



浏览珠江时报
电子版请登录
WWW.NANHAI.TODAY.COM
广告热线 81212540
发行热线 83872000

清明
唐·杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

清明雨水足 河虾正当造

清明是二十四节气中的第五个节气，同时也是中国四大传统节日（春节、清明节、端午节、中秋节）之一。清明节又称踏青节、行清节、祭祖节等，兼具自然与人文两大内涵，是天时地利人和的合一，体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一，讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。

清明乃天清地明之意，这时草长莺飞、柳暗花明，也是农民春耕的大好时节，因为清明一到，气温升高、雨量增多。后来，清明节逐渐和寒食节相融合，在清明节扫墓祭祀、缅怀祖先，是中华民族的优良传统。

在祭拜祖先的同时，清明也是一个踏青赏花的好时节。扫墓祭祖与踏青郊游是清明节的两大传统礼俗主题，自古流传至今。期间，人们插茱萸、插柳、吃艾糍、植树、放风筝等。



第五批全国老中医药专家学术经验传承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

清明养生宜早起 顺应阳气生发

每年农历4月5日前后是清明节。此时，南方气候温暖，在17~30摄氏度之间，正是桃花绽放、杨柳泛青的季节，在这个春意正浓的节气，该怎么养生呢？

阴雨连绵 易夹湿邪

清明时节，阴气逐渐减少，阳气向上向外疏发，气血活动加重，人体的新陈代谢加快，毛孔由闭合开始逐渐开放，较冬天易出汗。尤其是肝主春，肝气开始亢盛，肝脏所藏之血，流向四肢，四肢温暖，活动增多，春季应该特别重视对肝脏的调养。

中医学认为人体是一个

有机的整体，人与外界环境也是息息相关的。

清明时节风气主令，风邪既可单独致病，亦可与其他邪兼夹为病，如珠三角地区阴雨连绵，易夹湿邪，致风湿为患，出现关节疼痛。同时，湿气偏盛，湿阻清窍易出现头昏头蒙，疲倦乏力，湿困中焦，出现脘腹痞满、纳呆、大便粘腻不爽。

心境平和 豁达养肝

春季人体阳气生发，人的情绪亦应保持乐观、舒畅，但春季往往潮湿阴郁，时而晴暖，时而阴雨，容易使情绪起伏不定，抑郁病人容易出现病情加重。而心理、情绪的变化与体内的神经、内分泌和免疫系统关系密切，当人受到负面情绪影响时，身体的免疫力会下降，容易患上各种疾病。

因此，春季乐观豁达养肝

气，不要约束和压抑自己，保持自己的心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒畅条达，要做到心宽、心静，把握春令之气生发宣畅的特点，做到“恬然不动其心”，让自己的内心世界与外界万物欣欣向荣的生机相一致，就能保持机体内环境的稳定，防止心理疾病的发生。

吃辛味食物 助肝气生发

清明时节，天气晴朗的话，到户外运动，适当加大运动量，根据个人的体质，可选择踏青、散步、做操、打球、打太极拳、放风筝、慢跑、八段锦等运动，微微出汗为佳，尤其是年老、体弱者。运动能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，在清新空气中活动，也有利肝气疏泄，达到养肝养护之作用。

清明后气候仍然多变，注意增减衣被。体弱多病者，穿衣

服要注重下厚上薄，注意下肢和脚部保暖。起床适宜比冬季稍早，以顺应阳气的生发，防收敛太过，适当增加午睡时间，以保证有充足的睡眠时间。

饮食养生的重点就应该放在健脾化湿上，食宜味甘、平为主，少酸增甘，适当吃点辛味的食物以助肝气的生发，如姜、蒜、葱、茼蒿、荠菜、香椿芽等，少吃酸味以免使肝气更旺，可饮玫瑰花茶、月季花茶以疏肝理气。



南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长 吴采开

应季饮食 首选荠菜韭菜

俗话说，民以食为天。节气饮食是体现这种智慧的重要途径。而节气饮食讲究的就是应季和顺时，以饮食与时序协调。清明将至，雨水增多，正是荠菜上市的季节。这时候的荠菜香甜细嫩，不管是蒸炒还是煮汤，都有妙不可言之处。

取荠菜嫩叶部分切段，加入烧肉与酱料调味，二两的荠菜要搭配一两的烧肉，荠菜切忌过度翻炒，烧肉熟后也别倒水焖煮，否则会失去清爽和香脆的口感。脆嫩爽口的荠菜与甘香丰腴的烧肉结合，才是清明的专属味道。

人们常说，三月黄鱼四月虾。所说的四月虾即清明虾。清明春雨淅沥，“清明虾”正处于新旧交替的时候。雨水足，新虾未“散春”，河虾特别活跃，运气好的甚至可以看到虾肚里有虾籽。由于在河里也能吃到丰富的浮游生物以及新鲜

水草，所以虾的味道特别鲜美。韭菜炒河虾，烹调韭菜时需要急火快炒起锅，稍微加热过火，便会失去韭菜风味。

广东俗话说，“春鳊秋鲤夏三黎”。而今正是“春鳊”当时得令之际。最能体现出鳊鱼精髓的做法，非清蒸莫属。将鳊鱼洗净，把蘑菇丝、火腿丝、青椒丝、葱姜放于鳊鱼上，上锅蒸熟即可。或者，把广东人常用的榄菜放在鱼上，蒸出来的味道也是极其鲜美的。

据《本草纲目》记载，荠菜具有清热排毒，消暑解渴，减肥，抗疲劳诸功效；食味甘醇，芳香浓郁，回味无穷。清明前后，因气候温润，西樵山上的荠菜会重新吸收水分，枝头就会长出新春的首嫩嫩芽。因此，每年这个时候，荠菜会特别鲜嫩脆口、少苦涩味，而且还会有一股特别的清香。荠菜鲫鱼汤、荠菜浸猪肝都是比较家常的做法，市民不妨一试。

特别推介

荠菜鲫鱼汤

材料：荠菜500克、鲫鱼1条、猪瘦肉150克、生姜3片、葱三段。

做法：荠菜摘取嫩叶枝洗净，鲫鱼宰杀清洗干净，晾干水。猪瘦肉洗净，切片备用。用慢火将鱼煎至微黄，然后在锅中加入适量清水（以没过鱼身为宜）和姜，水沸后下瘦肉，烧至刚熟，这时候下荠菜至熟，加入盐和少许香油便可。

功效：此菜鱼肉鲜嫩，荠菜清爽可口，味道甘凉，有清肝解毒之功效。

荠菜炒烧肉

材料：荠菜二两、烧肉一两。

做法：取荠菜嫩叶部分切段，加入烧肉与酱料调味，荠菜切忌过度翻炒，烧肉熟后也别倒水焖煮，否则会失去清爽和香脆的口感。

口感：荠菜脆嫩爽口，烧肉甘香丰腴。

统筹 / 珠江时报记者 邓海莹
文 / 珠江时报记者 戴欢婷 梁雅诗 特约通讯员 陈志健

讲古仔

Yang Gu Zai

石门饮“贪泉” 刺史立志做清官

里水镇东北面的丰岗村，其东侧有条北江支流，与现属广州白云区石井镇的石门村分为河两岸，隔江相望，同饮江水，两地村民，虽行政隶属不同，实则鸡犬之声相闻，未因地异而改变两地居民的通亲来往。

提到石门村，人们都知道它是旧羊城八景之一“石门返照”。据说每当日落西山时此地红霞返照，因此而得名，它位于北江下游，是已往的官船来往必经之地，千百年来留下不少美丽的寓言和传说，人们喜欢议论的是这里在“贪泉”。传说此地有一泉水，过往官员只要饮了它，即使是清廉之士也终会变成贪得无厌之人。

晋代有位吴隐之，字处默，为人操守极廉，他奉命赴粤当广州刺史，船行至石门时，有人告知他关于贪泉的奇闻奇事，吴隐之不信邪，取泉水酌之，并且在那里题诗一首：“古人云此水，一饮怀千金，试使夷齐饮，终当不易心。”他说到做到，履任后，清廉愈厉，操守愈贞，后人在泉边建吴刺史祠以纪念并彰显其为官廉行。

沧海桑田，到了康熙熙年间，有位学士易弘，是广东鹤山人，字渭远，他偶游至石门，亦在吴刺史祠题壁：“闻说石门宜返照，到来正好遇斜晖，波光上岸金千尺，树影含烟碧四围，断碣已埋衰草径，荒祠空掩夕阳扉，行人莫恨贪泉水，世道如今薄伯夷。”从诗论观之，前四句写尽石门夕照时的美丽风景，后四句则慨叹当年当地的祠荒碑断，衬托着世道已无复有伯夷、叔齐这样的贤人，可知当时的社会贪污成风。