



TWENTY-FOUR
SOLAR TERMS

《易经》中有道：“三阳开泰雨水节”。泰，就寓意着吉祥安顺，雨水来了，好运也就来了。从这个角度来看，最幸运的节气已经到来！

今天是2025年2月18日，北京时间18时07分将迎来雨水节气。雨水，是春季的第二个节气，也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气，标志着气温回升，冰雪融化，降水增多，故取名为雨水。

对于关注养生的朋友来说，每个季节有每个季节的养生规律，雨水节气，我们的养生重点在哪里呢？

『雨水』养生三部曲： 舒肝祛湿健脾

一 疏肝

有人说，春天对应的是肝，雨水养生自然是养肝啦！还真别忙，肝是不能随便补的。因为春天肝气已经很旺了，补肝只会适得其反，所以很多人在春天会血压升高，眼睛发红或者容易头晕、上火，这些都是肝气太旺的症状。

肝是不需要补的，肝要理，要顺，要疏，不要让肝气淤积在体内，所以，春天心情一定要非常愉快，不要压抑自己。其次，可以通过散步、打太极等适度运动来疏肝。另外，也可以配合一些食材来理肝气，比如喝玫瑰花茶或者茉莉花茶来舒缓压力。

同时，伸懒腰可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，推动气机运行、可缓解疲劳、改善肝郁气滞导致的胸肋胀满不适、腰腹疼痛等症状。

二 祛湿

湿在中医里又叫“阴邪”，包括内湿和外湿。雨水节气降雨增多，湿气加重，导致外湿，而雨水节气又往往在元宵节前后，很多人在这段时间过食肥甘厚味，也会导致内湿过重。脾为至阴之脏，喜燥恶湿，如果自然界湿气过盛，就容易损伤脾脏。同时，脾主运化水液，它的特点是阳气易衰，阴气易盛，湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳，而脾阳的虚弱也进一步助长了湿邪的侵入。中医有“膏粱之变，足生大疔”（《素问·生气通天论》）的说法，大鱼大肉吃得太多，肠胃消化不了，多余的东西就会积聚在体内，中医认为就会产生湿热，身体就会发生一系列的改变。

在春天，祛湿要多吃一些素食，特别是富含膳食纤维的食物，要顺应春天万物生发的特点，少食油腻之物，多吃芽菜、叶菜，可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

三 健脾

春天肝旺和健脾有什么关系？

肝和脾有着密切的关系。按照中医五行学说，肝为木，脾为土，在五行相生相克关系中，木旺乘土，肝木过旺克伐脾土，就会伤及脾胃。

所以我们要舒肝，而舒肝的目的就是健脾。中医称脾胃为“水谷之海”“后天之本”“气血生化之源”，脾胃健旺是人们健康长寿的基础。人体机能的活动：营卫、气血、津液、精髓等，都化生于脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能才能强盛；脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。

如何调理脾胃？

1、少酸增甘

唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。春季饮食应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。

但是请注意，这里说的多吃甜味并不是要多吃甜品、点心或者糖。甘味的东西包括两种：一种是甜，一种是淡。淡味的东西举个例子，就是粮食。所以在春天要多吃一碗饭，因为米饭、面食都是真正养脾的食物。

至于甜味的食物，当然可以吃，但注意适可而止就好。

2、少吃生冷粘杂食物

雨水节气要注意少吃生冷粘杂食物，以防伤及脾胃。

3、饮食稍加节制

尤其是老年人，晚上吃得过饱，难免腹胀，不妨适当轻断食，肠胃会感到轻松很多。

据央视科教