



顺时而食
健康相伴

马上就要立春了,接下来我们谈谈春天的养生常识。

春天是养“生”的季节,要靠肝来生发阳气,促进人体的生长发育。生发意味着生生不息。所以,要舒肝理气,不能补肝,而要健脾补脾。饮食应以排毒、抗毒为主,宜少吃酸,多吃甜。

1.春季养“生”最忌生气

中医用五行(木、火、土、金、水)来

04

春季少吃酸多吃甜

配五季(春、夏、长夏、秋、冬)和五脏(肝、心、脾、肺、肾)。在代表五行的物质中,水、火、金、土都是无机物,只有木是有机的,是有生命的,所以木代表春天的“生”。

凡是属木的东西,它就有生命力,有往上生长的特性。树木的枝条很柔软,天性喜欢舒展,如果强迫它弯曲就长不好,所以属木的东西喜欢舒展,害怕被压制。

在人的五脏六腑中,肝和胆组成肝系,它们主宰人体的生机,所以也是属木的,就像树木的枝条一样,肝胆之气需要生长和升发,如果受到压制就会生病。

春天来了,肝系统要做好两件事:一个是生发,一个是升发。

开春时,我们要“生发阳气”。阳气如何生发?要靠肝,由肝气来启动五脏的阳气。若是肝气虚,阳气就不足,人会感到冷、四肢无力、情绪低落。立春后,肝气逐渐增强,我们当顺其自然,不要去干扰这个过程,让它充分激发人体的阳气,才能促进人体的生长发育。

如何帮助肝脏生发人体的阳气呢?一要靠吃,二要靠动。动则生阳。春天江河解冻,草木生长,在水边和植物多的地方,阳气较足。我们可以多去这些地方活动,吸收自然界的阳气。

而“升发”,跟肝气的运行方向有

关:肝气是往上升的。在人体内部,气是按照圆周来运行的,有升才有降。肝气升发,推动人体气的运行,气血才能畅通。

肝气升发要有度,不及则会气血郁积,过度则会肝阳上亢。人的情绪对肝气影响很大,所以在春天我们要特别注意调整心情。

如果情绪压抑,闷闷不乐,肝气就难以升发而郁结于胸中,引起气血瘀滞,或是化为内火,此时就需要清肝火。如果情绪急躁,生气暴怒,肝气就会升发过度,使人血压升高、面红耳赤、头晕眼花,甚至中风昏厥。所以春天养生的一大重点就是舒肝理气。

中医很早就观察到,肝病先传脾,肝气过旺会克制脾的功能。所以春季我们不要补肝,而是健脾、补脾。

2.春季要少吃酸,多吃甜

春天不是大补的季节,饮食应以排毒、抗毒为主。

春季饮食上养“生”的一个重点是:少吃酸味的东西。因为在五味中,酸味专入肝经,是补肝的,但春天偏偏不适合多吃酸味食物。为什么呢?因为春天我们不要补肝,而是舒肝。补肝就好比我们把一个房间的门窗都关上,这属于收敛,酸味有收敛作用。舒肝,就是我们把门窗打开,让里面的浊气排出去。这两者是

完全不同的。

我们真正需要补肝的时候,是在秋冬季,为的是滋养肝血。而在春季,我们的身体需要的是舒肝、理气、排毒,必要的时候还需要“疏肝”,也就是疏通已经造成的阻塞,让肝气得以升发,同时把冬天潜伏在体内的病邪宣泄出去。如果补肝的话,肝气就无法舒发,无法排毒。所以除非是特殊治病需要,春季要少吃些酸的食物才好,以免收敛过度,把病邪关在体内。

春天需要多吃的是甜味食物,因为肝气旺的时候容易伤脾,所以我们要用甜味食物来补脾。五谷杂粮全部带有甜味,特别是大米,所以春天可以多吃两碗米饭。还有,很多蔬菜的根和茎也都是甜味的,比如莴笋。

肉类中也有甜味的,在猪、牛、羊、鸡、犬这五畜中,牛肉是甜味的。牛肉甘温入脾,可以健脾胃。鱼肉一般也是甜味的,比如鲤鱼和鲫鱼,也是健脾和胃的食物。

立春,是在每年公历的2月4日左右。此时,万事万物,包括各种各样的病毒也逐渐苏醒了。而冬天所受的风寒可能还残留在我们的体内,冬天吃的肥甘厚味又使我们的身体蓄积了内热。

所以立春时节,不宜进补,身体的首要任务是抗病毒。

(摘自《吃法决定活法》陈允斌著 江西科学技术出版社 出版)

17

致命的误会



浪漫巴黎
似梦非梦

巴黎的四月天,就像三岁小孩的脸,说变就变。刚才还阳光明媚,现在却暴雨滂沱,街上的人很快都不见踪影了。

叶子失魂落魄地冲到雨里,豆大的雨点打在她的脸上有点疼,她却浑然不顾,内心只有绝望。

母亲竟然和一个妓女住同一间屋子,穿同一件衣服。天哪!难道母亲也和她干着同样的勾当?不,不会的!

如果不是,母亲寄给她的欧元又是从哪里来的?那不是一笔小数目,仅最后一笔汇款就是6000欧元,6000欧元,对于法国人来说也是一笔巨款!如果母亲只是在打黑工,怎么会在短短的两三个月内攒下这么多钱?她越想越难过,泪像断了线的珠子滚了下来。

“哈哈,你的母亲是个妓女,你活着还有什么脸面——”

叶子像被一个声音猛地刺中,脑子里顿时一片空白,迈出去的脚步虚弱无力。她第一次感觉到内心被击败,羞愧、沮丧、茫然、焦灼,不知道接下来是什么。脚下一软,整个人重重地摔倒在泥地上,一时竟没有力气站起来。

叶子不知道自己是怎样走回家的,她打开柜子,那里有一瓶酒,起子没找到,她抓起一把刀,用力去撬瓶塞。刀一滑,划到她的左手上,鲜血顿时涌了出来,但她一点痛感也没有,反倒有一种莫名的快感。

妓女,在别人眼里妈妈是妓女,我就是妓女的女儿……

她下意识拿起刀,放在左手上,痛苦地闭上了眼。

“叶子——你在干什么?”门猛地被人撞开了,一个声音喊道。

安德烈庆幸自己来了,刚才一直打电话她没接,他不放心,就不顾一切地冲过来,抱住她,迅速用纸巾把她的伤

口按住。她迷惘地盯着他,惨然一笑说:“安德烈,我好难过,我想我要死了。”说完,她昏倒在他怀里。

过了很长时间,叶子终于动了一下,一种巨大的疼痛刺透她麻木的身体,她感觉身体在游离、飘浮。半梦半醒间,有个影子缓缓移动过来,看不清脸庞,却很熟悉。

“妈妈——”

她大声地呼喊着。来人似乎没有听见,来到她身边,慢慢地,把手放在她的脸上,疼惜地抚摸着她。

那一刻,她感到非常无助。

“你有什么资格瞧不起她,你有什么资格厌恶她!你以为你是谁,你只不过是一只吸着她血的寄生虫!”

泪水顺着她的眼眶一点一点地溢出来,她突然睁开眼。

“叶子,你醒了。”耳边是安德烈的声音。

她转动着眼睛望着安德烈,努力地回忆着。

“我怎么啦,好痛!”

“叶子,你伤了自己。答应我,以后再也不要这样。”

她把身体蜷缩起来,变成小小的一团,无名的恐惧袭了过来。她下意识地动了动手腕,那里用白纱布包扎着。

她终于忍不住了,哇的一声大哭起来:“我不是个好女儿,我不是,我太自私太虚荣。你知道吗?安德烈,当我看

到母亲和她在一起的照片时,我竟然一点都不高兴,要知道她就在我身边,正和我说着话,只要我问一下,就有母亲的消息。可我嫌她是个妓女,我害怕母亲为了我,也出卖自己的身体。安德烈,我当时痛苦极了……”

“是的,我知道。”安德烈心疼地抱住她,“我知道,宝贝,这不是你的错。”

“不,这是我的错,如果不是我,母亲就不会来法国受罪;如果不是我,母亲就不会失踪。全是我的错。可我还这样想她,害怕她做见不得人的事,让我蒙羞。是的,我就是这样想的,我真是一个又自私又卑鄙的混蛋!安德烈,你不知道我有多坏,当我接近她时,我竟然感到无地自容。多么可笑,不,一点也不可笑。我把她当成了母亲……”

望着叶子在那儿痛苦地抽搐,安德烈的眼睛像是被什么东西刺了一下,猛地一闭。卡琳娜在他面前倒下,他却只是眼睁睁地看着,什么也没做。

“叶子,冷静!”他猛地用双手支起她,说,“我明白,我都明白!你知道吗?叶子,我曾经和你一样经历过这种痛苦。卡琳娜,我的妻子,伊凡的妈妈,她的死,她的死与我有关。”

叶子一怔,瞪大眼睛望着他。
(摘自《假如巴黎相信爱情》欧阳海燕著 中国电影出版社 出版)