

常言道,民以食为天。人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。但怎样吃才健康,那大有讲究。饮食不仅要营养均衡,更要讲五味调和。

# 五味调和 饮食健康

■文/王健



中医学认为,食物有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五种基本的味,不同食物有不同的气和味。不同的味与人体五脏各有其亲和性,即酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。

## 酸味

酸味是由有机酸产生的,乌梅、石榴、山楂、柠檬和醋等食物中就含有有机酸。酸味食物有增强肝脏功能,健脾开胃的功效,对防治某些肝脏疾病有益,能消除胃酸降低而引起的食欲不振,有些酸味食物(如米醋等)还具有杀菌消炎的作用。近年来,国外美容界一些专家还认为,经常吃些酸



## 喜庆祝贺

祝贺 80 岁的何沛忠先生出版《何沛忠故事作品选》,龙年大吉,健康长寿。 文友 王朝凤

味食物有助于保养皮肤。但过多地食用酸味食物会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱,影响骨折的愈合。中医学认为,偏嗜酸味食物会导致肝盛而乘脾,出现皮肉变厚、变皱和口唇干裂掀起。

## 苦味

苦味由有机碱、无机碱离子产生,苦味食物有薤白、苦瓜、杏仁、茶叶和咖啡等。苦味食物有燥湿、清热解毒、泻火通便、利尿及健脾的功效,还有助于提高人体的免疫力。但是过苦的食物易导致恶心、呕吐、腹泻等消化不良症状,胃病患者尤其不宜多食。中医学认为,偏嗜苦味的食物会导致心盛而乘肺,出现皮肤干燥和毛发脱落。

## 甘味

甘味一般由糖类产生,甘味食物有饴糖、蜂蜜、莲藕、桂圆、米面食品等。甘味食物可益气补血,调和脾胃,缓急止痛,还是人体热量的主要来源。但过量食用会引起维生素 B1 的不足、龋齿、血糖升高和胆固醇增加。因此,糖尿病和肥胖患者应少吃甜食。中医学认为,偏嗜甘味的食物会导致脾盛而乘肾,出现面色晦暗、胸闷气喘、腰膝酸痛和头发脱落。

## 辛味

主要由辣椒素等辣味成分产生,辛味食物有姜、葱、蒜、辣椒,

胡椒、芫荽、桂皮和酒等。辛味食物有祛风散寒、解表止痛、行气行血的功效,可以使毛细血管扩张,促进血液循环,还能刺激胃肠蠕动,增加消化液的分泌。但由于辛味有较强的刺激性,过量食用会使胃溃疡、痔疮、肛裂、便秘和皮肤病等病情加重。中医学认为,偏嗜辛味的食物会导致肺盛而乘肝,出现爪甲干枯不荣和筋脉拘急不利。

## 咸味

咸味一般由盐类产生,咸味食物如食盐、酱、海带、紫菜、海蜇等。盐是最鲜的调味品,能促进食欲、清热解毒、调节人体细胞和血液渗透压。在呕吐、腹泻及大汗后,适量喝点淡盐水,可维持人体电解质的平衡。但过食咸味食物,则会引起高血压、心脑血管疾病、加重肾病和水肿等。中医学认为,偏嗜咸味的食物会导致肾盛而乘心,出现胸闷气短、面色无华和血脉瘀滞。

由此可见,五味与人的健康有十分密切的关系。五味调和是身体健康、延年益寿的重要条件。诚如《黄帝内经》所言,“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长育天命。”所以,我们在安排食谱时,必须注意饮食品种的多样化,五味的合理搭配。否则,如果长期嗜好某种味的食物就会造成营养的不良,破坏五脏的平衡协调,导致疾病的发生。《吕氏春秋·尽数篇》指出:

“大甘,大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣。”

另外,五味调和还要根据季节变换作适当调整。

春季万物萌动,阳气升发,人体的机能也处于旺盛之时,在饮食上宜多选用辛、甘、温之品,如韭菜、蓬蒿、芫荽、饴糖、姜、葱、蒜等,因为辛、甘为阳,可助春阳生发,温食有利于护阳,少食酸涩、油腻食物,以免肝气盛克制脾胃。故《千金要方》提出:“春省酸增甘以养脾气”。

夏季骄阳似火,气候炎热,人体腠理常开,汗液外泄,疲乏无力,在饮食上宜多选用酸、甘、苦凉之品,如木瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、山药、绿豆等,因为酸、甘可以化阴生津,益气,苦能清火,少食辛辣肥腻食物。

秋季草枯叶落,花木凋零,人体皮肤干燥,口干舌燥,在饮食上宜多选用酸、甘润之品,如菠菜、芝麻、红枣、糯米、蜂蜜等,少食辛辣燥食物,以“少辛增酸”为原则。

冬季朔风怒号,冰封雪飘,人体阳气潜伏,肌肤寒冷,在饮食上宜多选用辛温之品,如羊肉、狗肉、牛肉、韭菜、辣椒、姜、葱、蒜,酒等,但要注意燥热之品适可而止,以免使机体内伏阳气郁而化热,少食咸、冷食物,以免耗伤阳气。

(作者为上海市中医老年医学研究所副研究员,徐汇区老干部健康服务团成员)

## 【运动养生】

### 开春养生提醒:伸懒腰

立春被很多人视为春天的开始。在春回大地之际,养生专家提醒市民,立春后的养生要注重护肝养阳,不要吝惜你的懒腰,而且心情要及时调整好。

预防保健专家介绍,按照中医的养生保健理论,立春节气是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点。因春在五行属木,与肝相应,所以在春季养生具体到人体脏器而言,一定要重视养肝。

怎样护肝呢?除了远离烟酒,注意饮食之外,最简单的就是伸懒腰。很多读者都有这样的体会:在清晨刚醒来或工作劳累时,伸一伸懒腰会有说不出的惬意。其实,这是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,睡意全无,这样也激发了肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到对肝脏的保健效果。

此外,伸懒腰有一定的技术含量,伸懒腰时要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气,这样锻炼的效果会更好。对老年人来讲,经常做这一动作,还可增加肌肉、韧带的弹性,延缓衰老。

## 【养生经】



### 长寿老人特点:会睡觉

许多健康长寿的老人都有一个共同的特点,就是享有健康的睡眠。寿命超过百岁的张学良先生被问到养生之道时回答:“我并没有特殊的养生之道,只是我能睡、会睡罢了。”张学良先生一语道出了养生的真谛,即要有充足而高质量的睡眠。

清代学者李渔曾和一位到处游说养生诀窍的术士过招,起因是这位术士让李渔拜他为师。于是,李渔就先向他请教长寿的方法,并讲明倘若二人观点不谋而合便拜他为师,否则就做做朋友。术士说:“延年益寿之方,任凭引导;安一生之计,惟赖坐功。”李渔答:“你的修行方法最苦,我这个人又懒又好动,喜欢事事求乐,你的方法我做不到。”李渔认为:“睡眠能养精气,能健脾益胃,亦能健骨强筋。病人如果睡好觉,病就会减轻。故养生之诀,当以睡眠为先。”

李渔的观点,正所谓“睡眠者,能食,能长生”。睡眠既是补充、储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径,又是调节各种生理机能,稳定神经系统平衡的重要环节,睡眠充足,可得到新的精神和体力。

# 喝老君牌舒压茶 调养血压促健康

血压高危害大,要早防控、早调理。来自天府之国的老君牌舒压茶是精选了灵芝、丹参、制首乌、酸枣仁、苘仁、山楂、茯苓、野菊花、决明子、山药等天然植物,科学组方而成的调节血压的保健食品。

老君牌舒压茶的调压、稳压效果和它以调为本的配方分不开,方中的灵芝、制首乌、山药滋阴益气补血;山药、制首乌平补肝肾;丹参、山楂调压降脂软化疏通血管;茯苓、苘仁健脾益胃利水渗湿;酸枣仁、灵芝养心安神,改变睡眠;野菊花、决明子清肝平肝、润肠通便。老君舒压茶对人体起到了全面综合调理补益的作用,成为高血压者血压健康的好伴侣。

老君牌舒压茶是袋泡茶的形式,可以让高血压者心情非常放松的饮茶,每天两袋,饭前饭后随意饮用,清纯爽口,越喝越舒服。老君牌舒压茶每100克中含黄酮1000mg,皂甙400mg,黄酮和皂甙是“血管软化剂”,对高血压者的心血管系统有很好的帮助,逐步恢复健康活力状态。老君牌舒压茶祝愿血压偏高者,轻松饮茶,调稳血压,走上健康快乐的幸福之路。

▲雷允上药城(静安寺华山路2号1楼) ▲百年药店北京同仁堂药店(上海延安西路1672号) ▲上海第一医药商店(南京东路616号2楼)

好消息,即日起,凡买1盒老君茶赠1袋有机银耳,每袋100克,价格29元,赠完为止。活动地点:北京同仁堂药店(上海延安西路1672号,近凯旋路口)

咨询热线: 51875398

卫食字(2002)第0384号 川食健广事(文)第2011040035,有效期至2012年4月 19日本品不能代替药物 [适宜人群] 血压偏高者 [不适用人群] 少年儿童、孕期和哺乳期妇女 [保健功能] 调节血压

上海交通大学医学院附属  
**第九人民医院**

诊疗项目 美容外科、美容皮肤科、美容医疗应用技术、眼科

美容外科电话: 63162740  
美容皮肤科电话: 53077807  
眼科电话: 63160010

医院地址: 上海市制造局路639号 医院总机: 23271699 邮编: 200011  
上海交通大学医学院附属第九人民医院 沪医广[2011]第02-18-C58号 自2011年2月18日至2012年2月17日止