



清明习俗藏着哪些养生智慧?

N 新华社

4月4日迎来清明节,这一天也是今年清明节气的开始。在二十四节气中,唯有“清明”演变成传统节日——清明节,兼具自然与人文内涵。专家介绍,清明节饮清明茶、吃青团、踏青等习俗,都与中医药健康养生文化有着紧密的联系。

饮清明茶

“清明节前后,人们有饮用清明茶的习俗。”中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏介绍,清明前后采摘的茶叶称为清明茶,此时的茶叶鲜嫩,营养成分丰富。

中医认为,春季人体阳气上升,易出现肝火旺等情况。杜健鹏说,清明茶性寒,主要归心、肺、肝、胃经,有清热利湿、平肝熄风等作用,使人体达到阴阳平衡。

吃青团

在我国江南地区,清明节还有吃青团的习俗。青团一般用艾叶的汁拌进糯米粉里,再包裹进豆沙等馅料制成。

杜健鹏说,艾叶是一种常见的中药材,性温,归肝、脾、肾经,有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效,而糯米性温,归脾、胃、肺经,有补中益气、健脾养胃的作用,“二者搭配,能起到一定的健脾祛湿、温养身体的作用,有助于在清明时节抵御寒湿之气”。

踏青

清明节自然界阳气升发,万物复苏,景色宜人,自古以来,人们就有此时外出踏青的习俗。

中医强调“人与天地相参”,春季适当外出踏青,能让身体顺应自然,阳气升发,促进气血流通,使心胸开阔,情志舒畅;同时,呼吸新鲜空气,能增强肺的呼吸功能,有助于身体吐故纳新。

放风筝

放风筝是清明节的一项传统游戏。晴好天气里,人们仰望辽阔蓝天中高飞的风筝,愁情烦事也仿佛随风飘散。

“《燕京岁时记》中提到风筝‘儿童放之空中,最能清目’,就是对放风筝能够消除眼疲劳作用的总结。”中华中医药学会学术顾问温长路介绍,除了清目,放风筝还能够泄内热,畅达肝气,怡情养性,放风筝时仰头追逐也有利于缓解颈椎不适。

□链接

清明养生,重在“清”与“明”

N 红网 潮新闻

4月4日清明节,人们在缅怀的同时,也容易睹物思人,感到情绪低落。中医认为,心主神明,这一时节要避免情绪波动,应当通过适当活动,如散步于大自然中,呼吸新鲜空气,欣赏满目翠绿,以达到心旷神怡的升发。

专家提醒大家,清明时节,阳气升发,肝气旺盛,易受湿邪侵扰,需顺应自然规律,借力传统习

俗,调和阴阳,疏肝健脾。《岁时百问》中说“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明”。清明,乃天地清明之意。因此,清明养生,核心是“清”与“明”。“清”指的是清淡饮食、清心寡欲;“明”指的是作息规律、心情舒畅。

此时节,建议早睡早起,与日俱兴,同时适当进行文娱活动,如唱歌、跳舞、下棋等,以怡情养性,再配以一些其他的方式,可以“清心气、清肝气、清肠胃、清湿气、清浊气”。

N 北京青年报

清明时节,新绿葱葱,娇蕊争芳,入眼皆是春意盎然,故清明节又称“踏青节”。

其实,春花不仅赏心悦目,还秀色可“餐”。民俗“春食鲜花夏吃果”的历史悠久,赏花风雅、食花趣味健康。北京协和医院中医科医生分享几款春花食宴,助您假期怡神又养生。

桃花:活血养颜

功效:“人面桃花相映红”,桃花味苦性平,有活血美颜、泻下通便、利水消肿功效。

用法:桃花茶以干桃花3至4g、绿茶5g,沸水冲泡,依据口感加入适量蜂蜜,多次饮用,适于面部暗斑、老年斑及日照后皮肤较黑者。桃花卧鸡蛋可取桃花(干品)2至3g、莲子20g泡发后水煮,卧上鸡蛋加红糖食用,益于安神、改善面色晦暗和月经色暗有血块。产后乳母可用干桃花1g、猪蹄1只、大米适量煮制桃花元蹄粥,能活血润肤、益气通乳。

樱花:止咳平喘

功效:樱花味辛性平,花叶均可入药,有止咳、平喘、润肠功效。

用法:樱花可加工制成樱花茶、樱花酒、樱花酥等,如使用樱花鲜品或干品制作樱花茶,口感清香淡雅,有助于消除疲劳、改善焦虑情绪。市面还流行创意食物,如樱花冰淇淋、樱花蛋糕、樱花寿司、樱花酱等,令人“口吐芬芳”,颇受欢迎。

梨花:润肺生津

功效:梨花中富含大量的维生素、氨基酸、矿物质等营养物质,有润肺生津功效。

用法:梨花色白如雪,淡雅幽香,可食药两用。梨花茶以梨花10g、梨皮30g水煎,有助缓解咳嗽咯痰;梨花莲子汤有清热生津、润肺健脾功效;梨花提取物中的熊果苷能抗氧化,养护和美白皮肤。取梨花、桃花、樱花各等份,水煎液洗面洗手,有助皮肤光洁润白。

玉兰:祛风散寒

功效:玉兰花清新脱俗,正值清明盛开。其性味辛温,含挥发油,花香扑鼻,有祛风散寒通窍、宣肺通鼻功效,用于头痛、鼻塞、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎的辅助治疗。

用法:玉兰有多种食法,花瓣可搭配炒肉,花瓣裹面炸成玉兰酥或酿制肉丸,还可制作玉兰花饼(糕)、玉兰蛋羹等。

月季:消炎解毒

功效:月季花性味甘温,《本草纲目》记载其能活血消肿、消炎解毒,是妇科良药,常用于治疗月经不调、痛经等病症。

用法:月季花、大枣各10g同煎,加适量蜂蜜饮用,帮助缓解经期腹痛、潮热不适。月季花和玫瑰花泡水代茶饮,能活血行气解郁。

海棠:健脾止泻

功效:百姓熟知的海棠果香脆酸甜,海棠花有生津止渴、健脾止泻功效,对消化不良、食积腹胀、腹泻痔疮有辅助改善功效。

用法:可取海棠花3至5朵加水煮沸,配上红枣蜂蜜饮用,可口助消化;药膳有海棠栗子炖土鸡、海棠炖排骨等,能健脾养胃、补肾强筋。

迎春:抗菌抗炎

功效:迎春花水提物有抗菌、抗炎活性,其能疏肝解郁、活血通经、清热解毒,适于治疗肝郁气滞引起的月经失调、痛经、乳房胀痛等,还可缓解皮肤痈疽肿毒、皮肤瘙痒等。

用法:代茶饮每次3~5克。

□敲黑板

花朵过敏人士慎用

春花艳丽养眼、有益健康,但对花朵过敏者需慎食,并切忌路边随意采摘,建议经正规加工后食用药膳或饮茶,达到怡神保健的目的。