

雨生百谷夏将至 节气如歌岁月长



谷雨是二十四节气中第六个节气 ,也是春季的最后一个节气。民间有 清明断雪 ,谷雨断霜 的说法 ,这句话是指清明节过后就不会下雪 ,而谷雨到来就连霜都不会再出现了。

布谷夜啼 ,时至暮春。在暮春时节 ,养生时机很重要。《素问》有云 :脾者土也。治中央 ,常以四时长四脏 ,各十八日寄治 ,不得独主于时也。说的就是谷雨节气的15天及谷雨前的3天 ,共计18天是脾的旺盛时期。所以 ,大家趁着脾主时的这18天好好补益一下身体。还在想着节食减肥的朋友还是缓缓 ,到了夏季再做打算吧。

此时是由春 生 到夏 长 的转换之机 ,大家在养生中更要 顺四时、知冷暖 ;不熬夜、不劳累 ;调情志、节饮食 ,为即将到来的入夏打下良好的健康基础。

记者 吕鹏



早起半小时 ,打扫家具

谷雨到来 ,万物生长渐旺 ,天气也渐热 ,提倡早起半小时。春分过后 ,白天日照时间逐渐延长 ,人也应相应缩短睡眠时间 ,所以谷雨前后 ,应调整作息。

卧室可换一个略透光的窗帘 ,天一亮便起床 ,做些户外锻炼 ,有助阳气生发。如果白天感到困乏 ,可睡午觉来养精神。午饭半个小时后 ,再午睡 ,

午睡时间半小时为宜 ,不宜超过1小时。最好能够躺下平卧睡眠。

谷雨时节仍然需要谨防过敏。舒适的室内环境比户外自然环境更易过敏 ,因为纺织品的家具 ,密闭的窗户 ,温暖、潮湿的空间 ,就像在家里放了一颗颗过敏的定时炸弹。因此 ,首先要做的是把家里上上下下、左左右右 ,彻底清查一遍。

淡饮食 ,忌冷饮

谷雨是春夏相交的节气 ,在这前后15天中 ,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 ,利于营养的吸收 ,因此这时正是补身的大好时机。但不能像冬天一样进补 ,还需注意管住嘴 ,以清淡为主 ,少油、少盐、少糖 ,而且晚间不宜过饱。

吃香椿 ,鲜椿芽里富含糖、蛋白质、维生素C和胡萝卜素 ,具有健胃理气、止泻润肤和提高免疫力等功效。但患有荨麻疹、丹毒、湿疹、中风和惊风等病人春季不适合吃香椿 ,易致旧

病复发。

防病吃韭菜 ,韭菜中的硫化物不仅有杀菌消炎的作用 ,还有助于提高免疫力。同时 ,韭菜有助于预防和治疗便秘、大肠癌、冠心病和动脉硬化等疾病。韭菜和猪肉搭配最合适 ,这样有助于猪肉中维生素B1的吸收。

由于谷雨节气气温升高较快 ,有些人迫不及待地吃起冷饮来。谷雨时气温虽已较高 ,但仍未到炎热的夏季 ,食用冷饮后 ,人体受到冷刺激会导致肠胃不适。另外 ,还应避免食用油腻、辛辣刺激食物 ,以保护脾胃。

运动 缓 ,心态 净

谷雨时节应起居有节 ,早睡早起 ,最好有一定的运动量 ,古来还有 走谷雨 这习俗一说。多出去散散步、赏赏花、放放风筝 ,以舒缓的有氧运动为宜 ,不宜剧烈运动。谷雨后天多运动可以使皮肤紧实 ,减少皱纹 ,气色红润显年轻。

近段时间 ,气温偏高 ,雨水频繁 ,蛇蚊蚊虫的繁殖和活动也变得频繁 ,小伙伴们外出运动时 ,尽量穿长衣长裤 ,喷抹驱蚊水 ,以免被叮咬。还要注

意口鼻保健 ,外出最好佩戴口罩。

而当下 ,也正是阳气生发逐渐过渡到阳气长极状态的时候 ,气血也开始加速运行。此时人体特别容易焦躁不安、易怒或者抑郁。此时 ,心态宜净。

这个 净 既是干净的 净 ,更是平静的 静 。所以 ,在这个时节 ,就要放下欲望和杂念 ,对内心进行一次彻底的洗涤 ,使心态处在 干净平和 的状态之下。

相关链接

冷水搓鼻翼

谷雨前后 ,对于过敏体质的人而言 ,花粉、柳絮较多 ,容易发病。发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力 ,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候 ,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环 ,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。按揉祛湿穴

空气中湿度加大 ,易湿邪入侵 ,造成胃口不佳、身体困重不爽、关节肌肉酸重等症状 ,各类关节疾病患者更应引起足够重视。

湿气通于脾 ,祛湿要从健脾补脾入手。阴陵泉是脾经的合穴 ,也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧 ,膝下胫骨内侧凹陷中。正坐或仰卧 ,每次左右腿穴位各按摩60下 ,每日早晚各按摩一次即可 ,以穴位感到酸胀为适度。

茶水洗脸

明代著名品茶专家许次纾在其所著的《茶疏》中谈到采茶时节时说 :清明太早 ,立夏太迟 ,谷雨前后 ,其时适中。喝剩下的茶叶水倒掉是不是很可惜呢 ?

建议大家不妨用喝剩的茶叶水洗脸 ,不但能减少皮肤病的发生 ,且可以使脸部皮肤光泽、滑润。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处 ,每日1~2次 ,每次20~30分钟 ,有助于消除黑眼圈。此外 ,茶叶的鞣酸还可以缓解皮肤干燥。

全新的包装设计 独特的产品优势 丹弗润滑油 举行新品发布会

记者 朱彦侃

近日 ,丹弗润滑油 2019 年产品升级发布会在我市举行。发布会当天 ,丹弗润滑油通过模特走秀、现场展示等方式呈现了 2019 年全新升级的产品 ,让现场经销商领略了丹弗润滑油全新的包装设计和独特的产品优势。

来自全国各地的重点经销商和浙江省内的经销商、修理厂代表 ,共同见证本次丹弗润滑油 2019 产品升级发布会。王力集团董事长王跃斌、丹弗润滑油总经理王伟、特邀中国节能环保基金会副主任徐建阳参与发布会。

我们要重点体现丹弗生物基机油 2 万公里不换油这个核心产品卖点 ,当一个对消费者更大利益点的新品类出现时 ,就是颠覆老品牌的开始。活动现场 ,王跃斌发表了《三大优势让你轻松实现财富自由》为主题的精彩演讲。他深度剖析了经销商如何解决买与卖的问题 ,从产品优势 ,分享优势 ,共赢优势为经销商指明了经营方向。

徐建阳代表基金会做了简短的发言。他说 ,丹弗作为中国节能环保基金会的发起单位 ,为中国节能环保事业的发展做出了重大贡献。希望中国节能环保基金会 ,能够与更多的像丹弗一样热衷于环保公益的企业齐心协力 ,把中国节能环保事业向前推进。

作为主办方 ,丹弗润滑油总经理王伟表示 ,本次重磅升级的生物基润滑油 ,全新的包装和打造 ,更加清晰的产品定位 ,一定给广大用户崭新的使用感受和体验 ,同时也给合作伙伴带来长远的利益发展。丹弗团队一定加强学习 ,以董事长 产品专家 的精神为榜样 ,从自身做起 ,人人成为产品经理 ,以扎实的产品知识 ,高效的服务意识 ,全新的营销模式 ,与经销商同心协力 ,携手共进 !

据了解 ,本次丹弗产品的升级 ,不仅包装设计升级 ,使得更加美观 ,使用更加方便。而且 ,丹弗将从新的经营理念、新的团队管理 ,新的品牌传播、新的营销模式等方面 ,以全新的姿态操作市场 ,服务经销商 ,与经销商一起共创财富。

通过这次发布会 ,为丹弗润滑油在 2019 年经营战略上指明了方向。我们坚信 ,丹弗润滑油一定能够快速发 展 ,在行业内大放异彩。 王伟如是说。

