

谷雨

二十四节气

谷，古称稷、粟，
在很长一段时间，
都是中国人最重要的粮食作物，
被奉为“百谷之长”，
而春雨，向来贵如油。
古人将这春天的最后一个节气命名为“谷雨”，
取的正是“谷得雨而生”、“雨生百谷”之意。
这个温润的名字里，
既标识着时令的流转，
更载着一份对丰收的深切希冀。
它不只是春天的“结尾”，
更是从“生发”到“茂盛”的动能转换点。
它用最充沛的雨水和最决绝的升温，
将生命的接力棒稳稳交予夏天。

据《中国国家地理》《生命时报》

谷雨调养指南

谷雨时节，节气导师通过动、食、衣、息四方面带大家养好身心。

动 把水湿“拍”出去

谷雨运动宜“慢”，以舒缓柔和为佳，既养阳又助祛湿。结合这一原则，为大家推荐一套健脾排湿的动作：按揉阴陵泉 + 拍打脾经。阴陵泉素有健脾第一穴之称，配合拍打小腿脾经，可有效激活脾胃运化功能、利水渗湿。

具体做法：

正坐，用拇指按揉阴陵泉穴（位于小腿内侧，胫骨内侧下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中），每侧揉60下，以感到酸胀为宜；

之后用空掌沿小腿内侧从膝盖下方往脚踝方向轻拍3~5遍，力度以皮肤微微发红、感到温热即可，每天早晚各做1次，每次5~8分钟即可。

还可以配合脚趾抓地的动作，每次保持30秒，重复5组，进一步增强健脾祛湿效果。

食 甘淡相合，把湿气“渗”出去

谷雨饮食核心在于“淡”，以清淡养脾为原则，兼顾健脾祛湿、清利郁热、疏肝理气，从饮食上减少湿气滋生。

饮食上，宜多食甘味（如山药、小米、大枣）补脾益气、淡味（如薏苡仁、茯苓、冬瓜）利水渗湿；

可适量吃辛温食物（如生姜、葱白、紫苏）行气化湿，但不宜过量，以免耗气伤阴；

同时少吃酸味和苦寒之物，以免阻碍肝气疏泄，加重湿气内生。

一道菜

香椿炒鸡蛋

香椿洗净焯水，过凉后切末。鸡蛋加香椿末、盐搅成蛋糊。热锅倒油，倒入蛋糊炒至嫩熟即可。

民间常说“雨前香椿嫩如丝”。香椿性温味辛，能健脾开胃、疏肝理气，正好贴合谷雨时节肝旺脾弱的特点，应季又美味。

一道茶

陈皮茯苓茶

取茯苓5克、陈皮3克，放入杯中用沸水冲泡，加盖焖5分钟后即可饮用，每天上午喝一杯为宜。

茯苓可健脾利湿，陈皮理气化湿、行气消胀。不过阴虚口干、舌红少苔的人不宜多饮，孕妇需慎用。

息 早睡梳头，疏通阳气

谷雨调养，作息宜“闲”、情志宜“和”，顺应“春三月，夜卧早起”的天时之道。

晚上尽量不超过23点入睡，早晨建议在7:00起床。起床后可以做个小拉伸——双手交叉过头顶向上伸展，脚尖向下蹬，能帮助唤醒身体，调和气血。

中午适当小憩20分钟，可缓解春困，恢复精力。

此外，推荐一个简单的养生仪式感，即“晨起梳头一百下”——每天起床后，用宽齿木梳或牛角梳，从前额发际线慢慢梳向后颈，力度适中，反复100下。

这个动作虽然简单，但如果能从谷雨坚持到夏至，你会明显感到头昏沉减轻了，精神变好了，整个人也变得轻快起来——这就是阳气正常运行、湿气逐渐消退的真实身体反馈。

撰稿：北京中医药大学研究生院 马禾菁

雨中晨雾缭绕的黔东南榕江县大利侗寨