



韭菜性辛温,有助阳作用,在“阳气升发”的春季食用有很好的保健作用;不过也因其性偏热,阴虚火旺、胃肠虚弱的人则不宜多食。医生提醒,春季养生保健亦不应忽视脾胃健康。而养护脾胃、预防胃肠疾病除了从饮食上下功夫外,合理、规律的生活起居、愉悦舒畅的情绪也是不可或缺的。更为重要的是,养生应根据自身具体情况制定适合自己的方法,切不可盲从。



# 春韭好处虽多 胃肠弱者要少吃

春季养胃,饮食、起居和情志都要经心

## 疑问:我能吃春韭吗

近日,有读者来电咨询:春天能吃韭菜养生吗?这位姓郑的读者今年67岁,自称是“养生达人”,平时不论是报纸还是电视的养生文章或节目,她都会认真阅读收看。对于她认为有用的知识,或者比较容易操作的方法,她还会做摘抄或剪报。几年积累下来,她的养生笔记已做了五六本,各种养生知识也讲得头头是道。春节过后,她随即将养生重点放在了春季养生上,她看一档养生节目说春季阳气升发,因此在饮食上也应该吃些帮助阳气升发的食物,比如春韭。老人一听有道理,随即去菜市场买了韭菜,顿顿吃,不是韭菜炒鸡蛋就是包韭菜饺子。可是没吃两天,她就觉得烧心,有时还泛酸水,弄得自己吃啥也没胃口了。老人觉得纳闷,为啥电视上说吃韭菜这好那好的,我怎么吃了反倒不舒服呢?

中医理论认为,人的行为养生应该与季节变化保持一致,春季阳气开始升发,草木万物随之萌发,因此人的养生也应顺应这种季节特点,通过起居、饮食、运动等各种方式,帮助自身阳气升发舒畅。韭菜等辛温性味的食物,在春季适当食用能起到助阳散寒的作用,而且韭菜含有大量的维生素和膳食纤维等,有促食欲、降血脂、润肠通便、杀菌消炎等多种作用。可见,韭菜营养丰富,也适合在春季食用,那为什么那位老人吃了却会不舒服呢?

对于饮食养生来说,首先要讲究度,其次还要看适不适合个体情况。消化科专家郑彩华表示,韭菜其性属辛温,能助阳活血,促进胃酸分泌,虽然适合春季食用,但多食会上火,也不易消化,因此阴虚火旺、胃肠虚弱的人不宜多食。也就是说,食韭虽有养生作用,但过度食用再加上自身胃肠功能较差,就可能出现烧心、反酸等不适,所以需要根据自身情况来适当食用,方能起到养生保健作用。

## 提醒:春季也需养脾胃

由于中医认为春属木,与肝相应,因此通常春季养生多强调升发阳气、条达养肝,不过,郑彩华亦提醒,春季气温变化不定,且各种细菌、微生物也较为活跃,如饮食起居不当,也较易导致胃肠疾病的发生。像以下胃肠疾病在春季都是比较常见的:

**急性肠胃炎:**由于春季气温开始回暖,细菌和病毒繁殖活跃,食物容易腐败、变质。人们若不注意饮食卫生,不小心吃了不干净的食物,就可致急性肠胃炎的发生,从而引起腹痛、腹泻。

**胃肠型感冒:**胃肠型感冒主要由病毒引起,多发于消化道功能较弱的人。这类患者会出现食欲差、腹痛、恶心、呕吐、拉肚子,同时伴有上呼吸道症状。

**消化不良:**如果在刚刚过去的春节期间吃得偏油腻,由于脂肪不易消化,也易引起消化不良,可出现腹痛、腹胀、打饱嗝、腹泻等诸多表现。

**胃炎和消化性溃疡(主要是胃溃疡和十二指肠溃疡):**春天天气变化无常,气温也是时冷时热,有时还会出现“倒春寒”。胃酸分泌常常会出现异常增多,导致胃炎或溃疡发生或复发。如果出现胃疼、胃胀、反酸等表现,多是胃炎或溃疡发作的症状,应及时治疗。

## 养生:根据自身情况“个体化”养生

那么,春季如何养生才能真正起到预防胃肠疾病、健养脾胃的作用呢?郑彩华建议应从饮食、起居、情志等多方面入手,综合调理,以达到健护脾胃、养生保健目的。

**饮食增甘:**中医认为肝属木,脾胃属土,春季为肝气旺之时,肝气旺会影响到脾(木旺则克土),所以春季易出现脾胃虚弱之症。过多吃酸味食物会加重这一情况,因此春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甘甜较为合适,比如山药、百合、木耳等均可;粥类饮食最养脾胃,春季也可适当多吃些。另外,由于春季阳气开始萌动,人体内的阳气也在上升,热性东西吃多了易上火,对胃肠道也不好,故应减少牛羊肉等热性食物的摄入量。

**早起春捂:**春天在起居方面宜晚睡早起,并适度“春捂”,也就是根据天气做好保暖,以免在“倒春寒”时受寒生病。平时胃肠容易生病的朋友,尤其要注意做好腹部保暖;如果昼夜温差大于8℃以上,也应注意带一件可以御寒的衣服;夜晚睡觉盖好被褥以防受凉。

**心情舒畅:**当人们出现焦虑、抑郁等负面情绪时,脑部某些神经递质的分泌就会受到抑制,影响胃肠蠕动、分泌功能,导致出现各种消化道症状。因此,春天保持愉悦的心情也十分重要。可以多参加室外活动,舒展形体,这不仅能克服倦懒思眠状态,也会使自己的精神情志与大自然相适应,保持精神舒畅愉快、情绪稳定,以达身心和谐,精力充沛。

**医药及时:**如果出现比较严重的不适症状,仍然提醒大家要及时就医、对症用药,千万不要延误治疗。

此外,还要提醒大家的是,虽然我们提倡注重自我保健,而且现在了解学习养生保健知识的渠道也很多,但大家不要盲目地“照单全收”,而应根据自身体质、所患疾病等情况有所取舍,最好是在专业医生指导下,制定适合自身情况的“个体化”方案,有的放矢去养生。

(梁蕾)

