

咸味有度 五脏安稳

《说文解字》载:“咸,銜也,北方味也。”五味之中,咸入肾,对应冬季、主藏敛。咸味可软坚润下、滋养肾精、调和水液,维系脏腑平衡。咸有“皆、悉”之意,暗含万物归藏、调和周全的养生智慧。养生贵在咸味有度,适度补咸养肾气,过食则伤肾耗精、壅滞气机,清淡控咸,方是顺应天性的固本之道。



成为水之味,滋养先天之本

《黄帝内经》明确记载“五味所入……咸入肾”,肾被称作人体先天之本,掌管精气贮藏、骨骼滋养、水液代谢,咸味食物是补益肾气最直接的媒介。

人体肾精如同深潭之水,极易亏虚,适度咸味能够温润肾精,补足先天元气。日常常见的咸味食材,海盐、海带、紫菜、鱼虾、贝类、黑豆等,都是典型益肾之物。中老年人群肾精日渐衰减,常会腰膝酸软、腿脚无力、头发干枯发白,适量吃一点咸味水产,便能温润肾气,缓解骨骼失养带来的酸痛。

咸味还有软坚散结的独特作用。坚硬结块多由痰湿、淤血凝滞而成,咸能软化坚积。比如甲状腺结节、皮下肿块,日常食疗常用海带、海藻这类咸寒食材调理,正是依靠咸味消散淤堵。很多老年人血管硬化、体内痰湿堆积,适度摄入咸味食材,可疏通凝滞气血,减少淤堵问题。

古人养生讲究“淡食养

肾”,以微咸为度,借咸味滋养,却不被厚咸耗损脏腑,这是运用咸味养生的智慧。

适度淡咸行气血

咸味有通行血脉、调和津液的功效,适量食盐是维持人体正常运转不可或缺的物质。人体血液、体液都带有微弱咸度,盐分参与全身水循环,调节细胞内外渗透压,保证气血正常流动。

人若是长期完全不吃盐,会浑身乏力、四肢发软、头晕气短,气血无力输布全身,这便是缺咸导致津液凝滞。日常劳作出汗过多时,体内盐分随汗液流失,人会虚脱疲惫,此时喝淡盐水便能快速恢复精神,原理就是咸味疏通津液,恢复气血循环。

秋冬时节气血偏收敛,手脚冰凉、畏寒怕冷,做菜少量放盐,搭配温补食材,能引导气血抵达四肢末端,缓解寒凉。

女性经期气血淤滞、小腹冷痛,煲汤放少许海盐,可温通下焦血脉,减轻淤堵疼痛。

凡事过犹不及,厚咸重盐会直接堵塞血脉,滋生多种慢性病。长期重盐饮食,血液渗透压持续升高,血管长期处于紧绷扩张状态,血管壁弹性受损,高血压、动脉硬化随之而来。古人三餐调味仅微咸提味,不会重油重盐腌制食物;反观当下腌菜、腊肉、重口外卖,每日盐摄入量超标数倍,违背咸的养生本意。真正依靠咸通气血的养生方法,是淡咸调和,取其通行之力,规避厚重咸浊堵塞血管的弊端。

“咸”的养生最高境界,不在于如何利用咸味进补,而在于懂得节制咸味,守住五味平衡的中庸之道。

中医养生核心讲究平和,五味均衡才能五脏调和,单一味道偏重,必然打破脏腑平衡,咸味尤甚。

古籍《养生论》提出“厚咸伤人,淡味养人”,点明咸味最易使人贪多。咸能开胃下饭,重咸菜肴食欲大开,人容易不知不觉摄入过量,日积月累暗耗心肾。心主血脉,咸重则心气受损,心神不宁、失眠心悸。

哪些人慎吃咸?

咸味虽能益肾行津,但过咸克心、伤肾、滞水,很多特殊体质与慢性病患者,脏腑耐受度差,必须严格少吃盐、少碰重咸食物,以下几类人群尤其要节制咸味。

水肿湿气重者 易浮肿、虚胖痰多、身体发沉的湿气人群,需严控咸味。咸会滞留体内水液,阻碍代谢,加重晨起眼肿、小腿发胀。经期女性下肢水肿、小腹坠胀,脾虚者舌苔厚腻、浑身困乏,多食腌卤等高咸食物,痰湿与肿胀症状都会加剧,日常饮食务必清淡。

孕妇、婴幼儿 孕期肾脏负担加重,长期高盐易诱发妊娠高血压、全身浮肿,影响胎盘供血,不利于胎儿发育,饮食只宜微淡。两岁内孩子肾脏尚未发育完全,代谢盐分能力弱,过早吃盐会损伤肾脏,还会从小养成重口,埋下高血压隐患,辅食无需额外加盐、酱料。

易出血、蚕豆病人 咸味能软坚散结,会扩张血脉、增加血管脆性,常有牙龈出血、皮下淤青、流鼻血者多食咸,出血更难止住。蚕豆病人吃咸了会加重头晕乏力。

肾病人群、高血压患者、肝功能不佳者也要少吃咸。

古贤借咸悟中庸

上古盐宗夙沙氏煮海为盐的传说,是咸味最早的人文典故。《吕氏春秋》记载,夙沙氏部落居于海边,古人煮鱼时卤水熬干,锅中析出雪白咸晶,尝之鲜爽,自此人类掌握制盐之法,咸味正式走入饮食。在此之前,先民饮食无盐,身体乏力、气血不足,有了海盐滋养,筋骨、津液才得以调和。夙沙氏被后世尊为盐神,历代沿海盐场都会祭祀。

上古阪泉之战、涿鹿之战,根源是争夺运城盐池这一天然咸源。盐池产出天然卤水,日

晒成盐,是中原各部族赖以生存的命脉,掌控盐池,便能供给族人、积蓄国力。炎帝、黄帝两大部落为争夺咸盐宝地开战,最终融合为华夏族群,印证古语“得盐者得天下”。

《尚书》记载,商王武丁任用贤相傅说时说:“若作和羹,尔惟盐梅。”上古时期尚无陈醋,盐主咸、梅主酸,是熬制羹汤必不可少的两种调味,少其一则滋味寡淡、难成佳肴。武丁以烹羹喻治国,将傅说比作鼎中调和百味的盐与青梅,意思是治理天下如同烹调,需靠贤臣调和各方势力、平衡民

情,咸淡相宜方能国泰民安。后世以“调盐梅”代指宰相辅政,清代帝王常赐大臣“调梅良弼”匾额,称赞臣子能平衡朝堂、安定民生。这个典故不止关乎朝政,更藏养生哲理:咸不可缺,亦不可独重,如同治国需刚柔相济,人体五脏也要五味均衡,偏嗜厚咸,便如羹汤过咸,失却中和之美。傅说曾在运城盐池古道筑墙劳作,日日往来盐运要道,深知盐的珍贵,也让咸味调和的道理,贯穿治国与养生两端。

盐能强国,亦能祸民,汉代

桑弘羊推行盐铁官营,将食盐收归朝廷专卖,充盈国库支撑远征;可官府抬高盐价、苛取重税,百姓无力购盐,浑身浮肿乏力,民间私盐四起,冲突不断。

春秋管仲依托齐国渔盐之利成就霸业,却规定百姓日常淡食,仅微量用咸;道家养生典籍反复劝诫“淡味延寿”,正是看透咸味利弊。盐能安邦,亦能乱政;咸能养身,亦能损寿,世间万事,皆贵分寸。

古人借盐喻政、借咸喻身,淡盐守中庸,五味得平衡,方能身心长久安泰。 本报记者 李由