



明天是二十四节气中的谷雨,养生切记—— 戒忧戒怒 柔和锻炼 少食辛辣

明天是谷雨。老话说：“春雨落，百谷生，人间暮春好风光。”谷雨是二十四节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气，是“雨生百谷”的意思。此时节降水明显增加，湿气加重，我们在养生中要注意去湿防潮，避免“湿邪”侵袭，尽量坚持“夜卧早起”的养生原则，保证7~8小时睡眠为宜。此外要注意防寒保暖，可以适当调整穿衣层次，早晚可多穿一件衣服以防止感冒，老人和孩子尤其要注意这一点。谷雨时节，我们该如何安排好衣食住行呢？请看本期健康周刊为你带来的5个养生秘诀。

蔡富根/整理

秘诀一—— 情志养生 戒忧戒怒

春属木，与肝相应。立春之后，自然界阳气骤升，体内肝气随着春日渐深而愈盛，在谷雨时节肝气达到最旺，容易引动人体内蓄积的内热而生“春火”。肝与情志密切相关，此时如果七情不畅，会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱。

故谷雨时节我们要注意调畅情志，戒忧戒怒。若情绪急躁易怒，则易导致肝气不舒畅，进而影响夏季情志。因此应格外重视保持情绪乐观，遇到烦恼时多向家人和朋友倾诉，或多到大自然中郊游踏青，尽量把不良情绪调节好，切忌遇事急躁，妄动肝火。

秘诀二—— 运动养生 柔和锻炼

春夏未初，万物从生发进入生长阶段，顺应时节，人们也应该加强户外锻炼，吐故纳新，促使阳气旺盛，推动气血运行。同时，让筋骨得到舒展。比如，上班族3公里以内步行，3~5公里骑自行车。在运动方面，建议选择动作柔和的锻炼方式，如散步、慢跑、春游、太极拳、八段锦、瑜伽、踏青、钓鱼、放风筝等。

中医认为动则升阳，阳动则气血随之运行，有利于水湿运化。但谷雨正值春夏交接之际，此时人体集体发散，容易出汗，而汗出过度则会影响夏季的气血健康。因此，运动养生谨记遵循“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”的原则，避免过度出汗，导致阳气外泄，影响身体健康。

秘诀三—— 饮食养生 少食辛辣

谷雨阳气生发，胃肠有积热的人一旦饮食不节容易上火，甚至诱发春季腹泻、胃炎、胃溃疡等疾病。因此，大家在日常饮食上要特别注意食物的选择。尽量不吃辛辣燥热食物，如辣椒、生蒜、浓茶、烈酒、咖啡、大葱等，以免生热助火。尽量少吃“热性水果”，如橘子、桂圆、榴莲等，以免“火上浇油”。

谷雨一过，春季就要过去。此时肝脏气伏，心气逐渐旺盛，是身体补益的好时机，应适时进食补血气的食物，但不能像冬天一样大补。应根据个人体质，食用一些益肝补肾的食物，还可多吃健脾胃、祛湿的食物，如黑豆、薏米、山药、豆芽、藕、海带等，为安然度夏打基础。谷雨前后也是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口，营养价值高，民间有“雨前香椿嫩如丝”之说。这个时节的香椿，醇香爽口营养好，含丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素C，营养及药用价值也十分可观，其叶、芽、根、皮和果实均可入药，具有健脾开胃、清热利湿、利尿解毒之功效。除香椿外，适合食用的时令蔬菜还有菠菜，菠菜性甘凉，入肠、胃经。有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效，对春季因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等都有较好的治疗作用。

此外，谷雨时节湿气较重，也可以

适当吃些健脾祛湿的食物，以健脾化湿为基本原则，例如吃淮山药、芡实、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以健脾利湿，或者吃些陈皮、青皮、草果等食材以理气化痰，或者饮藿香、佩兰等茶水以芳香化浊，但是忌吃生冷辛辣油腻的食品，以免损伤脾胃，加重体内湿气困留。

养生茶推荐，谷雨节气要继续保护肝脏，也要调养脾脏，可选用菊花薏仁茶。选用菊花10克，炒薏苡仁15克，清水洗净，放入茶杯中用热水冲泡5分钟，稍凉后即可饮用。菊花具有疏散风热，明目，清热解毒，平肝阳功效，薏苡仁除湿健脾，两者合用，味道清香，共奏疏肝明目之功效，加上蜂蜜味道香甜可口。



秘诀四—— 穴位养生 敲敲肝经

谷雨时节，很多人都会出现偏头痛、眩晕、咽痛、眼红、血压升高等不适。这些问题多集中于肝胆，可以通过按摩或敲打肝经和胆经来缓解。可先敲胆经，胆经在大腿外侧，由上至下敲。再敲肝经，肝经在大腿内侧，由下向上敲。凡是口苦咽干、两肋胀满的，都可以用这个方法解决。

针对谷雨时节湿温兼夹，易伤脾脏的特点，可以通过穴位按摩健脾祛湿，通过艾灸温阳、利湿、通脉，一方面改善脾胃运化功能，祛除湿气；另一方面可抵御湿气内侵人体，未病先防。常用健脾祛湿穴位有足三里穴、脾俞穴、中脘穴、天枢穴。可每日每穴艾灸20~30分钟左右，每灸10天可以休息1~2天，温灸即可。

秘诀五—— 预防疾病 远离过敏

谷雨时节可谓是“春暖花开、杨柳絮飘、桃李争艳”，人们外出踏青活动增多，此时容易诱发过敏性鼻炎、过敏性花粉症、过敏性哮喘等过敏性疾病。过敏性体质者在这期间要特别注意防护，到公园赏花、上山踏青时要避免与过敏原接触，在饮食上可注意减少海鲜等高蛋白的摄入，不慎发生过敏反应时要及时就诊。从中医角度来看，防过敏的主要办法还是调理好体质，注意生活起居规律，情绪心理调适得当，以及避免接触过敏原。此外，早晚用冷水洗鼻和揉搓鼻翼，也有助缓解过敏。