

瑞虎辞旧岁,玉兔报新春。农历新年将至,也揭开了新一轮养生序幕,美好的生活从健康养生开始!养生的方法很多也很简单,是否有成效,关键在于持之以恒。中医历来重视节气养生,如何根据节气来调整养生方案?请看南京市中西医结合医院制作的“2023兔年养生月历”。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

这份2023兔年养生月历请收好!

愿新的一年健康常伴你左右

农历一月

南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)孙刚主任介绍,中医认为春在五行属木,与肝相应,春季养生要重视养肝,远离烟酒,少熬夜。这个月从雨水节气开始,气温逐渐回升、降水增多,也会遇到“倒春寒”,注意春捂要“捂”的恰到好处,注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足。

【养生家常菜】猪肝枸杞子汤

主料:猪肝100克,枸杞子30克。制法:猪肝与枸杞子一起煲汤,调味即可。功用:补肝、养血、明目。

【养生穴位】太冲穴:位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。太冲穴为人体足厥阴肝经上的重要穴位之一,是肝经的原穴,储存肝经元气的仓库,按摩太冲穴,能平肝息风,清热利湿,通络止痛。

农历二月

“春雷响,万物长”,“九九”艳阳天正好在惊蛰节气的区间内,由于“春雷惊百虫”,因此外出踏青要穿长袖衣和长裤。如果发现虫叮咬或皮肤有红斑,应及时到医院就诊。这个月的春分节气后,气候温和,雨水充沛,阳光明媚,是“春困”的高发时段,但也是人们调整阴阳平衡的保健时机。

【养生家常菜】香菇饭:春分以后,适合吃些有助于长个的香菇饭;清炒油麦菜:这个月容易失眠的人适合吃点香麦菜,也叫油麦菜。南京市中西医结合医院治未病科杨晓辉主任介绍,香麦菜有“凤尾”之称,有防治神经衰弱、清燥润肺等功效,是一种低热量、高营养的蔬菜,适量食用,有助于睡眠。

【养生穴位】玉枕穴:此穴位于人体的后头部,发际正中直上2.5寸,旁开1.3寸平枕外隆凸上缘的凹陷处,左右各一。玉枕穴有“升清降浊”之功效,有助于防治春困。

农历三月

“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨节气前后,各地气温开始回升,降雨增多,空气湿气大,要注意排湿排毒。预防“湿邪”要注意开窗通风、加强保暖,多晒太阳,适当运动。

【养生家常菜】荠菜煮鸡蛋:民谣有“三月三,荠菜当灵丹”的说法。荠菜煮鸡蛋有和脾、利水、止血、明目、降压的功效。南京市中西医结合医院肛肠科王元钊主任提醒,荠菜有助宽肠通便,便溏者慎食。体质虚寒者少食用荠菜。

腊肉炒春笋:这个月的谷雨节气前后,被誉为“素食第一品”的竹笋纷纷破土而出。春笋被誉为“春天菜王”,素有“荤素百搭”的盛誉。竹笋入菜可达到通便护肠的作用,有助于排毒养颜。

【养生穴位】中脘穴:位于上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。按摩此穴有和胃健脾、降逆利水之功效,适用于湿滞、胃脘饱胀、暖气者。

农历四月

这个月温度逐渐攀升,因为高温、多雨等原因,人体的湿气会增加,情绪也会更加烦躁,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体的阳气也会因此受损。此外,热天人们比较贪凉,比如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

【养生家常菜】民间习俗有谚曰:“立夏尝三鲜。”三鲜分为水中、田里和树头。水中的三鲜是螺蛳、河虾、鲫鱼;地里出产的三鲜分别是苋菜、蚕豆、豌豆糕;树头上长的三鲜是樱桃、青梅、香椿头。

【养生穴位】推拿“五经”穴位。用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,中医称之为“拿五经”。“拿五经”可刺激头部的穴位,疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢。

农历五月

这个月的芒种节气也常与黄梅时节连在一起,蚊虫增多,空气中的湿度增加,让人感到四肢困倦,还容易导致痰湿内聚。饮食上要少吃“肥甘厚腻”。南京市中西医结合医院内科邢俊武主任介绍,夏至节气之后,天气时而炎热、时而闷热、时而湿热,人的情绪也难免会受到影响,要注意养心。

【养生家常菜】粉丝炒豆芽:豆芽有清热利湿的作用,利小便,帮助排出体内的热毒。其中黄豆芽偏于利湿,绿豆芽偏于清热。此外,大家不妨喝些薏仁粥或者冬瓜鲫鱼汤,有助于健脾祛湿。

【养生穴位】曲池穴:屈肘成直角,当肘弯横纹尽头处;屈肘,于尺泽与肱骨外上髁连线的中点处取穴。按摩此穴既可清在外之风热,又能泻在内之火邪,是表里双清之要穴,有疏散风热,解表散邪之功。

农历六月

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。三伏中最热的中伏通常是在这个月的大暑节气。这个节气高温闷热,且雷雨最多,易挟湿。暑湿之气乘虚而入,要注意防暑祛湿。

【养生家常菜】河蚌炖豆腐:中医认为蚌肉有清热解毒、滋阴明目的功效。河蚌做法很多,烧、煮、炖均可。河蚌汤味道清淡鲜美,但因其性寒,脾胃虚寒、腹泻的人不宜吃。

【养生穴位】神阙穴:三伏灸是中医特色的伏天保健疗法。神阙,位于“肚脐眼”。神阙为人体的“先天之本源,生命之根蒂”。本穴宜灸而禁针刺,能温通元阳、复苏固脱、调和脾胃、益气养血。对消化不良、腹泄、下痢、虚喘等有防治作用。

农历七月

到了立秋节气之后,预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。经过一个漫长酷暑的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当的“贴秋膘”有益于恢复体力,但是若贴补过分,相对运动不足,消耗的热量过低,则易导致肥胖。

【养生家常菜】银耳百合莲子羹:南京市中西医结合医院肺病科主任李芳介绍,银耳可以补肺益气,养阴润燥。百合能养阴润肺,清心安神。莲子可以补脾止泻,益肾固精,养心安神。

【养生穴位】迎香穴:位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。点揉迎香穴具有清热散风,去燥润肺,宣通鼻窍的作用。

农历八月

“处暑十八盆,白露勿露身”。白露节气晚上睡觉的时候不要再多露身了,以免夜里的寒凉之气侵入机体诱发疾病,起居应做到早睡早起。“早睡”可调养人体中的阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,可防止收敛太多。秋分后,气候渐凉,是胃病多发与复发的时节。中医认为,南瓜性温味甘,是这个时期的暖胃护胃佳品。

【养生家常菜】银杏鸡丁:银杏即白果,有敛肺气,定喘嗽,止带浊,缩小便等功效。白露时节的适宜膳食还有莲子百合粥、山药等,这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。

【养生穴位】百会穴:秋季脱发是很多人的困扰,日常头部穴位按摩有助于促进头部血液循环,对头发的保养也有一定的帮助,比如百会穴,位于头顶正中线上与两耳尖连线交点处。按摩百会穴对调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。

农历九月

霜降节气以后容易出现腹泻的症状,很多人以为是受凉引起的,但是如果总是在早晨的时候腹泻便要注意是不是肾阳受损导致的晨泻。日常生活中,还应注意避免受凉,尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。

【养生家常菜】南瓜粥:南瓜性温味甘,入脾、胃二经,能补中益气,是这个时期的暖胃护胃佳品。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜粉丝汤,简单方便,营养美味。这个月空气会变得渐渐干燥,眼睛容易干涩,皮肤也不容易保养,南瓜中含丰富的β-胡萝卜素和维生素B6,有益于眼睛健康和护肤。

【养生穴位】大椎穴:位于第7颈椎棘突下凹陷中。按摩大椎穴有助于扶阳驱寒,温暖全身。

农历十月

立冬节气前后,要注意防“五寒”:防颈寒,薄围巾立领装出门穿;防鼻寒,晨起冷水搓鼻莫嫌烦;防肺寒,温肺散寒来碗神仙粥;防腰寒,双手搓腰肾阳暖;防脚寒,家庭足浴赛灵丹。

小雪节气之后有的人可以生吃萝卜吃梨。对于燥热咳嗽型患者,熟吃梨能增加止咳的效果。生吃萝卜可以清热生津,凉血止血,化痰止咳;而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。脾胃虚寒者不要生吃萝卜,最好煮熟以后吃,以免引起肠胃不适。

【养生家常菜】神仙粥:“立冬”之后,常见风寒感冒。症状比较轻的不妨食疗,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就是不错的治疗风寒感冒初期的食疗方。正如民间广为流传的“神仙粥”歌诀说:一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟对入半杯醋,伤风感冒保安康。

【养生穴位】足三里:中医著作《灵枢》中记载:“阳气不足,阴气有余,则寒中肠鸣腹痛……调于足三里。”按揉足三里穴有益于护阳、补中益气。该穴位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指处。

农历十一月

中医认为“冬不藏精,春必病温”,大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,熟吃雪藕是不错的选择。熟吃有健脾开胃、止泻固精功效。冬至这个时候是阳气开始逐渐萌发生长的时机,应注意养阳护阳。

【养生家常菜】在大雪节气适量吃些莲藕粥,有较好的补益功效。此外,很多地方这个节气还有冬至吃饺子的民俗,俗话说“冬至饺子带汤,不怕身上起冻疮”。

【养生穴位】耳穴:南京市中西医结合医院肾病科主任徐梅昌介绍说,中医认为“肾开窍于耳”,拉耳垂、提耳尖和摩耳廓这三种按摩耳部穴位的方法有利于这个节气的保健。

农历十二月

小寒是全年二十四节气中最冷的节气。“三九天”又恰在小寒节气内。对于气虚、阳虚、血虚这三类人群这个时候最怕冷。以上三类人群不妨试试以下三种汤品驱寒取暖:气虚怕冷喝黄芪牛肉汤;阳虚怕冷喝干姜肉桂羊肉汤;血虚怕冷喝鸡丝阿胶汤。

大寒节气,加上去年底应酬较多、工作繁忙,室内外温差较大,一不小心就感冒了。南京市名中医、南京市中西医结合医院颜延凤主任中医师介绍,冬季所患的感冒大致分为三个类型:风寒、燥邪和气虚。都可通过我们常见的食材来进行初步的调理:风寒感冒可以试试神仙粥暖身散寒;燥邪感冒可以试试冰糖饮清肺润燥;气虚感冒可以试试麦胚饼固肾益气。

【养生家常菜】桂圆红枣汤:用去籽红枣和桂圆放在一起炖出来的汤汁,不仅口感甜美而且食疗效果上佳。桂圆有补益心脾,养血安神等功效。对于气血不足,心悸怔忡,健忘失眠,血虚萎黄等人群有较好的食疗效果。红枣有补中益气,养血安神等功效。适合于脾虚食少,乏力便溏,妇人脏躁等人群食用。阴虚火旺的人要少吃这种汤品。

【养生穴位】涌泉穴:涌泉穴位于脚掌前部1/3(不算脚趾)、脚缘两侧连线处,南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科夏公旭副主任中医师介绍说,搓揉这个穴位对于滋阴降火很有意义,可以缓解干燥的冬季上火引起的口干、眩晕、焦躁等症状,晨起和睡前按摩效果较好。