

# 雨水节气 防湿避寒养脾胃

雨水,是二十四节气中的第二个节气,此时各地气温逐渐回升,但早晚仍有湿寒现象。雨水后,春风送暖,致病的细菌、病毒易随风传播,故春季传染病常易引发流行感冒。每个人应该保护好自己,注意锻炼身体,增强抵抗力,预防疾病的发生。那么雨水节气该如何养生呢?



雨水节气尤其需要养护脾胃,适量饮食。



春季阳气生发,早睡早起使人精力充沛。



在肝气旺盛的春季,人易怒,要注意调畅情志。



春季要注意御寒保暖和居所干爽通风。



春季锻炼可选择八段锦、太极拳、慢跑等。



“春捂”重点要捂好背、腹、足底。

## 阴寒犹未尽 “春捂”防湿两手抓

春季是万物生发、欣欣向荣的季节,而“春生”离不开水的滋润。元代吴澄的著作《月令七十二候集解》中说:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也。故立春后,继之雨水。”春属阳,水属阴,春季得雨水,树木发芽,阴阳互生。气象研究显示,相较于立春,雨水节气全国平均降水量增加了21%。

人体的生物钟必须依据节气特点、气候变化快速调整适应。雨水前后,阴寒未尽,气温变化大,虽然不像寒冬腊月那样冷冽,但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松,对风寒之邪的抵抗力会有所减弱,所以此时还应该注意“春捂”。

“春捂”主要是注意“上厚下薄”,捂好背、腹、足底。捂好背部,可预防寒气损伤“阳脉之海”的督脉,减少感冒几率。捂好腹部,有助于预防消化不良和寒性腹泻。民间有句俗语:“寒从脚下起。”捂好脚部,是因为脚下神经末梢丰富、敏感,使足部保暖才能让身体真正地暖起来。

此时,早晚温差依然较大,且湿气较重。因此,要注意腰腹部的保暖,避免受凉引发腹痛、腰痛等疾病,并提防“倒春寒”对人体健康的影响。洗头之后要及时吹干头发,以免湿气侵入体内,引发头疼、关节疼等问题。

## 脾胃负担重 省酸增甘七分饱

正月里饮食容易失调,加上自然气候变化,会加重脾胃负担,导致腹痛、腹泻、腹胀等不适症状。

医学专家认为,人体器官中,脾最怕湿。由于雨水节气到来,降雨逐渐增多,地湿之气渐升,湿邪易侵袭脾胃。所以,在这一时期,需要养护脾胃,尽量避免湿邪困脾症状发生。专家建议,市民要适量饮食,尽量吃饭只吃七分饱。日常饮食中可以选用茯苓、莲子、百合、山药等药食同源的药材用于煮粥,可达到健脾利湿的目的。还要多吃绿叶蔬菜、芽类蔬菜,以抒发肝气,润养脾胃。瘦肉、蛋类、牛奶、新鲜水果的摄入也很重要。

雨水节气后,建议“食甘”以养脾胃。唐代医学家孙思邈在《千金方》中记载:“春七十二日,省酸增甘”,即少吃收敛肝气、影响肝气疏泄的酸味食物,适量吃桂圆、大枣等有养脾胃之效的甘味食物。当然,这是普遍规律,对于不同体质或有糖尿病等基础疾病的人群要辨证施治,遵医嘱个性化处理。

此外,适当饮水和健脾利湿同等重要,且并不矛盾。春季活动量较冬季增加,需根据个人年龄、体质、活动量适当补充饮水。水是生命新陈代谢过程中最重要的溶剂,适当补充水分,增加排尿,可以加快身体新陈代谢,帮助人体加速排出有害物质,就像“流水不腐,户枢不蠹”所说,对人体健康非常有利。但若有肾功能不全、心功能不全等基础疾病的患者,则需要限制饮水量,建议在专业医师指导下制定每日饮水标准。

## 春季肝火旺 调节情志多按摩

天气变化无常,容易引起人们的情绪波动,乃至心神不安,影响身心健康,对高血压、心脏病、哮喘患者甚为不利。此时,应采取积极的修身养生方法,改善情绪,保持身心稳健。

中医认为,五脏(肝、心、脾、肺、肾)与五季(春、夏、长夏、秋、冬)相对应,其中春与肝相对应。春季人的肝气旺盛,气有余变化大,肝在情志中主“怒”,肝气旺盛的春季容易使人出现易怒的表现。

“喜怒不节则伤脏”,专家建议,春季尤其需要注意养肝,充分发挥肝主疏泄的生理作用,调畅情

志,要做到心平气和,与人为善,不斤斤计较,从而使情绪稳定,心境平和,气血畅达,保证身心健康。

穴位按摩可以疏肝行气,清肝火而健脾。其中,章门穴既是肝经的穴位,还是脾经的募穴,按摩章门穴颇有裨益。章门穴在腋中线,第一浮肋前端。取穴时,可肘关节屈曲,用上臂自然夹紧两侧肋骨,肘尖正对处即是章门穴。按摩可采用按揉法,用同侧的拇指指尖按揉,每次3—5分钟,每天2次;也可采用斜推法,用手掌大鱼际贴在同侧章门穴,双手同时斜向内下往肚脐处推20下左右,以发热为度。

## 阳气渐生发 早睡早起勤运动

春天日长夜短,阳气渐长。《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也。”人是自然界的一份子,要顺应大自然,早晨不赖床,不久卧久坐。中医讲究“春生夏长”,建议晚10点前入睡,早晨6—7点起床,顺应阳气升发节奏,使人一整天都精力充沛、活力满满。

专家建议,可在室内外进行适合春季的运动项目,如散步、八段锦、太极、慢跑、踏青郊游等,天气晴朗之时可以晒晒太阳。适当的体育活动,不

仅可以增强体质,还能调节情绪,缓解春困。但需要注意的是,运动不宜过于剧烈,否则容易出汗过多,从而损伤人体的阳气。

一项针对200名中老年人的研究表明,坚持每周进行3—5次,每次30分钟左右的散步或太极拳运动,持续一个月后,参与者的心肺功能、身体柔韧性都得到了显著提升。

对于容易出现肝郁气滞的人群,专家建议,可以适当服用陈皮茶、佛手萝卜汤、百合粥等,起到疏肝理气、安神解郁的功效。

## 流感易发作 通风保暖防疾病

雨水节气前后,因为冷暖空气交替频繁,呼吸道疾病高发。有研究显示,这个时期,呼吸道疾病的发病率相较于其他时段会增加15%至20%。

专家指出,在冷天里人们习惯关门闭窗,室内氧气和光线不足,多种病毒、病菌容易滋生和繁殖,易诱发各种呼吸道疾病。应注意保持室内空气流通,少去人口密集的公共场所,并注意御寒保暖和居住场所的干爽通风,预防疾病发生。

专家提醒大家,要注意根据天气变化及时增

减衣物,每天开窗通风2—3次,每次保持20—30分钟。倘若不慎患上呼吸道疾病,应及时前往医院就医,根据病情接受专业的治疗。同时,也可以通过饮食调理来缓解症状,比如,多喝温水,食用梨、百合、银耳等具有润肺止咳作用的食物。

雨水节气是养生保健的关键节点。市民顺应天时,从饮食、起居、运动、情志等多个方面进行全面的养生调理,可为健康生活奠定坚实基础,享受美好春天。

来源:人民网