

甜可补血养脾胃

“甜”字,从甘舌,以舌辨甘,合而为味美之义。甜味和中,养脾胃安五脏。口舌得甘,脾胃自和,身心安康。甘入脾,可补气血、缓急症、调和诸味、融通五脏。人步入老年,脾胃机能衰退,气血生成不足,周身疲乏、体虚隐痛、情绪焦躁频发,甜味恰好能补中益气、舒缓身心。但甜养人身,亦可害人,过甜则生湿生痰、困脾伤阳。



舒缓气机

甜字,右半部“甘”,指天然甘甜之味,也是五行中土之本味,土居五脏中央,对应脾胃;左半部“舌”,舌为心之苗,又为脾胃之外候,舌苔厚薄、味觉灵敏与否,直接反映脾胃强弱。甜味入口舌,直补脾胃,脾胃安康,则全身气血有源。脾胃为后天之本,老年人衰老的核心根源,大多不是先天肾气亏虚,而是后天脾胃运化无力。年过六十,脾胃阳气渐弱,味觉减退,常常食不知味、食欲不振、饭后腹胀、浑身乏力。此时适度食补甘甜之物,唤醒脾胃机能,补益中土,便是最贴合体质的养生方式。

平日里口苦心烦、反酸胃痛、肢体抽筋疼痛、情志郁结紧绷,皆可借甘甜舒缓紧绷气机。甘味养生,重在温补缓和,不急不躁。

止痛养血

《黄帝内经》明确记载:五味所入,甘入脾。

第一,甘能补中,补益周身气血。脾胃属土,甘甜补益脾土,脾胃运化得力,水谷精微充足,气血源源不断。老年人常年气虚,动辄气短懒言、四肢无力、精神萎靡、面色苍白,适度食用红枣、山药、蜂蜜、桂圆等天然甘味食材,能够温补脾胃,填补气虚短板。

第二,甘能缓急,缓解周身疼痛。老年人体质虚弱,经络失养,常出现小腿抽筋、腹中冷痛、心口隐痛、周身筋骨酸痛。中医讲“急则缓之以甘”,紧绷痉挛的经络、急促紊乱的气血,都可以用甘甜之味放松舒缓。

第三,甘能和诸药,平衡五味偏颇。酸梅汤加甘草、山楂泡水加冰糖,都是利用甘味中和酸味的收敛之性,不伤脾胃、不滞气机,实现温和调养。

四季食甜

四季食甜各有章法,切忌一概而论。

春季肝气升发、湿气渐盛,宜清淡少甜,可食山药、莲子、百合等甘润食材,健脾祛湿、舒缓春困,补益脾胃却不滋腻,助力阳气生发。

夏季燥热多汗、心火旺盛,适合清甘润燥,绿豆汤、百合羹、酸梅汤皆是佳品,清热消暑、生津养心,缓解暑热烦闷。

秋季燥邪当道,口鼻干燥、肺气亏虚,需甘润养肺,常食银耳、雪梨、无花果等甜食,滋阴润燥、温润肺气,缓解秋燥不适。

冬季天寒气冷、阳气内敛,适宜温补甘味,桂圆、红枣、枸杞等温性甜食,可暖胃驱寒、补益气血、滋养脏腑。

以一味清甜调和身心,便能在四季流转中调养脾胃。

甜过则伤

万物皆有尺度,甜字养生最大的误区,就是世人误以为甜皆补益,毫无节制。

味过于甘,脾气壅滞,湿气内生,人会出现胸闷肥胖、痰多咳嗽、血糖升高、四肢沉重。

宜天然本味淡甜。山药、南瓜、红枣、小米、蜂蜜等食材自带天然甘甜,温润养脾,湿气极低,适合老人长期食用。这类淡甜贴合天地本味,契合甜字原本平和之意,补中而不滞湿,补气而不生火。

严禁人工重甜。蛋糕、奶茶、糖果、精加工甜品,添加大量蔗糖,甜腻厚重,会直接困住脾胃阳气。老年人脾胃运化能力弱,厚甜入体,无法及时代谢,堆积成痰湿,诱发三高、肥胖、咳嗽痰多、浑身困重。很多老人爱吃甜食,越吃越乏力、越吃越胸闷,正是过甜伤脾的典型表现。

单独吃甜滋腻生湿,酸甜搭配,既能收敛精气,又能补益脾胃。日常养生可取天然食材搭配,红枣配山楂、蜂蜜拌乌梅、小米粥佐少许陈皮酸梅,皆是经典的酸甘配比。

从典故看甜味养生功效

诸多传世医案、民间轶事、宫廷康养典故,尽数印证甜味养脾胃、缓疼痛、和药性、安心神的养生妙用。

古时一位武将战场中箭,箭头残留体内,伤口剧痛难忍,医者束手无策。夜里武将得一梦,僧人告知用饴糖涂抹患处即可止痛疗伤。依照此方施治之后,剧烈痛感快速缓解,伤口慢慢愈合。医圣张仲景深谙此理,在《伤寒论》中创立小建中汤,重用饴糖为君药。此方专为脾胃虚寒、腹中隐痛、体虚乏力之人设立,专门调理老年人

常见的脾胃虚寒、小腹冷痛、饭后体虚乏力。中医讲“急者缓之以甘”,人体筋脉紧绷、气血痉挛引发的疼痛,甜味均可柔缓疏通。甜味不止满足口舌之欲,更能温补中焦、柔筋止痛,是老年人虚寒腹痛、周身隐痛的天然良方。

中医自古有“十方九甘草”的说法,甘草是甜味药材,张仲景几乎所有方剂中都会配伍甘草。古时老人体虚多病,耐受药力极差,猛药治病极易损伤自身元气,而甘草可以调和寒热药性,缓冲猛药峻烈之性,护住老人一身正气。甘草既能补脾益气,改善老

人气短乏力、食欲不振,又能清热解毒、调和诸药。古人养生治病始终遵循:凡老者服药,必加甘味护正。日常搭配酸味食材同食,还可实现酸甘化阴,补足人体阴液,兼顾收敛与补益,和此前酸味养生完美呼应。

古代宫廷推崇天然甘甜食补,留下成熟的蜜食养生典故。皇家长者常年身居深宫,思虑过多、心神不宁、脾胃虚弱、夜不能寐,御医从不开具安神猛药,而是采用温和甘味食疗。每日温水冲服蜂蜜,晨起食用山药红枣甜粥,睡前少量

桂圆温补心脾。脾主神志,脾胃气血充足,心神方可安定。天然淡甜之物补益脾胃,气血上输于心,自然平复焦躁情绪,改善老年失眠心烦。反观宫廷也曾有反面警示,晚清部分皇族嗜食精致糖糕、蜜饯厚甜之物,长久多食痰湿堆积,出现肥胖咳嗽、消渴乏力。

甜味补中焦、缓疼痛、和药性、安心神。天然淡甜为养生良药,人工厚甜为伤身浊气。甜主补,补足后天脾胃气血。老年人养生可适度摄取天然甘甜食材补益身心。

本报记者 李由