雨水时节养生着重祛寒湿

资料图

2月19日是雨水，是一年二十四节气中的第二个节气。每年2月18日前后，太阳到达黄经330度，此时降水开始，雨量逐步增多。

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。《月令七十二候集解》中说："正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。"中医专家提醒大家，可从以下四个方面进行雨水节气的养生。

饮食：祛湿气宜食粥

《黄帝内经》说"春主肝"，肝脏在春季活动比较旺盛。但肝木易克脾土，稍有不慎容易损害脾胃。同时，因为降雨的增多，湿气加重，湿邪易困扰脾胃，所以，在这一时期，一定要注意对脾胃的养护，健脾利湿。

唐代孙思邈说"春时宜食粥"，提醒我们在春季应多喝粥。粥以米为主，以水为辅，水米交融，不仅香甜可口，便于吸收，还能补脾养胃、祛浊生清。粥中加入一些中药后，还能治疗一些慢性病，对身体有滋补作用。

薏苡仁党参粥是一款祛湿佳品粥。据《本草纲目》记载，薏米健脾胃、消水肿、祛风湿、舒筋骨、清肺热，此外它还有美容功效，有些化妆品的主要成分就是从薏米中提取的，不过，与其涂在脸上不如吃到肚里，让它由内到外都滋补。此外，薏苡仁还是一种不可多得的抗癌食材。党参味甘性平，具有健脾补肺、益气生津的功效，对于脾胃虚弱、食欲不振、大便稀溏等有较好疗效。《本草正义》记载，党参"与人参不甚相远"，"健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻"。若将薏苡仁与党参一起熬粥，既能健脾胃，又能祛脾湿，还能补气血，实在是一道不错的食疗佳品。

薏苡仁党参粥的做法很简单，取薏苡仁30克洗净后，放入凉水中浸泡2小时；党参15克洗净后切成薄片，粳米200克淘洗干净。将三者放入锅中，加水1000毫升。先用大火煮沸，锅开后撇去浮沫，再用小火慢慢熬30分钟。等到粥熟后，可依据个人口味放入冰糖调味。每天早餐时食用，不仅能祛湿健脾，还能补气补血，实在是物超所值的滋补佳品。

此粥滋补效果虽好，但大便燥结和气滞、火气大的人不适合吃。

除了薏苡仁党参粥之外，能祛脾湿的食物还有很多，如茯苓、芡实、小米、胡萝卜、冬瓜、莴笋、扁豆、蚕豆、鲫鱼等。在日常饮食中，我们要多吃这类食物。

需注意的是，花椒能散寒祛湿，在炒菜时，尤其是炒菠菜、芹菜、白萝卜等寒性或凉性的蔬菜时，可以适量放入一些花椒，但易上火的人就不必了。平时也不要吃太寒凉的食物。

运动：天人合一宜缓慢

雨水过后，在起居方面也要做到顺应自然，早睡早起。随着气温回升，人们应逐渐增加户外活动的时间以加快血液循环，促进气血运行。春季健身以不出汗或微出汗为佳，这时比较适合进行节奏和缓的运动，不宜大汗淋漓、气喘吁吁，否则会消耗津液、损伤阳气、易受风寒。同时，由于气候仍然干燥，运动时要注意及时补充水分。

万木吐翠的春天，也是采纳自然阳气养肝的好时机，各人应根据自身体质状况，选择适宜的锻炼项目。清晨、傍晚及节假日，可漫步于芳草小径，舞拳弄剑于河畔林间，或去郊外踏青问柳，游山戏水，赏花唱歌，登高望远，身心融入大自然之中，人天合一，无形之中增强了心身健康。

老年人春练不要太早，防止因早晨气温低、雾气重而罹患感冒或哮喘、支气管炎，应在太阳升起后外出锻炼。另外，春练不能空腹，锻炼前应喝些热汤饮。同时运动要舒缓，锻炼前应先轻柔地活动躯体关节，防止因骤然锻炼而诱发意外。

睡眠：养生眠食最重要

在中国传统文化中，古人将睡眠称为"眠食"。曾国藩有"养生之道，莫大于眠食"的名言。世界卫生组织确定"睡得香"为健康的重要客观标志之一。研究表明，睡眠是人类自身对脑和整个神经系统的有效调节。在高质量睡眠状态下，体内会出现一系列有利于生理、生化的变化，起到祛病延年的作用。

《黄帝内经》中记载："人卧血归于肝"，而在春季应"夜卧早起"。现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力，并加快蛋白质、氨基酸、糖、脂肪、维生素等营养物质的代谢，从而维持机体内环境的稳定，抵御春季多种传染病的侵袭。每一个人都要注重科学睡眠。青少年和中年人每天需睡8小时；60岁以上老年人应睡7小时左右；80岁以上老年人应睡8—9小时；体弱多病者可适当增加睡眠时间。坚持睡前用热水洗脚。晚饭莫过饱，睡前莫喝浓茶及咖啡。讲究睡姿，睡时应"卧如弓"，以右侧卧位，睡眠方向以头东脚西为宜。要有静谧的睡眠环境，室内空气新鲜，温湿度适宜，床铺舒适，利于进入甜蜜的梦乡。

防病：谨防寒湿上身

雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅低，而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏和关节有一定的影响。养生应注意下列事宜：

勿过早减外衣。"燥寒冻肉，湿寒入骨。"由于春气涌动，身体偏热的人从感觉上欲减外衣。体热外泄，湿寒入骨，易伤骨关节致病。

年老体弱者勿用冷水。按五行学说，水对应肾，肾主骨。雨水时节年老体弱者用冷水洗脸、洗手，湿寒易侵入关节，又无充足的阳气驱寒于外，湿寒滞留于手，指易酸痛，重则变形；湿寒滞留于头，头易疼痛。

洗头及时吹干。洗头淋浴后要及时吹干头发和擦干身体，不然一则容易感冒，二则湿气容易进入体内。

保健：三个小动作强脏腑

在雨水前、中、后三天做下述养生运动，可提高肾、肝、脾脏腑经络功能。

漱口吞津：每日上午10时前后，用舌体搅拌口腔，产生唾液后慢慢咽下，每日36次，可以清除大部分有害物，有益健康。

中医认为，唾液在体内化生为精气，为生命须臾不可缺少的物质，具有强肾益脑等作用。现代医学证实：唾液除具有灭杀微生物、健齿助消化等功能外，还发现唾液含有能促进神经细胞生长和皮肤表皮细胞生长的神经生长因子和表皮生长因子；唾液能消除对人体十分有害的自由基；唾液还有很强的防癌效果。

撮谷道：即做收缩肛门的动作。其具体做法概括归纳为"吸、舔、撮、闭"四字诀。即"放松全身，将臀部及大腿用力夹紧，配合收气，舌舔上腭，向上收提肛门，稍闭气，然后慢呼，全身放松。"每天坚持收(提)缩十几次，每次2—5分钟。若大便后做应延长至2~3分钟，可以促进肛周血液循环，防治静脉瘀血以及由此而引起的内痔、外痔、肛瘘、慢性肠炎等；同时对治疗和预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张等慢性疾病有显著效果。

揉腹：即用手来回擦或搓胸和骨盆之间部位。最佳时间为每日上午10时前后。每次先用右手大约在胃腔部按顺时针方向揉120次，然后下移至肚脐周围揉120次，再用全手掌揉全腹120次，最后逆向重复一遍。

中医认为：腹为人体"五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源。"脾胃居中，负责运化水谷精微和统摄精血神液来充养敷布全身，令五脏六腑常壮无恙。通过揉腹，可以收到调理脾胃，通和气血，培补神元等功效。现代医学证实：揉腹有强壮脾、胃、肠和腹壁肌，提高消化系统功能和减肥作用，还有治疗中老年性便秘、胃溃疡、周期性失眠、遗精、心血管病等疾患的功效。至于揉腹次数可因人而异，但饱食或空腹或腹部患有炎症、肿瘤等则不宜。

这些中药会伤肝你知道吗？

很多人会理所当然地认为中草药是天然药物，没有副作用，其实不然，若服用不当，很多中草药也会产生副作用。肝脏是主要的生物转化场所，当我们服用中草药时，肝脏最容易受损伤。随着对中草药的深入研究，已发现越来越多的植物药有潜存的肝毒性，应引起大家警惕。

有哪些中草药对肝脏有毒呢？

一般性肝损害：长期或超量服用姜半夏、蒲黄、桑寄生、山慈姑等可出现肝区不适、疼痛、肝功能异常。

中毒性肝损害：超量服用川楝子、黄药子、蓖麻子、雷公藤煎剂，可致中毒性肝炎。

肝病性黄疸：长期服用大黄或静脉滴注四季青注射液，会干扰胆红素代谢途径，导致黄疸。

诱发肝脏肿瘤：土荆芥、石菖蒲、八角茴香、花椒、蜂头茶、千里光等中草药里含黄樟醚；青木香、木通、硝石、朱砂等含有硝基化合物，过量长期服用均有诱发肝癌风险。

专家指出，中药引起药物性肝损伤，除药物本身的毒性作用以外，存在以下两大影响因素：

没有按中医辨证论治原理。如中医八纲辨证有"寒热、虚实、阴阳、表里"的不同，其治疗原则上即有"热者寒之，寒者热之，实者泄之，虚者补之"等不同，讲究的是人体的阴阳平衡。即使是明确无毒性成分的中药（如药食两用的中药），使用不当，也可产生不良反应，甚至"人参也可杀人"。如肝炎患者属"湿热壅盛"证候者，误服补益中药，会加重肝损伤。

滥用误用。相信民间的偏方，根据自己所了解的，不知道用量和疗程的情况下，会造成中药滥用。中药"何首乌"补肾黑发的作用广为人知，但因治疗白发滥用何首乌造成肝脏损伤的病例屡见不鲜。其原因在于不知"何首乌"有生首乌和制首乌之别，前者未经过加工炮制，补肾黑发效弱且有一定毒性；而制首乌是经过加工炮制的，有补肾黑发之效而毒性小。

据《羊城晚报》

健康导航

健康人生

聚餐宿醉 解酒吃什么

过年家人团聚，难免就会喝酒。然而过多的饮酒后不仅会醉酒还会头痛，有什么办法可以解酒呢？在这里，为大家介绍一些你意想不到的解酒食物和中药，快来一起看看吧。

3种食物可去除酒后头痛

蜂蜜水：喝点蜂蜜水能有效减轻酒后头痛症状。蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。另外蜂蜜还有催眠作用，能使人很快入睡，并且第二天起床后也不头痛。

西红柿汁：西红柿汁也是富含特殊果糖，能帮助促进酒精分解吸收的有效饮品，一次饮用300ml以上，能使酒后头晕感逐渐消失。专业人士表示，喝西红柿汁比生吃西红柿的解酒效果更好。饮用前若加入少量食盐，还有助于稳定情绪。

橄榄：橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的"良药"，能有效改善酒后厌食症状。既可直接食用，也可加冰糖炖服。

2款粥品可解酒

葛根粥：葛根10克，大米100克，白糖适量。将葛根择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸即成，或取葛粉适量，调入粥中煮熟取食，每日1—2剂，连续3—5天。可发表解肌，解毒透疹，升阳止泄，生津止渴。适用于外感风热、头痛项强、麻疹初起、透发不畅、脾虚泄泻、热病津伤口渴及酒醉口渴等。

高良姜粥：高良姜5克，大米50克，白糖适量。将高良姜择净，水煎取汁，加大米煮粥，待沸时调入白糖，煮至粥熟即成，每日1剂，连续3~5天。可温暖脾胃，散寒止痛，适用于脾胃虚寒、心腹冷痛、恶心呕吐、泛吐清水、酒醉呕吐等。

下面还有解酒的中药介绍给大家，别错过了。

5种中药可解酒

乌梅：性味酸、平，入肝、脾、肺、大肠经，具有敛肺生津等功效，可用于治疗肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴等症。因其味酸能生津止渴，故可解醉酒烦渴。取乌梅30g水煎服，可解醉酒后烦渴。

白茅根：又名茅草根，其性味甘、寒，入肺、胃、膀胱经，具有凉血止血、清热利尿之功效。取白茅根15~30g水煎服，可解酒毒。

桑葚：又名桑果，其性味甘、寒，入心、肝、肾经，具有滋阴补血、生津润肠功效。解酒时可取鲜桑葚150g捣汁饮用。

葛根花：性味甘平，善解酒毒，醒脾和胃解渴，主治饮酒过度头痛头昏、烦渴呕吐、胸膈饱胀等症。《脾胃论》有葛花解醒（醒：醉后神志不清）汤，《滇南本草》有葛花清热丸等，均疗醉酒。此外，葛根、葛谷（葛的种子）也有醒酒作用。葛根花10g水煎服，可解酒。

草果：辛温，入脾胃经，具有燥湿散寒、除痰截疟之功，因气芳香，还有辟浊之性。另外，还能消宿食，解酒毒。草果10g煎汤饮服，能解酒。

据家庭医生在线