食一些性味甘平的食品，所以，春令时节可以多食：

1. 山药：“温补而不骤，微香而不燥”，具有健脾补胃、补虚弱的作用。

2. 春笋：除了富含蛋白质外，还含有丰富的矿物质，如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳。

3. 豌豆苗：时令性蔬菜，对高血压、糖尿病患者来说，榨取鲜汁饮用，最为适宜。

4. 韭菜：温中行气，温肾暖阳。对腰膝酸软、阳痿、遗精有较好的功效。韭菜温而益人，以初春早韭菜最好。

5. 香椿叶：具有消风、解毒、健胃理气之功。春令时菜，食其嫩叶，入饌甚香，常作凉拌豆腐、炒鸡蛋食用。然而香椿叶又是“发物”，有宿疾者勿食。

6. 百合：味甘，性微寒；入肺、心经。具有养阴润肺止咳功效，用于肺阴虚的燥热咳嗽、痰中带

血，治肺虚久咳、劳嗽咯血。还有清心安神功效，用于热病余热未清、虚烦惊悸、失眠多梦等。

其他如扁豆、菠菜、菜花、茼蒿、大枣、蜂蜜、豆、奶制品，禽蛋、瘦肉及水果均适宜春季食用。

依据中医理论，春季也有些应忌食的食物。如春三月忌吃羊肉、狗肉、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾及辛辣物等。

冬春交替谨防旧病复发

医疗气象研究表明，四季之中，气温、气压、气流、湿度等气象要素最为变化无常的时候就是冬春交替之季。由于气象要素的多变，常会引起许多疾病复发。最为常见的有：

冠心病。每年2~4月份是心肌梗死的一个发病高峰期。主要是因为天气变化无常，忽冷忽热，时风时雨，常使冠心病患者的病情加重或恶化。

风湿性心脏病。主要是由于风湿热反复发作侵犯心脏引起的。常因寒冷、潮湿、过度劳累以及上呼吸道感染后复发或加重。研究表明，春天是“风心病”复发率极高的季节。

关节炎。关节炎病人对气候的变化甚为敏感，尤其是早春，气温时高时低，时风时雨，关节炎患者症状明显加重。因此，患者应重视关节及脚部保暖。如果受寒，应及时用热水泡脚，以增加关节血液循环。

