

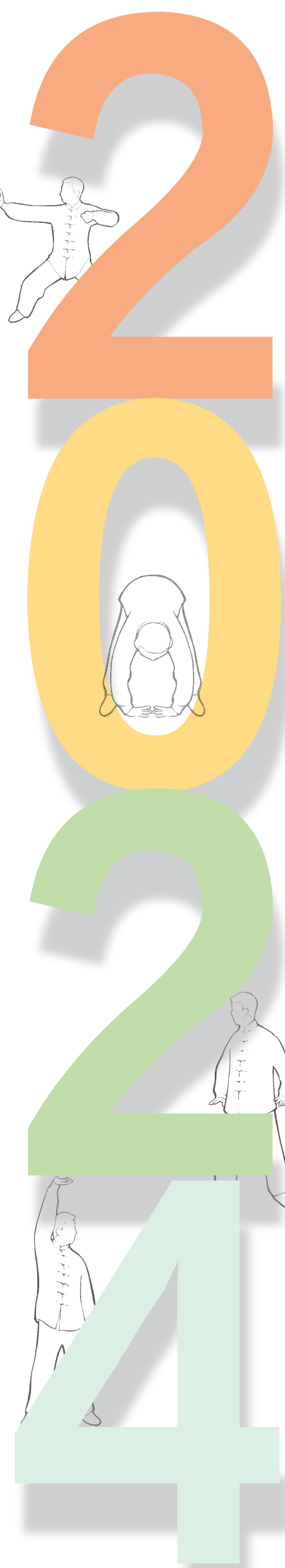


养生月历

编者按:

人体有生物钟, 养生也有时间表。一年中不同月份的养生重点不同, 养对了能更好地强身防病。农历新年伊始, 海南日报记者采访了海南省中医院治未病科主任医师程亚伟, 为您送上一份2024年最实用的“养生月历”, 在新的一年里为健康做一份长期规划, 愿您新的一年, 无病痛烦扰, 享幸福安康。

■ 本报记者 侯赛 通讯员 唐允婷



农历一月(2月10日~3月9日)
节气: 雨水 惊蛰
养生重点: 注意保暖, 小心诱发鼻炎

养生要点: 此时天气仍然忽冷忽热, 要注意保暖, 尤其是头部和脖子。头部保暖若做得不好, 很容易引发鼻炎、头痛等疾病, 这也成了这个时间段很多中老年人心脑血管疾病发作的诱因。已经患有鼻炎的人群除了出门注意戴口罩之外, 从户外回到家后还可以用温水冲洗鼻腔。

晚上, 还可以用热水泡脚, 水温不要太高, 用水量一定要淹没过脚腕以上。泡脚后还可以适当按摩足底, 缓解疲劳, 帮助睡眠。

● 养生推荐

鹌鹑茶: 春节刚过, 饱食油腻者, 可饮用鹌鹑茶解油腻、助消化。

枸杞山药粥: 将枸杞子、山药和糯米同放锅中, 加适量清水, 用大火煮开后改小火慢煮半小时至米熟烂, 放温服用。

农历二月(3月10日~4月8日)
节气: 春分、清明

养生要点: 阳气生发, 适当春捂

春分后, 开始昼长夜短, 应顺应大自然的规律, 可以适当“晚睡早起”。海南此时平均气温已达20℃以上, 可在白天进行户外活动, 以顺应春天的气机, 达到身心的愉悦和放松。当然, 我们所提倡的晚睡也并不是睡得越晚越好, 晚睡不要晚于11点。

厚衣服别早脱。俗话说“春捂秋冻”, 一下子把衣服脱得太快, 就会因不适应气候变化而易着凉得病。中医认为, 春天应肝, 肝气旺可伤脾。因此, 春季要注意多食甜, 少食酸以养脾。

● 养生推荐

山药粥: 鲜山药100~200克, 粳米100克。将山药洗净去皮切块, 与粳米同煮。山药可健脾益肾补肺。

农历三月(4月9日~5月7日)
节气: 谷雨 立夏

养生要点: 防湿邪, 健脾胃

潮湿多雨是谷雨、立夏时节的气候特点, 中医认为湿为阴邪, 易损阳气, 易伤脾胃。如人们的起居饮食稍有不慎, 则容易受到湿邪影响, 出现食欲不振、便溏腹泻、身体困重、关节肌肉酸痛不适等脾虚湿困症状。因此, 健脾除湿、助脾运化是谷雨时期养生调理的重点。

要注意开窗通风, 多晒太阳, 适当运动。如果已有“湿邪”侵入, 在日常饮食中, 可增加一些利水渗湿的食物, 如红豆、茯苓、冬瓜、薏米等。地瓜、山药、土豆、香菇等都是补脾的食物, 不妨多食用一些。

● 养生推荐

海南砂仁: 春夏之际, 潮湿多雨, 可在煲汤时加入海南砂仁少许, 帮助化湿开胃。

四君子汤: 人参9克, 白术9克, 茯苓9克, 炙甘草6克, 有健脾燥湿补气之功效。

农历四月(5月8日~6月5日)
节气: 小满、芒种

养生要点: 睡子午觉, 保养心脏

小满节气的到来, 让人体进入新陈代谢最旺盛的时期。从精神上应保持良好的心态, 避免伤及心阳。老年人更应注意预防气血瘀滞引起心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主, 多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许, 晚饭后饮少量红酒, 以保持气血通畅。此时海南午间气候高温炎热, 需睡子午觉, 以顺应夏季养心的养生法则。

● 养生推荐

养生粥: 可以常吃清热健脾利湿的食物, 如赤小豆、薏苡仁、绿豆、莲子、山药等, 忌食海腥鱼类、羊肉、冷饮等。可多喝粥以调理脾胃, 如绿豆粥、荷叶粥、赤小豆粥等。

农历五月(6月6日~7月5日)
节气: 夏至

养生要点: 晚睡早起, 宣畅通泻

进入夏至以后, 我国大部分地区气温较高, 人体偏于“懒散”。此时要注意增强体质, 避免季节性疾病和传染病的发生, 如中暑、腮腺炎、水痘。在精神上注意保持轻松愉快的状态, 不要恼怒忧郁, 这样机体就能得以宣畅通泻, 轻松自如。

要晚睡早起, 以顺应阳气的充盈, 利于气血运行。此时昼长夜短, 中午午休一会儿, 对恢复体力、消除疲劳有一定好处。

● 养生推荐

清补凉: 清补凉为海南当季适宜饮品, 其中薏苡仁、绿豆、莲子、西瓜等可清热解暑, 健脾祛湿, 但脾胃虚寒者慎用。

农历六月(7月6日~8月3日)
节气: 小暑、大暑

养生要点: 保护阳气, 谨防中暑

中医认为夏季是人体阳气最旺盛的时候, 要注意劳逸结合, 保护阳气。有心脑血管疾病的人, 要保证充足的睡眠, 在闷热的天气中要注意使用物理降温, 还要注意饮食卫生, 防止肠道传染病。

暑天防中暑是非常重要的。体力劳动者、室外工作的人员此时应多饮水以防中暑。饮食应以清淡为主, 蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、黄瓜等。忌辛辣油腻之品。

● 养生推荐

苦丁茶: 如出现燥热烦渴者, 可饮用海南苦丁茶清热消暑, 生津止渴。

薏仁绿豆粥: 绿豆30克, 百合30克, 薏仁30克, 粳米50克, 冰糖适量。将以上各原料洗净同锅煮烂, 加冰糖放温服用。

农历七月(8月4日~9月2日)
节气: 立秋、处暑

养生要点: 清热润燥, 保护肠胃

立秋后秋燥渐显, 宜多食用清热安神的食物, 如银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜等, 多吃梨、冰糖、鸭子等滋阴润燥食物, 少吃或不吃辛辣煎炸食物以免加重秋燥。处暑后也是肠胃病的高发时节, 饮食应保持清淡, 少吃油腻的肉食, 多吃新鲜果蔬, 特别是西红柿、茄子、土豆、葡萄、梨等富含维生素的食物。

● 养生推荐

椰子水: 夏秋之际, 谨防秋老虎, 此时海南天气仍然炎热, 但湿度下降, 可适量饮用椰子水清热生津。

百合莲子汤: 百合浸水一夜后, 冲洗干净。莲子浸泡4小时, 冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内, 武火煮沸后, 加入冰糖, 改文火续煮40分钟即可食用, 可安神养心, 健脾和胃。

农历八月(9月3日~10月3日)
节气: 白露、秋分

养生要点: 白露身不露, 避寒邪侵扰

中医有“白露身不露, 寒露脚不露”的说法, 也就是说进入白露节气, 穿衣服就不能再赤膊露体了。白露之后昼夜温差较大, 容易感冒。对于慢性病患者来说, 天气变化容易诱发疾病、加重病情。因此, 在日常起居中慢性病患者要更加注意防寒保暖。尤其对于患有慢性胃炎、类风湿性关节炎等的患者来说, 寒凉也是非常重要的致病因素, 更需要避免寒邪侵扰。这也就是《内经》中说的“虚邪贼风, 避之有时”。

秋分过后, 人们往往会出口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。可适当多服一些含维生素的食品或用中药食疗。

● 养生推荐

和乐蟹粥: 和乐蟹具有清热解毒、滋肝阴、充胃液之功效, 是一种适合秋季食用的当季食品。

农历九月(10月3日~10月31日)
节气: 寒露、霜降

养生要点: 足部保暖, 择时锻炼

寒露到来, 天气由热转寒, 这是热与冷交替的季节。《素问·四气调神大论》明确指出: “秋三月, ……早卧早起, 与鸡俱兴。”早卧以顺应阴精的收藏; 早起以顺应阳气的舒达, 为避免血栓的形成, 大家应顺应节气, 分时调养, 确保健康。

霜降时节, 渐入冬寒, 人体关节部位最怕受凉, 容易出现腰腿痛等疾病, 因此这一时节穿衣不宜露膝, 还要做好脚部的保暖, 可在睡前用热水泡脚。

每日坚持适当的健身锻炼, 不仅可以调节心肺功能, 还有利于提高各组器官的免疫功能和身体抵御寒冷刺激的能力。

● 养生推荐

糟粕醋: 海南糟粕醋味辛、酸, 可散寒, 亦可敛阴生津, 适合秋季食用。

十月(11月1日~11月30日)
节气: 立冬、小雪

养生要点: 早睡早起, 保护阳气

冬季到来, 自然界表现为阴盛阳衰, 气温降低, 寒气袭人, 人体阳气容易受到损伤, 所以, 要特别注意保护阳气。

“立冬”是一个十分重要的节气, 也是一年中进补的最佳时期。中医认为, 这一节气的到来是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止。此时应以冬眠状态养精蓄锐, 为第二年春天作准备。

生活中做到早睡早起, 保证充足的睡眠, 注意背部保暖, 这样, 有利于阳气潜藏, 阴精蓄积, 穿着也应注意保暖。饮食上遵循“秋冬养阴”的原则。

● 养生推荐

益智仁茶: 益智仁5克(以海南益智仁为佳), 用清水将益智仁清洗干净, 放入干净的杯子或茶壶中, 加入热水, 浸泡约15~20分钟, 即可饮用。

十一月(12月1日~12月30日)
节气: 大雪、冬至

养生要点: 适度进补, 动静结合

中医阴阳学观点认为, “冬至”到来是阴气盛极而衰, 阳气开始回升的节气, “冬至”以后气温下降明显, 天寒地冻。此时可适当“因人、因时、因地”进补。如体质弱、消化功能差的人, 要选择“慢补”, 适当多吃“当归羊肉汤”等, 还要多吃蔬菜, 切忌过补、急补。体质好的人则要“平补”, 不要过食油腻之品, 以防产生内热而诱发疾病。平时饮食上还要多吃高蛋白、维生素、纤维素含量高的食物, 少吃脂肪、糖含量高的食品。至于脑力劳动者, 在食补的同时可选择药补, 如六味地黄丸可补肾健脑防疲劳。

● 养生推荐

当归生姜羊肉汤: 羊肉以肥而不腻、食无腥味的海南东山羊为佳, 将羊肉洗净切块, 同当归、生姜一同放入砂锅内加水适量共熬汤, 烂熟后加调味品, 饮汤食肉, 每周1~2次。

十二月(12月31日~次年1月28日)
节气: 小寒、大寒

养生要点: 固护脾胃, 调养肝血

正所谓, 小寒大寒, 冻成一团。小寒的到来也预示着一年最冷的天气即将到来, 天寒之时也正是积聚的寒气将尽之时。冬季需要保阴潜阳, 平时多吃有点微苦的食物, 肾气坚固, 不要吃粘、硬、生冷食物, 多吃热的食物, 防止脾胃阳气损伤, 同时饮食时燥热的食物也不宜过多食用。

切记在家庭聚餐之时, 不宜过饱, 多吃一些具有健脾消泄功效的食物, 如柚子、山楂、小米粥、健脾祛湿粥等, 进行综合调理。

小寒时节, 也是进补的好时机, 主要是固护脾胃, 调养肝血。阳虚的人食补以温热食物为主, 如鸡肉、羊肉等; 阴虚的人以滋阴食物为主, 如鸭肉、木耳、鸭肉等; 药补的话要结合个人体质和状况来调理。

● 养生推荐

海南胡椒: 可在煲汤、煮粥、煮面时加入少许海南胡椒, 起到温胃散寒的作用。

本版制图 许丽