2017年2月20日

市中新報

申.子邮箱: zzszxb@126.com

萌动生机待绿田:

雨水养生 乐享初春时节

2月18日是传统二十四节气中的"雨水"。节气在中国传统 文化中留下了深刻而隽永的烙印,并且至今仍不褪色,成了繁忙 生活中难得的诗情画意

雨水,位于每年正月十五前后(公历2月18-20日),太阳 到达黄经330°。此时,气温回升、冰雪融化、降水增多,故取 名为雨水。雨水节气时段一般从公历2月18日或19日开始,到3 月4日或5日结束。雨水和谷雨、小雪、大雪一样,都是反映降

《月令七十二候集解》:"正月中,天一生水。春始属木,然 生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨 矣。" 意思是说,雨水节气前后,万物开始萌动,春天就要到 了。如在《逸周书》中就有雨水节后"鸿雁来""草木萌动"等 物候记载。

关于雨水节气的诗歌中,笔者非常喜欢一首作者不详的《七 绝•雨水》:

殆尽冬寒柳罩烟, 熏风瑞气满山川。 天将化雨舒清景, 萌动生机待绿田。

意味着雨水变多, 天气开始回暖。春天的脚步一天天真实起 来,这也提醒我们,日常的生活方式也该加以调整,帮助我们元 气满满地迎接新的季节。

起居: 作息有常 劳逸结合

雨水不仅表征降雨的开始,而且表示雨量开始增多。雨水之 前的天气相对比较寒冷。雨水后,我们可以明显感到春天的暖意 越来越浓。此时我国大部分地区气温回升到0℃以上,黄淮平原 日平均气温已达到3℃左右,江南平均气温在5℃上下,华南气 温在10℃以上,而华北地区平均气温仍在0℃以下

雨水时节天气变化不定,是全年寒潮过程出现最多的时节之 这种变化无常的天气,很容易引起人的情绪波动,及至心神 不安,影响人的身心健康,对高血压、心脏病、哮喘患者更是不 利。为了消除这些不利的因素,应注意保持心情愉悦、情绪稳 定,对身心健康有着重要的作用。

雨水时节,要保证起居有常,劳逸结合。即顺应自然,保护 生机, 遵循自然变化的规律, 使生命过程的节奏随着时间、空间 和四时气候的改变而进行调整,使其达到健运脾胃,调养后天, 延年益寿的目的

饮食: 养阳护肝 补水润燥

暖和的春天已经到来。在人们的心目中,春是暖和,鸟语花 香;春是生长,耕耘播种。从饮食上来说,春季要顺应天时,即 顺应春天阳气升发,万物始生的特点,留意保护阳气,多吃点

根据中医理论:春属木,与肝相应。在五脏与五味的关系 中,酸味人肝,酸具收敛之性,故春季饮食调养时,应适当少食 具有酸收作用的食品,如马齿苋、西红柿、柑、橙子、橘、柚、 杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。而应适当 多吃一些具有辛甘发散性质的食品,也就是俗称的带有"升发" 功效的食品,如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣 椒、生姜、葱、大蒜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、洋白菜、芹 菜、菠菜、荠菜、茴香菜、黄花菜、蕹菜、蕨菜、莴苣、茭白、 竹笋、黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、茄子等。



乍暖还寒的初春: 五款养生粥温暖你的味蕾

初春时节,冬季寒气还未完全散去,这个时候 弱者服食。 气温变化大,人很容易生病,那么初春的时候要如 何养生呢? 养生吃哪些食物好呢? 初春养生选择养 生粥是最好不过, 养生滋养防病, 下面就看看初春 养生最适合喝的几款养生粥。

芹菜粥



将芹菜150克连根洗净,加水熬煮后取汁,兑 入用100克粳米熬煮成的粥中,同煮片刻。

芹菜粥具有平肝清热,止咳,健胃,降压降脂 之功效,是一道很有利于健康的美食。适用于高血 压、糖尿病等。此粥作用较慢,需要频服久食,方 可有效, 应现煮现吃, 不宜久放。

红枣粥



取红枣50克,粳米100克,同煮成粥。 红枣性味平和, 甘甜适中, 具有良好的补益作 用,能养血安神,尤其适宜久病体虚、脾胃功能薄

古医籍《千金要方》说,春日宜"省酸增甘,熟时再加上洗净的荠菜100克,同煮作粥。 以养脾气";《摄生消息论》也说:"当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。"红枣甘甜,善养脾胃, 不失是顺应春时的服食佳品。另有谚云:"要使皮肤 好,粥里加红枣。"可见红枣粥对美容护肤也是大有 益处的。

先将粳米100克到入锅内加水煮沸,等粳米将 熟时再加入洗净切碎的韭菜50克,同煮作粥。



韭菜自古即是美食佳蔬。《礼记》说,庶人春荐 韭以卵,就是说春天老百姓用韭菜代鸡蛋来作为祭 品。吃韭菜讲究时令,"春食则香,夏食则臭。"春 日食韭有辛辣助阳,促进生发的效用。它含维生素 A、维生素B、维生素C和糖类、蛋白质,且有调味 杀菌等作用。但因其性热助阳, 凡阴虚体质或身有 疮疡的不宜食用。

荠菜粥



先将粳米100克倒入锅内加水煮沸,等粳米将

"春来荠美忽忘归。"阳春季节,当其他蔬菜尚 未应市的时候, 荠菜不失是上好的时令佳蔬。据测 定,每年100克荠菜中含有蛋白质近5克,是韭菜的 3倍,蒜苗的4倍,白菜的5倍,比番茄还高出7 倍。荠菜里含的氨基酸有谷氨酸、丙氨酸、亮氨 酸、蛋氨酸、甘氨酸、脯氨酸等10多种;还含有葡 萄糖、蔗糖、乳糖等,营养丰富,味道甘美。荠菜 还有防治麻疹等春季常见病的作用。

猪肝粥

取猪肝50克,粳米250克,加水煮粥。 猪肝中含有丰富的维生素A,具有维持正常生 长和生殖机能的作用;能保护眼睛,维持正常视力,



防止眼睛干涩、疲劳,维持健康的肤色,对皮肤的 健美具有重要意义;猪肝中还具有一般肉类食品不含 的维生素 C和微量元素硒,能增强人体的免疫反 应,抗氧化,防衰老此粥含铁丰富,且含有丰富的 蛋白质、卵磷脂和微量元素,适合大部分人群食用。



咋暖还寒 早春养生有三招

艾灸: 健脾益气强身

家中也可常备艾条,艾灸大椎、涌泉、足三 里、神阙、关元等穴位,能健脾益气、护阳强身。 糖尿病患者注意泡脚时水温不宜过高, 艾灸时掌握 好艾条与皮肤间的距离, 以免烫伤。

摩腹: 调理脾胃助运化

新年佳节,美食当前,管不住嘴巴的朋友们容 易食积伤脾,胃肠不适,简单的摩腹动作可帮助改 善症状,促进胃肠蠕动,调理脾胃功能,男女老少

具体做法是先搓热双手,然后双掌重叠,置于 腹部,用掌心绕脐沿顺时针方向由小到大转摩36 周,再逆时针方向由大到小绕脐摩36周,立位、 卧位均可,饭后、睡前也可进行。摩腹动作有健 脾胃、助消化,并有安眠和防治胃肠疾病的作用, 可作为日常保健方法,促进肠胃运化,益寿延年。

泡脚: 艾叶温经祛寒湿

早春时节,风、寒、湿气当道,所谓"寒从足 下生","湿性重浊",取艾叶煮水泡脚散寒除湿, 温经通络, 于此时防病保健最适合不过。如艾叶 50克煮水,放凉至45℃泡脚,可防治感冒,对容 易外感、有关节疼痛困扰的朋友非常合适。

雨水节气: 养好脾胃是关键

雨水节气过后,气温开始回升,湿度逐渐升 高,但冷空气活动仍较频繁,所以早晚仍然较冷。 因此,在这个时候,养生保健最关键的就是保护好 中焦脾胃,注意保温。这是因为中医认为,脾胃为 后天之本,气血生化之源。脾胃功能健全,则人体 营养利用充分,反之则营养缺乏,体质下降。古代 著名医家李东垣提出:"脾胃伤则元气衰,元气衰 则人折寿。"具体来说,我们养生保健应注意以下 几点。

不宜剧烈运动

雨水仍然是早春节气,特别是北方,仍然较为 寒冷,因此,不宜于做过于激烈运动,以便让肝气 慢慢和缓的上升,避免因为体内能量(中气)消耗太 过而失去对肝气的控制,导致肝气一下子往外跑得 太多而出现发热、上火等症状。可以做些散步、打 太极拳等较轻松的运动。

要做好春捂工作

雨水节气天气较凉,要注意根据气温培养衣 服。同时,不要过多的吃寒冷的食物或是喝凉茶, 可适当吃些较温些的甜食,以养脾胃,避免脾胃受 凉。正如唐代药王孙思邈说:"春日宜省酸增甘, 以养脾气。"

注重调解饮食

雨水节气,饮食调节是根据春季气候转暖,早 晚较冷, 风邪渐增, 常见口舌干燥现象, 为此, 我 们宜多吃新鲜蔬菜、水果,以补充人体水分,少食 油腻之品。可多食大枣、莲子、山药、韭菜、菠菜 等。北方人食疗多以粥为好,可做成山药粥、莲子 粥、红枣粥等。此季节应少食温热之品。药物调养 则要考虑脾胃功能的特点,用生发阳气之法调补脾 胃。可选用沙参、西洋参、决明子、白菊花等。

要心平气和

静心则气血平稳,既不会扰乱心血,也不会损 伤心气。心气充沛, 方能滋养脾脏, 养脾得以健 胃。春天的天气多变,一定要保持心境的平和常 态。同时还要清心寡欲,不妄劳作,以养元气。

初春养生饮食五要点

俗话说:一天之际在于晨,一年之际在于春 可想而知,春季是一个非常好的养生季节。那春季 养生有什么小常识呢? 初春养生又应该吃什么好

养生饮食的五个注意要点

相信大家都知道,不管是什么时候养生,饮食 对于我们来说都是非常重要的。那初春养生如何饮

多吃主食少吃副食

春天乍暖还寒,气温变化反复无常,人体免疫 力和防御功能极易下降,诱发感冒等疾病。此时如 果多吃富含碳水化合物的主食,能给身体提供足够 的能量增强体魄,还容易消化,保护肠胃。

多吃蔬菜少吃水果

蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有 疏通血管和肠道的特殊功能, 肝和心都喜欢它, 蔬 菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢。 而水果多数生冷食物,吃太多容易损伤脾胃。

多吃乳制品少吃肉类

牛奶等乳制品中含有丰富的营养物质,是我们 补充营养的首选。而一般肉类中的胆固醇都是非常 高的。因此, 初春过多的吃肉类则是容易发胖的。

多喝水少吃油腻食物

季节更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体 水分的流失。春季其实也容易导致上火, 进而引发 头痛、便秘、体重增加等症状。建议每天清晨起 来,喝点蜂蜜水,将有助于清洗肠道,排毒祛火。

多吃彩色食物少吃口味单调食物

在人体中,五脏各有所爱,如心爱红、苦;肝 爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、 甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。