

# 谷雨祛湿养肝气 闽超观赛不“伤身”

## 闽超观赛别忘这份中医健康指南

□本报记者 张鸿鹏

绿茵逐梦，八闽欢腾。2026年福建省城市足球联赛（闽超）已在福州海峡奥体中心火热启

幕，全省九市一区球队同场竞技，点燃全民足球热情。恰逢谷雨节气，气温回升、降水增多，闽地湿气渐盛，球迷熬夜守候、久

坐观赛、情绪起伏的习惯，叠加节气特点，极易埋下健康隐患。

为此，本报专访福州市中医院骨关节与运动医学科副主

任医师陈贺，结合谷雨养生精髓与闽地气候特质，为球迷定制专属健康指南，让大家在畅享足球激情的同时守护身心安康。

01

### 熬夜观赛耗阴血 食疗按穴双调理

闽超赛事多在晚间进行，熬夜观赛成为不少球迷的常态。陈贺指出，中医认为“人卧则血归于肝”，熬夜会耗伤肝血、扰动阴气，导致肝火上升、脾胃失调；谷雨湿气偏重，熬夜更会加重体内湿气淤积，引发头晕目眩、精神萎靡、消化不良、肢体困重等不适，对肝肾功能较弱者尤为不利。

结合谷雨养阴祛湿重点，陈贺推荐两款简易食疗方。西洋参麦冬茶：取西洋参3克、麦冬5克、枸杞10克，沸水冲泡代茶饮，滋阴补气、健脾祛湿，缓解熬夜疲劳。百合银耳羹：百合养阴、银耳生津，加少许冰糖炖煮，适合熬夜后虚火上升、心烦失眠者。

观赛间隙可按压穴位调理。三阴交（内踝尖上3寸）为肝脾肾三经交会穴，能补气血、健脾祛湿；搭配太冲穴（足背第1~2跖骨间），疏肝泻火、平复情绪。每次按压3~5分钟，以局部酸胀为宜。

赛事胜负难料，球迷易情绪剧烈波动。陈贺解释，中医讲“肝主疏泄”，谷雨肝气易郁，过度激动或低落会加重肝气郁结，引发胸闷、头痛、失眠等问题。高血压、心脏病及骨科相关人群需警惕情绪骤变诱发的不适，避免肌肉紧张加重腰背、关节酸痛。

针对疏肝理气需求，两

### 情绪起伏伤肝气 茶饮呼吸稳心神



款代茶饮可常备。玫瑰花陈皮茶疏肝解郁、健脾祛湿，适合赛后胸闷、肢体困重；菊花决明子茶清肝明目、降火降压，缓解情绪激动引发的眼睛干涩、面红耳赤。

此外，可练习“嘘”字诀呼吸法，深吸气后缓缓呼气并轻声发“嘘”音，重复6~9次，快速疏导肝气、平复心神。

03

### 久坐不动滞气血 动穴泡脚通经络



久坐观赛会导致气血运行不畅，叠加闽地谷雨湿气，易出现腰背酸痛、下肢水肿、肌肉僵硬。陈贺提醒，久坐会加重腰椎、

膝关节负担，湿邪侵袭更会加剧关节不适，需及时防护。

每观赛半小时起身活动1~2分钟，按压足三里穴（外膝眼下3寸），健脾和胃、祛湿通络，改善下肢酸胀；中场休息时可做八段锦“两手托天理三焦”动作，拉伸腰背、舒展经络。赛后可用艾叶红花泡脚，水温40℃左右，泡脚15~20分钟至微微出汗，温经散寒、活血祛湿，切忌大汗耗伤阳气。

陈贺强调，谷雨是祛湿养脾、护肝养血关键期。球迷观赛需保持室内通风，避免湿邪侵袭；食疗、穴位调理需适度，有基础疾病者应结合自身调整，出现严重不适务必及时就医。

□本报记者 张帅 通讯员 彭程

4月19日晚，闽超足球联赛开赛。在激烈的拼抢和高速变向中，膝关节承受巨大压力，成为足球运动中最易受伤的部位。半月板与韧带，正是其中的“脆弱环节”。

## 足球爱好者的膝盖警报 半月板与韧带为何最脆弱

### 为何半月板与韧带最脆弱

宁德市中医院关节与运动医学科主任钱晓晋副主任医师解释，膝关节如同精密的轴承，半月板是缓冲垫，韧带则是稳定装置。足球运动中的快速变向、急停急起，会产生过度扭转力，极易导致半月板撕裂或前交叉韧带断裂。

近日，该院收治了一名25岁足球爱好者，确诊为前交叉韧带断裂伴半月板损伤。医生为其施行关节镜下前交叉韧带重建术及半月板修补术，术后仅半年，患者便重新获得运动能力，回到球场。

### 医生提醒

钱晓晋副主任医师建议：运动前需进行专业检测、科学热身和装备检查；赛中出现胸痛、晕厥、呼吸困难时立即停止运动；损伤后踝关节扭伤采用“RICE原则”（休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢），肌肉拉伤立即冰

敷，头部撞击出现头晕、恶心需立即就医。

闽超赛事期间，球迷还需注意：情绪剧烈波动会导致血压骤升，高血压患者应提前服药；每小时起身活动；每15~20分钟补水150~250ml，每小时饮水不超过1升。

