



雨水节气养生攻略 顺应自然，调养身心

开栏语

从立春的第一缕春风，到大寒的冰天雪地，四季轮转中，二十四节气讲述着日月升降、四时交替、草木枯荣的故事，它是大自然说给我们听的语言。

“花知时而开，人顺势而为”，作为中国人标识岁月的独有刻度，二十四节气不仅指导人们的生产生活，也

蕴藏着保持健康体魄的密码，体现着中医“顺应自然，调和阴阳”的思想。

正值初春始，万物生的时节，华西社区报推出“四季之韵·节气养生”栏目，让我们一起穿梭四季，解锁一整年的健康密码。

随着春风的轻抚，细雨的滋润，我们迎来了二十四节气中的第二个节气——雨水。在这个万物复苏、生机盎然的季节里，如何顺应自然，调养身心，成为我们关注的重点。今天，就让我们跟随四川友谊医院副主任医师、中医科主任杜科方的脚步，一起探索雨水节气的养生之道。

养

养肝补脾，祛湿为先

雨水节气，湿气盛行，中医认为，春季阳气生发主要对应人的肝，且与脾脏关系密切。因此，此时养生首要任务是养肝补脾，健脾祛湿。饮食上，我们应多选择具有养肝、补脾、祛湿功效的食物，如山药、芋头、薏仁、小米、绿叶菜、猪肝等。这些食物不仅能够滋养肝脏，还能强健脾胃，帮助我们排出体内湿气，让身体轻盈起来。

此外，雨水后天气转暖，风多物燥，早晚温差较大，建议在饮食上少酸多甜，以养脾胃。春日宜喝粥（糖尿病人除外），如芡实莲子山药粥，既能健脾利湿，又能醒脾行气开胃。同时，多吃绿叶菜、甘蔗等多汁蔬果，以润养胃气，保持身体的水润与活力。

但请注意，气候环境变化和饮食失节会加重脾胃负担，因此雨水时节要饮食适量，日常吃七分饱为妙，让脾胃得以休息，更好地发挥其功能。

忌

“三忌”记心间，健康常相伴

雨水节气，养生还需注意“三忌”：

忌湿冷、忌油腻、忌心燥。

忌湿冷：雨水多湿冷天气，切记不可用冷水洗澡，洗头后要及时吹干，以免湿邪内侵，导致关节肿痛和头痛。此时节仍需注意保暖，不要过早减少衣物，让身体适应逐渐变暖的气候。

忌油腻：春季为万物生发之始，应保持五味不偏，少食油腻，以免助阳外泄。多吃新鲜蔬菜、多汁水果，如红枣、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等，既能满足味蕾，又能滋养身体。而羊肉等温热之品则要少吃，以免上火伤身。

忌心燥：雨水时节，气候变化不稳定，人的情绪容易波动，变得急躁。此时宜保持心境平和，情绪稳定，气血和畅。可以尝试冥想、瑜伽等放松身心的活动，让心灵得到宁静与滋养。

练

春练要科学，乐享运动时光

对中老年人而言，春练更要科学合理，有针对性。太极、五禽戏、八段锦等缓慢柔和的运动，不仅能够促进全身血液循环，改善内脏、神经及肌肉的功能状态，还能增强内脏的功能，是春季养生的不二之选。

不必强求整套动作，只要做到舒展、缓慢，对提升自己身体素质就会有很大帮助。在运动中感受春天的气息，让身心得到愉悦与放松。

食

吃两样喝三茶，养生新体验

雨水节气，还有一些特别的食物

和茶饮值得我们关注。

山药：被誉为“白色山药胜人参”，中医认为其有补脾肺肾、益气养阴的功效。现代医学也证实，山药含有丰富的淀粉酶、脂肪、蛋白质、多种维生素等，具有降血糖血脂、增强免疫力、抗衰老等作用。春季是各种慢性胃炎、胃溃疡高发季节，多吃山药能够滋补脾胃，让身体更健康。

大蒜：具有杀菌、消除血中脂质的作用。在春季多发传染病的季节里，适当多吃大蒜，对预防疾病大有帮助。

绿茶：清火利尿，特别适合高血压患者饮用。但请注意，绿茶不宜过浓，以免刺激肠胃。

柚子茶：偏凉性，能够润肠清火。对于糖尿病患者来说，柚子茶中含有类胰岛素的物质，能够辅助降糖。但需注意，连续大量服用西柚（又称葡萄柚）时，可能会与某些他汀类降脂药物产生相互作用，提高药物毒性。因此，在服用这些药物时，应避免大量食用西柚。

山楂决明子茶：山楂具有降血脂和软化血管的作用，而决明子则能降压。将两者结合泡茶饮用，效果更佳。无论是鲜果还是干品，都能泡出美味的山楂茶，让我们在品味中享受健康。

雨水节气，是大自然赋予我们的宝贵时光。让我们顺应自然，调养身心，以一颗平和的心态迎接春天的到来。在饮食上注重养肝补脾、祛湿为先；在生活中注意“三忌”记心间；在运动中享受科学锻炼的乐趣；在品味中探索食物与茶饮的养生奥秘。让我们在这个春天，乐享健康、乐享生活！

华西社区报记者 杨锐

