



谷雨节气，中医教你这样健康养生

谷雨，又称“雨生百谷”，是二十四节气中的第六个节气，标志着春季的结束。这个时期，温度逐渐上升，自然界生机勃勃，万物生长。然而，随着春雨频繁和湿气增大，身体也容易受到湿邪的困扰。那么，在这个节气，我们应该如何养生呢？本文将介绍中医具体的养生方法。

谷雨时节的饮食养生

谷雨时节，大自然的湿气逐渐增大，这将影响我们的身体健康。因此，调整饮食是应对湿气、维护健康的关键环节。

1. 食物选择

绿叶蔬菜：如菠菜、小白菜、油菜等。这些蔬菜富含纤维且清淡，可以促进肠胃蠕动，助消化，对于身体的负担小。

白萝卜：被誉为“小人参”，能够助消化，清热解毒。

赤小豆：利水消肿，可以帮助身体排出多余的水分。

薏米：消除身体湿气，还能美白肌肤。

2. 避免三类食物

油腻食物：如炸鸡、炸薯条、油炸圈等，不仅加重胃的负担，还容易导致体内湿气滞留。

甜腻食品：如巧克力、蛋糕、糖果等，过多摄入会引起体内湿热，不利于身体健康。

冷饮食品：如冰淇淋、冰镇饮料等，长时间食用容易伤害脾胃，增加体内湿气。

3. 煲汤

茯苓白术汤：茯苓能够利尿排湿，白术能够健脾除湿。两者结合

煲汤，是谷雨节气的理想选择。

鸡肉黄精汤：黄精能够补气，而鸡肉则是高蛋白的食材。这道汤既能滋补，又能助消化，适合气虚体质的人群。

谷雨时节，我们应该选择有助于排除体内湿气、清淡易消化的食材；同时，还要避免过多的湿重食物，以保障身体健康。

谷雨时节的身体调理

谷雨时节，湿气重，不当的饮食和生活习惯可能导致湿气在体内滞留，长期下来可能会影响健康。因此，锻炼身体成为驱散湿气、促进气血循环的关键。

1. 选择行气化湿的运动

太极拳：一种典型的中华传统武术，动作缓慢流畅，有助于行气活血，平衡阴阳。而太极拳中所包含的舒展、缠绕等动作，能帮助驱散身体的湿气。

散步：最简单也最易执行的运动方式。快走能加强心肺功能，促进血液循环，而慢走则有助于放松身心，消除一天的疲劳。

舞蹈：不仅能带给人愉悦的心情，其多变的动作也能够帮助加强关节的活动度，排除体内的湿气。

2. 伸展运动

早晨伸展：在清晨的新鲜空气中，进行一系列的伸展运动，如头颈旋转、腰背伸展、四肢拉伸等，不仅可以帮助唤醒身体，还能促进气血循环，为新的一天注入活力。

晚间伸展：在一天的工作或学习后，适当的伸展可以舒缓因长时间坐着或站立而造成的肌肉疲劳。特别是对于颈部、背部和腰部，适当的伸展可以有效缓解疼痛和僵硬。

通过合理的运动和伸展，不仅可以健身，还能促进身体的气血循环，为身体健康打下坚实的基础。

春日里的心情调养

1. 春季与肝脏的关系

春季是万物复苏、生机盎然的季节。但中医认为，春天与木相应，而木则与肝脏有着密切的联系。肝脏在中医理论中被视为主管情志、调节气血的重要脏器，其健康状态直接影响人的情绪稳定和心情舒畅。

2. 情绪与肝脏健康

急躁、愤怒等过激情绪可能导致肝气郁结，长期下来可能对肝脏功能产生不良影响，如肝气上逆、肝火上炎等。不仅可能导致身体不



适，如头痛、眼赤、失眠等，同时也会影响日常生活和人际关系。

3. 心情调养的方法

听音乐：音乐具有独特的疗愈功能。选择一些轻柔、舒缓的曲目，如古典、民谣和爵士等，可以帮助人放松心情，缓解紧张和焦虑。

绘画：绘画是一种沉浸式的活动，不仅能够培养专注力，还能表达内心的情感，将内心的郁结、焦虑以画面的形式宣泄出来。无论技艺如何，绘画都是一种心情的出口，能够帮助自我疗愈。

阅读：阅读是进入另一个世界的门户。通过阅读，人们可以暂时忘记现实中的烦恼，沉浸在书中的世界里。无论是小说、诗歌还是哲学，都能够帮助人找到内心的平静。

此外，可以进行冥想、练习深呼吸、进行自我反思和放松等，这些都是非常有效的心情调养方法。

桂林市中医医院 罗文京

竹盐灸是一种怎样的治疗方法？

中医属于中国传统文化的一个分支，如今的中医文化是以几千年的华夏文明为基础逐步形成的，充分融合了儒道文化，再经过不断地取舍和磨合，与中医临床的特点相结合，形成了独特的中医文化。中医文化中强调“天人合一”，这是非常高明的一种理念。“天地合气，命之曰人”，中医将人体放在天和地之间进行思考，人的健康是受天地气机的影响，从而衍生出五运六气的理论。竹盐灸在中医中有着长久的历史，本文将详细介绍什么是竹盐灸及其历史背景。

竹盐的历史与文化内涵

东晋末期，当时天花、疟疾疾病泛滥，威胁人们的健康。葛洪将鲜竹、食盐、艾蒿放入丹炉中昼夜制药，并将松木当做烧火的材料，最终炼制成的药物挽救了无数百姓的生命，这便是竹盐。

因此，葛洪被人们尊称为炼丹圣祖。他撰写的《抱朴子》《肘后备急方》等著作，给后人提供了重要依据，尤其是传染病的研究和治疗，也给医药化学的发展提供重要价值。我国第一个诺贝尔奖医学奖获得者屠呦呦也受到葛洪的启发，使得葛洪和他的《肘后备急方》成为大家关注的重点。

道教医学至今依然能焕发勃勃生机的原因在于，其是在“道”的基础上建立的，并不断发展补充，从而形成一个庞大的宗教医学体系。“道”是道教的核心，也是其思想核心，怀揣着对道的追求，不断探索宇宙和人类。道家养生文化，传承了道家炼丹的智慧。

竹盐完美体现了“道法自然、

天人合一”的哲学思想，也完美体现了“回归自然、顺应自然、依托自然”的养生文化，是道家炼丹智慧的结晶，是融合自然的产物。竹盐融合了来自自然的精华，将含有生命基础元素的物质进行升华，从而决定了它的药用价值。

竹盐灸是什么？

竹盐灸属于脐灸的一种，容器选用的是竹筒。竹筒周身用铁箍箍着，为了加固防裂，底部兜了一个纱布，并用皮筋缠住。先将海盐用微波炉加热，而后放进厚度约2厘米的竹筒里，接着在海盐上面放置艾绒，不宜过松，确保中央隆起。重点是将艾柱从底部点燃，再将竹筒放置于神阙穴（肚脐眼正上方），最后用浴巾在竹筒外围圈好，让艾绒慢慢燃至底部盐层。这是集艾灸、盐、穴位三者作用为一体，发挥药、穴、灸三者协同作用的一种方法。一次三柱，一周为一疗程。

《本草纲目》记载了一些有关盐的作用：“助水脏，及霍乱心痛、金疮、明目，止风泪邪气，一切虫伤

疮肿火灼疮，长肉补皮肤，通大小便，疗疝气，滋五味。”竹盐灸也属于隔物灸的一种，历史悠久，源远流长。竹盐灸是在传统艾灸技术上进行了创新，它保存了艾灸的功能，并添加了除湿潜阳的功效，在温补的同时，还能够起到疏通经脉、促进机体代谢等功效。因此，更适合多虚、多热、多湿的人群。

竹盐灸的适应症和禁忌症

1. 适应症 对于一些患有泌尿系统和消化系统疾病的患者，如手脚冰凉、畏冷怕冷、尿潴留、腹泻、原发性痛经、月经不规律等，都可以使用竹盐灸调理。

2. 禁忌症

(1) 对一些阴虚内热的患者或心跳速度较快的患者，最好不使用竹盐灸。

(2) 对孕妈妈和腹部皮肤破损、出血倾向的患者，不适合使用竹盐灸。

(3) 如正处于发热期间，或者发生抽搐的患者，也不使用竹盐灸治疗。

竹盐灸的注意事项

1. 患者接受竹盐灸期间要注意闭目养神，在艾灸的过程对其他部位的皮肤进行保暖。当做完竹盐灸之后，需要特别注重采取保暖措施，避免机体受凉。

2. 采用竹盐灸时，口渴是正常现象，无须惊慌。可以通过多喝点温开水和淡盐水进行缓解，及时补充水分。

3. 艾灸后的2~3小时最好不要吃一些辛辣、寒凉、刺激的食物。

4. 如果艾灸后皮肤出现小水泡，无需进行特殊处理，过段时间会自行消退。对于一些烫伤较为严重的患者，可以使用烫伤膏进行护理。

5. 建议患者在竹盐灸后的4~6小时内不要洗澡，可以在晚上睡觉前使用热水泡脚，但水温不宜过热。

6. 艾灸后出现肚子“咕咕”叫、排气次数多、饥饿感等都是正常现象，因为艾灸会促使胃肠蠕动速度增加。

南宁市第七人民医院 廖爱珍