

春食甘 病不沾

春季养生如何吃对“甘味”

记者 刘威

春天万物生发，阳气渐盛，人体的脏腑机能也随着自然节律悄然变化。很多人一到春天就感到春困疲惫、胃口不好、容易上火、肠胃不舒服，其实大多是饮食没有“顺应天时”。中医常说春食甘，病不沾，春季对应五脏之肝，肝气当令、升发旺盛，此时春季饮食养生的核心原则就是“减酸增甘”。银川市第一人民医院中医科副主任医师曹丽翠表示，把握好“减酸增甘”的春季饮食法则，顺应脏腑自然规律，就能轻松调理身体，安稳度过春天。

制图：蔡廷

春季养生为何要「减酸增甘」

酸味能滋养肝脏，因此中医上有“酸入肝”之说。春天本是养肝的好时节，那为什么饮食上还要减酸增甘呢？对此，曹丽翠解释，“中医认为，人与自然同频，四季气候不同，五脏功能也会随之变化，饮食养生也要顺势调整。春季主肝，肝主疏泄，肝气在春季最为旺盛。这个时候再吃酸，就相当于火上浇油了。中医讲‘肝克脾’，肝气一旦过旺，就会影响脾的运化功能，常常会导致消化不良，胃口不佳等。”

酸味食物具有收敛固涩的作用，常见的酸味食物有醋、番茄、赤豆、橘子、杏、枇杷、桃子、山楂、石榴、乌梅、葡萄等。如果春天吃太多酸食，会锁住体内阳气，阻碍阳气生发，加重肝气郁结，不仅容易心烦易怒、口苦咽干，还会引发腹胀、积食、浑身乏力、大便黏腻等。而甘味食物可以补益脾胃、舒缓肝气，刚好能中和春季旺盛的肝气，因此春天的饮食一定要少酸、多甘。

中医的“甘”不是甜食

不少人都踩过这个养生误区：认为甘味就是糖果、蛋糕、奶茶等甜食。其实中医所说的“甘”，是食物自带的天然淡甘、甘温，而不是口感甜腻。

甘味特指天然、温润、性平的食材，主打健脾补气、调和肝脾、滋养脏腑，很多食材吃起来清淡微甜甚至无味。我们日常摄入的甜品、精加工甜食属于甜腻之味，偏于燥热，这类食物摄入过多容易伤及脾胃，酿生痰湿，湿气内蕴，反而会削弱脾胃功能，还容易助长肝火。

甘味具体包括这些食物

甘味最具代表性的食物就是山药和大枣。山药味甘性平、健脾益气，适合平时容易多汗、反复感冒的气虚人群。大枣为甘温之品，不仅对脾胃有益处，还能补气养血，尤其适合女性在春天食用。

除山药、大枣外，生活中常见的甘味食物还包括谷物类的大米、小米、糯米、玉米、燕麦、薏米、莲子；蔬菜类的南瓜、红薯、胡萝卜、土豆、芋头、莲藕、扁豆、香菇；水果干果类的桂圆、栗子、核桃、苹果、甘蔗、木瓜；蜂蜜、牛奶、莲子、枸杞、黄豆、花生等药食同源食材，这类食物大多性味甘平、甘温，能够健脾和胃、补中益气。

“减酸增甘”人人都适合吗？

“少酸增甘”虽然是春季饮食养生的核心原则，但在实际应用时，仍需结合个人体质，因人制宜。

如果你本身脾胃比较虚弱（如容易腹胀、便溏、食欲不振），春季应更注意增甘，适当多吃山药、小米、大枣等健脾食物。

如果体内湿气较重（如舌苔厚腻、身体困重），就不适合多吃甘味食物（尤其是滋腻的大枣、蜂蜜）以免助湿。

小贴士

春日专属养生食谱

下边这3道甘味食谱，温润滋补，很适合春日食用。

1

● 山药小米粥

做法：备好小米、铁棍山药、去核红枣少许。小米淘洗煮熟，山药去皮切块放入锅中，小火熬煮20分钟即可。
功效：健脾和胃，可缓解春困，早餐吃最合适。

2

● 百合莲子红枣清汤

做法：百合、莲子、红枣、少量枸杞。将食材洗净加水煮15分钟，无需加糖。
功效：疏肝润燥、安神助眠，可改善春季烦躁失眠。

3

● 玉米燕麦粥

做法：甜玉米粒、燕麦、大米适量。将食材洗净后一同下锅，用小火慢熬20分钟。
功效：补中益气、健脾和胃，可舒缓春季亢盛肝气，缓解春困疲惫、食欲不振。

温馨提示

春季遵循“减酸增甘”的饮食原则，并不代表要完全戒掉酸味食物。适量吃些酸味食物可增进食欲、帮助消化。日常只需减少醋、酸果、腌制酸食等重酸食物的大量摄入，避免酸涩之气过度收敛，阻碍春季阳气生发、郁结肝气。做到酸碱平衡，再搭配天然的甘味食材，不仅能顺应春日养生规律，还可兼顾口感，达到疏肝解郁、调养脾胃的目的。