



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

清明，既是二十四节气中气清景明的节气，也是慎终追远、礼敬祖先的传统节日。从节气节律来看，清明处于仲春与暮春之交，气温稳步回升，降水逐渐增多，天地间阳气升发、阴气消退，草木萌茂、生机勃勃。在中医理论体系中，清明节气的气候特点、天地气机变化，与人体脏腑功能、气血运行、情志状态高度关联，是顺应天时开展养生调理的关键时期。

清明养生的核心，在于顺应春气、调肝理脾、清解郁热、祛除湿浊，而香椿芽作为清明前后应季而生的“树上蔬菜”，以其独特的性味归经与功效特点，成为化解春季“春郁”“春火”“春湿”问题的药食同源佳品，契合清明节气的养生需求，是传统养生智慧与现代生活健康需求的完美结合。

春吃芽 病不沾

清明前后的香椿芽，这样吃才不辜负“嫩如丝”

作者：刘志清 陈可欣

香椿芽：清明应季的“解郁青”，药食同源的养生佳品

俗话说“春吃芽，夏吃瓜”，春季是植物嫩芽萌发的季节，芽类蔬菜得天地春气之精华，具有升发阳气、疏利气机的特性，是春季养生的优选食材。香椿芽作为香椿树清明前后萌发的嫩芽，素有“树上蔬菜”“雨前香椿嫩如丝”的美誉，既是餐桌上的时令美味，更是中医眼中专攻“春郁”“春火”“春湿”的春日泻火药。

香椿芽性味苦、涩，微温，归肝、胃、大肠经，核心作用于肝、脾胃两大系统，燥湿健脾疏肝散热，适合清明时节寒热错杂、湿热交织的体质特点。苦味燥湿清热；涩味可收敛止泻、固护肠胃；微温可以疏肝散热，如同打开窗户给热以出路，精准对应清

明时节“肝郁、火盛、湿重、脾虚”的四大问题。

(一)疏肝散热，破解“春郁”“春火”。香椿芽味苦入肝，能疏通郁结的肝气，微温可以疏散肝热。对于春季情绪低落、胸闷肋胀、烦躁易怒等“春郁”症状，以及口舌生疮、目赤痤疮、头晕口苦等“春火”表现，均有直接调理作用。

(二)清利湿浊，祛除“春湿”困扰。清明多雨湿重，湿热内蕴是常见问题。香椿芽性苦偏燥，归胃、大肠经，能燥湿、祛除体内湿浊，改善大便黏腻、肛门灼热、皮肤湿疹、瘙痒等症状。《本草纲目》记载其叶味苦、性温，外用可煎汤清洗疮疥风疽，具备消风、

解毒的药用价值。

(三)健脾开胃，唤醒脾胃运转。肝旺乘脾、湿邪困脾导致清明时节脾胃虚弱，香椿芽的苦味能刺激食欲，独特的挥发性芳香物质能增强脾胃运化功能，解决春季“吃不下、消化差”的问题。从现代营养学角度来看，香椿芽富含维生素C、维生素E、胡萝卜素、钾、钙、镁及香椿素等挥发性芳香物质，能增强机体免疫力、促进消化液分泌、抗氧化抗炎，与中医养生功效形成互补，是兼具营养与药用价值的应季食材。清代《陆川本草》亦记载，香椿可健胃、止血、消炎，在脾胃调理与皮肤养护方面均有实用功效。

香椿的食用方法——古今智慧的融合

香椿芽虽为养生佳品，但食用需遵循安全、科学、适配的原则，掌握正确的处理、烹饪与搭配方法，才能最大化发挥养生功效，避免不适。

(一)焯水去涩毒：食用香椿的安全底线

香椿芽含有一定量的亚硝酸盐，过量摄入不利于健康，因此焯水是食用香椿的步骤，也是最基础的安全保障。流水冲洗香椿芽，锅中加足量清水大火烧开，可加少许盐与食用油，盐能入底味、保翠绿；香椿放入沸水，翻动至均匀受热，焯烫1分钟至2分钟，待颜色由紫红或暗绿变为鲜绿色即可捞出；迅速放入冷水浸泡，保持爽脆口感与鲜艳色泽；最后挤干多余水分，即可用于烹饪。经此处理，可去除大部分亚硝酸盐，去涩增香，安全又美味。

(二)推荐两款经典搭配

香椿的养生功效需通过合理搭配强化，结合清明养生“疏

肝健脾、清热祛湿”的需求，推荐以下经典配伍。

香椿拌豆腐是清明食椿的经典吃法。焯水后的香椿切末，嫩豆腐切丁，加少许盐、香油拌匀即可，清香爽口。香椿性味微温，入脾、胃、大肠经，能燥湿健脾，疏肝散热、健脾益气。与补、润和凉润的豆腐搭配，温而不生火，补而不生湿，寒热平衡、清补兼顾，适合春季口干舌燥、食欲缺乏、肝郁脾虚人群。

香椿炒鸡蛋适合脾胃虚寒、易腹泻人群。鸡蛋性平，蛋清能滋阴润燥，可中和香椿的温性；如果脾胃虚寒严重的患者，加两片生姜同炒，进一步温中散寒，避免寒凉伤脾，适合脾胃虚弱、消化不良、畏凉人群食用。

(三)禁忌与注意

脾胃虚寒者：平时畏寒、腹泻、胃部冷痛者，需少量食用，搭配鸡蛋、生姜等温性食材。

过敏体质者：香椿为“发

物”，易诱发过敏，荨麻疹、哮喘、过敏性皮炎人群需谨慎，首次食用应少量尝试。

阴虚火旺者：手脚心热、盗汗、口干咽燥人群不宜多食，香椿性温以免加重虚火。

特殊人群：孕妇、儿童需适量，不宜过量食用。

清明时节，气清景明，万物生长，是人体顺应自然、调和脏腑的黄金时期。此时肝气当令、雨水增多、湿邪渐盛，养生核心在于疏肝散热、燥湿健脾。香椿芽作为应季而生的药食同源佳品，以“疏肝、散热、祛湿、健脾”的四重功效，精准破解春季“春郁”“春火”“春湿”难题，是传统养生智慧的生动体现。在快节奏的现代生活中，以应季食材为载体，传承中医“天人相应”的养生理念，兼顾安全与科学，方能在气清景明之时，收获身心舒畅、脏腑调和的健康状态。



图源千图网

清明节气的中医内涵：天时与人体的同频共振

此时气温由温转热，冷空气势力减弱，暖湿气流活跃，我国南方地区多阴雨连绵、空气湿度增大，北方地区则昼暖夜凉、风燥渐起。天地间阳气升发至旺盛阶段，春之木气达到巅峰，呈现“清气上升、浊气下降”的整体态势，人体阳气也随之向外、向上舒展，新陈代谢加快，脏腑功能进入活跃期。清明阳气盛而湿气重，肝气旺而脾胃弱。阳气升发易导致气机上逆，雨水增多易致湿邪内侵，二者交织，成为春季诸多不适的核心诱因。

肝气当令，易郁易亢。春在五行中属木，五脏对应肝脏，肝主疏泄、主升发，喜条达而恶抑郁，与春气同气相求。清明时节肝气最为旺盛，若疏泄正常，则气血通畅、情志舒畅；若因压力、熬夜、情绪压抑等导致疏泄失常，极易出现肝气郁结，进而郁而化火，形成“春郁”“春火”证。肝气郁结表现为情绪低落、

烦躁易怒、胸闷肋胀，女性可见乳房胀痛、月经不调；郁而化火则表现为口舌生疮、目赤肿痛、面部痤疮、头晕头痛、口苦咽干。

肝旺乘脾，脾胃失运。肝属木，脾属土，木克土。春季肝气过旺，会过度克制脾土，导致肝旺乘脾，脾胃运化功能受损。加之清明时节湿邪偏重，湿邪最易困脾，进一步加重脾胃负担，人群易出现食欲缺乏、腹胀腹满、消化不良、大便黏腻等症状。

湿热交织，诸症丛生。清明雨水丰沛，湿邪内侵，与肝郁所化之火相互搏结，形成湿热内蕴之证，易出现皮肤湿疹、瘙痒，湿热下注则见肛门灼热、小便短黄、大便黏滞不爽，湿热上扰则加重口疮、目赤等。

综上，清明节气养生的核心逻辑为：疏肝以解郁，清热以泻火，健脾以助运，祛湿以除浊，二者兼顾，方能顺应天时、调和脏腑、平衡阴阳。

刘志清 广东省中医院门诊护士长，研究方向：临床护理、护理管理

陈可欣 广州中医药大学硕士研究生，研究方向：经典经方治疗内科疾病与亚健康规律研究