

## 节气养生——雨水（二）



雨水节气前后，万物开始萌动，春天真的来了。

在雨水节气之后，随着降雨有所增多，寒湿之邪最易困着脾脏。故雨水前后应当着重养护脾脏。雨水节气中，地湿之气渐升，且早晨时有露、霜出现。所以针对这样的气候特点，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。又由于此时气候较阴冷，可以适当地进补，如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品。

### 雨水节气日常饮食

#### 1、雨水节气省酸增甘

春季的饮食养生时曾提出：“春七十二日，省酸增甘，以养脾”的饮食原则。在日常饮食中应注意少食用酸味食物，多吃甘味食物，以调理脾胃。

## 2、多吃温性的食物

雨水节气应少食羊肉、狗肉等温热之品。雨水节气最适合就是调理脾胃，所以在饮食上要多吃温性的食物从而对脾胃进行调补。可选用沙参、西洋参、决明子、白菊花等作为药膳的调理品。

## 3、少食油腻多食蔬菜水果

雨水时节空气湿润，天气转暖，春季多风，气候干燥，早晚较冷，风邪渐增，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，所以应多吃新鲜的蔬菜、水果以补充人体水分。由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，以免助阳外泄。

### 雨水节气要预防的疾病有哪些？

预防感冒“雨水”之季的气温变化较大，虽然不像寒冬腊月那样冷冽，但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松，对风寒的抵抗力会有所减弱，容易感邪而致病，引发呼吸道感染，所以此时注意“春捂”是有一定道理的。

但是“春捂秋冻”中的“春捂”也是有讲究的，最重要的就是要捂好腿和脚。很多人习惯减衣时先减去几条裤子，其实，人体下半身的血液循环较差，容易遭到风寒侵袭，受寒后伤肺，容易引起感哮喘、慢性支气管炎等疾病，因此要特别注意，尤其是抵抗力较弱的中老年人和儿童。

### 1. 寒湿易致骨关节炎病发

“雨水”节气将至，随着降雨增加，加之天气寒冷，昼夜温差较大，不少有骨关节炎的中老年朋友不免开始担

心“老病复发”。90%的关节炎病人对气候变化非常敏感，甚至比天气预报还灵。对于空气中的湿度上升、冷热无常，都可能导致关节肿胀，疼痛加重，甚至诱发或加重原有的关节疾患。

## 2. 易乏困

春天，气温升高，腠理疏松，脑血流量相对减少，所以常感疲劳乏困，此时应多到户外呼吸新鲜空气。气候日渐转暖，人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，就是春困，俗话说：“春困秋乏夏打盹”。

## 3. 肠胃病高发

随着进入“雨水”节气，降雨增多，寒湿之气最易困扰脾脏，因此，在“雨水”前后特别应注重养护脾脏。平时，里遗留下来的“食积”带来了胃胀胃痛，上饮酒，易诱发胃食管反流病。

