

雨来湿气至 调肝理脾正当时

□本报记者 刘伟芳 通讯员 李婷



注意保暖,春捂防雨

不忙减衣。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,而肾居腰府,阳气从此向全身散布,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”。即重点照顾好头颈与双脚,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,水湿留于发际中变凉,同气相求使湿寒聚于头,由表及里深入颅内,易导致头痛。

疏肝养心,健脾祛湿

“雨水”节气的含义是降雨开始,且早晨时有露、霜出现。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。

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。



2月19日,雨水节气,常年此时,福建等地的降水量比立春时节猛增。福州这周的天气也如过山车般,先升到30℃,然后降到15℃,体感从初夏急转入冬。除了气温外,让人瑟瑟发抖的回南天又回来了!

对此,福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心廖水亨医师提醒,这个季节肝阳、肝风、肝火均会有所上升,养生要注意:

多加锻炼,神清气爽

常做以下养生运动,可提高肾、肝、脾脏腑经络功能,减少“春困”。

◆八段锦

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,是一种较好的体育运动。

◆撮谷道(提肛)

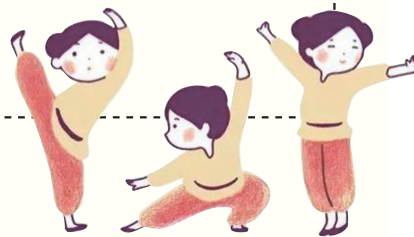
即做收缩肛门的动作。先放松全身,将臀部及大腿用力夹紧,配合收气,舌舔上腭,向上收提

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。

◆揉腹

每日上午10时前后以及晚上睡前,大约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。



省酸增甘,以养脾气

“雨水”时节为万物生发之始,阳气发越之季。应少食生冷、油腻之物,以顾护脾胃阳气。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。

另外,此时节空气湿润,肝旺而脾弱,唐代药王孙思邈说:“春日宜省

酸增甘,以养脾气。”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,同时可多食养生粥类以健脾利湿、养胃和胃。

◆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。

◆砂仁鲫鱼汤

功效:醒脾开胃利湿。

材料:鲜鲫鱼150

克,砂仁3克,陈皮6克,生姜、葱、盐适量。

做法:将鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,将砂仁放入鱼腹中,与陈皮一同放入砂锅中,加适量水,用大火烧开,放入生姜、葱、盐,煮至汤浓味香即可。

回南天,廖水亨医师特别强调,这些人群要注意:

◆风湿类疾病

风湿骨痛患者受天气变化的影响比较大,空气中的湿度上升,可使关节肿胀、疼痛加重,诱发或加重原有的关节疾患。

此时,除了日常生活需注意保暖、防潮外,应尽量保持运动,保持周身气血的流畅,通则不痛;有明显湿重症状者,可尝试到正规的医疗场所拔火罐或做温针治疗。

还可以在煲汤时适当加

入一些药材,如薏米、木棉花、云苓、淮山、扁豆、莲子、苍术、生姜、杜仲、当归、红花等。

◆皮肤病和妇科病

天气潮湿,真菌的生长速度快,容易引发真菌、霉菌感染,出现湿疹、手足癣、过敏性皮肤病等皮肤疾病和妇科疾病。回南天时,人们若在平时生活中注意适当穿戴,勤换鞋袜,保持皮肤清洁干爽,就能在一定程度上预防病情复发。饮食上可适当应用土苺

苓、薏米、芡实、淮山等健脾祛湿中药煲汤,并结合艾叶、青蒿、苦参、黄柏等外洗,以预防皮肤病的发生或加重。

◆胃肠道疾病

潮湿温暖的环境会让病菌繁殖加快,食物更易腐烂。同时,春天空气湿度大,也容易令肠胃功能紊乱,使胃肠道疾病的发病风险进一步增高。

回南天季节,湿气重势必导致脾胃负担加重,脾胃又是运化水湿的根本。不宜暴饮

暴食,三餐宜清淡、规律,饮食宜温热忌生冷油腻;平时应加强运动,促进胃肠的蠕动,提高免疫力。

◆心脑血管疾病

回南天忽冷忽热、昼夜温差大,血管收缩强烈,造成血压强烈地波动,易诱发心脑血管病。患者宜在回南天前及时做好身体检查,坚持规范用药,加强预防,防止病情发展或延误治疗而危及生命。