

壹仁堂养生讲解春季养生之春季饮食多吃辛辣,助于肝气的生发

产品名称	壹仁堂养生讲解春季养生之春季饮食多吃辛辣,助于肝气的生发
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

产品详情

大家好,这里是壹仁堂养生,今天和大家分享有关于春季养生之春季饮食的话题,中医的饮食原则强调,人们要根据季节、地域、体质的不同来合理选择调配饮食。春天适宜吃什么,又忌讳吃什么呢?

在北京,立春这一天有吃春饼“咬春”的习俗

第一:春天是肝胆之气生发的时候,立春这一天,北京有吃春饼“咬春”的习俗!

现在春天来了,按照中医五行理论,春天是生长发育的季节,枯木逢春,是肝胆之气生发的时候,我们应该吃一些具有升发之性,味道偏于辛辣的食物,以鼓舞肝胆之气,化解冬天储藏的能量,发散到体表,为人的体力和脑力活动提供充沛的能量。

在北京,立春这一天有吃春饼“咬春”的习俗。所谓春饼,是一种烫面薄饼——用两小块水面,中间抹

油，擀成薄饼，烙熟后可揭成两张。春饼是用来卷菜吃的，菜的主角就是豆芽，有绿豆芽、黄豆芽或者黑豆芽，其他的菜还有绿叶菠菜和嫩黄的韭黄、白色的粉条。这其实就是给身体一个信号--春天来了，该萌动苏醒了，快跟上咬住春天的步伐吧。讲究的、正确的吃法是这么吃。但是有些人胡乱加调料，非要在春饼里面放肉，其实这是错误的，春天不是吃肉的季节。因为滋补了一个冬天，刚过完年吃了一肚子的油水，到了立春应该开始消肉化积。

第二:春天不是吃肉的季节!是吃菜的季节!

春天不吃肉的另外一个原因是，春天不是杀戮的季节。很多动物都是在春天产仔、哺育，为了顺应天地的生生之气，从古至今中国人的传统就是在春天生而勿杀、与而勿夺、赏而勿罚，即便是处决罪大恶极的罪犯，也不是在春天执行死刑，而要等到秋后问斩。杀人三千自损八百，杀戮动物的同时，也在扼杀自身的生机。所以春天的食谱应该是多吃素少吃肉。

春天适当喝点烫黄酒,有利于鼓舞生发之气

第三:春天应该避免吃喝酸寒的东西,不利于肝气的宣泄生发!

春天除了要少吃肉，还应该避免吃什么味道的食物？什么食物最适合在春天吃呢？健康的人在春天应该避免吃喝酸寒的东西，因为酸的味道有抑制、收敛作用，不利于肝气的宣泄生发。很多人在开春吃饭点菜要酒水的时候，还习惯要一杯果汁，这要是在秋天点果汁再合适不过，可是在春天就不合时宜，特别是对于那些手脚冰凉的人们。春天应该喝一些辛香的花茶、香浓的咖啡，或者烫一壶黄酒，烫黄酒最好不加话梅加点姜丝，甚至还要少喝一些白酒，这都有利于鼓舞生发之气。

第四:春天应该多吃面食,香椿芽,蒜苗,豆苗,榆钱,柳叶等等食物!

另外，在五谷之中，小麦对应肝胆，所以春天应该多吃面食，吃面条的时候要少放醋多吃蒜。随着天气逐渐变暖，以后大家还会吃到香椿芽、蒜苗、豆苗、榆钱、柳叶等等食物。我们在做饭的时候，也该有

意识地多放一些辛辣、芳香、发散的调料。

春天是吃豆芽的季节

第五:冬天是吃豆腐的季节,春天是吃豆芽的季节!

大家都知道豆子补肾，冬天的时候我们多吃豆腐、喝豆浆，可是到了春天就要改吃豆芽了。今天我就给大家介绍一下生豆芽的方法：先准备一个有漏水空的容器，盆盆罐罐都可以。把豆子挑拣一下，去掉那些干瘪、碎裂、爆皮的。把豆子放到碗里先用冷水洗净控干，然后用开水快速浇烫，再用冷水浸泡。然后把处理过的豆子放到罐子里面，上面盖上湿布，每天浇1-2次冷水。大约1周的时间，豆芽长出2-3厘米的时候剥去外皮就能吃了。