

节气养生——清明（二）



清明节气物候是：

一候桐始华，二候田鼠化为鴽，三候虹始见，清明，不仅是二十四节气之一，也是我国传统节日之一，民间自古有着扫墓、插柳、踏青、放风筝等活动。此时，养生应注意多食时蔬散郁热，追思伤怀宜节制。

1. 吃青嫩时蔬散郁热

春风轻抚，新鲜青嫩的食材应时而生，脆嫩的春笋、草绿的马兰头、泛紫的菜苔……令人应接不暇。踏青途中，顺手采摘可食的青嫩野菜，巧手制作美食，曰“咬青”。青嫩时蔬能清散春季体内的郁热，兼具疏肝健脾的功效。最负盛名的当数南方的青团糕、北方的荠菜饺，还有清明前绿茶。

2. 火气旺盛可“寒食”

人们可食用用新鲜艾叶制作的糕点——艾馍馍，借助艾草升阳气、散寒湿的功能预防外感。“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，人与天地相应，身体随阳气升腾，功能较为亢奋，内火易郁，常见头痛、心烦、双眼干痒、口气重浊等不适。火气旺盛的青壮者可适当“寒食”，多吃新鲜青菜、清淡素食，小朋友可选喝甘蔗汁、椰汁，有助调整身体状态。

3. 追思伤怀宜节制

清明时节，人们追思远逝的亲人故旧，难免悲痛、忧苦。古人提倡“祭之以礼”，用文明、有序的仪式，配合肃穆、韵律的表述与动作，传达礼敬祖先、慎终追远的感恩心绪，也可抒发情感，减轻悲苦情绪的累积对身心健康的损伤。适当的户外活动还能调动机体功能，促进人体阳气的振奋。

4. 气候变化勤换衣

清明时节，气温上升迅速，但气温波动大，晴雨交替，日夜温差偏大，考验着身体的调节适应能力。这种气候变化更易影响人们的健康状况，需要格外注意，外防感冒、咳嗽、发热，内防血压波动、情绪波动以及老年人的心脑血管状态变动。晴朗日子，白天升温迅速，年轻人换上轻薄艳丽的新装，老年人也不必春捂，避免过热大汗。夜晚和阴雨时，降温明显，需及时添加保暖外衣，避免受凉伤风。

