



## 雨水节气 最佳粥品推荐

### 1. 胡萝卜南瓜粥

功效:能补水润燥,让皮肤柔润、有弹性。

做法:大米300克,糯米300克,洗净浸泡2个小时;锅烧热水,倒入米熬粥40分钟;放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮30分钟至软烂即可。

### 2. 薏苡仁党参粥

功效:每天早餐食用,不仅能祛湿健脾,还能补气补血。

做法:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水,先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30~40分钟,放冰糖调味。



# 雨水时节, 这份养生指南请收好



眼下,我们已经迎来了二十四节气中的第二个节气——雨水。雨水,是反映雨量变化的节令,它表示从这以后,我国大部分地区将停止降雪,开始下雨。从雨水时节开始,天气将渐渐回暖,气温有所升高,同时降雨会渐渐增多。此时,养生保健方面应该如何做呢?注意防范哪些疾病呢?一起来看本期《健康周刊》带来的雨水时节的养生之道。 ■ 蔡富根/整理



## 起居篇

### 适当“春捂”增加运动

孙思邈在《千金要方》中提醒,春时衣着宜“下厚上薄”,就是说,春令时节,下身应多穿一些。中医养生谚语“寒从脚起,湿从下入”讲的也是关于下体腿脚的保暖。因此,要适当“春捂”,不要过早脱棉衣,并根据气候变化增减衣物。

春天也是最容易出现疲惫感的季节,如何缓解“春困”呢?仅靠睡是不行的,会出现越睡越困的现象。

“雨水时节应当疏肝、柔肝,保持心情舒畅。”河南中医药大学第一附属医院主任医师王新志建议,此时应早睡早起,23时之前安卧睡眠,保持心情舒畅;可以通过打太极拳、站桩等方式保持肝气顺畅,达到养肝护脾的功效。同时,要注意天气变化,晨练时间不宜过早,最好至气温升高后再开始锻炼。

日常起居中要注意防寒保暖,适当增添衣物,预防呼吸道疾病。此外,雨水节气降雨多,出门最好带把伞,以避免冒雨涉水,湿衣裹身而感受寒湿会引发疾病。一旦感受了湿邪,应及时祛除。例如,喝杯温热的红糖姜枣茶,用热水泡脚,微微出汗即可祛除外湿。

锻炼可以大大加快脑处理信息的反应速度,有效防止春困。春天最好多在阳光充足、绿化好的地方活动,多做些深呼吸并适度运动,给大脑提供新鲜充足的氧气,使人心情舒畅,精神振奋,消除困倦。

此外,还可巧用穴位驱赶“春困”。可以用拇指按揉内关、神门、三阴交。这三个穴位互相配合,每天按揉5~10分钟,就可起到安神定志、调整睡眠的作用。

## 饮食篇

### 以清淡为主,少食辛辣食物

“雨水时节,寒湿之邪容易困脾,会导致腹痛、腹泻、失眠、乏力等症,饮食方面应当健脾护脾。”王新志表示,此时饮食应以清淡为主,少食辛辣刺激及寒凉之物。可食用薏苡仁、莲子等健脾祛湿,同时可以适量的党参、黄芪、白术、生姜、大枣代茶饮,以顾护脾胃,增强机体免疫力。另外,雨水时节天气变暖多燥,易出现皮肤干燥,应适

当饮水,多食水果。

粥被古人誉为“天下第一补人之物”,应适当多喝粥以养脾胃。粥以米为主,以水为辅,水米交融,不仅香甜可口,便于消化吸收,而且能补脾养胃、去浊生清。另外,晚餐要尽量少吃,因为如果晚餐过量,则可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠,“胃不合则卧不安”说的就是这个道理。

### 雨水节气“三吃”

1. 小米 雨水节气,温差较大,雨水较多,人体容易寒湿,造成脾胃功能下降,这个时候要多吃健脾养胃的食物,小米就是很好的选择。

2. 韭菜 韭菜又名起阳草,是春季的应季蔬菜。韭菜有温补益气,促进消化的功能,其中纤维含量很

高,可预防便秘。

春季阳气生发,吃韭菜可帮助身体快速适应天气变化,去除体内的湿寒之气。

3. 香椿 香椿是升发性蔬菜,是春季最应季的蔬菜之一。香椿芽可健脾开胃,增加食欲。它的香味浓郁,营养价值高于许多蔬菜。

## 祛病篇

### 通气祛湿 别让疾病钻了空子

雨水季节,时不时会带来顽强的冷空气,一不留神就会让疾病钻了空子。

天气寒冷,寒湿当令,外周血管收缩,阻力增加,易造成血压波动或较难控制,北京中医药大学东方医院康复科主任医师王嘉麟、赵欣然特别提醒,具有血压增高的脑血管病患者要特别留意血压的波动情况,若发现血压持续增高,建议及时来医院就诊,调整降压药。寒湿易损伤中焦脾胃,可吃具有化湿作用的食物,如之前写的山药,若发现舌苔厚腻、大便发粘不成形,则提示单纯使用药食同源之品效果不佳,建议来医院使用中药汤药或颗粒调理。

不管是下雨下雪,还是气温陡降、气压降低、湿度增高等问题,都会导致患者局部的症状加重,而关节炎患者症状加重的表现更为明显。

风湿骨病患者首要累及的是各个关节,因此,要注重避免关节受凉,依据温度的改变恰当添加衣物。同时,避免风寒湿邪侵袭,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。

在无风且阳光充足的天气,多在户外晒太阳,并开窗通风,以通气祛湿。多晒太阳,时间宜选择上午9时~11时和下午3时~5时。

风湿骨病患者应起居有常,劳逸结合,特别是每天要保证充足的睡眠,保持自身免疫力的稳定,有效防止外邪的侵袭。

河南中医药大学第一附属医院主任医师王新志提示,风湿、类风湿以及水肿病患者,可以通过艾灸三阴交、阴陵泉、足三里等穴位,散寒祛湿;老年人、孕妇、儿童等体弱人群,抵抗力弱,更应注意防寒保暖,饮食应加强营养,多补充优质蛋白质,必要时服用钙片,避免剧烈运动暗耗阳气。