

雨水节气 如何养生

雨水节气,不仅表示降雨的开始,也表明雨量开始增多,此时天气虽仍较寒冷,但人体随着自然界阳气的升发,肝阳、肝风、肝火均会有所上升。

雨水节气应该如何养生呢?

注意保暖,春捂防病

不忙减衣

雨水节气之后空气中水分增加,导致气温不仅偏低,而且寒中有湿,冷空气活动较频繁,早晚仍然较冷。故这个节气仍要注意保暖,不要急着减衣,不要过早摘掉帽子、围巾,应多捂一段时间,以缓慢调整身体的阴阳平衡,适应新的气候条件。

上薄下厚

人的阳气根于肾,随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐升发,而肾居腰府,阳气由此向全身散布,一旦有风寒入侵,阳气就会被困于下,使腰以下的血液循环受到阻碍,出现腰膝酸软、疼痛麻木等症。因此,下身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得厚点、暖和点,不要换得太快、脱得太早。

捂好“两头”

“春捂”,应“捂”两头,即重点照顾好“首足”两头,可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。



洗头后,应及时用热风机吹干,否则易导致头痛。

疏肝养心,健脾祛湿

随着降雨增多,寒湿之邪最易困着脾脏,湿邪留恋,难以去除,容易出现消化不良、食欲不振等症状。故“雨水”前后应当着重养护脾脏,春季养脾的重点首先在于条畅肝脏,保持肝气调和顺畅。

其次,“雨水”期间天气变化无常,容易使人情绪波动,心神不安,对高血压、哮喘等患者尤其不利。所以一定要保持心境平和,养心护心。心气充沛,方能滋养脾脏,养脾得以健胃。



省酸增甘,以养脾气

此节气早晚较冷,风邪渐增,人们容易出现口干舌燥和上火的现象,这个时候应多吃些蔬菜和水果,多饮用温开水,晨起可用温水冲一杯蜂蜜水,因天气还较为寒冷不宜过早饮用凉茶。

此时节空气湿润,肝旺而脾弱。饮食方面可多吃些诸如韭菜、鲫鱼、百合、茼蒿、豌豆苗、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗、小米等食物,同时可多食养生粥以健脾利湿、养胃和胃。

胡萝卜南瓜粥

功效:补水润燥。

做法:大米300克,糯米300洗净浸泡2个小时;锅烧热水,倒入米熬粥40分钟;放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮30分钟至软烂即可。

薏苡仁党参粥

功效:祛湿健脾,补气补血。

做法:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30~40分钟,放冰糖调味。

山药红枣粥

功效:健脾和胃、镇静安神、祛湿解困。

做法:将红枣25克用温水泡软洗净,粳米100克淘洗干净,山药25克去皮洗净切成小块;红枣、粳米、山药一同煮成粥,吃时放适量白糖搅拌即可。

多加锻炼,神清气爽

春困的发生除了温度变化引起,也与人们冬天运动较少有关系。长时间不运动,会使血液循环量减少,大脑的供血不足,自然就会产生困乏感。所以多进行运动能让你的身体和大脑都兴奋起来,使人感到神清气爽。

建议:做以下养生运动,可提高肾、肝、脾脏腑经络功能。

八段锦

传统医学认为,八段锦柔筋健骨、养气壮力,具有行气活血、协调五脏六腑之功能。现代研究也已证实,八段锦能改善神经体液调节



功能和加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用,是一种较好的体育运动。

撮谷道(提肛)

撮谷道即做收缩肛门的动作。

做法:先放松全身,将臀部及大腿用力夹紧,配合收气,舌舔上腭,向上收提肛门,稍闭气,然后慢呼,全身放松。每天坚持1~2分钟,若大便后应延长至2~3分钟,可促进肛周血液循环,固精益肾,提振阳气。

漱口吞津

每日上午10时前后,用舌体搅拌口腔,产生唾液后慢慢咽下,每日36次,具有灭杀微生物、健齿助消化、强肾益脑等作用。

揉腹

每日上午10时前后以及晚上睡前,手在胃部按顺时针方向揉120次,然后下移至肚脐周围揉120次,再揉全腹120次,最后逆向重复一遍(次数可因人而异,饱食或空腹或腹部患有炎症、肿瘤等则不宜施行),可调理脾胃,通和气血,培补神元。

(福建中医药大学国医堂)

清利湿邪 雨水时节要养阳

节气药膳

淮山芡实扁豆排骨汤



【食材与药材】山药30g,芡实15g,黄芪15g,白术10g,猪排骨200g。

【烹调方法】排骨洗净切块,置沸水中焯过;黄芪、白术煎煮取滤液,与芡实、山药、排骨同移到煲锅内,武火烧开,文火煲熟,调味。

【膳方分析】方中山药健脾补

肺,固肾益精;芡实补脾祛湿,益肾固精;黄芪、白术益气健脾;猪排骨补虚弱,强筋骨。全方共奏健脾祛湿、益肾固精之功。

【用法用量】1周1~2剂,佐餐食用。

清热除湿糊

【食材与药材】薏苡仁50g,茯苓15g,白茅根30g,芦根30g,土茯苓15g,茵陈10g,蝉蜕9g,绿豆30g,蜂蜜适量。

【烹调方法】将白茅根、芦根、土茯苓、茵陈、蝉蜕煎煮取滤液,放凉后用于浸泡薏苡仁、茯苓、绿豆,共移至豆浆机中,设置米糊档制糊,食用前加蜂蜜调味。



【膳方分析】方中薏苡仁、茯苓、茵陈祛湿排毒;白茅根、芦根、绿豆清热利尿解毒;土茯苓、蝉蜕祛风止痒。诸味成膳,共奏清热利湿、祛风止痒之功。

【用法用量】1日1剂,分2次食用,连续食用4天为1疗程。

【注意事项】孕妇慎用。

(福建中医药大学附属福州中医院)



2月19日,雨水。

雨水节气,肝气旺盛,易克脾土。《黄帝内经》曰“湿气通于脾”。此时更应注意适度保暖,防“倒春寒”,清利湿邪、准备养阳。多喝花茶、多吃清淡的食物,以祛湿排毒;适当增加甘味食物的摄入,以健运脾胃。

晚上睡前可以通过按摩腹部以养阳:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右,一来有利于促进消化,排除脾胃湿毒;二来有助于腹部保暖,有利于睡眠质量。