

气候不同，饮食也应随之变化，中医经典著作《黄帝内经》就有“食岁谷”之说，意思就是要吃时令食物。关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”。广州医学院附属第一医院中医科主治医师叶振宇指出，“吃春”的要点在于多吃大自然在春天贡献给我们的食物，“春气之应，养生之道也”。

吃春要点1：宜增甘戒酸以养脾胃

多吃大枣、蜂蜜、枸杞、胡萝卜、芋头、红薯等

唐代养生家孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气”。在这个季节里，人们要少吃酸味的食品，多吃些甜味的食物，这样做的好处就是能补益人体的脾胃之气。

中医认为，酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾。而在春季阳气升发，肝气容易旺盛，若果肝气太旺则可以伤及脾胃，影响消化吸收，食欲下降。因此，在春季，可以适当多吃一些大枣、蜂蜜、枸杞、胡萝卜、芋头、红薯等甘味食物，而少吃酸菜。

吃春要点2：宜多吃当季蔬菜

荠菜、韭菜、芥菜、菠菜是不错的选择

春季，正是人们调养肝脏的大好时机，中医有“春宜养肝”之说。很多蔬菜中不仅含有丰富的维生素，而且含有大量的纤维素、果酸、无机盐等，对肝脏有益。清明时节，可以多吃一些时令青菜，比如荠菜、韭菜、芥菜、菠菜、油菜等。就拿这荠菜来说，在清明前后，荠菜茎叶鲜嫩，是最早报春的时菜。中医认为，荠菜味甘淡，性微寒，能清肝明目、清热利尿。荠菜的吃法也多种多样，无论是炒、煮、炖、煮汤等，吃起来都是清香可口，别有一番风味。

而韭菜也是春天最好吃的青菜，俗话说，“韭菜春食则香，夏食则臭。”韭菜性温，最宜人体阳气，在春天多吃一点韭菜，可以增强人体的脾胃之气。

吃春要点3：宜吃祛湿食物

可用赤小豆、薏米、白扁豆、土茯苓煲汤

岭南的清明雨水丰沛，而这个时候也是温暖潮湿，容易让人“水湿困脾”，引发春困、头重、疲乏、胃口不好等问题。叶振宇建议，在潮湿的回南天里，宜“健脾祛湿”，在饮食上，可以选用鲫鱼、胡萝卜、淮山、莲子、芡实等“健脾”，选用赤小豆、薏米、莴笋、白扁豆、冬瓜等“祛湿”。

就拿薏米来说，中医认为，薏米性微寒，味甘，入脾、胃、肺三经，具有健脾利湿之功效。可用

薏米煲老鸭汤，气味清润醇和，具养阴除烦、祛湿健脾的功效。另外，像鲜土茯苓眉豆猪脊骨汤、鲫鱼豆腐芫荽汤、白扁豆鸡脚汤等都是健脾祛湿的好汤水，不妨作为家庭靓汤之选。（记者 张华）