

4. 飲食篇—飲食與四季

孔子曾說過“不時，不食”，意思是，不是這個季節的菜果就不吃。食物講究“氣”，又講究“味”。因為食物和藥物都是由氣味組成的，而只有在生長成熟符合節氣的食物和藥物，才能得天地之精氣。

中國哲學講五行，講木火土金水，認為春屬木、夏屬火、長夏屬土，秋屬金、冬屬水。酸苦甘辛鹹，我們稱之為五味。而中醫理論認為，五味酸苦甘辛鹹對應著五臟中的肝心脾肺腎，即酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎。五味酸苦甘辛鹹又對應著五行中的木火土金水。所以四季與五味還有我們的五臟六腑有著緊密聯繫。

由於四季的氣候不同，還存在著春溫、夏熱、暑濕、秋涼而燥以及冬寒，所以為了健康的體魄，我們要注意食物的選擇應與氣候相適應。

一、春

春屬木，對應著五味中的酸，酸先入肝。所謂入哪一經，也就是對哪一臟的氣有裨益。則春季食用一些酸味食物對肝大有裨益如番茄、酸角、葡萄、檸檬等。而春溫則宜清淡，不宜過食油膩烹煎之物。應當選食一些鴨梨、橘子、甘蔗等果品為輔助。

二、夏

夏屬火，對應著五味中的苦。苦先入心，則夏天吃些苦味食物對心臟大有裨益，如苦瓜原來我們常說的苦瓜可以清心火是有一定道理的。而苦菜還可以防止腸炎。而夏季氣候炎熱，飲食宜甘寒、清淡，多食新鮮蔬菜。

三、長夏

夏至以後，秋分之前，漸入三伏，這段時間驕陽越來越熾熱即是長夏，而長夏屬土，對應五臟正是脾當令之時。對應著五味的甘味，則食一些甘味食物如米、面、雜糧、大棗、山藥等。這一季節是調理脾胃的最佳時節。這時不要進食太過肥膩的食物，容易發生腹瀉；清淡的飲食會使脾胃正常。暑熱兼濕之時，人常易貪食生冷、寒涼之物，但過多則會則傷脾胃。可食西瓜、綠豆湯、酸梅、代茶飲等，取其清熱、解暑、養陰益氣之功。

四、秋

秋屬金，對應著五味中的辛味。辛先入肺，則秋季使用一些辛味食物對肺是大有好處的，如生薑、大蒜、辣椒、洋蔥等。而秋季氣候轉涼，處處有乾燥的徵兆，人體也同樣有燥感，如鼻幹、口幹、皮膚幹，甚至乾咳等。飲食不宜過於清淡，可適當增加些油膩，可常飲銀耳湯、梨汁等果汁，尤其是梨汁。

五、冬

冬屬水，對應著五味中的鹹，鹹先入腎。則吃些鹹味食物對腎多有益處。如各種海產品、豬腎、狗肉等。而冬季天寒地凍，這時就應去寒就溫。飲食上宜多食肉、蛋、棗、仁之類。有血壓的病人，冬季可常服些山楂水。

六、飲茶也應依季節不同而區別對待

春天宜飲花茶，可幫助散發冬天積在體內的寒邪，促進人體陽氣生髮；夏天可飲綠茶，綠茶收斂性強，氨基酸含量較高，能消暑降溫；秋天則飲青茶，青茶性味介於綠茶、紅茶之間，屬半發酵茶，不寒，不熱，既能清除餘熱，又能恢復津液；到了冬天就可飲紅茶，紅茶紅湯紅葉，味甘性溫，含有豐富的蛋白質，還能助消化，補身體，可養人體的陽氣。

飲茶的禁忌：

- (1) 空腹、飯前、睡前不宜飲茶。
- (2) 茶可降低鐵的吸收，因此貧血的老人不宜飲茶。
- (3) 茶葉所含的茶鹼、咖啡因、可哥城等活性物質，能增加心率，收縮腦血管，因此，患嚴重高血壓、心臟病、動脈硬化的老人不宜多飲茶。
- (4) 老年人不宜飲濃茶