

雨水时节，湿气随春而至 牢记这些养生经

2月19日，雨水！

俗话说“春雨贵如油”，在中国人眼中，雨水节气对草木万物的生长都非常重要。

此时，正值冬末春初，冰雪消融为水，气温升高，降雨增多，万物萌动。

由于自然界中湿气逐渐加重，易困扰脾胃，所以，在这一时期，养生的关键为——疏肝健脾。

雨水起居·夜卧早起

谚语说：立春雨水到，早起晚睡觉。春天来了，白天渐长，黑夜渐短，自然界阳气渐长，而阳主动，阴主静。

此时，应顺应大自然的变化，在睡眠上保持“夜卧早起”，这对春季人体阳气生发、维护健康大有裨益。

雨水饮食·少酸多甘忌辛辣

雨水时节，饮食方面宜清淡，应当少酸而多甜。根据五行学说，肝属木，酸味入肝；脾属土，甘味入脾。木能克土，肝太强则会克制脾的功能。

此时，应尽量少吃辛辣食品或酸味食物，以免助长肝气而影响或损伤脾胃功能。

大家可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品，来健脾利湿。

可选食材

阳气不足者可以选用粳米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、牛肉、花生、芝麻、大枣、蜂蜜等；

偏于气阴不足的人，就可多吃一些胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋等。

雨水着装·注意“春捂”

雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅偏低，而且寒中有湿。

日常应注意保暖，在感觉到热的时候，不要过早减去外衣，应多捂段时间，以缓慢调整身体的阴阳平衡，适应新的气候条件。

当然，“捂”也要依据个人体质而有所不同，老人、小孩与体质偏寒者可多捂几天，而体质偏热的人则可以少捂几天，具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

雨水养神·调摄情志

《黄帝内经》指出：“喜怒不节则伤脏”。说明情志不加节制会损伤脏腑功能。调节心情对保持健康特别重要，应尽量做到心平气和，与人为善，不斤斤计较。《黄帝内经》记载，五音对

应于五脏，其中角音对应肝脏，轻快的、明亮的音乐，都具有很好的调肝作用。

雨水运动·避寒防湿

雨水时节应适当运动，有助于增强体质，减少疾病。

但是雨水节气运动应注意避寒防湿，时间应该选在气温较暖的白天，在避风、干爽的地方进行。

运动形式最好以较温和的散步、太极拳、太极剑、八段锦或动作柔和的健身操为主。运动量因人而异，以微汗出为度。

雨水多做4件事

洗头后及时吹干

洗头之后应及时用热风吹干头发。否则水湿留于发际之中，易使湿寒聚于头部，时间久了则会由表及里，导致头痛。最好不要在晨起或者临睡前洗浴，影响阳气的生发和敛藏。

淋雨后注意清洁

在淋雨涉水后要尽快清洁，雨水中可能有较多的致病菌，皮肤容易过敏者易出现斑丘疹，严重的还会出现水疱和肿胀。

多晒太阳

经常晒太阳有助于温补阳气，对阳虚者手脚冰凉的症状有一定改善作用，对于祛除体内湿气也有益处。

重视足浴

俗话说“寒从脚起，湿从下入”，每晚睡前用热水泡脚，能起到很好的散寒除湿效果。

（来源：中国中医）

冬春季谨防脑卒中“偷袭”

冬春季气温仍旧寒冷，冷空气刺激人体血管收缩，脑部缺血缺氧容易引发脑卒中，如不注意保暖，容易引起血管的收缩和扩张，造成血压波动，大幅度血压波动也是引起脑卒中的重要因素。

所以，还是建议卒中高危人群及时关注气温变化，注意保暖，避免身体受忽冷忽热的影响。

除了气温变化，日常生活中的饮食起居、心态调适等各方面都要提高警惕，谨防脑卒中的发生。

来自徐汇区疾病预防控制中心的

浦震梅提醒大家：做好这几点，有效谨防脑卒中“偷袭”。

大快朵颐小心病从口入

烤肉、火锅、小龙虾等“盐值”高的美食深受人们喜爱，但这类食物吃多了容易盐摄入超标，进而导致血压升高，引发脑卒中。

日常难免吃些糖果糕点、膨化食品，但这类食物糖分含量高，且可能含反式脂肪酸，对血糖、血脂控制不利，进而明显增高心脑血管病的发病率。

烟酒社交增加疾病风险

饱餐一顿后，有些烟民朋友习惯再

来一根烟。但事实上，吸烟是脑卒中发生并导致不良预后的危险因素之一。

而饮酒，甚至是小剂量饮酒都能显著增加脑卒中发生的风险。

过懒过勤均非合理运动

体力活动不足，与脑卒中高患病率密切相关。建议每周进行不少于150分钟的中等强度有氧体力运动，或不少于75分钟的高强度有氧体力运动。即使不能达到上述强度，如能进行一些中低强度运动也是有益的。

存在运动功能障碍、有受伤风险或合并其他疾病的患者，可以在医生指

导下开展常规康复之外的锻炼，避免久坐。

需提醒，“报复性运动”不可取，卒中高危人群或患者在运动中有可能发生跌倒及心脑血管意外事件，因此要结合自身情况适量运动。

情绪稳定规律作息为佳

脑卒中早已不是中老年人的专利，正在悄悄靠近年轻人。情绪不稳定、熬夜都是诱发脑卒中的因素。

熬夜刷剧、打游戏，造成情绪波动剧烈，血压、心率不稳，同时，熬夜后容易引起褪黑素分泌减少，影响血管内皮细胞功能，为动脉粥样硬化提供极大便利，也为脑卒中发生培育适宜“土壤”。

（来源：健康上海 12320）