

谷雨:养肝护脾 晨练补水正当时

二十四节气

今天是谷雨节气，这是春天的最后一个节气。这时，气温回升较快，雨水明显增多，对五谷生长有利。中医认为，谷雨时节，脾功能正处于旺盛时期，湿邪最易损伤脾胃，引起脾湿。此时养生要顺应节气特点，重点做好祛湿健脾，以安然入夏。对此，副主任医师吴晓晶特别提醒谷雨养生的几个要点。



【药膳茶饮方】

茯苓山药薏米粥

做法:茯苓 15g、鲜山药 100g、薏米 30g、粳米 50g。薏米提前浸泡 2 小时,与粳米同煮至半熟,加入山药、茯苓煮至软烂。

功效:健脾利湿,适合脾虚湿重者。

解郁花茶饮

做法:玫瑰花 5 朵,月季花 5 朵,菊花 5 朵,茉莉花 5 朵。将所有干花放入杯中,用开水冲泡后加盖焖 2 分钟,即可饮用。

功效:疏肝解郁、活血调经。

防关节病复发

谷雨后天湿度将逐渐加大,如果湿邪侵入人体,会造成身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛等症状。各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该节气复发。日常要做好关节保暖,避免久居潮湿之地。

食疗祛除湿气

在饮食方面,可多食用有祛湿功效的食物,如白扁豆、赤豆、薏苡仁、山药、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

家庭自我保健可以用艾灸调理的方式,以健脾祛湿的穴位为主,如中脘、足三里、阴陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、承山、神阙、关元、中极等。

日常如何防范恼人的湿

气?吴晓晶建议,使用除湿器除湿或雨停时开窗通风,缓解闷困乏力;久坐人群多起身走动,促进气的运行,避免湿气在体内停滞;体型肥胖者尤需饮食清淡,忌烟酒,以防体内痰湿生长。

注意养护脾胃

此时节还要注意养护脾胃。常见健脾养胃的食物,如粳米、薏苡仁、白扁豆、大枣,脾胃虚弱者可以经常食用。春天植物生机盎然,很多人喜欢采摘野菜,但蒲公英等野菜大多属于寒凉食物,不建议多食。冷饮、西瓜等寒凉食物刺激脾胃,也要避免多吃。

最适宜养肝

谷雨过后,春季将尽,夏季将至,正是肝火旺盛的时候,养肝非常重要。

可多吃疏肝解郁理气的果

蔬,如芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等。也可饮用清肝明目、疏肝泻热的花茶,如菊花、茉莉花、玫瑰花、三七花。

谷雨是春季的最后一个节气,春天对应肝木,万物升发,人体的肝气也易受环境影响而升发太过。肝主疏泄,调畅情志,正因如此,许多情志疾病都在春季高发。谷雨时节,更要重视精神调养,应戒暴怒,更忌遇事忧愁和焦虑,尽量保持恬静的心态。

养阳多晨练

起居应遵循“春夏养阳”与“春捂有度”原则。吴晓晶介绍,此时宜夜卧早起,顺应阳气升发;早晚温差仍较大,不可骤减衣物,重点护住腰腹与下肢,不露脚踝,防止风邪、寒邪伤阳;避免久居潮湿环境,减少外湿入侵。

早晨是采纳自然之气的好

时机,活动是养阳的重要一环。老年人可选择静中有动的运动如太极拳、慢跑等。运动能提高身体新陈代谢,增加出汗量,但不要过度出汗,以免阳气外泄。

谷雨之后,气温回升加快,人体水分容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失。要特别注意及时清除体内的积热,合理补水防“春燥”。补水首选是白开水,第二选择是水果。

要特别提醒的是,谷雨时节,风大沙多,应尽量避免在浮尘天气进行户外活动,出门戴口罩或用纱巾蒙头,多喝水,适当多吃些清肺、润肺食物。此外,谷雨前后,杨花柳絮随风舞,很容易引起鼻痒、鼻塞、咳嗽和皮肤过敏等症状。喜欢锻炼的老年人要尽量减少外出。户外运动或健身,可以选择清晨、晚上 9 点以后空气湿度大的时候,最好戴上墨镜、口罩、围巾,武装严实再出门。(刘雯)

提醒

这些坚果扔掉也别吃

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,炒焦糊的坚果不宜食用,建议立即扔掉。坚果中含有大量脂肪、蛋白质和一些碳水化合物,普通加热不足以破坏它们,但当坚果被炒焦时,温度早已在 200℃ 以上,这些原本对身体有益的营养素,开始部分转化为对健康不利的致癌物。因此,炒

焦糊的坚果不宜食用,要立即扔掉。

发霉的坚果也不要吃。黄曲霉毒素属于 1 类致癌物,食用过多发霉坚果或长期误食,可能损伤肝脏,增加癌症风险。

若储存不当或长时间存放,坚果中的不饱和脂肪酸会发生酸败。如果吃坚果时发现“哈喇味”“苦味”,要立即吐出来,并尽快漱口。

现在的坚果口味很多,如焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生等也不建议吃或要少吃。这类特殊口味的调制坚果,往往加入了过量的糖、盐、油、香精等调料以及食品添加剂,长期食用可增加三高、肥胖等风险。此外,口味越重的坚果,其隐藏变质的可能性就越大。(央视)



LE HUO

LE HUO