

防春火 祛湿热 避过敏 谷雨养生攻略看这里

4月20日是中国传统24节气中的谷雨。谷雨作为春天的最后一个节气,气温回升快,但同时雨水增多,湿气较重,要防春火,祛湿热。听听专家的养生建议吧!
胡进 王津淼 记者 马冰璐

【保健篇】

谷雨不妨多练三种健身功

谷雨雨水增多,有利于谷类生长。这时也是做好预防过敏、祛湿和护肤保健的重要时段,不妨练这三种健身功。

1.冷水搓鼻翼:每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

2.按揉祛湿穴:湿气通于脾,祛湿要从健脾补脾入手。阴陵泉是脾经的合穴,也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中。正坐或仰卧,每次左右腿穴位各按摩60下,每日早晚各按摩一次即可,以穴位感到酸胀为适度。

3.茶水洗把脸:建议大家不妨用喝剩的茶叶水洗脸,不但能减少皮肤病的发生,且可以使脸部皮肤光泽、滑润。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处,每日1~2次,每次20~30分钟,有助于消除黑眼圈。

【起居篇】

早晚加件衣“春捂”别捂过头

对于捉摸不定的天气,很多家长宁可给孩子多穿点,也不愿意孩子冻着,说是“春捂”。其实这样的做法是错误的。春捂也应该有度,15摄氏度是春捂的临界点,超过15摄氏度就要减衣,不要再捂了,再捂下去就易诱发“春火”,孩子体内产生的热,与潮湿相遇,又容易生病。

尤其是早晚与中午的温差相当大,因此早晚要注意保暖。老人和孩子尤其要注意这一点。可适当调整穿衣层次,早晚多穿一件衣服就够了。

谷雨时节阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。另外,由于谷雨时节雨水较多,要防湿邪侵入人体,出现肩颈痛、关节疼痛、腕腹胀满等病症。

【饮食篇】

谷雨吃四种美食最适宜

1.薏苡仁(清热健脾):肠胃不适、四肢沉重、皮肤起疹子可能是体内湿气过重,可以吃些薏苡仁。薏苡仁味甘性凉,有清热健脾、利水渗湿的作用,很适合春天食用。可以用薏苡仁熬粥或熬汤喝,

但脾虚以及孕妇人群不宜食用。另外,豆类、瓜类也是很好的祛湿食材。

2.荷叶汤(清淡祛湿):晚春气温逐渐升高,饮食应以清淡为主。春困、腿重其实是“湿”的一种表现,可以在煲汤时放点荷叶,每周食用1~2次,有健脾祛湿的作用。另外,适当喝点酸梅汤、绿豆汤、红豆汤,防止体内积热。而且不宜多吃羊肉、辣椒等大热食物。

3.鸡肝粥(以肝养肝):以肝养肝,鸡肝最佳。谷雨是春季最后一个节气,依然要养肝,应遵循“养阳补脾,多甘少酸”原则。饮食以清淡为主,可饮赤豆汤、绿豆汤及绿茶,防止积内热。不宜吃狗肉、羊肉、麻辣火锅等大辛大热之品。

4.糖醋蛋(温中健胃):谷雨是“雨生百谷”之意,随着降雨增多,空气中湿度逐渐加大,饮食上要注意祛风除湿、强筋骨、温气血。可以将生姜切末,和鸡蛋一起打匀后炒熟,出锅时用少量糖、醋和盐调味即可。可以在早餐时吃,有驱风散寒,温中健胃的作用。

二胎时代的老人们 晚年负重 累并快乐

02版

77岁却终身未娶 他只为将侄子们抚养成人

03版

7岁娃上课“坐不住” 妈妈担心是多动症

07版