

清明时节雨纷纷 化湿解毒防暑温

人间四月天,万物正清明。此时有何养生要点?一句脍炙人口的诗句提醒了我们:“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”杜牧这首诗恰好表现出清明时节两个与养生有关的特点:一是雨水多,湿气重,二是心情忧伤,肝郁犯脾。针对这两点,清明时节的养生基本原则是:健脾祛湿,加以疏肝。

春困湿疹皆因“湿”

春雨贵如油,但雨水潮湿也会对人体状态带来一定影响。湿为温病之源。所以清明前后,要注意化湿解毒防暑温。很多人容易春困,其实就是与湿有关。由于湿邪困脾,容易损伤脾胃,人们此时多表现为疲倦乏力,胃口不开,尤其小孩子挑食会更严重。严重的还会出现腹部胀满,大便秘、烂。若是体质偏热的人,或是湿在体内蕴藏久了郁而化热,变成湿热,继而出现腹痛、腹泻或肛门灼热的症状。

很多人一到春天就容易皮肤瘙痒,诱发湿疹,这一方面是春天万物生长,空气中的过敏原相对较多,另一方面,从中医角度看,春天的湿热过多,若脾胃虚弱难以运化,容易导致体内湿气积增,熏蒸皮肤而引起湿疹。

清明时令的艾叶,可以温经散寒、祛湿止痒,可做成各种时令食物,也可泡脚、艾灸。艾叶煮鸡蛋、紫苏叶炒蛋、茼蒿豆腐汤都正适时。体质偏热的人,也可以把茼蒿换成薄荷,凉拌豆腐。

忧伤伤脾生内热

春雨绵绵中,很多人触景伤情思念

亲人。而中医理论中,忧思伤脾。过于沉湎于忧伤愁绪,同样会因为损伤脾胃而加重湿热内生。

春季属木,人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,导致肝郁脾虚。所以要消散愁绪和肝郁,此时一要多到户外活动,亲近自然,让阳气升发;二是养生食疗注意健脾疏肝。平时可多用手摩腹,穴位按摩可着重擦丹田、中脘;按摩足三里。

要保持好心情,简单的疏肝花茶就可以有所帮助。玫瑰花、茉莉花,任选一种取5—10克,加大枣5克,冲茶日常饮用即可。

忧思愁绪等不良情绪,及熬夜、食用辛辣刺激食物等不良生活习惯,也会引起机体的“内热”。中医专家提醒,现在很多人心急就胡乱吃保健品或自行吃药,其实胡乱吃药容易加重肝肾负担,而调整生活方式才是最根本而长效的方法。

清明祛湿三原则

在春季多雨季节,饮食应健脾清利,少吃热湿虚脾的食材,如香菇、豆腐、腐竹、雪耳、大白菜、芋头等。建议多吃莲藕、荠菜、西蓝花、西洋菜、油麦菜、马蹄等新鲜时蔬。

专家指出,祛除湿邪的食疗方法很多,主要体现了健脾益气、疏理气机和温阳化气三个原则:健脾益气可以使自身运化水湿的能力增强,从而从根本上调治湿气;疏理气机可以使全身经络通畅,有利于湿气的祛除,就像道路通畅则车辆不易拥堵一样;而温阳化气就是食用一些温性的食材以加快湿气的发散。

人们常用红豆薏苡仁粥来祛湿,它也



是流传甚广的祛湿食疗方,但是很多人服用一段时间后效果并不好。这是因为薏苡仁生用性质偏寒,长期服用容易伤脾。可以用茯苓、山药、莲子、薏苡仁(小火炒至微黄色则性质转温)、赤小豆、陈皮、生姜各适量,加水浸泡两小时,用豆浆机或破壁机等打成糊状饮用,有健脾理气温阳的作用。此外,也可以在平时做菜时适当放入一些香料,如白豆蔻、高良姜、小茴香、花椒等,有振奋阳气、散发湿气的作用。还可以经常食用鲫鱼汤等有祛湿作用的食物。

另外,从防止外感出发,推荐食用一些富含维生素C的水果,如梨子、草莓、番石榴、猕猴桃等。

相关链接:

清明养生汤推荐

- 土茯苓猪骨汤
土茯苓 30 克(新鲜者 60 克)、五指毛桃 30 克、茯苓 30 克、猪骨 300 克
功效:健脾化湿,老少皆宜。
- 木棉花茅根汤
木棉花 30 克(新鲜者 50 克)、白茅根 30 克、薏仁 30 克、猪骨(或鸡肉)300 克
功效:清热利湿,适用于体质偏热的人。

据新华网

清明前后天气多变 慎防心脑血管疾病

清明前后,多是阴雨连绵,忽冷忽热,人体血压、心率、心血管也会随之应激调节,血管内膜上的一些斑块变得很不稳定,容易溃破,血栓就形成了。中医认为,春季阴雨连绵,居住环境寒湿,加之寒热交错,使得人体内原有痰浊、痰湿,淤血,郁而化热、化火,甚至蕴结成毒邪;或者寒邪入里,凝结心脉、脑络,就容易诱发心脑血管突发事件。

如果感到头晕、头痛、头胀,脑袋像被布裹着一样,眼皮重坠感不想睁眼;胸口发闷、心绞痛、心跳加快,或者感觉到胸口憋气、透不过气来等,这些血压升高、冠心病发作、心衰发作的信号,要加以警惕。

此外,如果在潮湿的天气里,精神困倦、不想吃饭、少言寡语、语气低微、

倦怠乏力、发觉尿少,这些都是心脑血管病患者心血管事件将发的预警,尤其是家中高龄、超高龄老人出现类似情况,要尽快去医院就诊,等到出现气喘憋闷、胸口痛伴冒虚汗、半身不遂、口角流涎、不省人事等才去就医,就已经晚了。

专家介绍,春季天气潮湿细菌易滋生,感冒、流感等呼吸道疾病高发。而潮湿的天气对脾胃消化系统也会产生影响,比如引起胃酸分泌增多,湿气困在身体里抑制消化功能,影响肠胃蠕动,从而出现食欲不振、腹胀、纳差、便溏等肠胃症状。中医认为“五脏相关”,感冒、急性胃肠炎等也常诱发心脑血管病急性发作。

“四季脾旺不受邪”。对于春季出

现的肠胃不适情况,中医学主张用健脾化湿的方法来进行调养,另外不鼓励吃甜食、糯米、粽子等很难消化的食物。可用一些中草药膳食疗法,清除肠道的一些致病菌,从而减少像急性胃肠炎、痢疾等肠胃疾病的发生。以艾草熏房间,空气消毒,减少患上呼吸道感染。

春季季节的更替还会引起生物钟的变化,部分人会出现失眠、焦虑、抑郁的情况。中医认为,春天是肝木所主,肝即主情志、主疏泄,也就是人的思维活动、情绪,胃肠消化吸收功能,皆由肝所主。春季主张用一些疏肝理气、有助脾胃运化的食物,如陈皮、山楂、山药、萝卜等。也可以用一些素馨花、合欢花、贯叶金丝桃,泡茶饮用,改善失眠。

据新华网

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。

此外还需注意佩戴口罩,清明为春天的后期,春花盛开,花粉及柳絮的飘扬,经常会引发呼吸道以及皮肤的过敏,均为风邪之患,“虚邪贼风,避之有时”,因此“捂住口鼻”则是能抵御风邪致病的重要方式。

春季自然界的阳气开始勃发,阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病征就会卷土重来。此时,可选择利用艾灸增补阳气。需要提醒的是,应尽量选择白天进行艾灸,最好是临近中午的这段时间,此时是人体阳气最旺盛的时候,艾灸更有利于补益阳气、扶正祛邪。

据新华网

中医养生:

护肺做好五件事

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 30 次,然后按摩迎香穴 20 次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替 30 次为一遍,可连续做 2 至 3 遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复 30 次。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此 3 至 4 遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿 5 至 10 次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各 10 克,加水 1200 毫升,大火煮沸,小火煎煮 10 分钟,再放入黄菊花 6 朵,小火煮 5 分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮用;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母 3 至 5 克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水 300 毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

据红网

“春捂”有讲究 白天来艾灸

清明时节正是上升清气、清除浊气的好机会。此时养生重在养血舒筋,饮食讲究清淡,以清补为主,多吃蔬菜水果,如萝卜、菠菜、山药、荠菜以及应季水果等,都为辛甘之物,有调养肝脾的重要作用。不应食用笋、鸡、海鱼等“发物”。同时还可以多吃一些黄花菜,开胸膈,平肝火,让人心气平和,所以又被称为“忘忧草”。

由于这个时节气温变化较大,乍暖还寒,而寒气最易伤肝阳之气,因此不要骤减衣衫。特别是年老体弱者,衣着宜上薄下厚。这是因为人体下半部

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。

同时,还要注意腰腹部保暖,这是因为人的阳气以肾为本,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。

头颈部也容易受风寒所致带来如