

生活起居三要点得记牢

□本报记者 王路欣

雨水是二十四节气中的第二个节气，此时天地间阳气渐升，草木萌发。《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”雨水节气应晚睡早起，宜动不宜静。生活起居方面要注意什么？对此，记者采访了阳光融和医院中医科的专家。

专家提醒市民，雨水节气后要注意以下方面：

不忙减衣。随着初春气温回升，人的皮肤腠理变得相对疏松，对于风寒之邪的抵抗力有所减弱。此时天气忽冷忽热，不要着急脱去冬装。

克服“春困”。“春困”是人体随着季节变化产生的正常反应。雨水节气，气温逐渐升高，身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来，供给大脑的血液就会相对减少。同时，随着新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断加大，大脑的供氧量就显得不足。此外，昼夜时长的变化和舒适的气温，都会让人感到困倦，昏昏欲睡。要克服“春困”，应规律作息，劳逸结合，避免诱发“春困”的病理因素。

自我防护。春季是一些常见病的多发季节，也是过敏性疾病的高发季。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、皮肤病、高血压等疾病的人，一遇到气温突变，或花絮拂面，或粉尘飞扬，旧疾就会复发，甚至加重。此类患者应积极做好自我防护，如呼吸道疾病患者，出门时佩戴口罩，少去人员密集场所；关节疾病患者，要注意保护好自已的关节；心脑血管疾病患者，不可忽视“倒春寒”的影响。

□本报记者 王路欣

雨水节气是春季养生的关键时期，特别是老年人需顺应自然规律，注重调养脾胃、疏肝理气，增强免疫力，为全年的健康打下良好基础。近日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲针对雨水节气老年人养生作出解答。

杨玲玲表示，雨水节气气温波动较大，老年人需注意“春捂”，尤其是腹部、背部和脚部的保暖，避免受寒。

老年人应顺应春季阳气生发的特点，早睡早起，保持充足的睡眠，有助于增强免疫力。

适当运动有助于增强体质，减少疾病。但是雨水节气运动养生应注意避寒防湿。晨练不宜过早，应在气温较暖的白天，选择避风、干爽的地方进行。选择温和的运动方式，如散步、打太极拳、练八段锦等，有助于促进气血运行，增强体质。运动过程中应避免过度出汗，耗损阳气，以微微出汗为宜。《老老恒言》认为散步可以养神、舒筋、消食。尤其是对于那些年老体弱、脾胃功能虚弱的人来说，散步很有好处。

春季肝气旺盛、情绪易波动的老年人，应保持心情愉悦，避免生气或抑郁，可多听音乐、踏青放松。此外，还可以通过按摩太冲穴、敲打肝胆经等方式，帮助疏肝理气，缓解情绪压力。

老人可这样调养身心

养生堂

雨水节气养生攻略

□本报记者 王路欣

雨水节气后，气温回升、降水增多。此时天地间阳气渐升，草木萌发，但寒湿交替的气候易伤脾胃。中医认为，雨水养生重在“健脾祛湿、护肝养阳”，通过饮食调养可顺应自然，润养身心，提升免疫力。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超和潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲为市民推荐四款药膳。

药膳一 茯苓山药排骨汤

用料：茯苓15克，山药200克，排骨300克，生姜3片。

做法：排骨焯水后与茯苓、姜片同煮1小时，加入山药再炖20分钟，加盐调味。

养生功效：健脾祛湿、补气益肾，适合体虚乏力、湿气重者。

药膳二 玫瑰薏米红枣粥

用料：粳米100克，薏米50克，干玫瑰花5克，红枣6颗。

做法：薏米提前浸泡2小时，与粳米、红枣煮至软烂，撒入玫瑰花焖5分钟。

养生功效：疏肝解郁、养血安神，缓解春困和情绪低落。

药膳三 金橘芡实小米粥

材料：金橘20克，芡实100克，小米50克，生姜少许。

做法：将金橘洗净切片，芡实、小米淘洗干净，然后把所有食材一同入锅，加水适量，大火煮开，改小火熬成稠粥即成。

功效：健脾养胃、疏肝理气。

药膳四 砂仁陈皮鲫鱼汤

材料：砂仁6克，陈皮10克，鲫鱼300克至400克，茺荑4棵，生姜3片。

做法：砂仁打碎；陈皮浸泡去瓤；茺荑洗净；鲫鱼宰净，去鳞、肠杂，置油锅慢火煎至两面微黄。先把陈皮与生姜放进瓦煲内，加入清水2500毫升，大火煲沸后加入鲫鱼，再次煮沸后改为小火煲2小时，放入砂仁稍煮，加入适量茺荑及食盐和生油便可。

功效：理气和中、健脾利湿，尤其适用于痰湿质、气虚质、气郁质之人。

□本报记者 王路欣

雨水时节，气候多变，天气忽冷忽热。此时，人们腠理疏松，若卫气不固，易外感风寒湿邪，尤其是儿童群体更易中招。对此，潍坊市妇幼保健院中医科副主任李继晖为市民介绍儿童保健的三大重点。

首先，雨水节气之后，外界阳气渐生，阴寒未尽，此时孩子身体阳气尚未充盛，切勿过早减衣，要做好“春捂”，穿衣应“下厚上薄”，护好阳气应注意三个部位：头为诸阳之会，外出时应佩戴帽子或围巾，避免寒邪直入，损耗阳气；注意腰腹部保暖，前顾脾胃，后护肾阳；寒从足生，冷从腿来，因此要注意腿部和足部的保暖。

其次，雨水时节易致一些孩子湿气过盛，湿困脾胃，春季肝气旺盛，最易克制脾脏，两者都会影响脾胃功能。尤其对于6岁以下脾胃功能尚未健全的孩子，更容易出现腹部胀满、脐周疼痛、口中异味、食欲不振、积食等多种病症。建议多吃新鲜果蔬，饮食宜少酸多甜，可选择百合、山药、蜂蜜、莲子、芡实、茯苓等食品，还应补充水分。

最后，疏肝养阳也非常重要。中医认为肝主生发，春季肝气旺盛，肝木易克脾土，故春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能下降。因此，这个季节，孩子们应多放松心情，进行一些适当的运动。

此外，李继晖建议，通过艾灸温养脾脏，提高人体的阳气，从而抵御寒湿之邪的侵袭。一些孩子可以进行特色中医外治疗法脐灸。其中，小儿脐灸疗法是在中医理论指导下，经辨证、组方后，利用肚脐皮肤薄、敏感度高、药气吸收快的特点，将药物研成极细药末，填满脐部（即神阙穴），以面团为隔灸之物，上置艾柱进行熏灸，以激发经气，疏通经络，调节人体的阴阳与脏腑功能，从而达到防治疾病目的的特色中医外治法。艾灸疗法尤其适合寒湿困脾造成的脾胃功能虚弱、体内寒湿停留等症的孩子，能够促进水湿代谢、强健脾胃功能，起到治疗和调养的目的。

儿童保健做好三个方面

四款药膳健脾祛湿护健康

