

善吃一点酸 补肾又护肝

“酸”字由左“酉”、右“夨”相合而成,酉为醋之器,对应酉时肾经当令;“夨”喻步履迟缓、气血不足。“酸入肝”,酸味柔肝生津,既是身体亏虚的预警信号,亦是调和五脏、固本延寿的食疗良方。



吃酸有讲究

不同特殊人群在“吃酸”时,需格外注意以下讲究。

胃肠道疾病患者 患有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡及胃食管反流的人群,胃黏膜本就存在损伤或处于敏感状态。酸性物质会强烈刺激胃肠道黏膜,促使胃酸大量分泌,容易加重胃痛、反酸、烧心等症状。此类人群应尽量避免空腹吃酸,日常饮食应以清淡、易消化为主。

糖尿病患者 许多酸味食物在加工制作时,为了中和酸味、提升口感,往往会添加大量的白糖或冰糖(如市售酸梅汤、果脯、蜜饯等)。糖尿病患者若不注意,极易导致血糖快速升高。建议此类人群尽量选择天然酸味水果,或在自制酸味饮品时使用代糖、减少糖分摄入,并严格监控碳水化合物。

儿童 儿童的胃肠道黏膜结构较为薄弱,消化系统尚未发育完全,抵抗不了酸性物质的长时间侵蚀。过量食用酸味食物容易引发胃肠功能紊乱,甚至增加患胃和十二指肠溃疡的风险。因此,家长应控制儿童吃酸的量,婴幼儿则不建议食用成人酸味饮品或腌制食品。

另外,感冒咳嗽、牙齿敏感、肾病及高血压患者、寒湿体质人群应该少吃酸。

酸味固肾精

“酸”字左酉右夨,点明但凡身体发酸,根源多在肾气耗损、精血不充。

人至老年,先天肾精日渐衰减,劳作、熬夜、思虑、频繁起夜都会持续耗散肾中元气,最先显现的便是腰背发酸。腰为肾之府,肾精充足则筋骨强健,行动轻快;肾精亏虚,腰部筋骨得不到精血濡养,久坐、久站后酸胀乏力,晨起起身腰腿发沉,恰应“夨”步履迟滞之意。很多老人只当腰酸是年纪大的常态,忽略这是身体发出的亏虚预警,长年不加调养,肾精持续外泄,继而发展为关节疼痛、尿频多、耳鸣健忘、下肢无力,连简单散步都疲惫不堪。

天地精气不可肆意外泄,人体津液、汗液、精气同样需要收敛固藏。老年人多见自汗盗汗、久咳不止、大便溏稀、小便频多,都是体内收摄之力不足,如同精气四处漏泄,恰可用酸味敛固。

食酸柔肝气

五味所入,酸入肝。肝属木,主疏泄、藏血,调控人的情绪、双目、周身筋脉。老年人独处日久、牵挂子女,易肝郁气滞、肝火上浮,急躁易怒、胸闷胁胀、双眼干涩、血压起伏,而酸味独能柔肝敛阳,平复过旺肝气。肝气有疏泄太过则心火躁动、情绪失控,收敛不足则肝血妄行、阴液耗损。

酸味质地收敛,可约束浮越肝火,滋养肝阴肝血,化解老年常见郁证。不少老人动辄动怒、夜里烦躁失眠,便是肝气不收,日常适度食用乌梅、山楂、米醋、桑葚等酸味食材,酸甘化阴,濡养肝体,胁肋胀痛、心烦失眠都会明显缓解。

肝开窍于目,老年眼干眼花、迎风流泪,根源多为肝血不足,酸味养血敛阴,坚持少量食酸,可滋养双目津液,减轻视物昏花。同时肝主筋,人体四肢关节、筋膜皆依靠肝血滋养,老年人关节僵硬、屈伸不利,除肾精亏虚,亦有肝血失养之因。

四季巧食酸

四季食酸各有侧重,契合天地气机,弥补老年人精气易外泄的短板。

春日少量增酸,收敛浮升肝气,防阳气耗散,搭配春笋、青梅、米醋,疏而不泄,护养肝阴,平稳春季血压波动,避免肝郁上火。

夏季食酸生津敛汗,喝乌梅酸梅汤、柠檬温水,收住外泄津液,缓解暑天虚乏,减少心气耗损,契合“春夏养阳,防阳随津液流失”的养生准则。

秋令宜多食酸,酸能敛肺润燥、扶助肝气,抵御燥邪伤阴,山楂、雪梨、银耳配伍,酸甘化阴,锁住体内津液,改善老年秋冬咳嗽、皮肤干燥。

冬季主闭藏,肾气潜藏,此时食酸重在固摄肾精,减少精气外泄。老人冬夜尿频、腹泻滑脱,皆是封藏无力,少量酸味食材可收敛下焦,搭配枸杞、黑豆,酸温补肾,稳固肾气,防止冬日精气无故耗散。

典故道出酸味养生妙用

历代典籍留下诸多典故,印证酸味柔肝、生津、固精气的养生功用。

孙思邈在《千金方》中提醒世人不可耽食酸味,五味均衡方得长寿,成为千年养生准则。

曹操行军途中军士干渴难耐,谎称前方梅林,士兵闻酸生津、口干缓解,正是乌梅酸涩生津的直观体现。

先秦《尚书》记载“若作和羹,尔惟盐梅”,商周先民便以青梅作酸味调味,暑天熬梅浆解渴,是最早的酸饮养生方。元代朱元璋早年贩卖乌梅,恰逢暑疫流行,自身染病后靠乌梅、山楂、甘草熬汤自愈,此后酸梅汤流传民间;清代纳入宫廷御方,乾隆常年饮用,解肉食油腻、收敛暑天外泄津液,成为皇室夏日养生标配。

辽代萧太后常年珍馐厚味,

胸中闷胀、气血淤滞,太医不敢用猛药,取山楂煎浓汤服用,酸甜入肝胃,疏通肉食积滞,胸闷渐消,此后山楂入宫廷常备养生食材。

明代李时珍曾收录民间故事:富家孩童多食膏粱,腹大积食,偶遇野山楂饱食,吐出痰浊顽积而痊愈,由此证实山楂酸味善消油腻、活血散瘀的功效。

古时军队将士多食牛羊肉,常有腹胀食积,炊事兵发现牲畜误食野山楂后腹胀消退,推广山楂煮水,化解军中集体积食之症。

酸味能疏通淤滞、健运脾胃,适合老年人多食油腻、气机壅堵的调养需求。

古人借酸调和脏腑、弥补精气外泄,这套智慧时至今日仍是老年人顺时调养、防病固本的重要养生法门。 本报记者 李由