



谷雨养生专家建议从四方面入手

谷雨，是二十四节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。此时，气温逐渐升高，雨水充沛，万物生长旺盛，大自然呈现出一片生机勃勃的景象。此时节养生保健尤为重要，对此，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和阳光融和医院中医科专家给出四方面建议。

□本报记者 王路欣

饮食养生建议

健脾祛湿。谷雨时节空气湿度较大，湿气容易影响脾胃，导致食欲不振、倦怠乏力等。因此，饮食上应以健脾化湿的食物为主，如薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等。可以适当饮用薏米红豆粥，既能健脾利湿，又能补充能量，提高身体适应力。忌吃生冷肥腻之物，以免损伤脾胃，加重体内湿气困留。

润燥养肝。春季属木，与肝相应，谷雨时节仍需注意养肝护肝，以防肝气过旺或肝郁化火。可适当食用枸杞、菊花、决明子等，有助于清肝明目，缓解春困。此外，多吃绿叶蔬菜，如菠菜、莴苣、芹菜等，可帮助促进肝脏代谢，提高身体解毒能力。

补充阳气。谷雨之后气温逐渐升高，人体阳气随之升发，适当摄入补益阳气的食物，如鸡肉、牛肉、虾等，可提高身体抵抗力。同时，可食用适量温性食物，如生姜、葱白、大枣等，以助阳化湿，减少春季感冒的发生。

生活起居建议

早睡早起。谷雨时节，应顺应大自然的变化，早睡早起，调养脏器，尤以疏肝健脾、振奋身体阳气为要。

开窗通风。谷雨时节雨水频繁，空气湿度大，容易滋生霉菌和病菌。雨停后，应该及时开窗通风透气，保持室内空气新鲜。如果条件允许，还可以每周在家中用醋熏蒸5分钟至10分钟，能有效减少病菌、霉菌的数量，创造更健康的生活环境。

适当运动。可选择踏青、慢跑、放风筝等运动方式，但谨记“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”的原则。过度出汗会影响夏季的气血健康，因此运动时要注意适度，避免过度劳累。此外，还可以快走、慢跑、练八段锦、打五禽戏等。动则升阳，阳动则气血随之运行，有利于水湿运化，且运动出汗能排出一定的湿气，减轻体内水湿困阻，从而减轻肢酸身重症状，故湿困之人运动出汗后身体不显疲劳，反而感觉轻松。

适当“春捂”。谷雨时节天气忽冷忽热，人们易患感冒，做好保暖很重要。虽然谷雨节气过后，气温会逐渐升高，但雨量逐渐增多，早晚时段仍要注意增减衣物。

三款药膳润燥健脾

□本报记者 王路欣

谷雨节气的养生重在健脾祛湿、疏肝利胆，饮食宜清淡少腻，忌生冷寒凉。顺应时节变化，用药膳滋养身心，可以更好地迎接夏季的到来。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐了三款药膳。

赤小豆鲫鱼汤

食材：鲫鱼1条，赤小豆50克，茯苓20克，生姜3片，陈皮5克。
做法：将赤小豆提前浸泡2小时，鲫鱼煎至两面金黄，与所有食材同炖1小时，加盐调味即可。
功效：赤小豆利水消肿，鲫鱼健脾和胃，适合湿气重、水肿、食欲不佳者。

薄荷绿豆粥

食材：绿豆50克，大米50克，新鲜薄荷叶10克，冰糖适量。
做法：将绿豆与大米煮至开花，加入薄荷叶煮5分钟，加入冰糖调味。
功效：薄荷叶疏风散热，绿豆清热解毒，适合口干舌燥、烦热不安者。

茯苓山药糕

食材：鲜山药200克，茯苓粉30克，糯米粉100克，红枣5颗，蜂蜜适量。
做法：山药蒸熟压成泥，红枣去核切碎，与茯苓粉、糯米粉混合揉成团，上锅蒸20分钟，出锅后淋蜂蜜即可。
功效：茯苓健脾宁心，山药补益脾肺，适合脾虚乏力、睡眠不安者。

防病保健建议

防过敏。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。因此，户外活动要佩戴口罩，多喝水，适当吃些清肺、润肺食物，如梨、百合等。

防风湿。谷雨时节，风、寒、湿三气杂至，是很多风湿关节疾病患者病情严重发作的时节。凡有关节疼痛或关节曾受创伤或扭伤，要注意小心护理患处，注意保暖，避免着凉，以防病症加重或复发。要避免久处湿地，如经常涉水、触水者，应加强防湿措施，如穿水鞋、戴胶手套等。

情志养生建议

戒忧戒躁非常重要。体内肝气自立春之后逐渐升发，至谷雨时节最旺，此时，易引动内热而生肝火。因此，要重视精神调养，戒暴戒怒，忌情怀忧郁，做到心胸开阔，保持恬静的心态，可听一些舒缓的音乐、散步、赏花、钓鱼、打太极拳、踏青郊游等，帮助放松心情，怡情养性。

柔肝疏肝妙招看过来

□本报记者 王路欣

谷雨节气之后，人体内的肝气愈发旺盛，如果情绪不稳定，会影响肝脏功能和阳气升发，从而导致脏腑功能紊乱。对此，潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖给市民介绍了几个柔肝疏肝的建议。

李继晖表示，谷雨节气，应柔肝疏肝，调节情绪。可以适当饮用具有清肝明目、疏肝泻热功效的花茶，如茉莉花、玫瑰花、白梅花、三七花等。也可以选择一些能抑制肝阳的中药泡水饮用，如枸杞子、黄精、女贞子、桑葚、熟地等。

此外，如果市民因气机失调出现失眠、高血压、口舌生疮、头痛晕眩、目赤眼疾等虚火上扰症状时，可通过刮痧、拔罐、刺络放血等中医外治方法进行针对性治疗。

艾灸三穴温阳祛湿

□本报记者 王路欣

谷雨时节降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，中医认为湿为阴邪，易损阳气，因此市民可通过艾灸保健来温阳祛湿。对此，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艾灸的穴位。

杨玲玲表示，谷雨节气后随着降雨增多，空气中的湿度增加，人体内的湿气不易排出，如果身体内热和湿气结合在一起会形成湿热，对身体健康不利。谷雨节气前后15天，脾处于旺盛时期，是升阳气、健脾胃的好时候，可艾灸取穴，以祛湿健脾、疏肝养肝、温壮元阳。

艾灸足三里。足三里穴位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指。

艾灸阴陵泉。阴陵泉穴位于小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中，在胫骨后缘与腓肠肌之间，比目鱼肌起点上。

艾灸丰隆。丰隆穴位于小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指。

