

谷雨养生祛湿气重调养

本周日将迎来谷雨节气。谷雨是二十四节气中的第六个节气。由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在养生时应遵循自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。

起居养生：防花粉过敏

花粉过敏是春天高发的疾病，各种花粉形成的漂浮物、空气中的粉尘都是潜在的过敏原。而谷雨天柳絮满天飞，又是花粉高峰期，春风一吹，很多人容易出现脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕等症状。过敏体质的人这个季节应防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。特别要注意

避免与过敏原接触。在饮食上减少高蛋白、高热量食物的摄入，出现过敏反应及时到医院就诊。

谷雨时节阳气渐长，阴气渐消，要早睡早起，不要过度出汗，以调养脏腑之气。

运动养生：重精神调养

谷雨后降雨明显增多，空气中的湿度逐渐加大，此时养生要顺应自然环境的变化，通过人体自身的调节使体内环境与外界自然环境的变化相适应，保持人体各脏腑功能的正常运作。

中医讲究春夏养阳。春日总给人们一种万物生长、蒸蒸日上的景象，此时野外空气特别清新，正是采纳自然之气的好时机，而活动为养阳最重要的一环，人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如慢跑、做操、打球等，也可以到野外

春游，这不仅能畅达心胸，怡情养性，而且还有利于身体的新陈代谢，使气血通畅，郁滞疏散，祛湿排毒，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。

谷雨时节，肝肾处于衰弱状态，所以应注意加强对肝肾的保养。在精神情志养生方面，还要重视精神调养，应戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，保持恬静的心态，听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情，切忌遇事忧愁焦虑，以防肝火萌动。

饮食养生：食疗祛湿气

谷雨前后，脾处于旺盛时期。肝脏气伏，心气逐渐旺盛，脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，消化功能旺盛有利于营养的吸收，因此这时正是补养身体的大好时机。应当食用一些益肝补肾的食物，适当吃一些含B族维生素较多的食物，如小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻等，以顺应阴阳的变化，这样不仅可以提高身体素质，抵抗春瘟，而且还可为安度盛夏打下基础。如果饮食不当，极易使肠胃受损。从这个意义上讲，这一时期又是胃病的易发期。消除病因是治疗的关键，如戒烟、戒酒、不暴饮暴食、饥饿无度，少吃多餐和避免食用对胃有刺激的食物和药物等。

过了谷雨便意味着春季快过去了，按照中医“春养肝”的观点，要抓紧时机

调理肝血。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。而在众多的蔬菜之中，最适宜养肝的是菠菜。

中医认为，菠菜性甘凉，入肠、胃经。有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。对春季里因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等都有较好的治疗作用。

谷雨后空气中的湿度逐渐加大，会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生的角度来说，如此潮湿的环境，湿邪容易侵入人体为患，造成脘腹胀满、胃口不佳、身体困重不爽、关节疼痛等情况，如若已经患有各类关节疾病，如风湿性关节炎，也容易在该节气诱发。

所以谷雨养生要注意祛湿，在饮食上加以配合。



久坐不伤身做六动作

很多人上班下班都是坐着，殊不知，专家发现，久坐1小时的危害约等于抽两根烟，也就是减寿22分钟。专家指出，每天下班后，不妨尝试以下6个动作，有助于缓解久坐不适。

双手合掌互推。坐直，双手合掌互推，保持这一动作5秒后放松，至少做4次。此动作可以锻炼胸大肌，也可以瘦手臂。

抬腿。抬起一条腿，直至腿部发酸，再换另一条腿。可以锻炼平时很少运动到的大腿股四头肌。

贴墙站。后脚跟离墙一拳远，肩胛骨往后夹，收下巴，腹肌用力向后缩，尽量使腰部与墙没有空隙。能伸展前胸，放松紧绷的肩膀。还可以增加难度，即大腿往下坐，缓慢上下摩擦墙壁，这样可以锻炼大腿股四头肌。

趴在床上。睡前和起床后，可以在床上趴一会儿，有助于被动伸展全天紧缩的前侧躯干。

半蹲。双脚距离与肩同宽，收紧小腹，大腿往下坐，可以有效地锻炼大腿肌肉。

踮脚。双足并拢着地，用力踮起脚尖，然后放松，重复20-30次。踮起脚尖时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时，挤压出的血液量，相当于心脏脉搏排血量。所以，久坐的人，最好每坐1小时就做1次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。

专家还建议，回家后，不要窝在沙发上，虽然感觉全身都得到了放松，但斜躺在沙发上时，脊髓转弯点在腰椎，会使腰椎更受力，容易造成下背痛，甚至会出现椎间盘突出。大家可以记住一个口诀“四电小于二”，即坐着看电视、计算机、手机 和玩游戏的时间，要小于两小时。

缓解腰疼九种按摩法

许多人都有腰部酸痛的毛病，通过腰部按摩，可以舒筋通络，消除腰肌疲劳，缓解腰肌痉挛与疼痛，使腰部活动灵活，强健有力。

揉命门穴。命门穴位于腰部第二腰椎棘突下的凹陷处，与肚脐相对。右手或左手握拳，以拳尖置于命门穴上，先顺时针压揉9次，再逆时针压揉9次，重复压揉36次。坚持按揉此穴，可起到温肾阳、利腰脊的作用。

揉肾俞穴。肾俞穴位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处，与命门穴相平。双手握拳，将拳尖放在两侧肾俞穴上，先顺时针压揉，再逆时针压揉。每天坚持按揉此穴，具有滋阴壮阳、补肾健腰的作用。

揉腰阳关穴。腰阳关穴位于第四腰椎棘突下的凹陷处，约与髂脊相平。左手或右手握拳，以拳尖置于腰阳关穴上，反复按揉。该穴为督脉上阳气通过处，每天按揉，可起到疏通阳气、强腰膝、益下元的作用。

揉腰眼穴。腰眼穴在第四腰椎棘突下，旁开约3.5寸凹陷处，与阳关穴相平。双手握拳，用拳尖按揉，可起到活血通络、健腰益肾的作用。

拿委中穴。委中穴位于膝关节后面腘窝横纹正中点处。双手对搓至热，以两手同时拿揉(用大拇指与其余四指的指腹相对施力)两下肢委中穴，时间约一分钟。可舒筋活络、解痉止痛。

捶腰阳关穴。以手四指握大拇指成拳，手腕放松，用拳背部叩击腰阳关穴36次。每天叩击此穴，能起到振奋阳气、强健腰膝的作用。

旋转腰臀。两手相互摩擦至热。然后，两手叉腰，大拇指在前，其余四指按住两侧肾俞穴，先顺时针旋转腰臀部9次，再逆时针旋转9次，连续36次。每天活动腰臀部，可舒筋活血、通利关节、强健腰肌。

捶腰骶。以手四指握大拇指成拳，用拳背部有节奏地叩击腰部脊柱两侧到尾骶部，左右各叩击36次，具有活血通络、强筋健骨作用。

擦腰。搓手至热，以两手掌面紧贴腰部脊柱两侧，一上一下为1遍，连续擦100遍。具有温经散寒、壮腰益肾的作用。

(本版稿件均据新华社)

这些食谱可以祛风除湿



三色汤：

【配料】 黄豆芽2两，姜丝20克，红大椒1个，植物油、白醋、湿淀粉、鸡汤、食盐、麻油、味精各适量。

【做法】 将油锅烧热，下黄豆芽煸炒几下，放入白醋炒至八分熟，出锅备用；将锅内放入鸡汤，姜丝，烧开后把红大椒入锅再次滚开后，将黄豆芽、盐、入锅，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油出锅即成。

【功效】 祛风除湿，活血通络。对筋骨拘挛，腰膝疼痛者更为适宜。

注意：风寒湿痹之人忌食柿子、柿饼、西瓜、芹菜、生黄瓜、螃蟹、田螺、蚌肉、海带等生冷性凉的食物；热痹患者忌食胡椒、肉桂、辣椒、花椒、生姜、葱白、白酒等温热助火之品。

参蒸鳝段：

【配料】 鳝鱼1000克，党参10克，当归5克，熟火腿150克，食盐、绍酒、胡椒粉、生姜、大葱、味精各适量，清鸡汤500克。

【做法】 党参、当归洗净浸润后切片备用；鳝鱼剖后除去内脏，清水洗净再用开水稍烫一下捞出，刮去粘液，剥去头尾，再把肉剥成6厘米长的段；熟火腿切成大片，姜、葱洗净切片、段备用。

锅内入清水，下入一半的姜、葱、绍酒

烧沸后，把鳝鱼段倒入锅内烫一下捞出，装入汤钵内，将火腿、党参、当归、放于面上，加入葱、姜、绍酒、胡椒粉、食盐，再灌入鸡汤，用绵纸湿浸封口，上蒸笼蒸约1小时至蒸熟为止，取出启封挑出姜、葱加入味精，调味即成。

【功效】 温补气血，强健筋骨，活血通络。多用于风寒湿痹引发的腰膝酸痛。

菊花鳝鱼：

【配料】 粗活鳝鱼1斤(两条)，白糖2两，番茄酱1两，干淀粉1两，黄酒、白醋、食盐、葱、姜、湿淀粉、麻油、蒜泥各适量，花生油2斤。

【做法】 鳝鱼宰杀、剖腹去内脏，去骨去皮，切成2寸5分长片块，用刀顶头斜批成两片(末端不批短)，再直切成条状(一头不切断)加黄酒、盐、葱、姜浸渍起来，然后再逐个排上干淀粉；将番茄酱、白糖、白

醋、湿淀粉一起放入碗内，加适量水调成芡汁。

烧锅置旺火上烧热，锅内倒油1斤，烧至八成热，将鳝鱼抖散入锅炸至金黄色，捞出装盘，锅内留少余油，投入蒜泥煸炒出香味，倒入调好的芡汁烧沸后淋入麻油，起锅浇在菊花鱼上即成。

【功效】 补虚损，除风湿，强筋骨。体虚乏力，风寒湿痹，痔疮等患者尤为适宜。

