



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 1 平衡养生 健身益寿
- 2 唐汉钧:年轻十岁养生法
- 3 山楂蛋清消除老年斑
- 4 五味过量伤五脏
- 5 解读青滋药——谈谈流行江南一带的膏方
- 6 七步洗手歌
- 7 健康谚语

2009年12月21日 星期一 本报首页 | 版面导航 | 标题导航

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

五味过量伤五脏

中医认为，咸、甜、酸、苦、辣各有其特殊的作用。五味适量，对五脏有补益作用，即酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。但是如果五味过量，就会打乱人体平衡，损伤脏器，招致疾病。《彭祖摄生养性论》中说：“五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。”《内经》中也说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

酸多伤脾。酸味可以补肝，过多的酸味食物会引起肝气偏胜，就会克伐脾胃(木克土)。由于脾主肌肉，其华在唇，酸味的东西吃得过多，就会使肌肉角质变厚，即“肉胝皱”，嘴唇也会失去光泽，并往外翻，即“唇揭”。同时还常出现饭量减少，饭后胃胀，大便稀，言语低微等脾气虚的症状。

甘多伤肾。甘味可以补脾，过多的甘味食物会引起脾气偏胜，就会克伐肾脏(土克水)。由于肾主骨髓，其华在发，因此甜味的东西吃多了就会使头发失去光泽、脱落。同时还常出现腰膝酸软、耳鸣耳聋等肾精虚的症状。

咸多伤心。咸味可以补肾，过多的咸味食物会引起肾气偏胜，就会克伐心脏(水克火)。由于心主血，咸味的东西吃多了，就会影响气血的生发和运行，使血脉凝滞，脸色变黑。同时还常出现心悸、气短、胸痛等症状。

苦多伤肺。苦味可以补心，过多的苦味食物会引起心气偏胜，就会克伐肺脏(火克金)。由于肺主皮毛，苦味的东西吃多了皮肤就会枯槁，毛发就会脱落，即“皮槁而毛拔”。同时还常出现咳嗽、咳痰等肺气虚的症状。

辛多伤肝。辛味可以补肺，过多的辛味食物会引起肺气偏胜，就会克伐肝脏(金克木)。由于肝藏血，主筋，辛味的东西吃多了，会导致肝血不足，筋脉失血，爪甲失荣。同时还常出现头晕目眩、面色无华、视物模糊等肝血虚的症状。

总之，任何事情都要讲究一个“适可而止”，饮食也是这样，不能说想吃什么了，就多吃、天天吃，而要适度，达到一个平衡。(田栓磊)

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened