



起居

适当春捂

俗话说 谷雨寒死老鼠 ,说的就是谷雨来临 ,天气忽冷忽热 ,易感冒 ,注意保暖。谷雨节气过后 ,气温会逐渐升高 ,雨量开始增多 ,但是也要注意保暖。很多人像夏天一样穿衣服 ,其实季节还没有到 ,湿气很容易从裸露的部位进入体内。

不过 ,春捂也应该有度 ,15 是春捂的临界点 ,超过 15 就要减衣 ,不要再捂了 ,再捂下去就易诱发 春火 ,孩子体内产生的热 ,与潮湿相遇 ,又容易生病。

尤其是近期早晚与中午的温差相对较大 ,因此早晚要注意保暖。老人和孩子尤其要注意这一点。可适当调整穿衣件数 ,早晚多穿一件衣服就够了。

适时睡眠

适当的睡眠包括午睡和晚间睡眠 ,谷雨时节是一个容易犯困的时节 ,人们往往会哈欠连天 ,可是繁忙的生活使大家无法再需要休息时就能即刻进入睡眠状态。因此 ,我们可以在中午适当的时间休息片刻。午睡的时间一般在午饭后半个小时或一个小时效果最佳 ,脱衣躺下为最好。

除了适当的午睡可以消除春困的现象 ,夜晚睡眠更加重要。我们在夜晚休息的时候总是会随意睡去 ,其实在真正的入睡之前 ,适当地做一些保健也是十分必要的。睡觉前精神处于亢奋状态是很难入眠的 ,所以我们在睡前要静心 ,这就是所谓的精神调理 ,先睡心 ,后睡眠 ,就是这个意思。

首先 ,在睡前半小时应使情志平稳 ,心思宁静 ,摒弃一切杂念 ;其次 ,要稍事活动身体 ,最后 ,睡前要洗脸、洗脚 ,按摩面部和搓脚心。千里之行始于足下 ,在睡眠之前进行适当的足疗可以消除一天的疲劳 ,很快进入睡眠。

谨防花粉过敏

春季是花粉过敏的高发季节 ,各种花粉形成的漂浮物、空气中的粉尘都是潜在的过敏源。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。

过敏体质的人在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源接触。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。

记者 应桃蕊

谷雨节气 适当进补 助安然度夏

谷雨是二十四节气中的第六个节气。《月令七十二候集解》中说 ,三月中 ,自雨水后 ,土膏脉动 ,今又雨其谷于水也 盖谷以此时播种 ,自下而上也 。意思是说 ,三月中旬 ,雨水之后土地化冻 ,到了谷雨时节 ,寒潮天气基本结束 ,雨水增多 ,十分有利于谷物生长。谷雨 ,一言以蔽之 ,就是雨水充沛 ,百谷生长之意。

清明断雪 ,谷雨断霜 ,谷雨节气前后 ,各地气温开始回升 ,降雨增多 ,空气湿气大 ,天气变化莫测。据山川大药房老中医王文通介绍 ,谷雨前后 ,我们应遵循自然天气变化 ,针对该节气气候特点进行养生。

运动

适当运动祛湿排毒

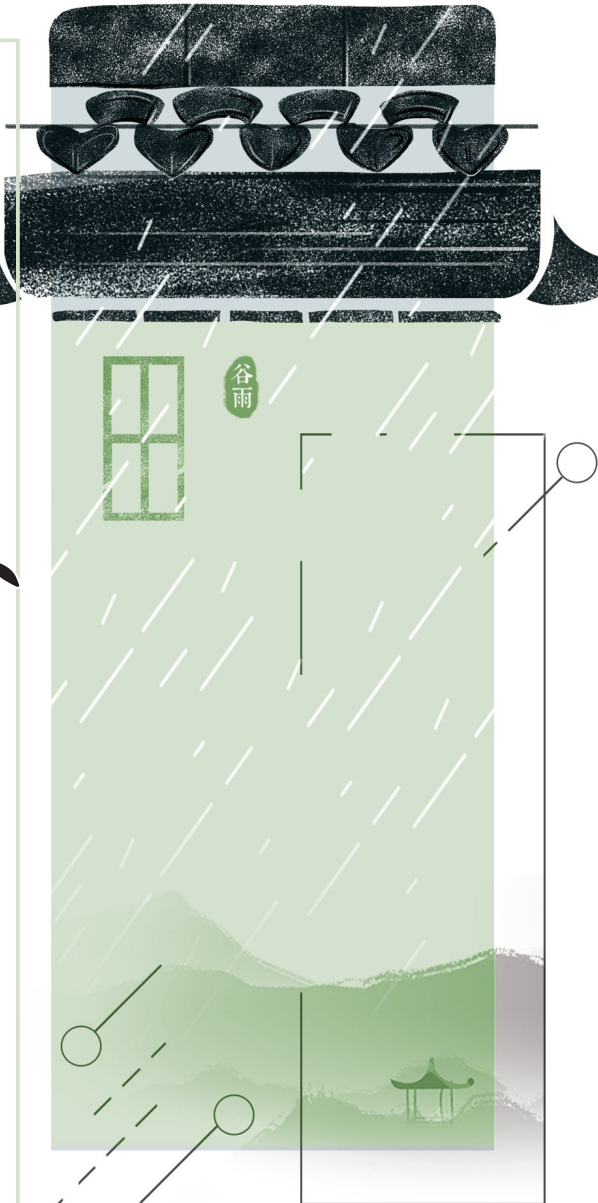
谷雨 后 ,降雨明显增多 ,空气中的湿度逐渐加大 ,此时养生要顺应自然环境的变化 ,通过人体自身的调节使内环境(人体内部的生理环境)与外环境(外界自然环境)的变化相适应 ,保持人体各脏腑功能的正常。

此时野外空气特别清新 ,正是采纳自然之气养阳的好时机 ,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。

放风筝防近视益身心

谷雨是春季的最后一个节气 ,大地郁郁葱葱 ,百花争艳 ,一片春意盎然 ,可以说是一年中大自然最为美好的时节。去室外放放风筝 ,放松心情 ,陶冶情操 ,对预防近视还有特殊的功效。

很多人长时间对着电脑、手机 ,容易产生视力疲劳。王文通提醒 ,过久盯着电脑屏幕、长时间看手机、看报等都会增加患眼疾的概率 ,加速眼睛 老化 。而放风筝时 ,眼睛要一直盯着高空中的风筝 ,让人们将视线延伸转移至高远处 ,自然调节眼肌 ,帮助其放松休息 ,从而达到保护视力的目的。



饮食

适当进补 为安然度夏打好基础

谷雨前后 ,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 ,因此这时正是补身的大好时机。

不过 ,不能像冬天一样进补 ,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。

在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外 ,还可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶 ,防止体内积热。但不宜进食羊肉、狗肉及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之物 ,以防邪热化火 ,顺应阴阳的变化 ,为安然度过盛夏打下基础。

多喝水 增强抵抗力

谷雨到时 ,已是暮春 ,多大风天气。因此 ,人体容易流失水分 ,抵抗力也会随之下降 ,诱发或加重感冒及常见慢性病。于是 ,补水就显得特别重要。

晨起喝杯水不仅可以补充身体代谢失去的水分、洗涤已排空的肠胃 ,还可有效预防心脑血管疾病的发生。

谷雨时节要吃椿

谷雨前后 ,香椿新芽初绽 ,这时的香椿醇香爽口 ,营养价值高。香椿素有 树上青菜 之称 ,鲜椿芽中含有丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素 C。其叶、芽、根、皮和果实均可入药 ,具有提高免疫力、健胃理气、止泻润肤等多种功效。

吃香椿 ,一定要记住如下口诀 :嫩芽、鲜吃、焯烫、慢腌。因为香椿虽可口 ,但含有不等量的硝酸盐与亚硝酸盐。食用不当可能会危害人体健康。一般在煮香椿前 ,用开水焯烫一下以确保安全 ,且不用担心焯烫过后的香椿会香味全无 ,它的香气来自香精油 ,不溶于水 ,即使经过焯烫也还保留着香味。