

谷雨

本周五将迎来二十四节气的第六个节气——谷雨，每年4月19日~21日视太阳到达黄经30°时为谷雨，源自古人“雨生百谷”之说。谷雨节气养生是非常重要的，但体质不同养生方法也不一样，那谷雨吃什么食物养生好呢？谷雨时节应该如何养生？下面就给你一一介绍谷雨时节养生知识。



4月  
20日  
谷雨

# 春季最后一个节气 学会这几招帮你健康入夏

## 养生3要点

### 起居精神运动三管齐下



#### ■起居：注意防潮

谷雨时，各地降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时养生要顺应自然环境的变化，通过人体自身的调节使内环境与外环境的变化相适应，保持人体各脏腑功能的正常。

气温虽然开始转暖，但早晚仍较凉，早出晚归者要注意增减衣服，避免受寒感冒。要早睡早起，不要过度出汗，以调养脏气。

#### ■精神：保持开朗

由于季节变化，尤其是进入春秋两季的时候，出现精神障碍或有精神疾患的病人发病率都会有或多或少的变化，其中躁狂症和精神分裂症就是春季容易出现的精神问题。在情志、运动方面需如清明节养生一样，保持心情舒畅、心胸宽广，听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情，尽量减少外部精神刺激。

#### ■运动：柔和适量

在运动上，要讲究适当，选择动作柔和的锻炼方式，如太极拳、瑜伽等；避免参加带有竞赛性的活动，以免情绪激动；避免做负重性活动，以免引起屏气，导致血压升高。

可以多到空气清新之处，比如公园、广场、树林、山坡等地慢走、打拳、做操。坚持加强体育锻炼，提高身体的新陈代谢，增加出汗量。

## 保健3动作

### 冷水搓鼻翼防鼻子过敏



阴陵泉

#### 冷水搓鼻翼 鼻子防过敏

对于过敏体质的人而言，谷雨前后花粉、柳絮较多，需要防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。除了特别要注意避免与过敏源接触，减少户外活动外，不妨每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。有利于增强鼻黏膜的免疫能力，用冷水洗鼻子的时候，揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

#### 按揉祛湿穴 关节防风湿

谷雨时空气中的湿度逐渐加大，潮湿的环境，容易造成身体困重不爽、关节肌肉酸痛等症状，对于各类关节疾病患者，更应引起足够重视。按揉阴陵泉穴就能起到健脾祛湿的功效。因为阴陵泉是脾经的合穴，也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，每次左右腿穴位各按摩60下，每日早晚各按摩一次即可。

#### 茶水洗把脸 除斑美容颜

目前正值春茶上市的季节，吸引了不少爱茶之人。但是，喝剩下的茶叶水倒掉是不是很可惜呢？不妨用喝剩下的茶叶水洗把脸，不但能减少皮肤病的发生，而且可以使脸部皮肤光泽、滑润、柔软。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处，每日1-2次，每次20-30分钟，还有助于消除黑眼圈。茶叶中含有茶多酚，有抗氧化作用，可防止肌肤衰老。

●链接

## 3款食谱帮你养肝护肝

### 猪肝粥

- 原料：猪肝100-150克，大米100克，细葱三根，生姜三片，食盐适量。
- 制作：将猪肝洗干净，切成小块，与大米同入砂锅，加水700毫升左右，以文火煮粥；将细葱、生姜切碎，待猪肝熟透，粥稠将熟时，加入葱、姜、食盐，搅匀稍煮片刻即可。
- 功效：补血、益肝、明目。



### 鹤鹑枸杞汤

- 原料：鹤鹑1只，枸杞50克，精盐、味精各适量。
- 制作：鹤鹑去掉毛爪，除去内脏，冲洗干净切成小块。将鹤鹑肉与枸杞同入砂锅，加水适量，以武火煮汤，待肉熟后，加入精盐、味精调味即成。
- 功效：补肝肾、强筋骨、明目。



### 蘑菇炒山药

- 原料：干蘑菇、山药、芹菜、淀粉、盐、酱油。
- 做法：将蘑菇洗净，用热水泡至变软，泡菇水留下备用。山药去皮切小片，芹菜切小片。油热后，加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，加入适量淀粉勾芡，加入适量酱油或盐调味即可。
- 功效：健脾益气、补肾益精、增强人体抵抗力。



□据中华养生网报道