

第六节 谷雨养生

一、概述

谷雨，为二十四节气中的第六个节气，亦是春季最后一个节气，于每年公历4月19—21日交节。谷雨，有“雨生百谷”之意。此时节，阳光和煦，雨水丰沛，正宜庄稼、草木茁壮生长。然因细雨连绵，空气中湿气氤氲，易成湿热交蒸之象。故谷雨养生，当以祛湿健脾为要，以助人体运化之功，顺应春夏之交的阴阳转换。

二、起居情志

谷雨之后，降雨渐多，空气湿度逐渐加大，早晚温差犹存，天气时雨时晴，稍有不慎，便易感寒受凉。此时起居当格外留意：避免久居潮湿之所，勿长时间穿着潮湿衣物，出门宜常备雨具，少冒雨而行，以防湿邪侵入人体。

在中医理论中，湿气被视为“万恶之邪”。湿性重浊黏滞，易阻滞气机、困遏脾阳，影响气血运行。此际亦是各类神经痛症的易发之时，如肩颈疼痛、肋间神经痛、关节疼痛、三叉神经痛等。天气晴好时，可适度外出活动，多晒太阳，以助阳气升发、湿气消散。若症状迁延不愈，当及时就医，不可大意。

情志调养方面，当如清明时节一般，保持心境舒畅、心胸开阔。听音乐、春游、打太极拳、散步、钓鱼，皆能怡情养性、疏泄郁滞。切忌遇事忧愁焦虑，动辄肝火上升，这样会徒耗阴血，有违春日养生之道。

三、饮食养生

1. 饮食要点

谷雨时节，饮食当以疏肝清热、健脾祛湿为原则。可多食薏苡仁、白

扁豆、赤小豆、芡实、山药、鲫鱼等，配以冬瓜、春笋、黄瓜等，既助运化又兼清热。香椿、桑葚、番茄、杨梅等时令蔬果，亦宜适量食用，以应春生之气。此时阳气升发，风邪偏盛。风邪善行数变，易袭肌表，若人体正气不足，卫外不固，则易引发过敏之疾。故素有过敏史者，当慎食发物，如螃蟹、虾、竹笋、公鸡肉、海鲜等，以防诱发宿疾。

饮食调摄亦当遵循“少酸增甘”的原则。酸味收敛，多食不利于春日阳气舒展；甘味补脾，如大枣、蜂蜜等，能滋养脾胃，补中益气。此外，风寒湿痹之人，忌食生冷寒凉之物，如柿饼、西瓜、生黄瓜、螃蟹、田螺、海带等，以免寒湿凝滞，加重病情。热疮患者则当避大辛大热之品，如胡椒、肉桂、辣椒、花椒、生姜、葱白、白酒等，此类食物易助火生热，使体内阳气过亢，引发烦躁、上火诸症。审时度势，因人制宜，方为谷雨饮食养生之道。

2. 食疗方

(1) 清炒马兰头

材料：马兰头 250 克，大蒜、植物油、调料适量。

做法：起锅烧油，油温五成热时下蒜片爆香，再下马兰头大火快速爆炒，加入适量盐翻炒均匀。

功效：清热解毒，利湿消肿。

(2) 韭菜虾仁粥

材料：韭菜 50 克，虾仁 60 克，大米 100 克，生姜、调料适量。

做法：虾仁腌制备用，韭菜洗净切段。大米洗净放入锅中，加入适量清水煮成粥，粥煮至浓稠时，放入虾仁和姜丝，煮至虾仁变色，再加入韭菜段煮熟，加盐调味。

功效：补肾壮阳，益精养血。

(3) 鳝鱼粥

材料：鳝鱼 150 克，大米 100 克，生姜、葱、调料适量。

做法：鳝鱼切段，用料酒、盐和胡椒粉腌制。大米洗净放入锅中，加入适量清水煮成粥，粥煮至浓稠时，放入鳝鱼段和姜丝，继续煮 15 分钟

至鲮鱼熟透，加盐和胡椒粉调味，撒上葱花即可。

功效：补中益气，养血固脱。

（4）花蛤蒸蛋

材料：花蛤 250 克，鸡蛋 2 个，葱、调料适量。

做法：花蛤焯水至开口备用。鸡蛋打入碗中，加入适量温水、少许盐搅拌，将花蛤放入蛋液中，放入蒸锅中，大火蒸 10 分钟至蛋液凝固。取出后淋上蒸鱼豉油，滴上香油，撒上葱花即可。

功效：滋阴润燥，清热明目。

（5）甜豆炒腊肉

材料：甜豆 150 克，腊肉 50 克，大蒜、植物油适量。

做法：甜豆焯水捞出。起锅烧油，油热后放入腊肉片煸炒出油，至腊肉微微卷曲，放入蒜末炒香，加入甜豆翻炒均匀。

功效：健脾开胃，补中益气。

3. 节气特色茶饮

（1）陈皮绿茶饮

材料：陈皮 10 克，绿茶 6 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 15 分钟。

功效：清肝泻火，健脾和胃，润肺止咳。



（2）菊杞决明子饮

材料：菊花 8 克，枸杞子 10 克，决明子 10 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升沸水，加盖闷泡 10 分钟。

功效：润肠通便，滋补肝肾，清热降火。



菊杞决明子饮材料

（3）玫瑰薄荷茶

材料：玫瑰花 5 克，薄荷 2 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入杯中，加入 300 毫升沸水，闷泡 5～8 分钟。

功效：疏肝解郁，清利头目。



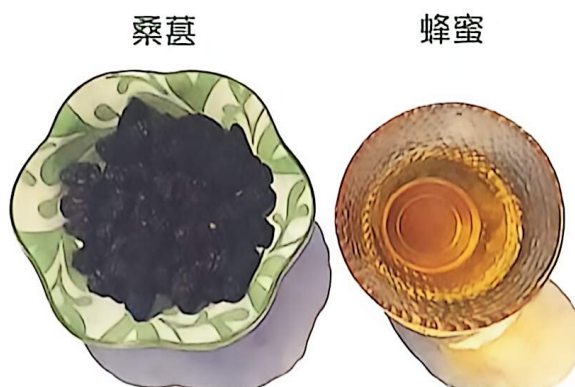
玫瑰薄荷茶材料

（4）桑葚蜂蜜饮

材料：桑葚 100 克，蜂蜜适量。

做法：桑葚放入茶壶中，加入 300 毫升水，大火煮开后转小火煮 15～20 分钟，待汤汁温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：滋阴补血，生津润燥。



桑葚

蜂蜜

四、中医养生疗法

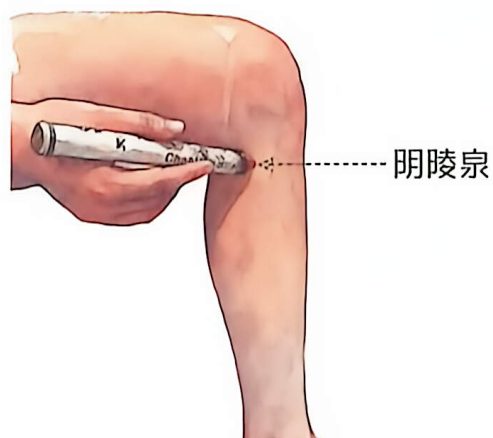
1. 灸疗法

（1）灸阴陵泉穴

位置：在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于阴陵泉穴上方，艾灸 20～30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：利水渗湿，健脾和胃。



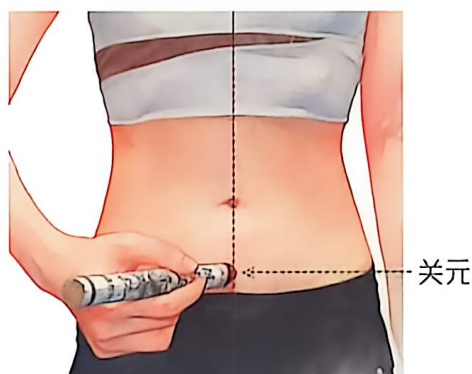
阴陵泉

（2）灸关元穴

位置：在下腹部，脐中下 3 寸，前正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于关元穴上方，艾灸 20～30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：温肾固精，补气回阳。

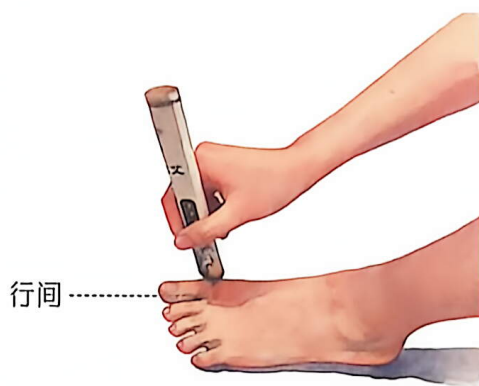


(3) 灸行间穴

位置：在足背，第 1、2 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

操作方法：将点燃的艾条悬于行间穴上方，艾灸 20～30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：清肝泻火，疏肝理气。



2. 按摩法

(1) 按揉足三里穴

位置：在小腿外侧，犊鼻穴下 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指处，犊鼻穴与解溪穴连线上。

操作方法：拇指指腹着力于足三里穴上，做轻柔的环旋运动，每次 5 分钟，左右腿交替进行。每天 2 次。

功效：调理脾胃，提高免疫力。



（2）点按丰隆穴

位置：在小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘，条口旁开1寸。

操作方法：拇指指腹按压丰隆穴，其余四指握住小腿，按顺时针方向轻轻按揉，以穴位处有酸胀感为度，每次按揉5分钟。每天2次。

功效：健脾化痰，和胃降逆。

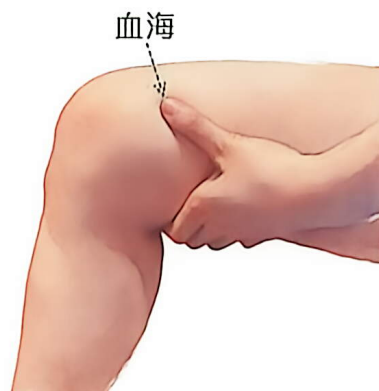


（3）按揉血海穴

位置：在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

操作方法：拇指指腹按压血海穴，其余四指握住腿部，按顺时针方向轻轻按揉，以穴位处有酸胀感为度，每次按揉5分钟。每天2次。

功效：养血活血，健脾化湿。



3. 耳穴疗法

（1）心穴压豆

位置：在耳甲腔正中凹陷处，即耳甲15区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3～5分钟。

功效：宁心安神，清热泻火。



（2）胃穴压豆

位置：在耳轮脚消失处，即耳甲4区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3～5分钟。

功效：健脾和胃，调节胃肠功能。



(3) 皮质下穴压豆

位置：在对耳屏内侧面，即对耳屏4区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3~5分钟。

功效：镇静安神，缓解疼痛。



五、运动养生

1. 放风筝

春分前后，清气上升，微风不燥，正是放风筝的好时节。中国有句古话：“鸢者长寿。”意思是，经常放风筝的人寿命长。放风筝是一种集休闲、娱乐和锻炼于一体的养生方式。在放风筝的过程中，人们需要跑动、牵线、控制，这些动作可以疏通经络、调和气血、强身健体。尤其对于长期伏案的人来说，放风筝需要长时间仰头注视高空，这个动作能有效缓解颈部疲劳，促进颈部血液循环，可以预防和改善颈椎病。

2. 八段锦——两手攀足固肾腰

①两腿挺膝站立，两掌指尖向前，手臂向前上方举起，掌心向前，肘关节伸直；目视前方。

②两臂外旋，掌心相对，屈肘，两掌下按至胸前，指尖相对，掌心向下；目视前方。

③两臂外旋至两掌心朝上，然后两手顺腋下往后插，至背部停；目视前方。

④两掌由内沿脊柱两侧朝下摩运至臀部，上体随之前俯，两掌继续沿腿后向下摩运，过脚两侧置于脚面，抬头，稍停；目视前下方。

⑤两掌沿地面前伸，手臂随之带动上体起立，两臂伸直向上举，掌心向前；目视前方。

⑥本式共做6遍。完成后，松腰沉髋，重心下移，两腿膝关节微微前屈；同时，两掌向前向下按至腹前，掌心向下，指尖向前；目视前方。