

春寒渐退 清粥小菜话养生



3月18日,湖北省宜昌市秭归县茅坪镇陈家坝村村民在茶园采摘新茶(无人机照片)。

新华社发(郑家裕 摄)

大地回春,暖意暗涌,此时通过调配饮食,可以达到疏肝健脾和胃、养心补肾清肺的养生功效。今天,就给大家介绍适合这一时节的一菜、一粥、一茶。

春笋火腿汤

春笋剥皮,水洗干净切片,火腿切片。春笋焯水后放入砂锅,放入火腿,加水,中火烧开,小火慢炖半小时,调味出锅。

笋在古代有“蔬中第一珍”的美誉。竹笋长出土面前称为“冬笋”,出土后叫“春笋”。冬笋吸收了冬天的阴气,有滋阴功

效;春笋接受阳光照射,有升发作用,可“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”。春笋味道清淡鲜嫩,营养丰富。含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及维生素、矿物质、纤维素。可促进肠道蠕动,助消化、防便秘。

此菜可开胃健脾,增强食欲,宽胸利膈、通肠排便,尤宜于春季肝郁脾虚、肝胃不和、消化不良者食用。

山药薏米百合大枣粥

山药90克,薏米30克,百合30克,大枣15枚,适量大米。

山药洗净,去皮切块,薏米、百合、大枣、大米淘洗干净,浸泡半小时。食材入锅加入适量水,大火煮15分钟,小火熬煮约60分钟。粥煮好后,根据口味适量加冰糖食用。

此粥山药性平,味甘,入肺、脾、肾经,可益气养阴,补脾肺肾,健脾养胃;薏米性凉,味甘淡,入脾、胃、肺经,可利水渗湿,健脾止泻;百合性微寒味甘,入心、肺、胃经,可养阴润肺、清肺热、止咳化痰、养心阴、清心热、宁心安神、养胃阴、清胃热;大枣性温,味甘,归心、脾、胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。诸物合用具有补益心脾肺肾之功。在此时节,饮用此粥,可调和阴阳,令五脏平和。

百合玫瑰花茶

百合5克、玫瑰花3克。开水冲泡,代茶饮。每日3~5杯。

此茶百合性微寒味甘,可养阴润肺、清心安神,清胃热;玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝解郁、活血止痛、醒脾和胃。二者合用代茶饮,可行气解郁,滋阴清热,既有助于肝气抒发,又可滋阴清

脏腑热,防阳气太过上火,尤宜于惊蛰时节饮用。

此季节过敏性鼻炎多发,以百合养阴润肺,以防木火刑金,有助于改善过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘的发生。如此时节雨水多,湿气重,可加茯苓、陈皮健脾化湿,以防肝郁脾虚湿困。

少酸多甘 清补五脏

早春三月,气温变化较大,时有“倒春寒”,应注意保暖,尤其是老年人,穿着上以“春捂”为主,以合“春夏养阳”之道。日常生活宜早睡早起,劳逸有度,心平气和,戒躁戒怒。

在此时节药食养生应调和五味,少酸多甘,调和阴阳,清补五脏。以顺应阳气升发,助益脾气,令五脏平和。

宜食糯米、黑米、山药、红枣、桂圆、栗子等甘味食物,有助于疏肝健脾和胃。宜食春笋、芹菜、菠菜、韭菜、萝卜、油菜等富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,有助于新陈代谢,促进肠胃蠕动。宜喝汤粥,有助于滋肾阴,潜肝阳,清心火,去肺热,避免肝气升发过度。

文/李金辉(北京老年医院)
人民网(来源:北京青年报)



在杭州临安区太湖源镇现代农业园内竹林里拍摄的天目雷笋。(资料图片)
新华社记者徐昱 摄