

谷雨养生，要注意“一防二宜”

台州市立医院 2024-04-18 09:50 浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



谷雨养生

谷雨是中国传统二十四节气的第六个节气，也是春季最后一个节气。“清明断雪，谷雨断霜”，意味着寒潮天气结束，气温回升，降雨增多，空气湿度大，天气变化莫测。



谷雨时节，养生调理应以“养肝健脾除湿、助脾运化”为重点，注意“一防二宜”。

01

谷雨养生要注意“一防二宜”

1 谷雨养生要防湿邪

谷雨节气前后，潮湿多雨。**中医认为湿为阴邪，易损阳气，易伤脾胃。**人们的起居饮食稍有不慎，则容易感受湿邪。

湿邪侵入人体后易造成胃口不佳、身体困重不爽、关节肌肉酸重、四肢面部浮肿等症状，同时更容易诱发各类关节疾病，如风湿性关节炎等。



2 谷雨时节宜养肝

春属木，与肝相应，春末仍是养肝的大好时机。**要抓紧时机调理肝血，注意柔肝以防肝火过旺。**

肝火过旺易出现情绪不畅，急躁易怒；失眠多梦、难以入睡；口臭、口干口苦；食欲不振、恶心呕吐等症状。

3 谷雨时节宜健脾

《黄帝内经》有云：“脾者土也，治中央，常以四时长四藏，各十八日寄治。”这是说四季季末的十八日均由脾所主，谷雨节是春季最后一个节气，湿邪侵犯人体，易导致湿邪困脾，因此**谷雨养生除了养肝护肝外，还需要注意健运脾胃。**



02

谷雨养生注意事项

01 起居养生

《黄帝内经》云：“春夏养阳，秋冬养阴”。“**春夏养阳**”主要是指在春夏季节阳长阴消，自然界阳气逐渐生发，万物一片生机盎然，这时人们应该固护体内阳气，使阳气充沛并且不断旺盛起来。

阳气渐长，**要早睡早起，不要熬夜。**天气乍暖还寒，**不可过度贪凉，要随气温适量增减衣物，不要过食冷饮，**以免损伤阳气。

02 运动养生

人们应根据自身体质，选择适宜且动作柔和的运动，如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、慢跑等适量出汗的健身方式，有助于排出体内的湿气，减少疾病的发生。



此外，可运用穴位按摩或艾灸等以助祛除湿邪，养肝健脾。常用健脾祛湿穴位：足三里穴、脾俞穴、中脘穴、天枢穴、阴陵泉穴、丰隆穴、太白穴等。

03 情志养生

谷雨节气，还要重视精神调养，应戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，保持恬静的心态，切忌遇事忧愁焦虑，以防肝火亢动。

04 饮食养生

此时人体湿气重，热气偏盛，容易上火，因此养生要注重祛湿气和防止热邪入侵。

在饮食上应根据个人体质，可适当多吃健脾胃、祛湿食物，如香椿、黑豆、薏苡仁、山药、白扁豆、山药、荷叶、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、豆芽、鲫鱼等，为入夏打基础。



谷雨结束后即将进入夏季，春夏交替，平素体质偏阳亢或阴虚的人群，可能出现“上火”的迹象，如口苦、口干、喉咙疼痛，可泡些金银花茶、石斛茶饮用。



03



谷雨养生食谱请收好



薏米冬瓜鸭肉汤

原料：

薏米30克，芡实20克，陈皮6克，鸭肉、连皮冬瓜各250克，生姜、精盐、胡椒粉、植物油适量。

做法：

将薏米、芡实、陈皮加适量清水浸半小时备用。将鸭肉去皮去脂肪洗净，入沸水中焯去血水，切成块状，与生姜一起放入烧热的油锅中略炒，然后加入薏米、芡实、陈皮、精盐、胡椒粉，加适量水煮汤，煮约45分钟后加入连皮冬瓜再煮15分钟即可。一日内分二次饮汤食肉。

注意事项：

养生功效：健脾去湿，利水消肿，理气化痰。

适宜人群：高血压、糖尿病、肥胖、肾病、水肿、肝硬化腹水等表现为湿热症候的人群。

禁忌人群：脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病阳虚肢冷者。

什锦竹笋

原料：

鲜竹笋50克，香菇、黑木耳、金针菜各20克，猪瘦肉50克，食盐、植物油适量。

做法：

将鲜竹笋、香菇、黑木耳、金针菜洗净后用清水浸泡1小时，捞出材料后去水，前三味材料与猪瘦肉均切成细条状。在锅内倒入植物油烧热，加入上述所有材料及适量食盐后反复炒至熟透即可。

注意事项：

养生功效：清热养肝，健脾和胃，降压，通便减肥。

适宜人群：肥胖和习惯性便秘的人尤为适合。

禁忌人群：患有胃溃疡、胃出血、肾炎、肝硬化、肠炎者不宜多吃。

赤小豆冬瓜茅根饮

原料：

赤小豆30克，连皮冬瓜150克，白茅根30克。

做法：

将上述材料洗净，连皮冬瓜切成块状，加入适量清水后煎煮45分钟即可。如无高血压、腹水及水肿者可加入少许食盐调味，无糖尿病者亦可不用食盐而加入少许冰糖或白糖调味。一日内可分多次饮用。

注意事项：

- 养生功效：清热去湿，利尿消肿，减轻体重，降低血脂。
- 适宜人群：胃热、肺热、湿热等症候人群。
- 禁忌人群：脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病阳虚肢冷者。



供稿 | 中医科 池苗苗
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 谢红东 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**

