



润物细无声! 雨水养生:祛寒湿 护阳气

一夜春雨过,千畦尽成绿。北京时间2月19日6时34分,我们迎来了雨水节气,这是二十四节气中第一个反映降水现象的节气,空气湿润而透亮,万物恣情生长繁衍,雨水,将春天的气息演绎得格外充盈。

作为二十四节气中的第二个节气,雨水是一个极富浪漫情调的节气。古籍中用“东风解冻,散而为雨”解释雨水节气的缘起;韩愈用“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”描画初春雨后的景象;杜甫则以“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声”讴歌滋润万物的春雨……雨水已至万物萌发,春天来了!此时节有哪些民间习俗?养生要点是什么?一起来看看吧!

蔡富根/整理

雨水养生

【穿衣 下厚上薄宜春捂】

雨水节气到来之后,冬季少雨的现象得到改变,降水将逐渐增多,阳气渐生,气温日趋暖和。但是春雨也会使温度降低。

正是由于这个节气里冷空气活动频繁,而人体皮肤腠理已经变得相对疏松,就要根据春季气候变化特点注意增减衣服,尤其老年人和小孩,以及体弱多病者,初春时节气温如果升幅不大就尽量少脱衣,做到“春捂”。

当然春捂也要捂得恰到好处,不能厚厚的棉衣一直捂着,导致上火。

可以根据气温变化进行增减,注意下厚上薄,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减

少感冒发生的几率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻;足部保暖能改善末梢循环。

“春捂”是古人根据春季气候变化特点提出的穿衣方面的养生原则。但是“春捂”到底要“捂”哪里呢?专家建议,要将保暖的重心放在下身。腿脚的保暖工作做好了,才能防止春季疾病的入侵。春季多风,运动后容易出汗,春风一吹容易感冒。尤其是老年人出门要记得戴帽子,正如中医经典所讲“头为诸阳之会”,戴帽子正是春季顾护阳气的做法。另外,老年人在春季洗漱、洗碗、洗衣时,尽量用温水,以免寒湿之气挟风侵袭关节,造成关节疼痛。

雨水三候

我国古代将雨水分为三候:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”

一候獭祭鱼:水獭开始捕鱼,将鱼摆在岸边,如同先祭后食的样子;

二候鸿雁来:大雁开始从南方飞回北方;

三候草木萌动:在“润物细无声”的春雨中,草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。

雨水习俗

忙农事

雨水节气到来,全国大部分地区严寒多雪的冬季已经过去,降雨开始并逐渐增多,对农业生产有着重要的影响。农谚说:“雨水有雨庄稼好,大春小春一片宝。”雨水节气在南方被称为“可耕之候”,春耕、春灌、播种、育苗、施肥、防冻、嫁接果木等农事活动便要陆续展开了。

食荠菜

雨水节气,北方人讲究吃荠菜。此时节,正是荠菜刚好生长且非常鲜嫩的时候,口感最为鲜嫩清爽。旧时,老百姓会在这天采集荠菜,回家做食物。

【饮食 祛除寒湿护肝脾】

随着雨水节气的到来,降水增多,湿气过盛也随之而来,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症。

《黄帝内经》中说,湿气通于脾。脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃功能健全,则人体营养得到充分的利用,反之营养缺乏,体质也由此而下降。

中医认为肝主生发,故春季肝气旺盛,雨水时节,人体的肝阳、肝火、肝风会随着春季的阳

气升发而上升,所以也要注意肝气的疏泄条达。

因此,固护肝脾宜多吃新鲜的蔬菜、水果,以补充人体的水分,少食油腻之品。

可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等;少食狗肉、羊肉等温热之品;忌食花椒、茴香等辛热之品。

此外,粥类素有健脾利湿的功效,在雨水节气服用养生粥,对润和脾胃,调理肝气大有益处。

【运动 养护阳气勤锻炼】

随着雨水节气的到来,万物复苏,生机勃勃,因此人体阳气也需顺应自然,向上向外疏发。

天气渐暖,空气湿润,使人皮肤腠理开泄,循环系统功能加强,由于器官负荷增加,身体会出现困乏,所以起居方面应该早起床,多锻炼,多进行户外活动,在阳光充足、空气清新的地方拉伸筋骨,辅以深呼吸,以此舒畅心情,排出体内湿浊之气。

特别是老年人因为年事已高,多有一些慢性疾病,因此更应坚持顺应天时,通过锻炼使人体阳气得以生发。自雨水节气开始,人们就要从“冬藏”的养生方式中解放出来,让“窝”了一冬的身体活动起来。可以散步、可以踏青,通过活动肢体以达到疏通气血、调节经络、舒畅情绪的作用,但是要注意劳逸结合,运动量不宜过大。

雨水食疗方

疏肝健脾茶饮

食材:白菊花6~9克、生山楂15~30克、大枣3~6枚、炒麦芽30克。

做法:泡水或煎服,每天2次。

功效:清肝明目,消食化积,健脾和中,疏肝消积。

仙人粥

食材:何首乌30~50克,粳米100克,红枣3~5枚。

做法:将何首乌煎取浓汁,去渣,同粳米、红枣同入砂锅内,大火煮开后转小火,熬制成粥。

功效:补气血、益肝肾。

古诗里的雨水

《早春呈水部张十八员外》

唐 韩愈

天街小雨润如酥,草色遥看近却无。最是一年春好处,绝胜烟柳满皇都。

《江南春绝句》

唐 杜牧

千里莺啼绿映红,水村山郭酒旗风。南朝四百八十寺,多少楼台烟雨中。

《春夜喜雨》

唐 杜甫

好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。野径云俱黑,江船火独明。晓看红湿处,花重锦官城。