

# 元宵节福利：雨水节气如何养生 教你雨水养生妙招-壹仁堂养生

产品名称	元宵节福利：雨水节气如何养生 教你雨水养生妙招-壹仁堂养生
公司名称	武汉壹仁堂健康科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	武昌区和平大道1178号武汉理工大学余家头校区 教工食堂
联系电话	18007161178 18163314999

## 产品详情

雨水节气开始气温逐渐升高，但冷空气活动仍比较频繁，这个时期要特别注意升提的调理和养生技巧。

接下来我们就来看看如何在雨水节气里养出个好的身体。

《中国天文年历》显示，2月19日1时18分，迎来农历狗年的第一个节气——“雨水”，这一天正处在数九的“七九”第6天，已是“七九河开，八九燕来”的时节。天文专家表示，雨水时节，我国大部分地区气温回升到零摄氏度以上，天气开始变暖，大地将要返青。

雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。这天通常出嫁的女儿要回家探望父母，要给母亲送一段红绸和炖一罐肉。

雨水，表示两层意思，一是天气回暖，降水量逐渐增多了；二是在降水形式上，雪渐少了，雨渐多了。

《月令七十二候集解》中说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。

且东风既解冻，则散而为雨矣。”

雨水养生：去湿食粥补觉

雨水节气如何养生

雨水节气过后，气温开始回升，湿度逐渐升高，但冷空气活动仍较频繁，所以早晚仍然较冷。因此，在这个时候，养生保健最关键的就是保护好中焦脾胃，注意保温。具体来说，我们养生保健应注意以下几点。

第一，雨水节气天气较凉

要注意根据气温培养衣服。同时，不要过多的吃寒冷的食物或喝凉茶，可适当吃些较温些的甜食，以养脾胃，避免脾胃受凉。

第二，雨水仍然是早春节气

天气仍然较为寒冷，因此，不宜于做过于激烈的运动，以便让肝气慢慢和缓的上升，避免因为体内能量(中气)消耗太过而失去对肝气的控制，导致肝气一下子往外跑得太多而出现发热、上火等症状。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动。

第三，雨水节气

饮食调节是根据春季气候转暖，早晚较冷，风邪渐增，常见口舌干燥现象，为此，我们宜多吃新鲜蔬菜

、水果，以补充人体水分，少食油腻之品。可多食大枣、山药、莲子、韭菜、菠菜等。食疗多以粥为好，可做成莲子粥、山药粥、红枣粥等。此季节，我们应少吃羊肉等温热之品。

#### 第四，精神上

还应注意清心寡欲，不妄劳作，以养元气。

接下来就给大家带来雨水节气的养生小妙招，我们一起来看看吧!

##### 1、雨水节气防倒春寒

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。所以穿着轻便的衣物可以方便增减衣物，在感觉到热的时候上不要过早减去外衣，应多捂一段时间，以缓慢调整身体的阴阳平衡，适应新的气候条件。

##### 2、雨水节气注意补水

雨水节气气候干燥，容易上火，平时要多喝水，尽量选择喝温水。一些人在春季容易出现所谓的上火症状，不宜轻易饮用凉茶，以免导致虚火更甚。

##### 3、雨水节气调理脾胃

雨水节气是一年中调理脾胃最佳时候，脾胃是生命之本，健康之本，调理脾胃能有效地提高机体免疫功能，防老抗衰。

#### 4、雨水节气多加锻炼

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，春困的发生除了由于温度变化而引起的，其实也还与人们一个冬天运动较少有关系。长时间不运动，会使血液循环量减少，大脑的供血自然也就不足，自然就会产生困乏感。所以多加运动会让你的身体和大脑都兴奋起来，让你神清气爽。

### 雨水的养生食疗方

#### 1、仙人粥

配方:制何首乌30-60克,粳米100克,红枣3-5枚。红糖做法:将制首乌煎取浓汁,去渣,同粳米、红枣同入砂锅内煮粥,粥将成时,放入红糖或冰糖少许以调味,再煮一会儿,沸即可。

此粥有补气血,益肝肾之功效。通用于肝肾亏损,发须早白,血虚头昏耳鸣,腰膝软弱,大便于结,以及高血脂症,冠状动脉粥样硬化性心脏病,神经衰弱,高血压等病症。

#### 2、银耳粥

配方:银耳3克,大米50-100克,冰糖(或白糖)适量。

做法:摘净洗好银耳,淘洗干净大米,放入锅内同煮粥。熟时加入冰糖(或白糖)。每天一次。

此方具有滋阴补肾之功效。适用于自汗盗汗,遗精腰痛,妇女带下等症。

### 3、菊槐绿茶饮

洁净的菊花、槐花、绿茶各5克,放入瓷杯。用滚开水冲泡,加盖后浸泡10分钟,不时代茶饮用。可清热去火。

### 养生忌寒食

除了薏苡仁党参粥之外，能祛脾湿的食物还有很多，如茯苓、芡实、小米、胡萝卜、冬瓜、莴笋、扁豆、蚕豆、鲫鱼等。在日常饮食中，我们要多吃这类食物。

《黄帝内经》中记载：“人卧血归于肝”，而在春季应“夜卧早起”。现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力，并加快蛋白质、氨基酸、糖、脂肪、维生素等营养物质的代谢，从而维持机体内环境的稳定，抵御春季多种传染病的侵袭。

春回大地，趁着过年，提前调整睡眠时间，睡些“漂亮觉”是十分必要的。“五行缺觉”可不是好习惯。