

过好谷雨迎夏天 谷雨养生记住这些知识点

记者 刘威

“

4月20日是谷雨节气,这是春天的最后一个节气。这时,气温回升较快,雨水明显增多,对五谷生长有利。中医认为,谷雨时节,脾功能正处于旺盛时期,湿邪最易损伤脾胃,引起脾湿。此时养生要顺应节气特点,重点做好祛湿健脾,以安然入夏。本期,银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶来和大家聊聊谷雨养生的几个要点。

提醒

躲飞絮,防过敏

谷雨时节,风大沙多,应尽量避免在浮尘天气进行户外活动,出门戴口罩或用纱巾蒙头,多喝水,适当多吃些清肺、润肺食物。此外,谷雨前后,杨花柳絮随风舞,很容易引起鼻痒、鼻塞、咳嗽和皮肤过敏等症状。喜欢锻炼的老年人要尽量减少外出。户外运动或健身,可以选择清晨、晚上9点以后空气湿度大的时候,最好戴上墨镜、口罩、围巾,武装严实再出门。

防关节病复发

谷雨后天空气中的湿度将逐渐加大,如果湿邪侵入人体,会造成身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛等情况。各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该节气复发。日常要做好关节保暖,避免久居潮湿之地。

注意养护脾胃

此时节还要注意养护脾胃。常见健脾养胃的食物,如粳米、薏苡仁、白扁豆、大枣,脾胃虚弱者可以经常食用。春天植物生机盎然,很多人喜欢采摘野菜,但蒲公英等野菜大多属于寒凉食物,不建议多食。冷饮、西瓜等寒凉食物刺激脾胃,也要避免多吃。

重视精神调养

谷雨是春季的最后一个节气,春天对应肝木,万物升发,人体的肝气也易受环境影响而升发太过。肝主疏泄,调畅情志,正因如此,许多情志疾病都在春季高发。谷雨时节,更要重视精神调养,应戒暴怒,更忌遇事忧愁和焦虑,尽量保持恬静的心态。

食疗祛除湿气

在饮食方面,可多食用有祛湿功效的食物,如白扁豆、赤豆、薏仁、山药、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

最适宜养肝

谷雨过后,春季将尽,夏季将至,正是肝火旺盛的时候,养肝非常重要。可多吃疏肝解郁理气的果蔬,如芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等。也可饮用清肝明目、疏肝泻热的花茶,如菊花、茉莉花、玫瑰花、三七花。

合理补水防春燥

谷雨之后,气温回升加快,人体水分容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失。要特别注意及时清除体内的积热,合理补水防“春燥”。补水首选是白开水,第二选择是水果。

自我保健可用艾灸

家庭自我保健可以用艾灸调理,主要选择以健脾祛湿为主的穴位,如:中脘、足三里、阴陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、承山、神阙、关元、中极等。

养阳多晨练

谷雨时节阳气渐长,阴气渐消,也要早睡早起。早晨是采纳自然之气的好时机,活动是养阳的重要一环。老年人可选择静中有动的运动如太极拳、慢跑等。运动能提高身体新陈代谢,增加出汗量,但不要过度出汗,以免阳气外泄。

谷雨药膳茶饮方推荐

● 茯苓山药薏米粥

做法:茯苓15g、鲜山药100g、薏米30g、粳米50g。薏米提前浸泡2小时,与粳米同煮至半熟,加入山药、茯苓煮至软烂。

功效:健脾利湿,适合脾虚湿重者。

● 解郁花茶饮

做法:玫瑰花5朵,月季花5朵,菊花5朵,茉莉花5朵。将所有干花放入杯中,用开水冲泡后加盖焖2分钟,即可饮用。

功效:疏肝解郁、活血调经。

本版制图:蔡廷