

谷雨时节 养三脏防三病食三鲜

4月20日迎来谷雨,这也是春季最后一个节气。此时节养生当以“柔肝、健脾、祛湿”为要,以助身心舒畅,安然入夏。谷雨时养生有三个要诀,即养三脏、防三病、食三鲜。

养三脏

1、防伤脾

谷雨时节空气湿度大,此时需要健脾祛湿,可多吃赤小豆、黑豆、薏苡仁、怀山药、冬瓜、藕、海带、鲫鱼、豆芽等祛湿利水的食物。

2、祛胆热

很多人在春季会出现偏头痛、眩晕、咽痛等不适。这些问题多集中于肝胆,可以通过按摩或敲打肝经和胆经来缓解。日常要注意避免熬夜,饮食上可食用具有滋润作用的食材如银耳、桑葚、蜂蜜等,以滋润生津、益阴柔肝,防止肝阳过亢。

3、养肝血

谷雨时节还应注重养肝、护眼。建议多进行户外活动,调畅情志,顺应肝的条达之性。中医认为“肝藏血而能视物”,平时可“运目”通过达保健之效,即通过运睛、远眺、瞪目、顾盼、眨眼、虎视等动作,疏通经络、行气活血,以保护眼睛、增强视力、护肝养肝。

防三病

1、防感冒

谷雨时节天气由干燥转向多雨,早晚温差较大,外出应注意增减衣服。既要注意保暖,又要防止因穿得过多出汗脱衣而着凉,尤其要注意切勿大汗后吹风。特别是患有心脑血管疾病的老年人,着凉后很容易导致旧病复发。

2、防风湿

谷雨后风湿顽疾容易复发,在日常生活中

要注意关节部位的保暖。建议平素不要久居潮湿之地,不要穿潮湿衣服,洗浴后头发体肤要擦干晾干后方可睡觉,发肤未干时勿吹风,避淋雨。最好在晴天时多外出晒太阳。

3、防过敏

谷雨时节春暖花开、杨柳飘絮,人们的室外活动增加,此时最易诱发过敏性花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。

平日可每天早晚用冷水洗鼻、揉搓鼻翼,能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。

食三鲜

1、香椿

谷雨食椿,又名“吃春”,这时的香椿醇香爽口、营养价值高,有“树上青菜”之称。鲜香椿中硝酸盐含量较高,建议沸水焯过再食用。

2、桑葚

每年的四月到六月正是桑葚的成熟期。桑葚形如肾脏,益肾而固精,久服乌发明目,是滋阴、补血、润燥、通便的佳品,但并不适合糖尿病患者以及体质偏寒性的人食用。

3、谷雨茶

谷雨茶,又称二春茶,此时采摘的茶叶富含氨基酸和维生素等营养成分,具有独特的清香,可以清泻肝火、辟秽明目,非常适合春季养生。

据中国中医微信公众号



世界痛风日特别报道

防治痛风 从改掉这几个习惯开始

什么是痛风?

痛风是关节炎的一种形式,它可引起关节疼痛和肿胀。其与嘌呤代谢紊乱和/或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关,属代谢性风湿病的范畴。

尿酸高不一定会痛风,但高尿酸血症确实更容易发生痛风。尿酸是一种化学物质,在机体分解某些食物时产生。并不是每个高尿酸血症患者都会患上痛风,高达三分之二的高尿酸血症患者从未出现任何症状,尽管原因尚不清楚。但是尿酸可形成锋利的针状结晶,累积于关节中并造成疼痛。尿酸结晶也可在尿液从肾脏运输至膀胱的管道中形成。这些结晶可变成“肾结石”,引起疼痛、排尿困难或其他肾功能问题。

痛风发作是剧烈关节疼痛的突然发作,通常包括关节发红、肿胀和压痛。虽然痛风发作通常只影响一个关节,但有些人会同时出现几个关节疼痛。痛风发作在夜间和清晨比在白天更频繁,但它们可以发生在任何时间。疼痛和炎症通常在12~24小时内达到峰值强度,即使未经治疗,通常也会在几天至几周内完全改善。

虽然目前尚不清楚机体是如何“终止”痛风发作的,但是随着患者病情的进展,痛风发作会越来越频繁、发作的关节也越来越多,用药治疗也会越来越难以控制。

这5个习惯要不得

把奶茶当水喝、无肉不欢、熬夜追剧……这些看似惬意的日常习惯,正在悄悄推高你的尿酸。高尿酸血症和痛风的发生,与饮食结构及生活方式密切相关。防治痛风,不妨从改掉这几个不经意的小习惯开始。

1、含糖饮料代替水

这样不仅导致每日饮水量不足,由此带来的高果糖摄入也会增加痛风发病风险。果糖进入人体后,会促进嘌呤合成,从而导致尿酸生成增多。

2、高嘌呤饮食

不少人喜欢吃火锅、烧烤,喝炖肉汤,对海鲜、红肉和动物内脏等不忌口,这些食物嘌呤含量极高,会直接增加体内尿酸合成。

3、喜欢饮酒

酒精不仅抑制肾脏对尿酸的排泄,其代谢过程还增加了三磷酸腺苷的消耗,导致尿酸生成增加。过量饮酒会诱发痛风,尤以啤酒明显。

4、长期熬夜

长期熬夜、作息不规律会扰乱身体代谢与神经调节功能,抑制尿酸正常排泄,导致尿酸水平悄然升高。

5、久坐不动

久坐不动、缺乏锻炼会导致下肢血液循环不畅,肾脏血流量减少,尿酸排泄效率下降。必要时于专科就诊,在医师与药师的指导下合理用药。

本报综合报道

每年的4月20日是“世界痛风日”,因为尿酸高于420 μ mol/L就被称之为高尿酸血症,因此防治痛风要记住“420”。2026年4月20日是第十个“世界痛风日”,今年的主题是“标本兼治,降尿酸抗炎双达标”。痛风防治,以下这些问题要注意。

