

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。肝脏气虚,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,而且还可以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。

这些食谱可以祛风除湿



[配料] 黄豆芽2两,姜丝20克,红辣椒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,烧开后把红辣椒入锅再次滚开后,将黄豆芽、盐、入锅,再用湿淀粉勾芡,淋上麻油出锅即成。

三色汤:

[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。



[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,剁去头尾,再把肉剁成6厘米长的段;熟火腿切成大片,姜、葱洗净切片,备用。

锅内入清水,下入一半的姜、葱、绍酒

参蒸鳝段:

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。



[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,然后逐个排上干淀粉;将番茄酱、白糖、白

菊花鳝鱼:

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。



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,可使下肢血液循环流畅。

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,一上一下为一遍,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)

