

辣 疏通淤堵祛寒湿

汉字“辣”左为辛,右为束,辛为五味辛辣之本,束意为疏通束缚、解开郁结,一字道尽辣味养生核心:辣能冲破体内凝滞气机,驱散寒湿淤堵,打通周身经络闭塞。人至老年,阳气日渐亏虚,气血运行迟缓,经络多淤堵、寒湿易内生,辛辣之味恰好能温通阳气、畅行气血。但辣性燥热升散,过食则耗气伤阴、动火伤肝。



这些人吃辣要当心

并非所有人都能吃辣,特殊人群在吃辣时大有讲究。

胃肠道及肝胆疾病患者:患有慢性胃炎、胃溃疡、肠易激综合征及食管炎的人群胃肠黏膜本就脆弱,辣椒素会导致胃酸分泌过多、胃肠蠕动剧增,极易引发胃痛、反酸甚至腹泻。此外,慢性胆囊炎、胆石症及胰腺炎患者也应忌辣,因为辣椒素引起的胆囊收缩和胆道口括约肌痉挛,可能导致胆汁排出困难,从而诱发胆绞痛。

心脑血管疾病及甲亢患者:辣椒素会促使血液循环加快,导致心跳加速。对于患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人群,短期内大量吃辣可能使循环血量剧增,加重心脏负担,甚至诱发心动过速或急性心力衰竭。同理,甲状腺功能亢进患者本身心率较快,吃辣会使心跳进一步加快,加重烦躁、多汗等病情症状。

痔疮及肛肠疾病患者:辣椒素在经过肠道排泄时,会直接刺激肛门部位的静脉血管,导致局部充血、水肿。这不仅会加重痔疮的疼痛感,还极易引发便血,甚至形成肛门脓肿。

辣藏制衡

“辣”以辛温之力,解开周身气机束缚,破除经络气血郁结,驱散体内寒湿凝滞。结合天地自然规律来看,天道有阴霾闭塞之时,人体亦有气机阻滞之症。天气阴霾则阳气不通、万物枯萎,对应人体寒湿缠身、阳气被困,便会浑身僵硬、血脉不畅、精神萎靡。辣味辛散走窜,可直达经络深处,推开淤堵的气血,唤醒沉睡的阳气。

字形暗藏养生制衡之道:辛能散,散之过度则元气外泄。辣味发散之力极强,如同大风过境,能吹散阴霾浊气,亦可吹散自身正气。老年人本身元气不足,不可肆意多食辛辣,只可借微辛之力疏通淤堵,不可过量发散耗伤正气。

辛主散,需辅以甘味固养脾胃、滋养元气,大枣、甘草、山药同佐辛食。

辣击痛点

辣味三大养生功效直击老年高发慢病痛点。

其一,辛能散寒温阳,驱散一身寒湿。日常适量生姜、葱白等温和辛味食材,无需猛药,便可温通下焦寒气,改善老人手脚冰凉、腹部怕冷的顽疾。

其二,辛能行气活血,疏通血脉淤堵。老年人气血运行缓慢,加之常年情志不畅、久坐少动,气血极易淤滞,进而引发胸闷气短、肩颈僵硬、血脉淤堵、血压波动。辛味走而不守,能推动气血运行,化解血脉淤堵,让周身气血顺畅流通,有效缓解中老年气滞血瘀带来的周身酸痛。

其三,辛能宣肺通窍,养护呼吸道机能。肺主皮毛,老年人肺气虚弱,宣发无力,秋冬易感冒鼻塞、咳嗽痰多、胸闷气短。辛味入肺,可宣畅肺气,打开毛孔与呼吸道窍道,排出肺内寒气与痰湿,缓解风寒咳嗽、鼻塞胸闷等不适。

顺时食辣

辣味养生重在顺应四时阴阳。

春季肝气升发,辛辣主升散,多食易助长肝火,引发头晕烦躁、眼干上火,日常宜清淡,少用椒、蒜,仅佐少许葱白疏通气机即可。

夏季暑热蒸腾,人体阳气浮于体表,内里脾胃虚寒,老人常贪食瓜果冷饮,寒气淤积腹中。每日少量食姜,借温和辛温驱散胃中积寒,健脾和胃,切忌辛辣厚味扰动心火。

秋冬寒气渐盛,阳气内敛凝滞,老人多见手脚冰凉、经络不畅。宫廷养生专取白胡椒、葱白等温润辛物煲汤食补,温和疏通血脉,抵御外寒,不选用燥热辣食,防止内生虚火。

四时食辛各有分寸,春宜淡少辣,夏宜姜温胃,秋冬轻用辛味通络,顺应天地阴阳变化,散寒而不伤阴,通阳又不耗气。

古老的食辣智慧至今依旧实用

从古经医论、名医古方,到民间时令习俗、宫廷养生良方,辣味养生典故流传千年,贴合老年人阳气不足、寒湿内生、经络瘀堵的体质特点。

上古先民居于寒湿之地,无汤药治病,常年饱受风寒湿邪侵扰,多发关节痹痛、畏寒咳嗽、周身僵硬等病症。先民偶然发现,生姜、葱白、胡椒等辛温食材,入口辛辣过后,周身阳气升腾,体内寒气随之消散。久而久之,先民形成养生习俗:

阴雨寒凉之日,煮姜汤驱寒;晨起风寒较重,嚼葱白通窍。这是人类最早利用辣味养生的实践典故,也印证了辣味最基础的功效:温通一身阳气,驱散外感寒湿。对于年老体弱、卫气不足、极易受寒的老人而言,这份古老的食疗智慧,至今依旧实用。

医圣张仲景深谙老年人体质虚弱、不耐猛药的特点,巧用辛味创立千古名方,留下经典养生医案。老人外感风寒,常会恶寒怕冷、浑身酸痛、胸闷咳嗽,单用辛

味发散会耗损元气,单用补益之品又会闭门留寇。于是张仲景创制桂枝汤,以生姜、桂枝辛温散寒,打通闭塞阳气,再配伍大枣、甘草甘甜食材,辛甘相合化生阳气。辣味负责散邪,甜味负责守正,一散一补,既赶走体内寒邪,又护住老人自身元气,避免辛散太过伤及正气。

民间流传千年的食疗俗语,藏着顺应四时的辣味养生典故,其中以“冬吃萝卜夏吃

姜,不用医生开药方”最为经典。夏季天气炎热,人体阳气浮于体表,腹中脾胃虚寒,此时少量吃姜,借辣味温中和胃,驱散脾胃寒气。冬季天寒地冻,人体阳气内敛闭塞,适度食用胡椒、葱白等温和辛味食材,疏通经络、温通血脉,抵御冬日严寒。古代宫廷养生也沿用此俗,深宫阴冷潮湿,皇室从不食用烈性辛辣之物,只用生姜、胡椒温和食补,散寒通络却不上火。

本报记者 李由