

早春时节有三忌:冷、油、烦

当前正值初春雨水节气期间,“甘雨时降,万物以嘉”。春天象征着生发,而雨水则是生命之源。这一时期虽属于春天,但气候较冷且不够稳定,此时最忌三点:寒冷、油腻、心燥。

天气较冷宜春捂

雨水多湿冷天气,不要用冷水洗澡,洗头后要及时吹干,以免湿邪内侵,导致关节肿痛和头痛。初春降雨,气温下降,容易引起老年人血压升高,诱发心脏病、心肌梗死等;小孩则容易因气温的改变而感冒和发烧。因此,雨水节气仍要注意保暖,不要过早减少衣物。

雨水节气,又到了“春捂”防疾病的时期。春季气候变化比较明显,不要过早减去棉毛衣服。合理春捂,要做到以下几点:一是不忙减衣。初春到来,天气会忽冷忽热,着凉会诱发疾病,特别是老人、小儿,以及产妇和慢性病患者,不要过早地脱掉棉毛衣服,以防风寒侵入而致病。二是上薄下厚。人的阳气根于肾,春季随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐升发,而肾居腰府,阳气从此向全身散布,一旦有风寒入侵,阳气就会被困于下。初春时节,下身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得暖和点,不要换得太快,脱得太早。

脾胃较弱忌油腻

春为万物生发之始,应保持五味不偏,少食油腻,以免助阳外泄。应多吃新鲜蔬菜、多汁水果等,以补充人体水分。韭菜、香椿、百合、春笋、柑橘等都适合此时食用。慎吃辛辣、油腻食品。

雨水时节空气湿润,肝旺而脾弱,所以应少酸多甜,以养脾胃。饮食方面可选择香椿、百合、豌豆苗、红笋、山药等。粥类素有健脾利湿的功效,在雨水节气时节服用养生粥,对润和脾胃大有益处。

饮食防护也是预防春季多发病的重要措施。阳气虚的人,可用黄芪、党参、大枣适量,煮成茶水饮用,以补气护卫,提高机体免疫力。患有呼吸道疾病的人,可以喝一些姜枣糖茶,即取生姜10克、大枣10枚,加水煎煮成茶,少加红糖,日日饮用。

春季易燥重保持

中医认为,春天是肝旺之时。春季趁势养肝可避免暑期的阴虚,而过于补肝又怕肝火过旺,如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏。因此,情绪调理在春季非常重要。

雨水时节,气候变化不稳定,人的情绪容易波动,变得急躁,诱发高血压和心脑血管病的几率较高。此时宜保持心境平和,情绪稳定,气血和畅。这样元气充沛,才能保证身心健康。

首先应保持良好的心情。尽量少生气,遇事要冷静,稳定情绪,减轻生活的压力,无论遇上什么事都尽量不要发火生气,以免伤肝,不给火气上升的机会。其次,可以多吃降低肝火的食物,如苦瓜、黄瓜、番茄、西瓜、新鲜绿叶蔬菜、柚子、杏仁、苹果、山楂、草莓等。