

雨生百谷 “三管齐下”来养生

专家表示,谷雨时节湿气重 气温高,养生关键在于祛湿、养肝、防过敏

■海都记者
林宝珍

谷雨,是二十四节气中春季的收官之节。2025年的谷雨从4月20日开始,它带着“雨生百谷”的美好祝愿,预示着春天接近尾声,夏天即将来临。在这个时节,雨水增多,空气湿度加大,天气变化频繁。因此,要遵循自然规律,做好养生保健。4月18日,福建省卫健委举行“时令节气与健康福建”系列发布会(谷雨专场),邀请专家为大家送上了一份贴心的节气养生攻略。

养生核心:祛湿、养肝、防过敏

专家们认为,谷雨时节养生,关键在于祛湿、养肝和防过敏。

福建中医药大学附属第二人民医院脾胃病科主任医师骆云丰强调,在这种气候条件下,湿热之邪容易通过口鼻、肌表侵袭人体。人们会感到头部沉重昏沉,还可能出现乏力、食欲不振、情绪烦躁等症状。此

外,湿热还会诱发湿疹、脚气、关节炎等皮肤关节疾病,以及腹泻、便秘等消化系统问题,像“湿热便秘”,就表现为大便黏腻难解。

“祛湿要以健脾为重点。”福建中医药大学附属第二人民医院副院长林丽莉建议,在饮食方面,薏米、茯苓、山药、冬瓜等都是健脾利湿的好食材,福建民间

的“薏仁赤豆汤”“茯苓山药薏米粥”,以及谷雨前后的香椿、鼠曲草,都有良好的祛湿效果。

在养肝方面,福建中医药大学附属第二人民医院老年病科(全科医学科)副主任医师陈永忠提醒,需遵循“少酸增甘”原则,减少醋、山楂等酸性食物的摄入,增加红枣、蜂蜜、山药等甘味食物,

有助于健脾柔肝。

针对过敏问题,福建中医药大学附属第二人民医院风湿内分泌科副主任医师吴方真表示,要尽量减少清晨和午后外出,这两个时段花粉和霉菌浓度较高。中医调理方面,气虚易过敏者可服用玉屏风散煮水,湿热体质者可用金银花、连翘煎水辅助清内热,缓解过敏反应。

热点解答:痛风要“三防三调”

发布会上,专家们还就民众关心的问题进行了解答。

问:西医认为天气潮湿容易滋生细菌,中医则认为湿热邪气,侵犯脾胃,如果这时候拉肚子怎么办?

答:藿香正气水是一个不错的选择。湿气重还会

引起“湿热便秘”,这是由国医大师杨春波教授首次提出,表现大便不干,但是会黏马桶、排便很费劲。如果遇到这种情况,大家可以试一下槟榔、花椒、薏苡仁等化湿的药煮水,会取得一定的疗效。

问:湿邪与痛风发作有何关联?痛风患者日常需要注意什么?

吴方真:这阶段的痛风患者经常说“舌苔变厚了、嘴唇变暗了,关节就开始红肿热痛了”,所以除了“湿”,还需关注“瘀”“热”。建议

“三防三调”:防外湿,比如避免淋雨,急性发作红肿热痛的可用大黄、黄柏外敷祛湿清热。防饮食助湿,比如限制高嘌呤食物,适量饮用玉米须茶。防情绪致瘀,谷雨肝气易郁结,气滞则血瘀,焦虑情绪会加重代谢紊乱。

“暴雨+强对流”模式开启

未来十天两轮强降水;福州小雨点将成常客,22日最高温或到35℃

海都讯(见习记者 吴诗榕) 春天刚站稳脚跟,夏天就迫不及待出场了。昨日,福建省气象台发布“暴雨预警Ⅳ级”。未来十天,我省有两次强降水伴强对流过程,分别为昨日夜里至今日白天和22日—24日,19日—21日沿海地区和海区有大雾,沿海海区无8级以上平均风。

昨日夜里到19日白天,南平大部、三明(建宁、泰宁、将乐、沙县、宁化、明溪)、龙岩(长汀)、宁德(寿宁、周宁、屏南、古田)和福州(闽侯)有分散性暴雨。19日夜里起,降水将减弱;22日—24日,我省自北而南还将有一次强降水过程,雷雨时

局地有强对流天气。

福州未来十天,小雨点将会成为常客,今天到20日和22日阴有小到中雨伴有雷电,局部大雨,雷雨时局部伴有短时强降水和6~8级雷雨大风;21日和26日—27日多云;23日和25日阴有小雨;24日中到大雨,局部暴雨。

今起至22日,福州气温均较高,最高气温出现在22日,内陆日最高气温为33℃~35℃;23日起气温明显下降,25日—27日最高气温在20℃左右。

福州今起三天天气

19日	中雨转阴	21℃~28℃
20日	小雨转阴	21℃~30℃
21日	多云	22℃~32℃

又臭又美 一言楠尽

石楠花外表小清新,气味却“上头”;福州街头还有盆架木、臭牡丹,臭归臭,但它们优点还挺多

■海都见习记者 罗丹凌/文
福州市闽江公园管理处供图

每年4月中旬,福州春意盎然,百花齐放。当市民循着花香漫步时,总能闻到几缕“不可描述”的气息,石楠花就是其中之一,天气越晴朗,其气味越浓烈。虽然味道销魂,但石楠花的花朵却十分素雅、好看,一团团洁白的小花簇拥在枝头,如繁星点点。实际上,“又臭又美”的花卉可不止石楠花一个,你可知道它们的名字?今天的《谈天说地》,让我们来盘点一下外表小清新,气味却“上头”的那些花卉。

石楠:可净化空气 全身是宝

“四分海腥,三分杏仁,两分花香,一分怪诞。”这是很多市民对石楠花气味的“精准”描述。据园林专家介绍,这种蔷薇科植物的臭味源自精氨酸氧化产生的挥发性胺类物质,其气味成分中却混合着苯甲醛(杏仁香)和苯乙醇(玫瑰香),形成了一种“臭中带香”味道。

在福州,石楠花的盛放总会引起市民的“吐槽”。不过,很多园林专家认为,“不可因为20天的气味否

定365天的价值”。据介绍,石楠四季常绿,春季新叶鲜红如焰,秋季红果挂枝,不仅耐寒耐旱、易养护,还有降尘、吸附周围环境里的有毒有害气体的作用,达到净化空气的效果。更重要的是,石楠其实全身都是宝,树冠可修剪做造型,木材可以用来制作车轮及器具柄,种子可榨油做肥皂,根能提取栲胶,果可作酿酒原料,干叶可入药,有利尿、解热、镇痛的作用。



石楠花

在我国,石楠的生长历史悠久,石楠本名石南,早在汉末成书的《名医别录》中就有记载。李时珍解释,因“生于石间向阳之处”,故名石南。石楠为常绿灌木或中型乔木,高3~6米,有时可达12米;其枝繁叶茂,枝条能自然发展成圆形树冠,终年常绿,可作为庭荫树或进行绿篱栽植,亦可根据园林绿化布局需要,修剪成球形或圆锥形等不同的造型。



臭牡丹



盆架木

盆架木: 最不易倒伏 可直面台风

到了秋天,盆架木也迎来了盛花期。绿白色花朵簇如绣球,也颇有小清新气息。目前,福州市的盆架木行道树分布在市区的24条(段)道路上,约占全部行道树的3.6%。

“臭归臭,盆架木的优点却很多。”据园林专家介绍,盆架木有三大优

点:一是吸收污染能力强。其作为行道树种植能起到良好的抑尘、降尘作用。二是抗风性能优异。在福州,盆架木往往能直面台风,是最不容易出现倒伏的树种之一。三是环境适应性广。盆架木特别好生养,生长速度快,病虫害也少。

臭牡丹:生态修复的“低调功臣”

与石楠、盆架木的“臭名”不同,臭牡丹的“臭”写在名字里。作为一种时花,在福州,臭牡丹的花期在每年5月至11月。

虽名为牡丹,但臭牡丹其实不是牡丹,它属于马鞭草科大青属落叶灌木,也有人叫它大红袍、矮童子和臭八宝。古人觉得它的花形跟牡丹有些相似,而叶子又会散发出一种奇怪的气味,所以就给取了一个不太别致

的名字——臭牡丹。

臭牡丹的“颜值”可一点都不差,是一种观赏性很高的园林花卉。它的叶色浓绿、开花芬芳,花形别致,如绽放的烟花,虽然不同于牡丹的富贵大气,倒也有绣线菊一般的秀气文雅。

据园林专家介绍,在生态修复领域,臭牡丹也是“低调的功臣”。它生长迅速,根系发达,能有效固土防沙,是矿山、公路边坡的“绿衣使者”。