

苦 清郁排浊护脏腑

汉字“苦”由古、艹相合而成,艹代表草木药草,古代表长久、固藏,寓意世间味苦的草本,可长久清泻体内郁热、坚固脏腑阴液。步入老年之后,人体气血运行迟缓,体内极易堆积郁火、痰湿、浊毒,常见心火旺盛、内热失眠、肠道积热、血脂痰湿淤积等问题,苦味食材恰好对症清浊降火。



这几类人 少吃“苦”

苦味食物多性寒凉,且含有特定的生物碱等成分,对于以下特殊人群而言,吃“苦”大有讲究,切忌盲目跟风。

脾胃虚寒及胃肠道疾病患者:苦味食物多偏寒凉,容易损伤脾胃阳气。平时怕冷、容易腹泻、胃痛的人群以及患有胃炎、胃食管反流或胃溃疡的患者,应尽量少吃或不吃。苦味物质会刺激胃酸分泌,空腹或过量食用极易加重胃部灼热、反酸等不适症状。

孕妇及经期女性:孕妇应慎吃苦味食物。以常见的苦瓜为例,其含有奎宁类物质,过量摄入可能会刺激子宫收缩,增加流产风险。此外,女性在经期或哺乳期也应避免食用寒凉性质的苦味食材(如蒲公英、莲子心等),以免寒气凝滞导致痛经,或影响正常的乳汁分泌。

低血压人群:部分苦味食物具有辅助降压的功效。例如,苦瓜中含有类似胰岛素的物质,低血糖患者大量食用可能进一步降低血糖,引发头晕、心慌甚至休克等危险状况。

苦能清浊

天然苦寒草本,如苦瓜、苦苣、莲子心、黄连等,皆是天地间自带清泄之性的原生食材。

天地四时运行,难免产生燥热浊气;人体脏腑运转,饮食肥甘、情志郁结、熬夜耗神,都会内生郁火与痰湿。甜腻温补之物吃多则生湿生热,酸味收敛过久则气滞火郁,此时便需要苦味破除淤堵、清退内热。老年人阳气渐衰,脏腑耐受度变差,体内多为虚火夹杂痰湿,不可猛服大寒苦药,只宜微苦清养,清内热而不伤正气。草木苦寒,不可久食,适度清浊,长久伤阳。苦和甜刚好形成互补,甜能补气血、缓燥急,却易生痰湿;苦能清湿热、泻郁火,却易伤脾胃阳气。一补一清,一温一寒,五味搭配方可平衡脏腑气机,这也是古人五味养生相辅相成的底层逻辑。

苦入心肾

苦入心,苦主泄、主燥、主坚。苦味三大核心作用直击老年人高发慢病问题。

其一,苦能泄热,清心火除烦躁。日常少量莲子心泡水、吃苦瓜,就能温和清心降火,无需服用安神药物,从根源改善老年热性失眠。

其二,苦能燥湿,化解体内痰湿。老年人饮食多膏粱厚味,平日爱吃甜食、荤腥,脾胃运化无力,湿气淤积体内,形成身体沉重、腹部肥胖、大便黏腻、痰多咳嗽、血脂偏高。甜味助长湿气,酸味收敛湿气,唯有苦味可以燥湿健脾,破开体内顽固痰湿,疏通周身淤堵气机,十分适合痰湿体质老人调养。

其三,苦能坚阴,固守肾阴津液。老年人夜间盗汗、手脚心发热,吃适度苦味可以清退虚火,保住体内残存阴津。

苦味清邪

人至暮年,气血渐缓,运化无力,郁火、痰湿、浊毒易积于体内,心火扰神则夜不能寐,肠道积热则腑气不畅,痰湿淤滞易致血脂壅堵,周身燥热难舒。苦味食材恰能对症清邪,入心降火、入肠涤浊,缓缓疏解一身郁滞。

食苦并非一味寒凉伤正,而是借草本清泄之力,散潜藏已久的内热,留存脏腑阴液,做到泻邪而不伤根本。日常佐以苦蔬、苦茶,循序渐进调和体内浊气,清上浮之火、化黏腻之痰,疏通阻滞气血。

常食清苦之物,可平复燥热心神,通利肠道积滞,化解痰湿淤积,让体内浊邪随清利之气消散。顺本草物性,以苦清邪,清内热、固阴津,缓老年周身淤热之症,平和调养,安养身心。

苦味养生流传千年

从中医典籍、名医验方,到民间时令食俗,苦味养生流传千年,暗藏老年清心、明目、祛湿、安神的养生智慧。

上古先民生活简朴,暑热疫病频发,百姓常年高热烦躁、口舌生疮、心神不宁。神农遍历山川尝草木,发现甘甜谷物饱腹养脾,辛辣草木散寒温阳,而味苦的野草,可快速清除体内热毒,平复躁动心神。彼时没有汤药方剂,先民每逢暑热时节,便采摘野生苦菜生食,不用服药即可清暑解暑、安稳心神。自此民间形成

习俗:暑天必食苦,以苦御暑。天地燥热之时,借草木之苦,平衡人体内热,顺应天地阴阳消长规律,契合顺时养生之道。

古代有一长者肝肾阴虚,心火肝火双双上浮,多见双目红肿干涩、视物模糊、迎风流泪,医生忌用猛药伤正,仅用少量黄连煮水内服外洗。黄连至苦,直清心肝之火,数日便可缓解眼疾,成为古代皇家老人护眼良方。医圣张仲景深谙老人脾胃虚寒、不耐大寒之性,巧用黄连、黄芩苦味药材清中焦湿热,再搭配干姜温补护阳,苦温并用。既清除老

人积食内热、胃胀反酸,又避免苦寒损伤脾胃阳气。不可单用苦寒,寒热搭配,清浊不伤脾胃,才适合老年虚弱体质。

民间流传“夏吃苦,胜进补”的养生俗谚。《周书》记载:小满之日苦菜秀。小满时节苦菜蓬勃生长,古人顺应天时,在夏季小满、三伏天多食苦味食材。夏季阳气极盛,心火亢盛,老人极易突发心烦胸闷、心脑血管不适,此时适度食苦,可顺势清心降火,疏通血脉。明代李时珍《本草纲

目》专门注解苦瓜:除邪热,解劳乏,清心明目。古时文人夏日静养,必备苦瓜、苦丁茶,少卧多动、少食甘甜,以苦味清心寡欲、平复焦躁。同时古人亦有警示:秋冬阳气潜藏,需停食苦味,避免寒凉伤阳。

苦味入口虽涩,却能扫清体内浊热痰湿,化解甜食、厚味带来的身体淤堵。

老年养生不必惧怕苦味,只需顺应时节、把控分量,夏季微苦清心,秋冬远离苦寒,同时搭配甘甜食材中和寒性。

本报记者 李由