

春季是百草回春之季，同时也是百病易发的时候，传统中医学认为，春季饮食应以“省酸增甘，以增脾气”为原则，针对支气管炎、哮喘、喉咙干疼等呼吸道疾病春季易发作的特点，湖北省中医院药理研究室主任药师教授冯汉鸽特别推荐了梨子、甘蔗、荸荠三个味甘性寒，有护喉降燥作用的“护喉三宝”。

梨子，被誉为“百果之宗”，具有清心润肺的作用，有降压、养阴、清热的功效，对肺结核、气管炎、以及咽干、痒痛、音哑、痰稠等都有较好的食疗效果。脾胃虚寒、发热的人不宜食用生梨，可切块煮水食用。

甘蔗是防病健身的良药，它含糖量高，钙、磷、铁等无机元素的含量较高，其铁的含量居水果之首，有补血果的美称，有滋养润燥的功效，适合心脏衰弱、津液不足、咽喉肿痛、大便干结、虚热咳嗽等病症，可生食也可煮水喝。

荸荠能清热生津，开胃消食、润燥化痰、利尿通便，荸荠生食应洗净去皮，以免感染姜片虫。

冯教授提醒，这三种食物都是寒性食物，脾胃虚寒的人应慎食，而且它们的含糖量较高，糖尿病人要少食。