

08~11

市场星报

2022年3月2日

星期三

星级编辑/蔡富根

组版/王贤梅

校对/陈文彪



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

养生经

何谓忌口？怎么忌？ 季节不同忌口有重点

对于需要忌口的人来说，常常被告知要避免吃发物、辛辣生冷食物，还要忌油腻，季节不同忌口有重点，不同季节，饮食应有侧重。

1. 春季

春季肝胆气旺，脾胃功能较弱，应多吃蔬菜、豆类，不宜多吃羊肉、鹌鹑、炒花生等化热之物，以及海鱼、虾、螃蟹等发物，以免内生火热。

2. 夏季

此时节消化功能减退，饮食应以甘寒、清淡为主，但不要过于寒凉。

3. 秋季

天气干燥易伤肺，应多吃梨、芝麻、蜂蜜等滋阴润肺食物，少食葱、姜、蒜、八角、茴香等辛辣食物。

4. 冬季

天气寒冷，可多吃羊肉等温热性食物，勿食生冷。

乍暖还寒，一不小心就感冒

初春，防感冒，这样吃！



时值初春，气候多变，昼夜温差较大，加之空气潮湿，一不小心就很容易感冒。这几天，小编不少同事都嗓音沙哑或鼻子不通，浑身不得劲。早春时节该如何防感冒呢？感冒了该如何调整饮食呢？本期健康周刊就这一话题集纳了专家的意见，专家们强调，春季应顺应季节规律来调养身体，他们介绍了三款春季食疗方，对预防感冒有一定的帮助。

■ 蔡富根/整理



1

应对感冒，春季饮食应“省酸增甘”

风为春季的主气，“风为百病之长、其性轻扬开泄”，故春季是感冒的高发季节，尤以婴幼儿、年老体弱者为主。

春季气温回升，并伴有多风，因此，春季感冒多为风邪感冒。

怎样预防感冒？广州市第一人民医院南沙医院中医科主任中医师邓聪表示，春季应顺应季节规律来调养身体，为有助于春阳升发，起居宜“夜卧早起，广步于庭，被发缓形”——适当晚睡早起，在开阔的庭院内活动，放松身体，使人的精神意志疏达宣发，以顺应春季肝木生发条达之气，从而强健身体。

同时要注意休息，保证充足的睡眠。充足的睡眠可润养肝脏，调和气血。“肝者，通于春气”，在春天要少发脾气，多微笑，保持愉悦的情绪、乐观的心态。避免剧烈的情绪波动，伤及肝气，导致肝

气抑郁，甚则伤肝。

春季天气渐暖，尤其是白天的温度上升较快。寒从脚下起，乍暖还寒时，还是捂着点好，衣物增减有度，穿衣适宜下厚上薄。要注意个人和公共卫生，多开窗户使室内空气流通，加强体育锻炼，提高机体的抗病能力。

邓聪表示，在饮食上，宜食辛甘发散之品，有利于调护阳气，如葱、韭菜、香菜、薄荷、豆芽、荠菜、花生、枸杞子等。应遵从“省酸增甘”的原则，少食酸味食品，多吃一些甘味食物以培补脾土，如春笋、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。同时注意少吃辛辣上火之品，少饮酒，也不宜食用辛温之物，如参类、鹿茸、羊肉等，以免助热生火。少吃生冷食物，以免损伤脾胃。

2

推荐三款春季防感冒食疗方

邓聪介绍，食疗是一种健康的养生之道，中医一直强调以食治病，认为“药食同源”，同时，食疗应“顺应天时”配合不同的季节来调养。以下三款食疗方，对预防感冒有一定的帮助，若已患上感冒，亦可作为饮食治疗，有助于消除病症。

1. 茺萸咸榄鱼片汤

材料：茺萸1两，咸橄榄10个，鲩鱼肉4两。

方法：瓦煲内放入适量清水和咸橄榄，先用猛火煲至水滚，然后加入茺萸和鲩鱼肉片，继续用中火煲三十分钟左右，不需加盐即可饮用。

功用：平时饮用可以预防流行性感冒。如果患上感冒或者流行性感冒，发热、头痛、咽喉不适，可以作为食疗。

2. 黄皮叶滚肉片汤

材料：黄皮叶2两(新鲜更佳)，瘦肉6两，蜜枣3枚。

3

感冒后饮食宜清淡，这些食物不宜吃

感冒后需不需要忌口？邓聪表示，感冒后饮食宜清淡，以下食物不宜食用：

- 甜食**：无论是高糖果还是甜品点心，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度和量，还会导致腹胀，抑制食欲。
- 生冷、冰冻、肥腻食物**：这些食物会损伤脾胃功能。
- 辛辣食物**：辣椒等刺激性食物会让脆弱的肠胃功能更加紊乱，甚至引发恶心、呕吐等，也会加重咽痛、声沙、口干等不适。

方法：瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入全部材料，继续用中火煲一个小时左右，加盐即可饮用。

功用：平时佐膳可预防流行性感冒，有开胃消滞、理胃气功效。如感冒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、痰多，或由于胃肠气滞、食滞之后引起脘腹疼痛、胃气上逆，可以作为食疗。

3. 芥菜葱白炖肺汤

材料：芥菜1斤，葱白4条，肺片1斤，生姜1片。

方法：先将肺片放入滚水中煮五分钟，捞起备用。瓦煲内放入生姜片和清水适量，先用猛火煲至水滚，然后放入芥菜、肺片，继续用中火煲两个小时左右，加入葱白，稍滚片刻，加盐即可饮用。

功用：平时饮用可以防止因烟酒过多、睡眠不足等导致的燥热、口干、咳嗽痰多或咳嗽有血丝等症出现。如果感冒头痛、无汗、周身骨节疼痛、声音沙哑、咳嗽痰多，则可用作食疗。

4. 鱼腥发物：这类食物容易让感冒病情加重，尤其是有过敏体质的人群要注意忌食海鲜等。

5. 粗纤维食物：感冒期间人的胃动力较弱，所以尽量避免食用粗纤维食物，否则会增加肠胃负担。

6. 咖啡和茶：这些食物容易导致肠胃不适，也容易和感冒药起反作用。

■来源：广州日报、陕西日报、生命时报

医学指导：广州市第一人民医院南沙医院中医科主任中医师邓聪