

1.公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺

张浪费、不劝酒酗酒。
5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在

禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不充绳遛狗、不让宠物随地粪便。
8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
9.理性上网讲道德,不造谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <https://www.gytoday.cn>

谷雨——调肝健脾，祛湿防病

谷雨是春季最后一个节气,取“雨生百谷”之意,此时气温回升加快,降雨量增多,空气湿度增大,是春夏交接的关键期。此时的养生重点在于顺应天时,调和肝脾,疏通经络。

一、养生重点: 顺势养脏, 平肝健脾

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈。”谷雨时节,肝气虽仍旺盛,但已过巅峰,若肝气过旺则易克伐脾土。加之此时雨水增多,外湿引动内湿,脾胃最易受困,出现食欲不振、腹胀便溏等症状。

因此,谷雨养生的核心在于“柔肝实脾”。饮食上宜少酸多甘,以养心脾。可多食山药、薏米、白扁豆等健脾祛湿之品,以及香椿、菠菜等应季蔬菜。香椿味苦性平,能清热解暑、健胃理气,正是谷雨前后的“树上蔬菜”。同时,应忌食生冷油腻,以免损伤脾阳,加重湿气。

谷雨食疗方

1、山药薏米粥

材料:山药50g、薏米30g、大米50g、红枣3枚

做法:薏米提前浸泡2小时,与山药、大米同煮成粥

功效:健脾祛湿,适合湿气重、食欲不振者

2、香椿拌豆腐

材料:嫩香椿100g、嫩豆腐200g、香油少许

做法:香椿焯水切碎,豆腐切块,拌匀加调料

功效:清虚热、健脾气,谷雨时令菜。

3、赤小豆茯苓汤

材料:赤小豆30g、茯苓15g、陈皮5g

做法:材料洗净,加水煮沸后小火炖40分钟

功效:健脾渗湿,缓解浮肿、头昏沉等

二、经络调理: 疏肝利胆, 健脾祛湿

谷雨时节可通过按摩或艾灸特定穴位,以疏通气血,调和阴阳。

1、太冲穴与足三里:太冲穴位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处,为肝经原穴,主疏肝解郁。每日按揉3-5分钟,可平抑过旺的肝气。配合胃经合穴足三里(膝眼下三寸),既能补益脾胃,又能扶助正气,达到“肝脾同调”的效果。

2、阴陵泉与丰隆穴:针对谷雨湿气重的特点,阴陵泉(脾经合穴,小腿内侧膝下)是祛湿要穴,能健脾利水;丰隆穴(胃经络穴,小腿外侧)则善于化痰祛湿。二者配合,可有效缓解因湿邪困脾引起的身体沉重、头昏脑胀。

3、督脉与膀胱经:此时阳气向外发散,可适当晒背或轻拍背部膀胱经,借助自然界阳气以温通督脉,驱除体内积寒。

三、起居运动: 防湿避风, 适度舒展

谷雨时节,早晚温差较大,且湿气弥漫,起居上应注意“保暖防湿”。虽已入暮春,但不可过早贪凉露宿,尤其要注意关节保暖,防止风湿痹痛。

运动方面,宜选择舒缓柔和的项目,如太极拳、八段锦或慢跑。此时人体腠理疏松,大汗淋漓易耗伤阳气且引湿邪入体,故运动以微汗为度。早晨可在空气清新处进行深呼吸,吸纳天地清气,助阳气升发。

另外,以下几类人群要格外注意:1、风湿关节痛患者:避免受凉淋雨,可艾灸关节2、脾胃虚弱者:忌冷饮、辛辣,饮食温软为主3、过敏体质者:谷雨花粉多,外出戴口罩。

谷雨承前启后,既是春季的收官,也是夏季的序曲。把握这一时节,通过饮食调摄健脾祛湿,利用经络穴位调节气血阴阳,并配合适度的起居运动,能更好的清除体内积滞,为迎接盛夏的健康打下坚实基础。顺应四时,调和阴阳,方为养生之道。

身心 健康



谷雨节气中医养生指南

★1、节气特点

谷雨是春季最后一个节气,意为“雨生百谷”。

此时雨水增多、湿气加重,气温忽冷忽热,人体容易出现:困倦乏力、食欲不振、腹胀便溏、关节酸痛、皮肤瘙痒、过敏加重等情况。

中医认为:春应肝,湿伤脾,谷雨养生重点在于疏肝健脾、祛湿避湿。

★2、谷雨养生核心原则

1. 健脾祛湿

脾喜燥恶湿,湿气重最伤脾胃。

重点:健脾、化湿、利水。

2. 疏肝理气

春季肝气最旺,容易烦躁、易怒、失眠。

重点:疏肝解郁、调畅情志。

3. 避湿防寒

多雨潮湿,不要久居潮湿环境,注意关节保暖。

★3、饮食养生

宜多吃

1. 健脾祛湿类: 薏米、赤小豆、山药、茯苓、白扁豆、冬瓜、白萝卜

2. 疏肝理气类: 芹菜、菠菜、香椿、春笋、枸杞、玫瑰花

3. 温和养胃类: 小米、南瓜、大枣、莲子

建议少吃

1. 生冷寒凉: 冰饮、生食、冷菜,易伤脾阳

2. 油腻厚味: 肥肉、油炸食品,加重湿气

3. 辛辣燥热: 过量辣椒、烧烤,易助火生燥

推荐简单养生汤

1. 薏米赤小豆汤
功效: 健脾祛湿、利水消肿,适合湿气重、身体困重人群。

2. 山药莲子粥
功效: 健脾养胃、益气安神,适合老人、小孩、脾胃虚弱者。

3. 玫瑰花茶
功效: 疏肝解郁、缓解情绪烦躁、胸闷不适。

★4、起居养生

1. 早睡早起,顺应阳气升发

有助肝气条达,减少春困、头晕。

2. 注意防潮保暖

雨天少外出,室内常通风,被褥勤晾晒,避免湿气侵入关节。

3. 适当运动,微微出汗即可

散步、慢跑、八段锦、太极拳都很好。微微出汗可以帮助排出湿气,不要大汗淋漓,以免耗伤阳气。

★5、情志养生

春季肝气易郁,人容易:

心烦、易怒、情绪低落、睡不好。

建议:

1. 多到户外踏青、散步,舒展心情

2. 少生气、少熬夜

3. 保持心态平和,就是最好的“疏肝药”

★6、温馨提示

1. 谷雨前后湿气重,有高血压、关节炎、脾胃病的人群要格外注意调养,按时复诊、规律服药。

2. 过敏体质者,花粉、湿气易诱发过敏,注意减少外出吹风,保持皮肤清洁。

3. 如出现长期身体困重、食欲不振、大便稀溏、胸闷乏力等情况,可到中医科咨询调理。

谷雨节气如何养生?

谷雨,是二十四节气之第6个节气,春季的最后一个节气,此时气温回暖,雨水增多,天地间湿气渐盛。中医认为,谷雨养生应顺应“春生夏长”的自然规律,重在健脾祛湿、疏肝护阳,为一整年的健康打下基础。今天,我们结合中医智慧,送上谷雨养生攻略!

防“湿邪”伤身

潮湿多雨是此时的气候特点,中医认为湿为阴邪,易伤脾胃,易伤脾阳。如人们的起居饮食稍有不慎,则容易感受湿邪,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。

健脾和中

中医认为,脾属土,为内脏平衡中心。少思虑,不争名,恬淡清静可养脾。脾中不化为实,不喜食为虚;多疑惑者为脾不安;面色憔悴为脾有伤;喜甜食者为脾气不足;痰盛者为脾气湿重。因此,早睡早起,口味清淡,避免厚味肥甘,是护脾的关键。

柔肝疏肝

从中医养生的角度讲,春属木,与肝相应。立春之后,体内肝气随着春日渐深而愈盛,在清明、谷雨时节达到最旺。此时如果七情不畅,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱。因此,柔肝疏肝,调畅情志也是这一节气的养护重点。

避免接触过敏源

风大沙多是这一节气的显著特点,应尽量避免在浮尘天气进行户外活动,外出时尽可能选择浮尘较轻的时段,并戴口罩或用纱巾蒙头,多喝水,适当多吃些清肺、润肺食物。此外,谷雨前后,杨花柳絮随风舞,很容易引起鼻塞、鼻痒、咳嗽和皮肤过敏等症,所以如果进行户外活动,一定要做好防护。