

清明养生全指南

请收好这份攻略

清明开启，做好户外保健和养生



今日清明假期开启，本报温馨提醒市民，外出扫墓祭拜先人，户外留意蚊虫、毒蛇、蜂，在家注重养生。

清明扫墓预防这些意外

一、蚊虫叮咬
虫咬皮炎是指昆虫叮咬皮肤而引起的炎症性皮肤病，主要由蚊虫、白蛉、跳蚤、臭虫等节肢动物叮咬引起。疹子常发生于身体暴露部位，皮肤表现为局部红肿，在疹子中央常可见有叮咬痕迹。自觉瘙痒或奇痒，有时因搔抓继发感染，皮肤出现红线，表示淋巴管发炎，有时局部淋巴结肿大。

治疗措施：一般病情，局部可分别外用0.5%氨溶液、风油精、丁酸氢化可的松膏或艾洛松膏。瘙痒重，皮疹范围广可以口服抗过敏药，如扑尔敏4毫克，每日2—3次；或氯雷他啶10毫克，每日1次；或仙特明（西替利嗪10毫克，每日1次）。

二、被毒蛇咬伤
走入草从时最好不要穿浅口鞋和短袜，避免被毒蛇咬伤。
治疗措施：一旦被蛇咬伤，应立即在伤口靠心脏一端局部结扎，每隔半小时放松一两分钟，注意不要去吮

吸伤口，并且以最快速度前往医院。

三、蜂蜇伤
蜂蜇伤是由蜂尾的毒刺或毒液进入人皮肤后引起的局部和全身的过敏反应。

治疗措施：应该尽快处理伤口，吸出毒汁。如果局部红肿，应该立即检查伤口内有无毒刺遗留，如有，应该小心将其拔出，吸出毒液；可用生理盐水或氨水或1:5000高锰酸钾液冲洗。在咬伤后应尽早采取措施阻止毒素吸收，如结扎止血，需要注意的是，止血带每隔15—20分钟应放松1—2分钟。如果有严重过敏反应，如颜面苍白、血压下降、气促、呼吸困难等过敏性休克症状及局部多处蜇伤，应尽快找医生救治。

清明饮食注意事项

一、注意病从口入
此时天气多变，容易使人受凉感冒，发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎；又是呼吸道传染病，如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等的多发季节，因而要注意天气变化，增减衣服，以及尽量少出入公共场所，尤为注意“病从口入”。

二、忌食“发物”

此节气亦是多种慢性疾病易复发之时，如关节炎、哮喘、精神病等，因而有慢性病的人要忌食易发的食物，所谓“发物”，从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等。可适当吃些凉性食物，因此“寒食节”也有一定的养生道理。
宜食物有粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鹌鹑、鹅肉、蚌肉、螺蛳、鸡蛋、韭菜、茺茜、莴笋、淮山、苹果、橘、马蹄、梨、桃、樱桃等。养生的汤品宜食红萝卜竹蔗水、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄沙蚬、猫爪草煲猪瘦肉等。

三、饮食规律，低盐多蔬果

饮食须定时定量，不暴饮暴食。宜少吃羊肉等酸性食物，可适当“增甘”即多食甜食，顺应春天养生生机。但肥胖者宜相应减少甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜，对老年高血压者应特别强调低盐饮食，相应增加钾的摄入，如多食用蔬菜、水果类食品。

严防两大问题

一是情志易抑郁。“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，人们难免心中惆怅，就会引起气机不畅，发为郁证。在这个节气，肝脏最易受影响，轻者肝郁气结，久不纾解，就会郁而化火，或与湿相合发为痰气郁结证，进一步累及其他脏器，则易出现心神失养、心脾两虚、肝肾亏虚的症状。
二是呼吸系统疾病与心血管疾病高发。清明时节，气候还不是很稳定，加上百花竞放，空气中飘散的各种致敏花粉增多，很容易影响人体呼吸系统的防御功能。从中医角度看，清明时人体内外阴阳平衡不稳定，气血运行波动较大，稍有不当，就会导致心血管、消化、呼吸等系统的疾病，支气管哮喘、皮肤病、冠心病等疾病常有加重，应少吃海鲜、牛肉、羊肉等发物。

抓住这些养生穴位

1.按四关穴：清淡情志

四关，指双手虎口处的合谷穴，和双脚对应位置处的太冲穴。这四个位置是人体气机通畅的关键位置，按之有助舒畅心情，舒缓抑郁或发怒的情绪。

用拇指指尖用力点在穴位上，此时食指放在手或足内侧的对应位置上，相对用力，以加强点按力道，使穴区出现明显的酸胀感，甚至向四周放散。

每穴点半分钟，然后改为揉法一分钟，揉时力道稍减轻，但也要保持一定向下点压的力量。四穴交替操作至情绪缓和为止，坚持一周左右，即可感到心情舒畅。点揉太冲穴不方便时，仅点揉合谷穴亦可缓解症状。

2.按滑内门穴：缓解抑郁

在肚脐外两寸、上一寸的地方，有个穴位叫做滑内门。神志病症是足阳明病候的主要病症，临床中此类患者多在左滑内门穴处有明显结节和痛点。用手指点此穴，做颤动，可以兴奋交感神经节，从而使抑郁情绪得以间接缓解。

3.按肺俞穴：补肺气，未病先防

清明养生，除了调畅情志舒肝气外，最重要的就是要开始补益肺气，防未病了。这是因为4月已接近春季的尾声，而夏季的主气是火，五行中心火克肺金，因此要补益肺气，未病先防。

肺俞为肺的背俞穴，位于第三胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸（约2cm），取穴时，可以先找到第七颈椎，即低头时颈部最高凸的那块骨头，向下摸第三块骨头就是第三胸椎。艾灸此穴，可以很好的补益肺气。

饮食方面仍以春季养肝、养阳、护脾胃为主，但也要开始增加补益肺气的食物。为大家推荐两款适时的滋补品，一是煲点银耳汤，银耳甘平，无毒，能润肺生津，益阴柔肝；二是泡杯菊花茶，菊花疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。此时，新鲜的桑葚上市，大家也可以拿它与菊花一起泡茶喝，能收到肺肝同养的效果。

（本报综合）

“贵如金”的“明前茶”有什么讲究？

“明前茶”是清明节前采制的茶叶，其品质好，受虫害侵扰少，芽叶细嫩，色翠香幽，味醇形美，是茶中佳品。清明前后，是品尝“明前茶”的季节。“明前茶”有养肝清目，化痰除烦渴、清脑提神的功效。

清明节前，各地推出的“明前茶”备受爱茶人士的推崇和追捧。今天就来为大家聊聊“明前茶”。

“明前茶”为何“贵如金”？

素有“‘明前茶’，贵如金”之说，为何“明前茶”价格如此昂贵？

首先，从采摘标准上来讲，“明前茶”一般是纯芽头，外形优美；且此时的芽叶中茶多酚含量少，因此，口感柔顺，不会有很浓的苦滋味；

其次，从品质上来讲，“明前茶”芽比较细嫩，外形优美，茶香怡人，同时，受到病虫害的侵扰也比较少，是茶中佳品；

第三，从产量上来讲，清明前气温普遍较低，茶的生长速度较慢，新茶发芽的数量有限，因而能达到采摘标准的数量很少。

“明前茶”怎么选？

一提到“明前茶”，很多人想到的是绿茶，比如碧螺春、西湖龙井、安吉白茶、黄山毛峰等。实际上，“明前茶”还是要以茶叶的采摘时间为判定标准，以西湖龙井为例，也有早晚之分，清明前采摘的头茶为“明前茶”，之后还有“二春茶”“三春茶”“回春茶”等。

值得一提的是，清明前采摘的茶不仅被用于做绿茶，也可被用来做红茶。对于这类发酵茶而言，就不再分明前、明后了。晚一点采摘的茶叶，用于做红茶、普洱茶，味道更好。



除了普洱这类陈茶外，其他茶叶都比较讲究新鲜，尤其是绿茶。但从健康的角度看，新上市的春茶却不宜急饮、多饮。新绿茶中茶多酚、咖啡因等芳香物质的含量高，易使人神经系统兴奋，对人体胃肠黏膜有较强的刺激作用。如果肠胃功能差，或有慢性肠胃病，喝过多新茶易引起头晕、乏力、便秘、腹胀等不良反应，称之为“醉茶综合征”。

喝茶需要分时节吗？

我国茶类丰富，主要包括绿茶、红茶、黄茶、乌龙茶、白茶、黑茶六大类，每种茶的采摘方式、加工工艺、内涵物质都不同，口感口味都有差别，功效也不尽相同。民间素有“春季喝花茶，夏季喝绿茶，秋季喝青茶，冬季喝红茶”的说法，但是这种说法并非适合所有人。

例如，绿茶未经发酵，香气清幽，保留了很多天然物质，茶多酚、咖啡碱等含量较多，夏天饮用，可清热解暑，消食减脂。但绿茶性寒，即便在夏天，也不适合体寒的人饮用。且绿茶对胃有一定的刺激性，肠胃不好的人也不适合饮用，不提倡长时间大量饮用。

相反，红茶经过发酵后更加温和，属于偏热的茶类，可保护胃黏膜，治疗胃溃疡，适合脾胃虚寒的人群。夏饮红茶，可提神消疲；冬饮红茶，可生热暖腹。

所以，喝茶并不一定要按照季节、节气进行饮用。

（本报综合）

清明养生重在“清”

清明节的养生重点是什么呢？清明前后，围绕着“清”字做好保健养生，一定能“清”出健康，“清”出长寿来。

清血管

血管遍布人体全身，对生命来说是十分重要的。而人体的血管就像下水管道，时间长了容易积聚垃圾，应该时不时清理一下。

美国心脏病著名专家亚瑟·阿加特斯顿博士总结了8大“血管清道夫”——苹果、葡萄、红葡萄柚、燕麦、豆类、绿茶、坚果和植物种子，能帮我们快速有效地“扫除”血管垃圾。

清肠胃

要长寿，就要先“肠寿”。纵观国内外的长寿名人，都有一个特点，那就是肠胃好。肠胃容易堆积毒素，如果不清肠胃，给身体排排毒，容易影响身体健康。

台湾《康健》杂志推荐了食物中的7大肠道清洁“高手”——西兰花、洋葱、大蒜、豆类、海带、黑木耳和全谷食物。

清肝气

4月还是春天，中医一直强调“春季养肝”。但清明时节切不可对

肝脏进补，反而要清肝气。这是因为，清明是人之阳气生发的时段，中医认为，体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺影响脾胃，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。

此时，可选择具有疏散风热、清肝明目功效的菊花茶饮用，不但可以养肝利胆、疏通经络，还可借此将一个冬季积存在体内的寒邪散发。

清肺气

清明节气是流感等传染性疾病高发时期，要注意养肺，清肺气。清明前后是踏青的好时机，不妨多到室外、到公园、到河边走走，呼吸新鲜空气，并适当运动，有益身体健康。

清心气

清明前后，天气忽冷忽热、阴晴不定，天气的多变再加上清明扫墓容易使人悲伤、心情不好、情绪低落，最终造成心气不顺。心气不顺，容易引发心脑血管、精神疾病、抑郁、焦虑等精神疾患。所以清明时期要注重清心气。

心境要豁达，可通过户外散步、踏青等活动，来清净心气，达到愉悦身心的目的。

（本报综合）

一起来做“追风筝的人”

清明放风筝是普遍流行的习俗。清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，分出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鹞’之谚。”

春日放风筝是一种回归大自然的最佳健身运动。传统中医认为，放风筝者沐浴和煦的阳光和春风，有“疏泄内热，增强体质之益。”这个假期，大人、小孩都约起来放风筝吧。

1.有益于视力
近距离、长时间用眼引起眼球睫状肌紧张，是造成近视的主要原因。放风筝时极目远眺风筝的千姿百态，能调节眼部肌肉和神经，消除眼睛疲劳，达到保护和增强视力的目的，对防治近视眼、老花眼、视神经萎缩极为有利。

2.治神经衰弱
放风筝时，心情舒畅，精神愉快，可使处于紧张状态的大脑皮层和脑血管放松，使大脑皮层得到

休息，故对神经衰弱及失眠症有治疗作用。

3.治颈椎病

经常放风筝，可以保持颈椎、脊柱的肌张力，保持韧带的弹性和椎关节的灵活性，增强骨质代谢，加强颈椎、脊柱的代偿功能，既不损伤椎体，又可预防椎骨和韧带的退化。放风筝时，眼望天空，头向后仰，还可使颈项部的肌肉得到放松，有利于保持颈椎的生理弧度，改善局部血液循环，促进颈椎病的康复。

4.消内热积聚

在空气清新的田野上放风筝，可以吐故纳新，促进血液循环，清心肝之火，散内结郁热。此外，所有病情较轻的慢性疾病，都可以应用风筝疗法来辅助治疗，加速康复。

5.健脑

放风筝也是一项健脑运动，需要全身心地投入。仅仅处理好放风筝和风向风速的关系，就会让放风筝的人动一番脑筋：风筝飞起来的必要条件是地面有风，但风速过大也不好放飞，因为这时空气水平方向力量过大，风筝不易抬高，也很难控制；放风筝最怕的是风向不定，因为此时风筝最容易栽下来。所以要精神抖擞，把线看作缰绳紧拉，如同驯马一般，然后望天入静，随飘移而前后奔走。

■相关链接

放风筝的安全知识

1.缠绕电线易闯祸

放风筝要选择空旷的场地，并使用有明显颜色的风筝线，避开建筑物和树木。绝对不能在设有高压线的地方和公路、铁路两侧放风筝。
国务院颁发的《电力设施保护条例》明确规定，不得“在架空电力线路导线两侧各300米的区域内放风筝”。

2.如何避免风筝伤人

在离风筝线2米远时，根本看不清风筝线，走近了才能看清，风筝线就像一把“隐形刀”。每年因为风筝线割伤的人不在少数。因此建议：

- ①一旦出现不可控的状况时，要及时将风筝线切断，并把线整理带走，防止误伤行人；
- ②儿童放风筝，最好选择小风筝，使用棉质风筝线；
- ③如果看见附近有有人在放风筝，一定要注意安全，骑车人最好放慢车速或者推行一段，行人不要奔跑；
- ④一旦身体接触到风筝线，要迅速向反方向躲开，尽量避免颈部、面部和手指接触风筝线，以免受伤；
- ⑤遭风筝线割伤后，如果出现流血现象，要尽快裹上纱布，情况严重的话，应立即就医。

（本报综合）