

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2019.4.21  
星期日 己亥年三月十七  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 防春火,祛湿热,避过敏

# 谷雨养生攻略看这里

谷雨是二十四节气中的第六个节气,也是春天的最后一个节气,谷雨源自古人“雨生百谷”之说,是播种谷物的时节,这个节气雨水渐多,气温回升,有利于作物的生长,但湿气较重,要防春火,祛湿热。谷雨时节如何养生?一起来听听安徽省针灸医院脑病一科主任王颖的养生建议吧。 胡进 王津淼 记者 马冰璐

### 疏肝养肝,调畅情志

中医认为春季是生发的季节,万物生发,人的内心也处于勃发时期,此时正是人体肝气旺盛的时候,肝主疏泄,喜调达,此时如果肝气太旺盛,而不得调达,情志得不到疏泻,就会产生焦虑、易怒、烦躁等情志疾病。甚至肝木乘脾,影响脾的运化功能而伤及后天之本。因此,谷雨时节,既要保养肝气又要调节肝气。

所以,在这个时节,要放下内心没必要的“欲望”和“杂念”,使心态处在“干净”、“平静”的状态之下。以友善、宽容之心,保持对万事万物的敬畏,增进对健康的珍视。饮食方面宜进食黑芝麻、瘦肉等富含维生素B

及鱼、海带等碱性食物来调节情志。

### 适当“春捂”,防风湿

常言道:“谷雨寒死老鼠”。虽然谷雨过后就进入夏季了,气温升高较快,但是谷雨时节天气忽冷忽热,昼夜温差大,人易患感冒,应注意保暖。早晚还应添加衣服,适当“春捂”。

谷雨时节,雨水渐渐增多,是风湿病发病较高的季节,应注意防止湿气侵害身体。注意穿透气的衣物,早晚开窗通风,饮食宜清淡。这个时候不妨吃一些祛湿的食物如赤小豆、白扁豆、薏仁、冬瓜等。

### 增强体质,预防过敏

谷雨时节,万物生发,花粉、杨絮、柳絮四处纷飞。过敏体质的人应注意预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病,尽量避免接触过敏原。另外,勤于锻炼,增强体质。

屋内小天地 老人不满足

## 老人们“八仙过海”带动自己生活圈

▷ 02版

## 前列腺钙化要治疗吗? 泌尿外科专家这么说

▷ 04版

## 11岁娃“迷”手机咋办? 专家:家长应以身作则

▷ 05版

## 从诞生起就深陷动荡 “国立北平大学”往事

▷ 08版