



清明, 这些养生秘诀要知道

明天就是清明节了, 清明时节天气温和, 雨水明显增多, 我们除了要注意天气的突变降温, 更要注意调理饮食, 加强锻炼。清明时节人体内肝气最为旺盛, 因此应当多吃“柔肝”的食物。清明节气应该如何吃, 怎么养生? 本期健康周刊就和您一起来聊聊, 清明, 你不知道的一些养生秘诀。

蔡富根/整理

清明养生怎么捂?

1. 小腿捂一捂, 脑袋不痛苦

人体下半部血液循环比上半部差, 更易受风寒侵袭, “寒多脚下生”说的就是这个道理。尤其是女性朋友, 不要过早换上单薄的裙装, 否则容易导致关节炎、妇科疾病等健康问题。

2. 腰腹捂一捂, 下肢不麻木

人的阳气以肾为本, 肾居于我们的腰腹部, 一旦有风寒侵入人体, 肾中的阳气就会被困于下部, 腰部以下的循环就会受到影响。这个时候, 就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题, 所以腰腹部的保暖也至关重要。

3. 头颈捂一捂, 上身全暖和

头颈受风寒会带来如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒等诸多不适。外出时可戴帽子或系一条围巾, 不宜过早穿低领上衣。

清明养生记住这5点

1. 防湿寒

清明这段时间南方雨水开始增多, 容易导致人体湿气过重, 我们说脾主运化, 运化水湿。脾虚了以后, 水湿运化不利, 就会出现湿邪、身体浊重的感觉。所以在这个时候健脾除湿也很重要, 饮食上要注意选择一些温胃祛湿的食物, 如白菜、萝卜、芋头等。我们可以用陈皮+白术, 煮水代茶饮, 也有很好的健脾除湿的功效。除此之外, 还要早睡早起, 口味清淡, 避免厚味肥甘, 这是护脾的关键。

2. 辰时要起床

有意识地调整作息, 早睡早起。7时至9时是辰时, 中医认为此时属胃经最旺, 如不早起会导致阳气欲发而不能发, 化为内火上扰心肺及脑, 可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。

同时, 睡好子午觉(即每天11点到13点的午觉和每天23点到凌晨1点的晚觉), 以利于肝气的升发, 以防春困。

3. 常搓手心

搓手心是非常好的养血保肝法。

【方法】两手伸直, 手心相对, 上下搓, 前后揉, 然后两手做“负阴抱阳”的动作——右手包着左手。

早上做完之后, 可以在中午11点到13点再进行练习, 是春季养生的一个不错的保健法。

从经络的角度来说, 手掌心有包心包的劳宫穴, 是主血的, 手心搓热后就有活血的效果。

4. 换衣不宜早

清明节前后, 因气候变化多端, 早晚温差大, 应该准备一件可以随便穿脱的外套。早上出门上班时穿一件风衣, 中午感到热时可脱掉, 晚上下班回家再穿上, 这样就会有效预防感冒。

5. 起居要规律

清明时节要注意生活起居规律, 晨起时间应逐渐提早, 比冬季要提前半个小时起床为宜。

清明养生怎么吃?

1. 多吃“柔肝”的食物

清明正是上升清气、清除浊气的好机会。此时养生应重在养血舒筋, 饮食讲究清淡, 以清补为主, 多吃蔬菜水果。

清明时节人体内肝气最为旺盛, 因此应当多吃“柔肝”的食物。饮食应当以温润、清补为主, 不宜过多食用笋、鸡、海鱼等“发物”, 可以食山药、菠菜、银耳、大枣等甘温补脾之物。

还可以吃一些黄花菜(一定要煮熟或炒熟), 这种菜有开胸膈、平肝火, 让人心气平和的作用, 所以又被称为“忘忧草”。

2. 常吃二甜

清明时节, 建议大家不妨多吃些甘味食物来滋补脾胃, 既利于春天阳气的升发, 也对肝气的疏泄有帮助。最值得推荐的就是山药和大枣。

*山药

味甘性平、健脾益气, 经常食用可提高机体的免疫力, 还能有效预防胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病的复发, 煮粥、炒菜均可。

*大枣

不仅对脾脏有益处, 还能补气养血, 尤其适合女性, 可以煮粥食用或者是切碎泡茶喝。

清明养生有三“清”

清明养生重在“清”。冬季时, 人们往往会进补一些高热量食物, 加上活动减少, 补充大于消耗, 故而堆积了脂肪。身体里过多的内热, 到了清明时节, 就要及时清理, 包括清肝气、清肺气、清血管。

1. 清肝气

春天, 正是肝气旺盛之时, 要清肝养肝。饮食上可以多吃洋葱、海带、黑木耳等, 或者选用菊花、枸杞子等泡水喝。菊花具有清热、平肝、解毒的功效, 枸杞子能够滋补肝肾、益精明目。

2. 清肺气

肝属木, 肺属金, 金克木, 容易咳嗽, 故要清肺。可将北沙参、百合等加入饮食, 进行食疗。北沙参具有益胃生津的功效, 百合具有润肺、安神的功效。

3. 清血管

清明节前后是心脑血管疾病的高发季, 清血管就是要预防此类疾病, 注意少食高油高脂, 多食瓜果蔬菜, 如苹果、燕麦、坚果、谷类、绿豆等。

清明预防这4类疾病

1. 伤风感冒

清明时节乍暖还寒, 雨水增多, 容易滋生细菌、病毒。出门注意保暖, 以防伤风感冒。

2. 心脑血管疾病

阳气升发, 气温一时下降, 导致血压升高, 诱发心脑血管疾病。

3. 腹泻

清明时节出现腹泻的几率也很高。如果一旦出现腹泻, 最基本的原则就是不消耗体力, 补充水分, 防止受凉, 在医生指导下用药。

4. 过敏

过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等。过敏体质者应避免接触可能引发过敏的环境, 戴上口罩。饮食上也要注意, 不要吃虾蟹、牛奶等容易过敏的食物。

清明送你养生茶

1. 黄芩茶:

清热燥湿、泻肺火, 利尿, 降压镇静

服法: 黄芩6克, 绿茶3克, 黄芩用200毫升水煮沸, 然后用黄芪水冲泡绿茶, 5~10分钟后即可饮用。

2. 桂圆红枣茶:

补心脾益气血、安神养心(主治失眠健忘)

服法: 桂圆红枣各5颗, 用沸水冲泡, 最好将红枣划开。

3. 三花茶:

行气解郁、清肝明目

服法: 茉莉花10克, 菊花10克, 玫瑰花10克, 枸杞10克, 用沸水冲泡。

4. 黄芪大枣茶:

益卫固表、补气养血

服法: 黄芪20克, 党参20克, 大枣5枚, 用沸水冲泡。

来源: CCTV生活圈、光明网

指导专家: 北京中医药大学国医堂国家中医体质与治未病研究院副主任医师 俞若熙