**四季饮食有讲究**

**一月**是一年中最冷的季节，中医认为，寒为冬季的主气，寒为阴邪，易伤人体阳气，寒主收凝滞。平时生活中要注意身体锻炼。如：散步、慢跑等，同时应注意保暖，防止呼吸道疾病发生。

**宜多吃**：羊肉、狗肉、鸡肉、甲鱼、核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、莲子、百合、栗子，以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然对体质偏热、偏食易上火的人士应注意缓补、少食为好。

**宜忌**：一切寒凉之物，如冰激凌、生冷食品。

**二月**“立春”位居二十四节气之首，表明春天从这一天开始。二月白天渐长，阳光温和，气温趋于上升，日照、降水也逐渐增多。春季饮食调养要注意春节阳气初生，应该吃些辛甘发散之品，不宜吃酸馊之味。因为酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投脏腑所好。

**宜多吃**：辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。

**宜忌**：辛辣之物。

**三月**的养生要根据自然物候现象、自身体质进行合理的精神、起居、饮食的调养。对于北方气温较低，早晚温差大的地区要注意保暖。春季应肝，如养生不当，可以伤肝。春天属肝病高发季节，也要注意养肝、护肝、保肝，防止春季传染病的流行。

**宜多吃**：多食甜，如大枣、锅巴、山药、韭菜、菠菜、鸡肉、鸡肝为宜。

**宜忌**：少食酸，如西红柿、柠檬、橘子等。

**四月**由于天气转暖，人们的室外活动增加，而北方的桃花、梨花、杏花等开满枝头；杨絮、柳絮四处飞扬，对于花粉过敏的人们日子就比较难过了，应该加以预防。此季节还是传染病高发季节，如急性病毒性肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎。

**宜多吃**：多食菠菜、荠菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉。

**宜忌**：少吃辛辣、油腻、大寒之物，如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等。

**五月**“立夏”之季，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒，老年人更应该注意预防气血瘀滞、心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。

**宜多吃**：具有清热利湿作用的食物如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。

**宜忌**：肥甘厚味，辛辣助热之品，如动物的脂肪、海腥鱼类，生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊狗肉等。

**六月**进入夏季以后，气温升高，空气中热度增加，体内汗液无法通畅地发散出来，即热蒸湿动，湿热弥漫空气中，人们就会感到胸闷、心悸、精神不振、全身乏力。所以要注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘等。

**宜多吃**：蔬菜、豆类、水果等，如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、绿豆、赤小豆等。

**宜忌**：忌辛辣油腻之品。如羊肉、牛肉、猪肉、辣椒、葱、姜等。

**七月**暑天防中暑是非常重要的。因为此时天气炎热，强烈阳光的照射过久，红外线使人的大脑丧失了调节体温的能力，就容易发生中暑。在此季节应多饮水，常喝绿豆汤等都可预防中暑。

**宜多吃**：饮食应以清淡为主，蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜，水果则以西瓜为好。

**宜忌**：辛辣油腻之品。

**八月**入秋后，人体消化功能下降，抗病能力减弱，如果注意不当，可发生腹泻。秋天也是锻炼的好季节，要加强室外活动，如跑步、打球等。饮食上因秋天由肺主宰，应多食酸，少食辛。

**宜多吃**：含维生素的食物。如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物都能帮助克服疲劳，应该多吃。

**宜忌**：少吃油腻的肉食，多吃碱性食物，秋乏与体液偏酸有关，多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带以及新鲜蔬菜等。还要少吃葱、姜等辛味之品。

**九月**养生应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则。人们在秋高气爽的日子里，往往会出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等。

**宜多吃**：西洋参、沙参、百合、杏仁、川贝、冬瓜、黄瓜、萝卜、梨等。还可以用葱白、生姜、豆蔻、香菜预防治疗感冒。

**宜忌**：鱼虾、海腥，如带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、辣椒等。

**十月**预示着秋天即将结束，冬天将要来临。所以此时要防燥邪之气侵犯人体而耗上肺之阴精，饮食上以滋阴润燥为宜。还要多饮水，减少节气造成的干燥之气。

**宜多吃**：芝麻、糯米、粳米、蜂蜜，适当多食鸡肉、牛肉、鱼、大枣、山药等以增强体质。

**宜忌**：少吃葱、姜、蒜、辛辣之品。

**十一月**应做到精神安静，保护阳气，不过度消耗阴精，要做到保持良好心态，多做一些自己喜欢的事情，遇到不愉快的事情要及时排解。疾病就不会找来。生活中保证充足睡眠，注意保暖。饮食上遵循“秋冬养阴”的原则。

**宜多吃**：多吃热量较高的膳食，还要多食新鲜蔬菜，以避免维生素缺乏。如：牛肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐等。

**宜忌**：少食寒性之品，如海鲜等。

**十二月**已到了“进补”的大好时节。精神上要积极向上，保持乐观，认真研究自己的身体状况选择食补、药补。如体质弱、消化功能差的人，要选择“慢补”。对体质好的人进补要“平补”，不要过食油腻之品。

**宜多吃**：多吃羊肉、狗肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等。

**宜忌**：生冷、海鲜，如：海鱼、海虾、螃蟹等大寒之品及冷饮。

【来源：2016年1月2日《北京晚报》】