

“一饼一汤”中藏着谷雨节气养生法

谷雨是二十四节气中的第六个节气。谷雨时节，人们要注重饮食的调理，应多吃清淡、易消化的食物，如绿叶蔬菜、水果、豆类等，以补充身体所需的营养。同时，要避免过多摄入油腻、辛辣、生冷的食物，以免加重身体负担。此外，还可适量食用具有健脾祛湿作用的食物，如薏米、红豆、山药等。对此，潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐了几款养生药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

药材、食材推荐

药材推荐：菊花、桑叶、薄荷、薏米、茯苓、山药、槐花等。

普通食材推荐：茼蒿、芦笋、卷心菜、蘑菇、小米、鸡肉、黑鱼等。

药膳推荐

槐花芝麻饼 (约2-3人量)

用料：鲜槐花200克，黑芝麻20克，生姜末10克，嫩豆腐100克，淀粉30克，食盐、味精适量。

做法：将槐花洗净，沥干水分备用。加少量食盐、味精拌匀稍腌一下，豆腐切碎放在槐花中，加入生姜末、淀粉拌匀，团成直径约2厘米的丸子，滚上一层黑芝麻，再按压成厚约1厘米的圆饼。炒锅中放油烧至六成热，放入圆饼，用中小火炸至金黄色捞出，沥净油装盘即可。

药膳功效：槐花芝麻饼作为一种中式点心，不仅香甜可口，而且具有多种营养价值和食

疗功效。槐花芝麻饼中富含的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，对于保持身体健康、提供能量和营养都有很好的作用。槐花有清热疏风、滋补肝肾的作用，而芝麻能够滋补身体、养颜美容。此外，槐花芝麻饼中还含有一些对人体有益的物质，如芦丁、维生素A等，可以改善毛细血管的功能，保持毛细血管正常的抵抗力。

薏米冬瓜排骨汤 (约2-3人量)

用料：薏苡仁15克，冬瓜200克，猪小排250克，香菜、葱、姜、白胡椒粉、食盐适量。

做法：排骨洗净后焯水去沫，冬瓜去皮去籽切块，香菜洗净切碎，葱切段，姜切片。锅内放入适量清水，先加入排骨、葱段、姜片及洗净的薏苡仁，大火煮开后改小火煮40分钟，再放入冬瓜块煮20分钟，至冬瓜软烂后，加入适量白胡椒粉和食盐，关火后撒上香菜即可。

药膳功效：冬瓜和薏米都是能够清热祛湿的食材，具有健脾利尿的作用，能够帮助身体排出多余的水分，防止水肿。薏米富含多种维生素和微量元素，对皮肤具有滋润的作用，可使皮肤更加柔软、光滑。冬瓜中的蛋白质和矿物质可以增强皮肤的紧实度，有助于预防皮肤松弛。



相关链接

“晒晒”心事 保持好心情

谷雨节气后，春渐远，夏将至。中医非常重视调节人的心理健康。那么，谷雨之后该如何调节情绪保证心理健康？对此，记者采访了潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇。

徐小勇表示，谷雨节气前后在心中播下希望的种子，若要种子健康生长，就要除去心中的“湿气”，告别过去“发霉”的心事。经常有人抱怨自己的生活中缺少阳光。这时要敢于敞开心扉，找人谈心，主动说出自己的心事，“晾晒”自己的心情。

心理上进行“除湿”，主动将自己的心事表达出来，在心理学上称之为“自我暴露”。自我暴露有三个层次，第一层次是最浅的层次，即谈自己的兴趣、爱好和最近的经历。第二层次是说自己最近的一些态度、价值观。第三层次是直接说出自己最近遇到的一些烦恼。敢于“自我暴露”是童心之表现，应真诚。然而，真诚也需适度。当自己对另一个人表现真诚的时候，言语行为应当与其关系亲疏程度相匹配。以聊天为例，通常只有跟自己非常亲密的人才会聊隐私话题。如果对方只是普通朋友或关系一般的人，就不适合聊私密的话题，即使讲述者不介意，倾听者也会感到不舒服。因为在倾听的过程中，倾听者或多或少都要对讲述者负有一定的责任，话题越私密，倾听者所承担的责任就越大。

在谷雨节气后“晒晒”自己的心事，“晒干”心中的“霉气”与“湿气”，“晒”出干爽好心情。把握好度，使自己在心情清爽的同时，也能为对方留下一片明媚的阳光。

运动按摩 祛湿健脾

“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨节气后意味着寒潮天气基本结束，气温回升加快，春天即将结束，初夏就要到来。那么，谷雨节气后如何作息？适合做哪些运动？对此，记者采访了山东第二医科大学附属医院中医学博士、副主任医师谷雨明。

谷雨明告诉记者，谷雨之后，建议市民夜卧早起。春季重在生发，应调整起居时间。这里的夜卧指的是相对秋冬的作息时间可稍晚一点，但尽量在晚上11时前入睡，早上以6时左右起床为宜。同时要预防“春困”，除了保证睡眠时间和质量、不宜吃得过饱外，还可以通过锻炼改善生理机能，加速体内循环，提高大脑的供氧量，“春困”自然会得以缓解。此外，根据自身情况，选择适宜且动作柔和的运动，如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、慢跑等适量出汗的健身方式，有助于排出体内的湿气。

除了调整作息和适当运动外，还可运用穴位按摩或艾灸等方式以助祛湿健脾，常用穴位有：足三里、中脘、阴陵泉、丰隆等。

养生堂

这两款花茶 养生又美容

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春天是花开的季节，那些娇艳的花朵仿佛是自然界为人们献上的最美礼物。春天也是饮花茶养生的好时节，喝花茶既健康又美容。对此，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟为市民推荐了两款花茶。

● 枸杞菊花茶

菊花入药可治病，久服或饮菊花茶能令人长寿。菊花性寒，味甘、略苦，归于肺肝两经，有疏散风热、平肝明目的作用。不少人生活压力大，生活不规律，特别是有喝酒等不良习惯的人，久而久之会损伤肝脏，引发一系列的健康问题。春季适当喝点菊花茶，可以养护肝脏。

在《本草纲目》中记载：“枸杞，补肾生精，养肝，明目，坚精骨，去疲劳，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”现代医学证实，枸杞对经常感到疲劳、体力不济的“亚健康”人群有明显功效。

枸杞菊花茶有清肝明目、清热祛火、降脂降压、润肠排毒、缓解眼睛干涩以及视疲劳的功效，适用于肝火旺盛引起的易怒、焦躁等症，对电脑辐射有缓解作用，是上班族、电脑族、手机族必备的茶饮。菊花和枸杞都是护眼的药材，对缓解眼睛疲劳、视力模糊有很好的功效。

可取枸杞10克，菊花3克，用开水冲泡后饮用。如果因体内有火或津液不足导致轻微便秘的人群，可加决明子10克，达到清热泻火、润肠通便的效果。需要注意的是，脾胃虚寒、素体虚弱者忌大量饮用，以避免菊花的寒凉之性伤及中焦。另外，过量食用枸杞会使人上火、流鼻血，甚至可能造成眼睛红胀不舒服等，也需要注意。

● 玫瑰茉莉花茶

玫瑰性温，男女皆宜，可以缓和情绪、平衡内分泌、补血气，还能美容护肤。《本草纲目拾遗》记载茉莉花“气香味淡，其气上能透顶，下至小腹，解胸中一切陈腐之气，辟秽浊”。简单来说，茉莉花可以平肝解郁、理气止痛。

玫瑰茉莉花茶有疏肝解郁、理气和中、活血调经的作用，还有助于调节情绪、清新口气等。取玫瑰花10至12朵，茉莉花10至12朵，用开水冲泡，可先欣赏花形、花色，闻一闻馥郁的花香后再饮用。需要注意的是，玫瑰花和茉莉花药性皆偏温，风热感冒、内有湿热的人不宜饮用。经期女性则可去茉莉花加红糖，月经量过多时要暂停饮用。

