

节气养生——谷雨（二）



谷雨是春季最后一个节气，这个时候，天气逐渐转暖，雨水也渐渐增多。在春雨的润泽下，五谷得到滋补，这才有了收获的到来。

一、三忌

1. 忌受潮

谷雨是多雨的季节。从这时起，各地降水开始增多，空气中的湿度也逐渐加重。这使得外界的湿气更易侵入体内，从而影响人体脏器。因此谷雨时节，要注意祛湿防潮。有太阳的时候，要定期做好清洁晾晒。

2、忌发物过敏

谷雨时节，接近立夏，此时春暖花开，空气中也就有了许多花粉和柳絮飘浮。加上户外活动增多，尤其是过敏人群，很容易引发鼻炎、咳嗽，哮喘等过敏问题。建议外出的时候要戴好口罩，以防呼吸道不适；穿一些透气的长袖长裤，以防蚊虫叮咬及皮肤过敏。饮食上也要少吃些蚕豆、牛肉、虾、茄子、酒、辣椒等辛辣之品、腥膻发物。

3、忌上火

谷雨位于春夏之交，人体肝脏气伏，肾气进入旺盛期，阳气也随之上升。此时饮食不当，十分容易出现流鼻血、口腔溃疡、牙龈出血等上火症状。因此，谷雨时节饮食上应有调整，宜减少辛辣、油腻、高蛋白质、高热量食物的摄入。更要少吃“热性水果”，如橘子、榴莲等，以免“火上浇油”。可以多吃一些清热泻火的食物，如苦瓜、山药，大枣等。还可以配些性凉味甘的食物，如菠菜、芹菜、黄豆芽、香椿等。

二、三宜

1、饮谷雨茶

谷雨茶是指谷雨前后采制的茶，又叫二春茶。此时的茶叶细嫩清香，味道上佳，而且能清火明目、生津止渴。脾胃弱的人喝茶时再加入些陈皮，既能保肝，又能保护脾胃。但要注意的是茶多性凉，不宜空腹饮，饮用时也须适量，切忌贪多贪浓。

2、健脾祛湿

谷雨时节，雨水多湿气重，一些阳气不足、脾胃虚弱的人极易受湿邪伤害。使脾胃运化失常，引发食欲不振、乏力困倦、消化不良，甚至腹泻等症状。且春季肝气当令，肝气旺易伤脾胃。所以谷雨既是农作播种松土的时节，同时也是养护脾土的好时期，此时健脾养脾非常有必要。

平日里，要早睡早起，口味清淡，避免厚味肥甘。可以食用黑芝麻、枸杞等性情温和的食物，通过补肾水肥沃脾土。通过快走适当出汗也有助于将体内多余的湿气祛除。

3、养护关节

谷雨时节，养生重点是通利关节。因为关节最怕的就是涉风受寒。而谷雨时节前后，多风，多雨，空气中的湿度也逐渐增加，导致风、寒、湿三气杂至，常侵犯人体骨骼、关节、韧带、筋膜等处。所以每到谷雨时节，许多风湿关节痛等疾病频发。

在潮湿的天气，无论年纪多大，都善用护膝、长裤、长袜等养护机器，以避免膝盖等关节处受寒。晚上在家时也因尽量避免一身短打、裙子。可以通过热敷关节处，或者泡脚来祛除一天在外积累寒气。