

贾在金:谷雨时节养生要注意三大要点

□晚报记者 马学博
通讯员 师敏

谷雨,是播种百谷,催生希望的时节。谷雨取自“雨生百谷”之意,也是春季最后一个节气,过了谷雨,夏季的脚步就近了,气温回升转快,寒潮将结束。谷雨前后,我们应针对气候特点进行谷雨养生,为夏季的健康打下基础。全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、山东名中医药专家,滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)大内科主任贾在金提醒市民朋友:谷雨时节的养生有三大要点,健脾祛湿、养肝柔肝、预防过敏。

一、健脾祛湿

谷雨时节雨水增多,空气湿度大,容易湿邪困脾,或湿邪入侵肌肉筋脉,导致关节疼痛、神经痛、春困乏力、不思饮食等。

谷雨时节要多晒太阳,多运动,推荐快走、慢跑等,身体微微出汗,可排泄体内湿气。在饮食方面,可多食用有祛湿功效的食物,如白萝卜、冬瓜、薏米、鲫鱼等。

二、养肝柔肝

春季阳气升发,肝火逐渐旺盛,至谷雨时节达到最旺,易引动内热而生肝火,出现头痛、眩晕、失眠、眼涩目赤等上火表现。

谷雨时节要重视精神调养,忌怒、忌郁,保持恬静的心态,多听音乐,陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,以防肝火过旺。

在饮食方面,多吃蔬菜、水果,银耳、百合、桑葚等滋阴柔肝的食材最为适宜,忌辛辣炙热,少吃牛羊肉、海腥类的发物,以防春火滋生。



三、预防过敏

谷雨时节柳絮满天飞,又是花粉高峰期。此时,过敏体质的人群容易出现花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。

过敏体质的人群要减少与过敏原的接触;外出要做好防护,若柳絮或花粉落入口、鼻或眼睛出现瘙痒等症状,不可用手去揉,要用清水清洗;若出现皮肤红肿,可用湿毛巾冷敷,必要时到医院

就诊。谷雨至,春已晚,万物生长渐旺,天气尚未尽热,而湿气已至。贾在金表示,谷雨时节养生应当以“柔肝、健脾、去湿”为要,以助肝气升发,安然入夏。



谷雨节气的特点

气温回升:谷雨节气时气温回升,春季进入到了后期,天气也渐渐变得温暖,气温逐渐升高,白天和晚上的温差也逐渐减小。

降雨频繁:谷雨节气是春季最后一个节气,也是雨季的开始。此时天气湿润,降雨频繁,有时甚至会出现雷雨天气。因此,人们要注意防范雷电灾害。

植物生长迅速:谷雨时节,阳光充足,气温适宜,雨水充沛,这对于植物的生长非常有利。此时,农民们开始对田地进行耕作,种植作物。同时,许多植物开始生长迅速,如桑树、葡萄藤、梨树等,这也是人们采摘这些水果的好时机。

谷雨节气习俗

1.走谷雨;古时有“走谷雨”的风俗,这天青年妇女走村串亲,有的到野外走一圈就回来。寓意与自然相融合,强身健体。

2.喝谷雨茶;传说谷雨这天的茶喝了会清火,辟邪,明目等,所以南方有谷雨摘茶习俗,谷雨这天不管是什么天气,人们都会去茶山摘一些新茶回来喝,以祈求健康。

3.食香椿;北方则有谷雨食香椿的习俗,谷雨前后是香椿上市的时节,这时的香椿醇香爽口营养价值高,有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力,健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

4.祭海;谷雨时节正是春海水暖之时,百鱼行至浅海地带,是下海捕鱼的好日子。这天渔民要举行海祭,祈祷海神保佑。

5.贴谷雨贴;谷雨以后气温升高,病虫害进入高繁衍期,为了减轻病虫害对作物及人的伤害,农家一边进田灭虫,一边张贴谷雨贴,进行驱凶纳吉的祈祷。

6.赏牡丹花;谷雨前后也是牡丹花开的重要时段,因此,牡丹花也被称为“谷雨花”。“谷雨三朝看牡丹”,赏牡丹成为人们闲暇重要的娱乐活动。至今,山东、河南、四川等地还于谷雨时节举行牡丹花会,供人们游乐聚会。

7.洗“桃花水”;旧时,人们将谷雨的河水称为“桃花水”,传说以它洗浴,可消灾避祸。在西北地区,谷雨节人们会以“桃花水”洗浴,举行射猎、跳舞等活动庆祝。

(大众网)

滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)大内科主任 主任医师 贾在金

全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,山东名中医药专家,硕士生导师。

山东省中医药重点专科——内分泌科学科带头人,齐鲁中医药优势专科——肺病科、脑病科学科带头人。师从于国医大师、中国中医科学院首席研究员、博士生导师翁维良教授。擅长中医、中西医结合大内科

疾病的诊断和治疗,尤其是在肾病、内分泌、心脑血管、肺病的诊断治疗方面具有丰富的临床经验。

发表论文 30 余篇,主持完成科研项目 11 项,其中获滨州市科技进步一等奖 3 项,二等奖 3 项,在研山东省中医药计划项目 5 项,主、参编著作 5 部,获国家发明专利 1 项,实用新型专利 2 项。

