



雨水节气养生 这些要点请注意

养阳健脾 祛湿防病

雨水，作为二十四节气中的第二个节气，标志着大自然开始从深冬的沉睡中苏醒。在雨水期间，人体新陈代谢也日趋活跃，阳气开始升腾，肝气生发，会导致一些人中焦空虚，可能会表现出体虚的病症。因此，雨水时节有“百草回生，百病易发”的特点。在此时期，人们可遵循“春夏养阳、健脾祛湿”的养生原则来预防和治疗疾病。

在这个时节，如何调整饮食、作息和锻炼习惯，以达到养阳健脾、祛湿防病的目的呢？本期健康周刊就雨水节气养生，集纳了专家观点为您的健康支招。

蔡富根/整理

春捂严防“倒春寒”

雨水时节，气候反复无常，且常有严重的“倒春寒”现象。因此，在春季，不应过早地脱去厚衣，而应随着气温的波动适时增减衣物。特别是对于老年群体，注重保暖显得尤为重要。民间亦有“春捂秋冻，不生杂病”之说，在春寒料峭的时节，适当捂一捂，既是顺应阳气的需要，也是为了抵御时邪、预防疾病。

那么，春捂应当怎样捂、捂哪里呢？《老老恒言》为我们道出了答案：“春冻半洋，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”同样地，医圣孙思邈在《千金要方》也主张春时衣着宜“下厚上薄”。对于那些患有关节疼痛的人群来说，春捂的重要性更是不言而喻，更应注重肩、腰、腿等关节部位的保暖，防止寒湿之邪侵袭而引发疾病。

肝旺脾弱当调和

春季对应肝脏，肝气旺盛且升发，使人精神焕发。然而，若升发过度，则可能引发面红目赤、烦躁不安、急躁易怒等不良症状；反之，若肝气郁结，又会导致人们陷入低落、抑郁的情绪中。因此，在春季，养肝调肝成为养生的核心。

肝气的升发和郁结与个人情绪密切相关，保持乐观积极、心境平和对于确保肝气升发有度，既不过亢也不郁结。此外，根据中医五行理论，肝克脾，春季肝旺而脾弱。脾弱可能影响消化系统的正常运作，导致腹胀、腹痛等不适症状的出现。因此，在雨水节气，饮食调养应注重补脾。

甘味食物具有补脾的功效，而酸味食物入肝，其性收敛，过多食用不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄，甚至会使本来就偏旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害。

故雨水时节的饮食应遵循“省酸增甘以养脾”的原则。适量摄入甘味食物，如山药、大枣、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、桂圆、栗子等，同时减少酸味食物的摄入，如乌梅、酸梅等。

此外，应避免过多食用生冷油腻之物，以顾护脾胃阳气。粥是易消化的食物，搭配以上食材熬制的粥，对于调和脾胃、滋补身体具有良好效果。

在雨水时节，气候逐渐回暖，但风多物燥，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，因此，应增加新鲜蔬菜与多汁水果的摄入，以补充人体水分，滋阴补津。

情绪管理不忽视

雨水节气应重视情志养生。由于天气变化不定，人们的情绪容易波动，从而引发精神抑郁、忧思不断等表现，对身心健康造成较大的负面影响。特别是对于患有高血压、心脏病、哮喘等慢性疾病人群，这种影响更为明显。中医认为，忧思伤脾。也就是说，过度忧虑会损伤脾胃，导致脾胃功能失调。

例如，在进食前与人发生争执或其他不愉快的事，往往会有“气饱了”的感觉，若此时强制进食，很可能产生恶心、呕吐等症状。因为低落、负面的情绪会抑制中枢神经，使交感神经兴奋，进而导致各种消化液分泌减少，以及消化系统肌肉活动失调，从而降低食欲，出现恶心、呕吐等症状。

因此，雨水时节我们应积极调整心态，保持心情恬淡、开朗豁达、与人为善。只有保持心平气和的状态，才能使肝气平稳，脾胃得以安宁。

顺天时，适当晚睡早起

这段时间白天悄然拉长，黑夜则逐渐缩短，为顺应自然的节律变化，人们应当调整作息，适当缩短睡眠时长，晚睡早起，以利阳气生发。具体而言，建议每晚在11点之前进入梦乡，早晨则在7点之前醒来，迎接新的一天。

春生之时，乃少阳生发之际，胆属少阳，与肝相连。根据中医经络学说，胆经循行于头两侧，故可每日用梳子梳理头两侧，通过疏散胆经，以通达阳气，顺阳气生发之势。这一养生方法，恰如《养生论》中所言：“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高。”通过简单的梳理动作，便能促进健康，延年益寿。

春阳生发宜运动

历经冬季的沉寂与蛰伏，雨水节气的到来标志着生机勃勃的春季已然来临。此时，大地万物复苏，正是进行户外锻炼的好时节。

人体应顺应自然律动，积极参与户外活动，如散步、慢跑、打太极拳等轻度运动，使身心融入大自然。通过舒缓的运动以调动人体的阳气，调节心情。《摄生消息论》有云：“春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用撼滞怀，以畅生气，不可久坐，以生抑郁。”此言正是强调了春季户外运动的重要性。

然而，锻炼时也需注意运动强度的把控。过于剧烈的运动会造成体内中气过度消耗，进而削弱对肝气的控制，使得肝气过盛而外泄，最终引起身体发热、上火等症状。

来源：“广州卫健委”微信公众号、《新民晚报》

雨水诗词欣赏

春夜喜雨
唐·杜甫

好雨知时节，当春乃发生。
随风潜入夜，润物细无声。
野径云俱黑，江船火独明。
晓看红湿处，花重锦官城。

早春呈水部张十八员外(其一)
唐·韩愈

天街小雨润如酥，
草色遥看近却无。
最是一年春好处，
绝胜烟柳满皇都。

雨水养生食谱

1. 金橘山药小米粥

材料：金橘20克、鲜山药100克、小米50克。

做法：将金橘洗净，切片备用。山药去皮，切片，与金橘片及淘洗干净的小米一同入锅，加适量水，用大火煮开，改用小火熬成稠粥，可用白糖调味。

点评：可以疏肝健脾。

2. 陈皮牛肉

材料：牛里脊100克，陈皮10克，香菜150克，小米椒3个，葱、姜、蒜适量，鸡精、蚝油、生抽、老抽、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

做法：陈皮用清水浸泡半小时，捞出切成丝，水备用。香菜洗净取茎切成10厘米长，葱切片，姜切丝，米椒和蒜切成小丁。切好的牛肉丝加入盐、鸡精、蚝油、生抽、老抽、料酒、陈皮水、胡椒粉、淀粉腌制10分钟。

炒锅烧热下少许油，倒入葱姜蒜、牛肉丝滑散，同时加入所有辅料，快速翻炒半分钟即可出锅。

点评：可以补脾胃、益气血、强筋骨，舒畅肝气。

