



常吃1物,常饮2茶,常吃3蔬…… 谷雨养生谨记这些要点



明天就是谷雨了,谷雨是二十四节气中的第6个节气,也是春天的最后一个节气,过了谷雨意味着春天的结束,进入了初夏。常说“雨水生百谷”,谷雨前后气温回升快,早晚温差大,雨量开始增加。正所谓“春雨贵如油”,得到雨水的滋润,万物开始快速生长。但越是如此变换,我们的养生越要注意柔和和适度,这样才能固住健康、平稳过渡。谷雨注意养生,打好健康基础,才能迎来一个健康的夏季。谷雨季节应该如何吃,怎么养生?一起来看本期《健康周刊》带来的专家解读。蔡富根/整理

谷雨如何养生

1.重在健脾祛湿 抓紧养肝

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、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。

谷雨时节,阳气渐长、阴气渐消。中医认为,此时脾处于旺盛时期,能涵养胃气,有利于营养吸收,是适当调补的好时机。

饮食上可以多吃性平、性温的食物,如薏米、莲子、芡实、山药、大枣等,也可以用陈皮泡水喝。

谷雨阳气升发,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。饮食上可以吃些低脂肪、低蛋白、高维生素的蔬菜,如荠菜、菠菜、蒲公英等,有清热祛火、通利二便的作用。

薏米是清除体内湿热的好药材。平时煮粥做饭时放一些薏米,也可搭配红豆做成经典食疗方——红豆薏米粥。

2.防“湿邪”勿大汗

谷雨节气后空气湿度逐渐加大,因此需防“湿邪”侵袭伤身。注意开窗通风,加强保暖,不要着凉,多晒太阳,适当运动。

如果已有“湿邪”侵入,可在日常饮食中增加一些利水渗湿的食物,如玉米、茯苓、冬瓜、薏米等。

春夏之交正是谷雨节气,养生以“懒散形骸,勿大汗”为原则,出汗过度容易影响夏季的气血健康。此时运动建议选择快走、慢跑、放风筝或打八段锦等,不宜出汗过多,还要注意补充水分。

此外,还可多吃一些助长生机的

莴笋、豆苗、蒜苗,滋补脾胃的大枣、山药等,菊花、金银花甚至白开水都是适合春夏的佳饮。

3.喝谷雨茶

谷雨采摘的新茶,具有生津止渴、消暑清热、祛病延年的功效。

此外,用喝剩下的茶叶水洗把脸,不但能减少皮肤病的发生,而且还可以美容养颜,使脸部皮肤光泽、滑润、柔软。

4.养生小运动

冷水搓鼻翼

谷雨前后飞絮较多,早晚用冷水洗鼻和揉搓鼻翼,有助于缓解过敏。

按揉祛湿穴

谷雨时节湿度大,按揉位于小腿内侧、膝下胫骨内侧凹陷中的阴陵泉穴能健脾祛湿。

5.谷雨两忌

躁郁:谷雨与肝相应,而平时所积累的工作和生活压力,容易形成紧张、焦躁等不良情绪,造成肝气郁结不畅。

心中烦闷时可以按摩十宣穴(位于十根手指尖端的正中央):用拇指指甲用力反复重掐,以有酸痛感为主,刺激总时间每次以不超过5分钟为宜。这种宣泄方式可以畅达气机,起到舒缓肝气的效果。

发物:接近立夏,此时气温越来越高,各种花草盛开,杨絮、柳絮漫天飞舞,加上人们踏青等室外活动增加,很容易引发鼻炎、哮喘等过敏问题,尤其是过敏人群。

因此,除了出门佩戴口罩注意减少与过敏原接触外,建议大家饮食少吃荞麦、蚕豆、牛肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、咖啡等辛辣之品、腥膻发物。

谷雨吃什么

1.常吃1物:山药

春季人体肝气当令,肝气过旺易伤脾胃,加上谷雨时节,雨水多湿气重,湿邪最易伤脾胃。随着气温升高,人们开始吃一些寒凉食物,更是给脾胃健康带来挑战。山药是健脾食物中最柔和的,属于药食同源,非常健康。本着“柔和调养”的原则,这时可以多食山药。

2.常饮2茶:薏米茶、糙米茶

薏米茶:薏米是药食两用的食物,具有健脾渗湿、清热排毒、利水消肿等功效。将薏米洗净后晾干,然后放在锅里用小火翻炒,将米粒中的水分炒干,再放在密封的容器内保存。喝的时候取出一勺,用开水冲泡即可。

糙米茶:糙米就是没有精加工的大米,它保留了大米胚芽中的营养,还具有健脾养胃、除烦、止渴、止泻等作用,对提高人体免疫力、加速肠道蠕动、防止便秘有显著效果。

在繁忙的工作之余,泡上一杯糙米茶,可以补充体力,振作精神。

3.常吃3蔬:豆芽、香椿、荷叶

喉咙发炎、嘴巴生疮、口腔溃疡……气温越来越高,身体里的火气也跟着升了起来,不妨通过饮食把火降下去。

豆芽:选绿豆芽,绿豆本身就有清热降火的功效,发芽后维生素C的含量还大大提高,在清热解毒,利尿除湿方面,效果非常不错。

香椿:眼下正是香椿上市之时,这时如果你上火,香椿就是极好的食疗方。香椿历来被认为是一种“良药”,性寒、无毒,具有补阳滋阴、清热利湿、利尿解毒、健脾开胃等功效。

荷叶:中医认为,荷叶味苦,性平,归肝、脾、胃经,有清热解暑、升发清阳、凉血止血的功用。

可以在煲汤时放点荷叶,每周食用1次~2次,有健脾祛湿的作用。

谷雨节气食谱推荐

1.玉米须大枣黑豆粥

材料:玉米须60克,大枣30克,黑豆30克,胡萝卜90克。

做法:水煮玉米须半小时,去须,用其水煮大枣、黑豆、胡萝卜(洗净切块),豆烂即止。

功效:健脾、利湿、益肾。

2.香椿煎饼

材料:香椿70g,面粉3汤匙,水适量,盐少许(5g以内),五香粉少许(比

盐还要少些)。

做法:1.香椿洗净,在沸水中焯一分钟;2.将焯过的香椿切成细末备用;3.将面粉倒入盛香椿的小碗,加入盐和五香粉;4.倒入清水,并用筷子搅拌,直至香椿末和面糊均匀的混合;5.平底锅内倒很少很少的油,加盖小火烙至面糊凝固,继续小火烙5分钟。

功效:健运脾胃、理气止泻、杀虫止痒。

来源:CCTV生活圈、《健康时报》

指导专家:天津中医药大学第一附属医院治未病健康管理中心主任孙庆

