

# 雨水

## 将至, 还需“春捂”

本周末就要进入雨水节气了, 养生与饮食宜忌关注起来!

雨水, 是二十四节气之第2个节气, 其含义是降雨开始。不过, 雨水时节的降雨量级多以小雨或毛毛细雨为主。“春雨贵如油”, 也是指此时适宜的降水对农作物的生长很重要。尽管锡城日渐春意盎然, 一幅早春的景象, 但此时还应注意“春捂”。

春寒料峭, 湿气一般夹“寒”而来。雨水节气阴寒未尽, 气温变化大, 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, 对风寒之邪的抵抗力会有所减弱, 所以此时要注意“春捂”, 多保暖, 切勿受凉。雨水期间天气变化无常, 容易引起人们的情绪波动, 乃至心神不安, 影响人的身心健康, 对高血压、心脏病、哮喘患者极为不利。春季人的肝气旺盛, 怒气伤肝, 因而应当采取积极的修身

养生方法, 陶冶性情, 保持情绪稳定。

雨水节气中, 地湿之气渐升, 且早晨时有露、霜出现。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。脾胃能消化五谷, 是气血生养之源。五行中肝属木, 在味为酸; 脾属土, 在味为甘。春季肝旺而脾弱, 饮食上宜少酸多甜, 可多食大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等。风多物燥的天气易使口舌干燥, 宜食果蔬及汤粥, 如枸杞粥、红枣粥、银耳粥等, 调补脾胃亦可用白菊花、决明子、西洋参等。

中医认为肝主生发, 春季又肝气旺盛, 肝木易克脾土, 故春季养生不当容易损伤脾脏, 从而导致脾胃功能下降。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。

同时湿邪留恋, 难以去除, 故雨水前后应当着重养护脾脏。春季养脾的重点首先在于调畅肝脏, 保持肝气调和顺畅, 在饮食上要保持均衡, 食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。同时还要保持五味不偏, 尽量少吃辛辣食品, 多吃新鲜蔬菜等。同时, 要注意健脾利湿。内以养护脾脏, 外以清利湿邪, 从而达到养脾的目的。

雨水后, 春风送暖, 致病的细菌、病毒易随风传播, 故春季传染病常易暴发流行感冒。此时要注意锻炼身体, 增强抵抗力, 预防疾病的发生。



### 江小晚诚意推荐!



「小晚优选」商城  
详见  
扫描二维码



扁桃仁脆片

自然烘烤而成 口口酥脆 135g/盒  
小晚价: **27.9元**



福建青媛柚

清甜多汁 应季现摘 果肉细嫩  
小晚价: 4-4.5斤装 **49.9元**



新会陈皮

广东特产 50g/盒  
十年地道老陈皮  
小晚价: **119.9元**



紫皮石斛原浆

润养肠胃  
含浆量高达百分之九十  
小晚价: **99元**



高海拔新鲜羊肚菌

仿野生种植  
口感鲜嫩 营养丰富  
小晚价: 2盒装 **118元**



临安春笋

源自深山 皮薄肉厚  
肉质细腻 鲜香脆嫩  
小晚价: 3斤装 **85元起**



沙瓤西红柿

清甜爽口 皮薄多汁  
儿时的味道  
小晚价: 5斤装 **39.9元**



羽衣甘蓝粉

高膳食纤维 天然健身好搭档  
小晚价: 3盒装 **29.9元**