

听! 春天的脚步,越来越近了

雨水季节,保健康记住四点!

昨日19时31分,是一年24节气中的第2个节气——雨水。每年公历二月十八日前后为雨水节气,此时太阳到达黄经330度,为交“雨水”节气。雨水,表示两层意思,一是天气回暖,降水量逐渐增多了;二是在降水形式上,雪渐少了,雨渐多了。雨水季节,我们在衣食住行方面如何做才能确保健康呢?请看专家给我们的以下建议。 星报综合

雨水

正月廿三

衣

雨水节气穿衣注意春捂

春江水暖鸭先知,其实上班族也知晓,不用穿着厚厚的羽绒服或累赘的大棉衣,再外加帽子围巾手套把自己裹得像个粽子了,简约有型的衬衫与休闲随性的牛仔裤就可以很知性,职场丽人的春装穿搭简便又时尚。

季节转换期间,温度波动性大,要做好防寒保暖工作;由于天气回暖,细菌病毒开始活跃,“流感”也极易发生,对疾病的防护工作也不容有失。

此时节乍暖还寒,忽冷忽热,市民要格外注意保暖,穿衣着装要谨记“春捂”原则,以防感冒。另外,公众还应注意加强锻炼身体,增强自身抵抗力。

食

雨水节气吃这几道菜最养生

中医认为肝主生发,故春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故春季养生不当容易损伤脾脏,从而导致脾胃功能的下降。在雨水节气之后,随着降雨有所增多,寒湿之邪最易困着脾脏。

在饮食调养方面,应以调养脾胃功能为主,少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、芋头等。另一方面,也可结合药膳进行调养。

住

雨水起居如何跟着太阳走

晨起夜睡总的原则是:跟太阳走。天睡我睡,天醒我醒。太阳是生命的起源。得阳则生,失阳则死。人气随太阳之气升降。白天太阳高悬天空,人的阳气随之上行而精力充沛;夜晚太阳在地球的对立面,人的阳气随之潜藏使细胞得以休养生息。人好比一部机器,晚上睡眠如充电,白天工作学习如用电。充电不足,必用电不利。

天地为人充电是有节律的。这个节律分为四部分,即春生、夏长、秋收、冬藏。如同四大乐章循环往复。顺应则健康长寿,相悖则自毁身心。

行

雨水节气踏青如何防过敏

雨水节气到,春姑娘一切都像刚睡醒的样子,花红柳绿。然而,对于敏感性皮肤的姑娘来说,脸红了、发痒了、刺痛了,各种敏感症状暴发了。

皮肤科专家指出,春天晴朗风大,紫外线增强,空气中过敏原增多,花粉指数偏高,有些花粉颗粒很小,很容易随着春风在空气中飘荡,过敏性皮肤接触后,就可引发症状。因此医生建议,郊游踏青,尽可能选在花粉指数最低时,如清晨、夜里,或绵绵春雨过后;若非得要外出,回家后要换上干净衣服。

为子女漂落异乡,“老候鸟”孤单谁人知?

02版

说唱大鼓书50余年 他希望找到传承人

03版

乍暖还寒的时候 这些误区得记牢

05版

中国古代也有 “诗词大会”

08版