

# 春分将至 提升免疫力 吃对才健康

明天,我们便迎来了春分节气。这一天,南北半球昼夜平分,也平分了春季。在这个特殊的时节,合理饮食,提升的免疫力,才能保持身体健康,过好春季下半程。今天,就来和大家分享一些春分养生的小知识。

## 【调整身体机能】

春分节气应以清淡、易消化、富含营养的食物为主,以下这些食物有助于人们调整身体机能,增强身体免疫力。

### 春笋

说到吃春,不得不提的就是春笋。春笋脆嫩鲜美,可嚼出清香和甘醇来,被誉为“素食第一品”,笋的营养价值也很高,其纤维素、蛋白质含量都比较高,而且富含B族维生素、矿物质等,具有消食、化痰、解毒、利尿的作用。特别是纤维素含量很高,常食有帮助消化、防止便秘的功能。

### 黄豆芽

黄豆芽性寒味甘,可以健脾养肝,恰好符合春季养肝补脾的特点。同时,春天不少人会缺乏维生素B2,出现口角发炎的情况,黄豆芽中富含维生素B2,有助于预防口角发炎。

### 香椿

春分这个时候的香椿,香味浓郁,鲜嫩清脆,口感和营养都是最好。中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用。香椿还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。

### 韭菜

春分时节值得一吃的还有韭菜。俗话说,韭菜有“春食则香,夏食则臭”之说。这时的韭菜嫩、鲜,最好吃。从韭菜的营养成分含量来看,其中含的维生素和矿物质并没有特别之处,但韭菜中的膳食纤维丰富,能增进胃肠蠕动、保持大便通畅,预防便秘。

### 菠菜

春天里时鲜的蔬菜还有菠菜,菠菜一年四季都有,但以春季为佳,“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

### 大红枣

中医认为春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品,而适当吃些甜食。红枣正是这样一味春季养脾佳品。

### 草莓

中医认为,草莓有去火、解毒、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制的作用。草莓最好在饭后吃,因为它含有大量果胶及纤维素,可以促进肠胃蠕动、帮助消化、改善便秘,适用于食欲缺乏、餐后腹胀、便秘等病症。

### 葱蒜

春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

### 蜂蜜

蜂蜜也是“吃春”的首选,中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍暖还寒,人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。



春分养生重点在于疏肝理气、健脾和胃等。合理的饮食是实现这一养生目标的关键环节。以下春分养生食谱及茶饮,有助健康养生。

## 【食谱茶饮】



### 桑耳荠菜豆腐羹

10 克干桑耳,温水泡发后切细丝,100 克新鲜荠菜焯水挤干切末,一盒豆腐切丁备用。清水 500 毫升煮沸,放入桑耳丝煮 10 分钟至胶质析出,加豆腐丁、茯苓粉 5 克,小火炖 5 分钟。打入一个鸡蛋,蛋液快速搅动成蛋花,加荠菜末稍煮,盐调味,淋少许芝麻油提香,这款菜肴平肝健脾·清热润燥。春分肝气抑郁而化火,荠菜性凉味甘,清肝明目;桑耳滋阴润燥,搭配豆腐中和寒性,适合春季虚火上炎、眼干口苦者。

### 三芽小米粥

小米 80 克、生稻谷芽 20 克、生麦芽提前浸泡 30 分钟,加清水 1000 毫升大火煮沸。转小火熬 40 分钟至米开花,放入绿豆芽煮 2 分钟关火。撒枸杞焖 5 分钟,喜甜可加少许蜂蜜,这款粥升发阳气,疏肝解郁。稻谷芽消食和中,麦芽疏肝理气,绿豆芽清热解郁,搭配小米养胃,顺应春季升发之气,缓解肝郁气滞导致的胸闷腹胀。

### 茯苓山药糕

铁棍山药 300 克蒸熟压泥,趁热混合 20 克茯苓粉、50 克糯米粉揉成团,取模具压成小块,蒸锅上汽后蒸 8 分钟,淋桂花蜜或蘸椰蓉食用。这款糕健脾祛湿,补气固表。山药补脾肺肾,茯苓利水渗湿,搭配糯米温和补中,改善春分前后湿困脾胃导致的腹胀、乏力。

### 赤小豆鲫鱼汤

鲫鱼一条,煎至两面微黄,30 克赤小豆,提前浸泡 2 小时,放入 10 克新鲜玉米须、陈皮 1 片,再加 1500ml 冷水,大火煮沸转小火煲 1 小时,滤去玉米须,喝汤食肉,不加盐可配腐乳调味。这款汤利水消肿,调和营卫。鲫鱼温胃健脾,赤小豆(非红豆)利湿解毒,搭配春季嫩玉米须增强利尿功效,适合水肿、湿疹人群。

### 春分双花茶

绿萼梅 5 朵(疏肝和胃)、金银花 3 克(清热解毒)、红枣 2 颗(掰开中和寒性),用 80℃ 热水冲泡,焖 5 分钟后饮用,可续水 3 次。适用于情绪抑郁、喉咙肿痛、春季过敏。

### 玫瑰佛手柑蜜饮

干燥玫瑰花冠 3 朵、佛手片 5 克、蜂蜜 15 毫升,佛手片加 300 毫升水煮 10 分钟出香气,关火立即放入玫瑰花焖泡,待水温降至 60℃ 以下加蜂蜜调和。这款茶饮理气化痰,滋阴润燥。缓解肝胃气痛、咽干咳嗽,下午申时(3—5 点)饮用最佳。

## 【饮食原则】

● **食物的阴阳互补。**食物分寒、热、温、凉、平五种属性。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料,以防止菜肴性寒偏凉;又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴,配上蛋类等滋阴食材,达到阴阳互补之目的。

● **多吃时令菜。**常言“不时,不食”。就是说,不是这个季节的菜果就不吃。春令时菜包括韭菜、豆芽、莴苣、葱、豆苗、蒜苗;滋养肝肺的晚春水果,如草莓、青梅、杏、李、桑葚、樱桃等。

● **省酸增甘以养脾气。**此时可

在春分时节,正是调理体内阴阳平衡,协调机体功能的重要时机,因此要注意饮食的调养。梁健宁称,饮食上要把握好以下原则——

以多吃一些红枣等养脾的甜食,还有蜂蜜、韭菜、菠菜等,少食酸和辛辣食品。在每日的午餐,也适宜补充炖汤食品,如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等,既可补充人体在季节过渡中需要的水分,又可增加蛋白质的摄入,有助于增强人体抵抗力。

## 【体质调理】

春分正是忽冷忽热时,一不小心就易生病,每个人可以根据自己的体质有针对性地来调理。

**平和体质:**也就是人们说的正常体质,春分养生只要注意饮食搭配合理就可以了。

**气虚体质:**表现为虚弱,感到疲劳,常出虚汗,容易感冒。除了饮食上调养,还应适当多运动,因为运动对补气有作用。

**阳虚体质:**表现为手脚怕冷,胃部怕冷。春分本来应是阴阳平衡的时期,但阳虚之体,阳弱不能与阴平衡,容易发生腹泻,应该科学膳食,注意温补。

**阴虚体质:**表现为皮肤干燥、手脚心发热、脸潮红、眼睛干涩、口易渴、大便易干结。可多吃点鸭肉莲藕汤、百合、芝麻。

**淤血体质:**表现为有黑眼圈,女性痛经,年龄大的人血液黏稠,

皮肤易出现淤血斑点。适合吃一些紫菜、海藻、黑豆、柚子、山楂。

**湿热体质:**表现为易生粉刺和暗疮,有口臭,小便黄。可适量吃冬瓜、西瓜、芥菜、黄瓜、苦瓜、通心菜。

**气郁体质:**表现为情绪低落,易失眠。可以喝玫瑰花茶、黄花菜鸡蛋汤、麦片牛奶。春分时节,郊游踏青很有效果。

**痰湿体质:**表现为较肥胖,感觉肢体困重。该体质的人应多吃点冬瓜、萝卜、海藻、海带和薏米。

**特禀(过敏)体质:**易起荨麻疹,易过敏,皮肤一抓就红。这种体质的人应该少吃海鲜与辛辣刺激之物,少饮白酒。

## 【春分 4 不吃】

春分时节不宜食用的食物包括寒性食物、辛辣食物和油腻食物。寒性食物如绿豆、苦瓜、螃蟹等,容易损伤脾胃阳气,阻碍阳气的正常生发,可能导致肠胃不适、腹痛腹泻等问题。

### 1. 不吃来路不明的野菜

这个时节植物生长旺盛,野菜也开始生长茁壮,但是我们要谨记,不要随意采摘野菜食用,尤其是来路不明的野菜。因为野菜的生长环境很难保证其安全性,可能受到环境污染或者化肥农药的影响,存在着一定的安全隐患。

因此,在春分节气,我们应该选择有保障的、有证明的食材,而不是盲目采摘野菜,以免对身体造成不利影响。让我们在春分这个节气里,选择安全健康的食材,迎接一个美好的春天。

### 2. 不吃辛辣油炸

在这个时节里,要注意饮食调

理,适当调整饮食结构,避免过多摄入辛辣油炸的食物。辛辣食物容易刺激消化系统,影响肠胃健康,而油炸食物则容易造成身体热量摄入过多,加重消化负担,容易引发肠胃不适或加重体内湿气。因此,在春分这个时节,宜选择清淡易消化的食物,如新鲜蔬菜、水果、清汤等,以保持身体的健康和清爽。

### 3. 不吃生冷

春分节气,天气由冬变暖,但气温仍较为起伏不定,身体的阳气逐渐上升,但阴寒之气尚未完全消退。因此,在这个时节里,要注意避免食用过多生冷食物,以免伤及脾胃,导致消化不良或腹泻等不适症状。生冷食物如生冷水果、生冷蔬菜等,容易损伤脾胃阳

气,影响消化功能,导致脾胃虚弱,加重体内寒气,易引发身体不适。因此,在春分节气,宜选择温热易消化的食物,如煮熟的蔬菜、热汤等,有助于保护脾胃,维持身体的健康。

### 4. 不吃过酸的食物

春分节气是阳气逐渐升发的时节,此时人体阳气旺盛,而过酸的食物具有收敛作用,容易影响人体阳气的上升。因此,在春分节气,应该少食过酸的食物,以免影响身体阳气的发散,导致气机不畅,引发身体不适。相反,甘味食物具有滋补作用,有助于促进人体阳气的升发,增强体质,提升免疫力。因此,在春分节气,适当食用甘味食物,有助于保持身体的健康。