□本报记者 林颖

4月18日,福建省卫健委召开“时令节气与健康福建”系列新闻发布会,紧扣谷雨时节健康养生和福建地域特点,邀请中医药领域和气象领域专家,介绍中医药防病治病、预防保健的科学知识。发布会由省卫生健康委宣传处处长宁永鑫主持。

福建人的谷雨养生攻略
食谱茶饮 祛湿 护肝 抗过敏

01 祛湿、养肝、防过敏 谷雨养生三秘诀

谷雨节气,春雨绵绵,空气湿度大幅增加,早晚温差较明显。省卫生健康委中医药管理一处处长钱新春围绕这一节气特点,建议我省民众此时应注重祛湿、养肝、防过敏。

他指出,谷雨时节,湿邪容易困阻脾胃,民众应多晒太阳,积极运动,但不宜大汗淋漓。可多食用白萝卜、藕、冬瓜、薏米、鲫鱼等清热祛湿功效的食物,以及福建当地特有的祛湿野菜,如鼠麴草等,还可饮用春茶或食用香椿。

此外,要预防“春火”。遵循“少酸增甘”的饮食原则,可多饮用菊花茶、猪肝枸杞汤,适量食用柑橘。同时,忌大辛、大热以及海腥类的发物。

过敏体质人群要减少清晨及午后的户外活动。外出时佩戴密闭性佳的口罩与护目镜,归家后立即以生理盐水冲洗鼻腔,并将外衣悬挂于通风处。室内除使用空气净化设备外,还可定期用海盐炒烫法清洁地面,或燃烧艾草驱散霉气,构建防护屏障。

发布会上,福建中医药大学附属第二人民医院副院长林丽莉、脾胃病科主任医师骆云丰、老年病科副主任医师陈永忠、内分泌科副主任医师吴方真,以及福建省气象服务中心副主任、福建省气象局气象服务首席专家黄志刚,还在提问环节,解答了关于谷雨时节健康养生的各种知识。

02 不同体质问题 药膳茶饮来帮忙

谷雨前后,养生的核心原则是健脾祛湿、柔肝疏肝。针对不同体质人群,林丽莉给出了相应的调理方案,以及养生药膳和代茶饮。

湿热体质

表现:面垢油光、口苦口臭、大便黏腻、易生痤疮。

调理建议:多食蔬菜,忌辛辣油腻。日常可用茵陈5g+荷叶3g煮水代茶饮。

脾虚湿盛体质

表现:易疲劳、舌苔白腻、肢体浮肿、便溏。

调理建议:山药、茯苓、芡实、白扁豆煮粥,补脾利湿。每日按揉穴位足三里、阴陵泉。

肝郁气滞体质

表现:情绪抑郁、胁肋胀痛、月经不调。

调理建议:用玫瑰花、佛手、陈皮泡茶疏肝解郁。每日练习八段锦。

谷雨药膳推荐

1. 茯苓山药薏米粥

材料:茯苓15g、鲜山药100g、薏米30g、粳米50g。

做法: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。

2. 枸杞菊花炖瘦肉

材料:枸杞10g、菊花5g、瘦肉200g、生姜3片。

做法:瘦肉焯水后与材料同炖1小时,加盐调味。

功效:清肝明目,缓解春燥。

谷雨代茶饮推荐

1. 姜枣茶

材料:生姜3片、红枣5枚(去核)、红糖适量。

做法:沸水冲泡或小火煮10分钟,晨起饮用。

功效:驱寒暖胃,预防寒湿侵袭。

2. 谷雨祛湿健脾茶

材料:茯苓10克、炒薏苡仁8克、陈皮5克、赤小豆10克、枸杞子6克、红枣2枚(去核)。

做法:所有药材清水浸泡30分钟,加水500ml煮沸转小火煮20分钟即可,代茶饮。

功效:祛湿健脾、疏肝养血、增强免疫。

03 湿热便秘黏马桶 中医支招应对

福州的雨和其他地方不同,因为天气热,会造成湿热很重,导致全身损害。

骆云丰举例,比如湿热可侵犯全身肌表,引起全身困重、乏力,提不起精神。湿疹、脚气、关节炎等皮肤关节病也会多发。

对于消化系统而言,这种下雨湿热的天气,湿气会从嘴巴进入脾胃,最常见的是拉肚子,最近一段时间,饮食一不小心,就会拉肚子。若出现拉肚子,藿香正气水是不错的选择。

另有一种病证也是频繁上厕所,这种病证排出的大便不干,但是会黏马桶、排便很费劲,这种疾病由国医大师杨春波教授提出,它因湿气重引起的,被称为“湿热便秘”。如遇到这种情况,可将槟榔、花椒、薏苡仁等化湿的药煮水,有一定疗效。

04 谷雨时节疾病多发 老人防病记住这些细节

老年人由于适应能力较弱,谷雨时节易引发感冒、肺炎或哮喘急性发作、风湿关节病、胃肠道疾病、过敏、血压波动明显等病症。针对以上情况,陈永忠建议老年人采取相应预防措施。

灵活增减衣物,采用“洋葱式”穿衣法,内选棉质材质,吸汗透气;中层穿开衫薄毛衣或线衣;外层穿防风或防雨外套,重点保护颈部、腰部和关节。还可提前接种流感疫苗或肺炎疫苗,降低呼吸道感染风险。

常开窗通风,保持室内通风干燥,必要时使用除湿剂或干燥剂除湿。

运动方面,建议选择较为温和的运动方式,如每天快走半小时,或增加一些抗阻力运动,可以用弹力皮筋,量力而行进行腿部肌肉力量训练,降低跌倒风险。

有高血压的老年朋友,在季节变化时养成自我检测血压的习惯。买一个上臂式电子血压计,来院就诊时,操作一次给医生护士看看,把每次血压结果记录在表格里面,这些小细节都会起到大作用。

05 糖尿病、痛风人群注意 养生避开雷区

糖尿病是福建高发病,吴方真结合“中医健康管理学”“中医状态学”理论,为糖友们提出三级防治建议:

针对超重(BMI≥24)、有糖尿病家族史人群,结合中医四诊,给予个性化药膳,比如“脾虚湿盛”的患者可适当食用“四神汤”(山药、茯苓、莲子、芡实)调理脾胃。

未确诊糖尿病但血糖在临界值的,要重视“状态”调整,比如做“经络拍打操”,每天晨起后,用空心掌沿着脾经(脚踝内侧到大腿根),从脚踝往膝盖方向拍打。

已确诊糖尿病的患者,动态跟踪舌脉、症状等变化,还可结合健康管理师、专科医师团队护航,进行健康全程管理。

此外,我省慢性痛风患者较多,谷雨也是痛风急性发作增多的时节,吴方真建议患者要做到:

避免淋雨,室内注意防潮,可佩戴艾草护膝祛湿散寒,急性发作红肿热痛的可用大黄、黄柏外敷祛湿清热。

防饮食助湿,比如限制高嘌呤食物,适量饮用玉米须茶。

防情绪致瘀,谷雨肝气易郁结,气滞则血瘀,焦虑情绪会加重代谢紊乱,可练习“嘘字诀”(晨起面东深呼吸6次)帮助疏肝理气。