

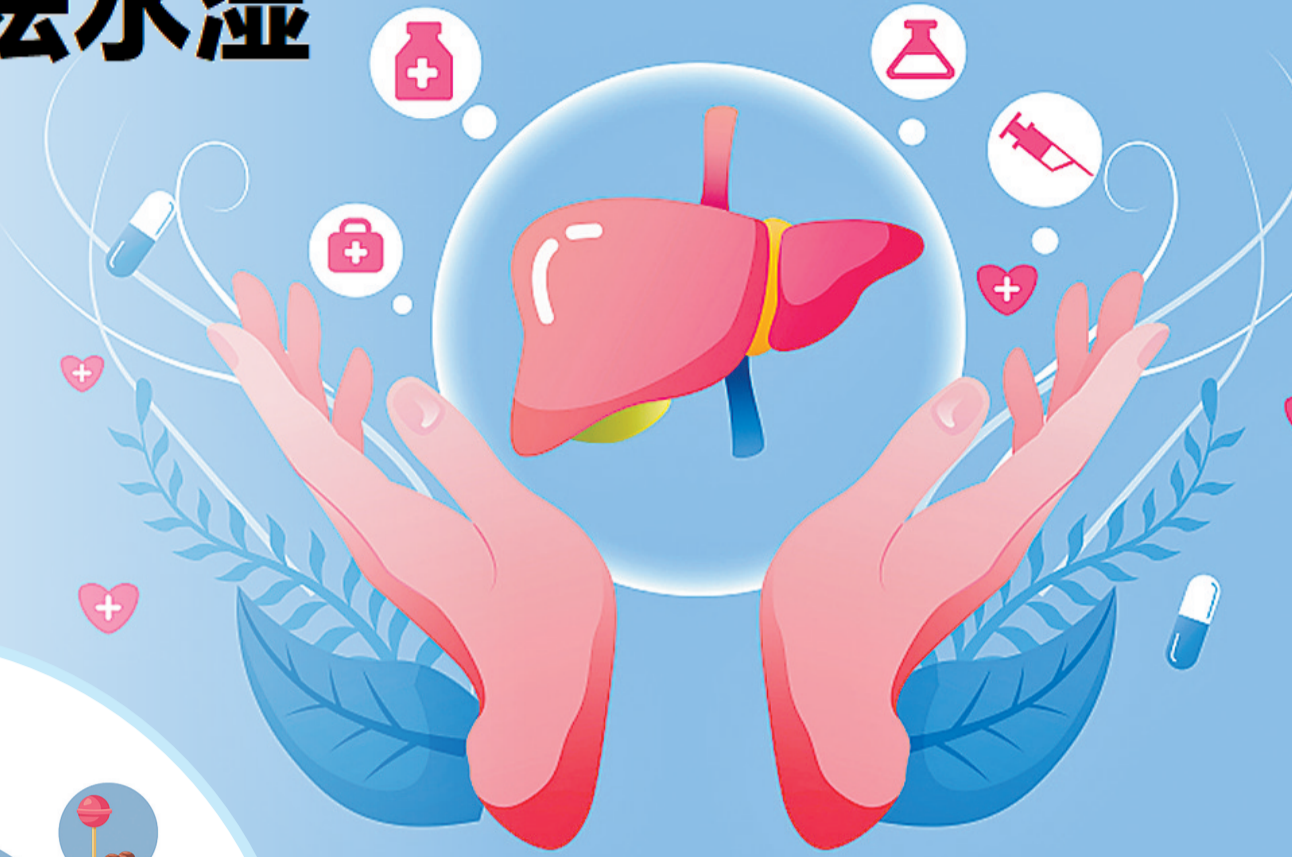
谷雨养肝脾 顺时祛水湿



临床人才、中医内科主任医师崔闽鲁,为大家提供专业建议,帮助大家谷雨时节顺时祛湿,做到健脾祛湿、疏肝护脾、温和调理、防患未然。
□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

谷雨,取“雨生百谷”之意,是春天最后一个节气。此时气温快速回升、雨水增多、空气湿度明显加大,人体也随之进入春夏交替的调整阶段。

湿气易侵、肝气偏旺、脾胃运化减弱,是这个时节对人体影响最突出的特点。本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师、全国老中医学术继承指导老师刘德桓,以及首批全国中医优秀



谷雨养肝,重点在于疏解肝郁,宜疏不宜补。

顺天时

湿气弥漫 防范肝旺克脾

谷雨最大的气候特征,就是雨水丰沛、湿气弥漫。刘德桓表示,湿气一旦侵入体内,最容易困住脾胃,导致运化失常。人随之会出现身体沉重、精神困倦、腹胀不适、食欲下降、大便黏滞等表现,这也是暮春“春困”最主要的来源。

春季主肝,到谷雨时节,肝气升发达到旺盛状态。若疏泄不畅,极易导致肝阳偏亢、肝火偏旺,引发头晕头痛、眼睛干涩发红、咽喉不适、血压波动、情绪急躁等问题,对中老年人及心脑血管疾病人群影响更为明显。此时,脾胃功能虽有所增强,但因湿气重、肝气旺,若调养不当,很容易出现“肝旺克脾、湿困脾胃”的恶性循环。

因此,刘德桓提醒,谷雨养生不可盲目进补,切忌大温大补,而应以祛湿为先,护肝为要、健脾为本。用温和、清淡、顺时的方式,让身体恢复平衡,为盛夏的到来做好准备。

调脏腑

少酸多甘 注重化湿疏肝

谷雨时节,养生要旨是祛湿护肝,最关键的是需要从身体吸收和脏腑协调上入手。

湿邪不除,脾胃难安。“湿气重的根本,在于脾胃运化无力、水液代谢不畅。”崔闽鲁认为,此时重在扶助脾胃、畅通水湿、淡渗利湿,让身体恢复自身的排湿能力。这一时节饮食宜清淡、易消化,以减轻脾胃负担,让运化功能正常运转,湿气自然能慢慢化解。过于厚重、油腻、甜腻的食物,会加重脾胃负担、助长体内湿气。此外,生冷寒凉之物最伤脾胃,脾阳一伤,水湿更难代谢,因此要尽量避免寒凉刺激,守住脾胃的“动力源”。崔闽鲁建议,薏米、赤小豆、山药、芡实、白扁豆、茯苓、陈皮、冬瓜、海带等食材皆有健脾祛湿的功效,煮粥、煲汤或泡水均可,能帮助宣散、排出多余水湿,做到不滞、不腻、不寒、不燥。水湿去,则脾胃和、精神足、身体轻。

谷雨养肝,宜疏不宜补。这段时间养肝,讲究“舒”而非“补”,“柔”而非“旺”。崔闽鲁认为,谷雨时节肝气已足,不可过度升发,重点在于疏解肝郁、滋养肝阴、平抑肝阳,让肝气条达而不亢逆,避免肝火上炎、气血上冲。饮食上应减少辛辣刺激、温热燥烈之物,多选择清淡滋润、能疏肝理气的食物,帮助气机顺畅、情绪舒缓,避免“上火”“急躁”“头晕目赤”等问题。中医认为,肝藏血、主筋、开窍于目。用眼过度、熬夜、情绪压抑都会暗耗肝血。饮食调理要兼顾滋养阴血、柔润肝气。菠菜、银耳、桑葚、菊花、枸杞、玫瑰花、茉莉花等,非常适合用眼过度、情绪不畅及熬夜人群食用。

记住“少酸多甘”,调和肝脾。崔闽鲁介绍,中医认为“酸入肝,甘入脾”。谷雨时节肝气本旺,过多酸味会让肝气更盛,反而克制脾土,影响消化与祛湿。建议减少醋、柠檬、山楂、未熟水果等的摄入。相反,甘淡平和的食物能补益脾气、增强运化,为祛湿提供动力。这里的“甘”,并非指甜食甜腻,而是指甘淡、甘温、甘平且能补益中气的清淡食物,如山药、小米、南瓜、茯苓、薏米、白扁豆等,重在养脾胃而不生湿气。

增加户外运动,能推动气血运行,帮助气机舒展,促进水湿代谢。



▲过食生冷、辛辣或肥甘厚味会导致脾胃不和

►夜卧早起让人顺应阳气升发,更有精神。

正日常

养好习惯 做到起居有度

养生是个“系统局”。在饮食之外,从作息、运动、情绪上把握好节奏,并针对性按揉穴位,就能打好身体健康的基础。针对谷雨起居养生,刘德桓认为,核心是跟着节气走、顺着阳气动,减少湿邪、寒气侵入的机会,让身体内外环境保持一致。

作息有度:提倡夜卧早起,晚上尽量在10点至11点间入睡,不熬夜耗伤肝血;清晨早起顺应阳气升发,可减少春困。中午建议小憩20到30分钟,以养心安神、缓解疲劳。

适度春捂:谷雨昼夜温差大,早晚需保暖,适度春捂,重点护住颈部、腰部、膝盖、脚踝等关节部位。出汗后应及时擦干汗液,不要立刻吹风扇或喝冷饮。日常中简单的伸懒腰、深呼吸、扩胸转腰,也能行气活血、提神解乏。

情绪平稳,胜似补药。春季主肝,肝主疏泄、主情绪。刘德桓表

示,谷雨肝气偏旺,人更容易烦躁、易怒、焦虑、情绪低落,而不良情绪又会进一步加重肝阳上亢,引发血压升高、失眠、头痛、胸闷等问题,形成恶性循环。日常应少生气、不急躁,通过亲近自然、听音乐、与人交流等方式释放压力。情志与脏腑相互影响,心情顺了,养生就成功了一半。可以多到户外亲近自然,也可以通过听音乐、写字、养花、与家人朋友交流等方式释放压力,保持心态平和。人情舒畅,则肝气条达;肝气条达,则脾胃运化正常,湿气自然难以入内。情志与脏腑相互影响,心情顺了,养生就成功了一半。

穴位按摩,效果稳定。这是谷雨居家养生的好方法。崔闽鲁建议,重点围绕祛湿、健脾、疏肝三大方向。可按揉阴陵泉穴、足三里穴、太冲穴、中腕穴等穴位健脾、养胃、祛湿。按揉方法为将拇指置于穴位上,用拇指指腹按揉,左右两侧各按揉1-3分钟,每天2-3次,以出现酸胀感为宜,长期坚持就能感受到身体变化。

阴陵泉穴健脾祛湿,位于小腿内侧,胫骨内侧面下缘与胫骨内侧面之间的凹陷中,按揉此穴位,可帮助化解水湿、改善困重、腹胀;

足三里穴强健脾胃,穴位于小腿外侧,外膝眼下3寸,胫骨前缘旁开一横指(中指)处。按揉此穴位,可强健脾胃、提升正气,让身体自身更能抵御湿气;

太冲穴疏肝泻火,此穴位于足背第一、第二跖骨结合部之前凹陷处。按揉此穴位,可疏肝泻火、理气解郁,缓解情绪不畅、头晕烦躁;

中腕穴温养脾胃,位于肚脐正上方4寸(四横指宽度),也就是胸骨下端与肚脐连线的中点处。按揉此穴位,可温养脾胃、帮助消化,改善胃胀、食欲差。

明宜忌

做好“五防” 避开养生误区

结合谷雨气候特点,刘德桓提醒,养生要重点做好“五防”,覆盖全人群健康风险。

防湿邪:避免久居湿地、淋雨、坐冷地,减少外湿侵入,同时起居起居扶助脾胃,防止内湿滋生。

防过敏:远离花粉、柳絮、尘螨,做好防护,减少刺激性食物摄入,降低过敏发作风险。

防肝火:不熬夜、少吃辛辣燥热之物,保持情绪平稳,防止肝阳上亢。

防受凉:早晚添衣、护好关节,防范春末风寒湿邪带来的感冒、关节疼痛。

防大汗:运动适度,微汗即止,避免耗气伤阳,保护体

内正气。同时,要避免五个常见养生误区,以免养生不成反而伤身。

误区一:谷雨要大补。其实,大补易滞湿、生痰、上火,正确做法是清补淡补。

误区二:祛湿就是猛吃利水食物。其实,过度利水反而伤正,正确做法是祛湿重在健脾,脾健则湿自去。

误区三:春末不用保暖。其实,“春捂秋冻”要坚持,春季早晚温差大,关节、颈腰仍需防护。

误区四:运动越多越好。其实,谷雨忌大汗,微汗最养人。运动后切忌立即吹空调或喝冷饮,这是春夏交替时最容易犯的错。

误区五:绿茶随便喝。对于普通人群,在春夏之交适量饮用绿茶,有其清热、提神、利尿的积极作用。但绿茶偏凉,脾胃虚弱、易腹泻、失眠人群不宜多饮,不空腹喝、不晚上饮。

谷雨是春天的收尾,也是夏天的序曲,更是一年中健脾祛湿、调和肝脾的黄金时期。不用复杂方子,不用昂贵补品,只要抓住祛湿、护肝、健脾三大核心,做到饮食清淡顺时、作息规律有度、运动温和、情绪平稳,就能轻松告别春困、湿重、上火、过敏、脾胃不适,让身体轻盈舒适,以最好的状态迎接盛夏到来。



▲薏米、赤小豆、山药、芡实、冬瓜、海带等食材有健脾祛湿的功效,能帮助身体把多余水湿排出。

银耳、枸杞、紫葡萄等,适合用眼过度、情绪不畅、熬夜人群食用。

足三里穴

按揉足三里可强健脾胃、提升正气,让身体自身更能抵御湿气

按揉太冲穴可疏肝泻火、理气解郁,缓解情绪不畅、头晕烦躁。

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5、第7批老中医学术继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

崔闽鲁 中医内科主任医师,首批全国中医优秀临床人才,全国、省老中医药专家学术经验继承工作指导老师,擅长中医脾胃病、肝病的治疗,对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等进行了深入研究并有其独到的见解和较好的临床效果。