



四时药膳

谷雨食养 祛湿疏肝正当时

谷雨,取“雨生百谷”之意,是春季最后一个节气。2026年谷雨为4月20日,时至暮春、春夏交替,阳气渐盛、雨水增多、湿气偏重,正是健脾祛湿、疏肝养血的关键时节。

【养生要点】

春属木,与肝相应,暮春肝气最盛。肝木偏旺易化火生燥,常出现口干口苦、目赤头晕、烦躁易怒、失眠多梦、肋肋不适、情绪不畅之象。同时谷雨时节雨生百谷,湿气偏重,脾喜燥恶湿,湿邪易困脾,易引发食欲不振、腹胀便溏、身体困重、乏力嗜睡的问题。加之时值春夏交替,阳气升而未稳,易被寒湿阻遏,若此时过食生冷、贪凉受寒,更易损伤脾阳,致湿气难化。因此谷雨养生重在疏肝清火、健脾祛湿、顾护阳气。

【药膳养生】

谷雨时节正值春夏交替,品谷雨茶、食香椿、赏牡丹、

踏青“走谷雨”,皆是流传甚广的时令雅俗。南方素有采摘谷雨茶的传统,此时采制的春茶细嫩鲜爽、香气清润、滋味尤佳,自古便有清火明目的食养之效。谷雨饮茶之时,加入药膳辅佐,共奏祛湿疏肝之功。居家可自制茯苓陈皮二花茶代茶饮用,兼顾疏肝、健脾、祛湿,非常贴合谷雨养生需求。

【材料组成】

茯苓5~10克、陈皮5~10克、玫瑰花3~5朵、茉莉花3克(或适量),冰糖少许调味。

【制作方法】

将所有材料用清水洗净,茯苓、陈皮、玫瑰花、茉莉花一同放入杯中,冲入沸水加盖焖泡10至15分钟,加少许冰糖调味后即可代茶饮用,一剂可反复冲泡2至3次;若用养生壶煎煮,可小火煮沸3分钟后关火焖5分钟,口感更佳。

【功效主治】

茯苓健脾祛湿、宁心安神,

陈皮理气和中、燥湿化痰,玫瑰花疏肝解郁、调气血,茉莉花行气醒脾、清爽解困。四味合用,不寒不燥性平气和,既能化解暮春湿气,又能疏解肝郁、调养脾胃。

【药膳价值】

该茶饮可起健脾化湿、疏肝解郁之效。尤其适合谷雨时节多雨潮湿之际,脾胃虚弱、体内湿气偏重,以及容易胸闷烦躁、困倦乏力、食欲不佳者饮用。日常频饮可顺应节气,是谷雨时节十分贴合时令的养生代茶饮。

【生活调节】

谷雨养生,药膳调理固然重要,生活起居的同步配合也不可或缺,只有做到饮食、起居、情志、运动全方位调理,才能达到最佳养生效果。

情志上,要尽量保持心情舒畅,少生气、少焦虑,避免肝气郁结,可通过听舒缓的音乐、赏花、听雨等方式调节情绪,让

肝气顺畅疏泄。

起居上,要坚持早睡早起,避免熬夜,熬夜最伤肝脏,充足的睡眠能给肝脏充足的休养时间,助力肝脏功能恢复。同时注意室内通风,阴雨天气及时避雨防潮,尽量避免久处阴冷潮湿的环境中,避免外湿入侵体内。

饮食上,要远离辛辣大热、生冷油腻的食物,这类食物要么助火生燥,要么损伤脾阳、加重湿气。可多吃山药、白扁豆、赤小豆、薏米、冬瓜等健脾祛湿的食材,搭配小米、大米等温和主食,滋养脾胃。

运动上,可适当增加户外活动,选择散步、慢跑、瑜伽、八段锦等舒缓的运动方式,通过微微出汗的方式,帮助排出体内湿气,生发阳气,增强体质,让身体轻松顺应时节变化,安稳告别春天,迎接夏日的到来。

(福建卫生职业技术学院 林玲)

春季抗过敏药别乱吃 服药时机很关键

□本报记者 李婷

春天本是生机勃勃的季节,但福州30岁的小宁(化名)却饱受折磨,甚至差点引发一场事故。

小宁每天骑电动车上班。最近,她上班路上总是忍不住打喷嚏、流眼泪。小宁怀疑是道路两旁树木的花粉导致了过敏。因为工作忙,她没空去医院,就自行到药店购买了氯雷他定服用。

某天早上,小宁赶着上班,顺手从药箱里找出之前买的氯雷他定,匆匆服用一片便出了门。然而在半路上,小宁突然开始犯困,整个人昏昏沉沉。就在小宁意识飘忽的瞬间,一辆转弯的货车从侧方逼近,刺耳的鸣笛声猛地将她惊醒。小宁急转车把避让,电动车剧烈一晃,险些翻倒在地。

“当时脑子像灌了铅,身体完全反应不过来。”小宁事后回忆,仍心有余悸。想到早上刚吃

了氯雷他定,惊魂未定的她当天就去了福州大学附属省立医院。

经接诊医生检查,小宁被确诊为过敏性鼻炎。医生为她调整了用药方案,建议将抗过敏药改在晚上服用,以减少对白天工作的影响。

对此,福建卫生报健康大使、该院药学部主任药师孙红解释:“氯雷他定本身没有错,错的是服用时机。”

她指出,氯雷他定属于第二代抗组胺药,相比第一代药物,其嗜睡等中枢副作用发生率已降低,但仍有少数人用药后可能出现嗜睡、倦怠等症状,且个体差异显著,少数人的副作用持续时间可能达2~3天。

孙红特别提醒,若白天需要驾驶、高空作业或进行精密操作,建议将口服抗过敏药改为晚上睡前服用,这样既能发挥药效,又可将嗜睡副作用“消化”在

睡眠期间。同时,注意不要随意联合用药,避免同时服用镇静类药物、酒精或其他感冒药,若有多种用药需求务必咨询医生或药师。

除了合理调整用药时机,过敏人群在春季高发期还应注意日常防护,减少花粉接触。

春季,树木花粉是主要的致病花粉,尤其是松科、柏科植物产生的细小花粉,随风飘散能力极强。因此,过敏人群外出时可采取多项防护措施:避开树木密集区域和花粉浓度高的时段(如上午10点至下午4点);全程规范佩戴口罩和护目镜;有过敏史者应提前在医生指导下准备抗组胺药、鼻用糖皮质激素喷雾等药物。

抗过敏药能长期吃吗?

更多用药问题,来“福建卫生报健康+”小程序,问问孙红主任药师的数字分身吧。

温馨提示

数字分身目前不能替代医生、药师面诊,仅提供健康咨询与科普指导,不做具体诊断、不开具处方、不替代临床决策。

福建卫生报健康+



让每一种药 都用得安心治得放心

我在福州大学附属省立医院 与你同行



孙红
福州大学附属省立医院
药学部主任药师

一样专业, 一样用心

卫小美, 指尖上的健康管家



有健康疑问 就找卫小美

