立春雨水到 早起晚睡觉

晚睡早起精神足

民间有句俗话叫“立春雨水到，早起晚睡觉”。专家建议60岁以上老年人应睡7个小时左右，80岁以上老年人应睡8-9个小时。

不过即便晚睡，也要在晚上11点之前上床，到了早晨，可以比冬季起得早一些，到户外去散散步，放松身体。

另外春季的气候特点是以风气为主令。在早春，主要是风寒邪气致病，而到了晚春以后，是以风温邪气致病。

所以，春天都为风邪致病。如果风邪跑到人体表面就会引起荨麻疹、皮疹、皮肤瘙痒等问题，跑到头部就会使人头痛，整天发困，跑到关节上就会引发关节疼痛，跑到肌肉里就会导致肌肉酸痛等。所以，很多市民在春季里感觉到腿重、乏力，就是这个原因。

春捂秋冻要注意

初春时节，特别是乍暖还寒的时候要特别注意春捂秋冻，最好不要过早的脱掉棉衣，一旦气温下降，就会难以适应，使身体抵抗力下降，特别是老人、小孩和病人更需要春捂，才能够避免受凉致病。

除此之外，春捂要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖，否则很容易降低身体免疫力，导致疾病入侵。

立春

农历：正月初七 星期五

“六九”的开始。之语，从冬至开始入九，立春正好是气已开始之意。农谚有“春打六九头”开始，“春”表示季节，故立春有春之节一个很重要的节气。立春的“立”表示节气，是春季的开始，同时立春是民间立春是二十四个节气中的第一个

春练不宜过早

古人云：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”许多老年人喜欢参加春练，以增强体质、祛病保健、延年益寿。但实践证明，春练不当，适得其反。因为早春二月，清晨气温低，冷气袭人，如果太早外出锻炼易受“风邪”的侵害，轻者患伤风感冒，重者引发关节疼痛、胃痛、面神经麻痹、心绞痛等病。

另外，黎明或天刚蒙蒙亮的时候，空气并不清新，因为植物在夜间放出的二氧化碳浓度比较高，需待日出后植物才进行光合作用，吸收二氧化碳，释放出氧气，空气新鲜度才能逐渐增高。所以春季晨练以太阳将出来时起床锻炼较为适宜。

万木吐翠的春天，也是采纳自然阳气养肝的好时机，各人应根据自身体质状况，逐渐增加户外活动的时间以加快血液循环。健身以不出汗或微出汗为佳。

防哮喘、过敏和高血压 精神调养很重要

防哮喘：立春时节，是哮喘病的高发时期。究其原因，除了初春气候变化大，易引起上呼吸道感染或气管痉挛，诱发哮喘外，主要与花粉、尘螨等过敏源有关。因此过敏性体质的人此时应有意识地远离这些过敏源，谨防哮喘发作。

防躁动：由于春季是人体肝阳亢盛之时，情绪易急躁，因此每年立春后，心理疾病患者都会骤然增多，病人多为焦虑症、躁狂症等病。防躁动，个人除了避免过度疲劳，还应保持平和的好心态。

防高血压：春天，凡是有肝阳上亢的人，特别容易出现头痛、昏眩。因此提醒高血压患者，感觉头晕、头痛时，除了在医生的指导下及时调整降压外，还要注意饮食清淡，控制盐，脂肪的摄入，戒烟戒酒。

据《生命时报》

雨水时节开始 健脾祛湿

这个时期的降雨会引起气温骤然下降，俗称“倒春寒”，尤其对老年人和小孩的身体健康威胁较大，如老年人的血压会明显升高，容易诱发心脏病、心肌梗塞等。小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病，导致感冒和发烧。预防“倒春寒”，气温如果升幅不大就尽量少脱衣，注意“下厚上薄”，捂的重点在于背、腹、足底。

雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅低，而且寒中有湿。这种湿寒的气候会对人体内脏和关节有一定的影响。

降水过多也会导致湿气过盛，对人体最直接的危害就是湿困脾胃，出现食欲不振、消化不良等症状。所以，在这一时期一定要注意对脾胃的养护，健脾祛湿。最简单的健脾祛湿的办法便是食疗，唐代孙思邈说“春时宜食粥”，提醒我们在春季应多喝粥。粥中加入一些药材后，还能治疗一些慢性病，对身体有滋补作用。

除此之外能健脾祛湿的食物还有很多，如茯苓、小米、胡萝卜、冬瓜、莴笋、扁豆、鲫鱼等。

雨水

农历：正月小廿二 星期六

大地、春暖花开、春满人间。较寒冷。雨水后，人们则明显感到春现象的节气。雨水前，天气相对来说比谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水化，降水增多，故取名为雨水。雨水和节气的雨水。此时，气温回升、冰雪融每年的正月十五前后，是二十四

雨水节气饮食疗方

猴头菇煲鲜汤：净鸡1只，猴头菇250克，黄芪50克，姜15克，盐4克，植物油适量，鸡洗净斩块。锅中放油，烧热后爆香姜片，下入鸡块爆炒片刻，取出。黄芪洗净，与鸡块一同入煲中，加适量清水，大火煲沸，改成小火煲2个小时，拣去黄芪。猴头菇洗净，切片，放入鸡汤内滚熟，加盐调味即可。此汤适用于脾胃虚弱，消化不良者。

扁豆红枣粥：15粒白扁豆、15颗红枣、150克小米，洗净，放入锅中，再加适量水，用大火烧沸后改用小火煮成粥，吃的时候可根据个人口味加入红糖。中医认为，扁豆性甘味微湿，归入脾胃二经，有健脾和胃、化痰利尿、消肿、和中益气。

陈道遵

“反了春，冻断筋”注意关节保暖

雨水时节，初雨将下，容易患关节痛，尤其是风湿性关节病，“反了春，冻断筋”，就是这个意思。有这类顽疾的老年人尤其应注意保暖，特别是肩周关节、腰关节等部位的保暖。

初春阳气长，阴气退，气候日趋暖和，人体的毛孔开始打开，但此时北方的阴气未尽，虽然温度不像寒冬腊月那样冰冷刺骨，对风寒之邪的抵抗力则会有所减弱，容易感风邪而感冒生病，要谨慎减衣。

春季万物生长都离不开雨水的滋润，但人体在这个雨水的长期“滋润”下，不仅浑身会感到黏腻、不舒服，往往还会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状，这是由于脾胃受到湿气困扰所引起的。《黄帝内经》中说“湿气通于脾”，所以这一时期要加强对脾胃的养护，健脾祛湿，将多余的水分排出体外。

陈道遵

本刊养生药膳特邀专家

陈道遵

1964年生，山东莘县人，国家中医特色调理师、中药调剂师、国家高级健康指导师。

少年时就熟读《黄帝内经》，并把其理论应用到实践当中。30多年来拜访各地中医大师，并得到著名中医真传，在民间广泛搜集宝贵秘方，汲取中医之精华。

立春防风药膳

立春时药物保健也要顺应节气，应选择有利肝生发，顺调的中草药，如首乌、枸杞子、郁金、丹参、元胡等，可入膳，入药，都是立春养生的好选择。

防风粥

春天可喝防风粥。将10-15克防风洗净入锅，熬煮数分钟，将药液过滤后备用。把50-100克大米淘洗干净后入锅，加适量清水，熬煮成粥后，在粥内加入防风药液，再放入洗净切碎的2根葱白，用小火稍煮后即可调味食用。中医认为，防风有祛风解表，祛湿止痛、祛风止痒之功。春季受了风寒后头痛鼻塞，周身酸痛的人都可食用。注意防风粥应趁热服食，服食后以稍稍出汗为宜。

芹菜制首乌瘦肉粥

取芹菜150克，制首乌30克，猪瘦肉50克，小米100克，盐、鸡精、料酒各适量。将制首乌洗净、切片、晒干或烘干，研成细末状，待用。将小米淘洗干净，放入砂锅，加适量水，大火煮沸。再加猪瘦肉末后烹入料酒，改用小火煨煮30分钟，调入芹菜末及制首乌末，拌和均匀，继续用小火煨煮20分钟，粥成时加盐、鸡精适量，拌匀即成。这款药膳具有滋养肝肾、平肝降脂的功效。

陈道遵

学习养生操 欢迎扫码