

# 健康养生 | 谷雨养生三要诀

同里镇卫生院 2026年4月21日 16:23 江苏



谷雨是春季最后一个节气，此时节养生当以“柔肝、健脾、祛湿”为要，以助身心舒畅，安然入夏。



## 养三脏



### 01

#### 防伤脾

谷雨时节空气湿度大，**此时需要健脾祛湿**，可多吃赤小豆、黑豆、薏苡仁、怀山药、冬瓜、藕、海带、鲫鱼、豆芽等祛湿利水的食物。



### 02

#### 祛胆热

很多人在春季会出现偏头痛、眩晕、咽痛等不适。这些问题多集中于肝胆，可以通过**按摩或敲打肝经和胆经来缓解**。日常要注意避免熬夜，饮食上可**食用具有滋润作用的食材**，如银耳、桑葚、蜂蜜等，以滋润生津、益阴柔肝，防止肝阳过亢。



03

### 养肝血

谷雨时节还应注重养肝护眼。建议**多进行户外活动**，调畅情志，顺应肝的条达之性。中医认为“肝藏血而能视物”，平时可通过**“运目”**达保健之效，即通过运睛、远眺、瞪目、顾盼、眨眼、虎视等动作，疏通经络、行气活血，以保护眼睛、增强视力、护肝养肝。



### 防三病

01

### 防感冒

谷雨时节天气由干燥转向多雨，早晚温差较大，**外出应注意增减衣服**。既要注意保暖，又要防止因穿得过多出汗脱衣而着凉，**尤其要注意切勿大汗后吹风**。特别是患有心脑血管疾病的老年人，着凉后很容易导致旧病复发。



02

## 防风湿

谷雨后风湿顽疾容易复发，在日常生活中要**注意关节部位的保暖**。建议平素不要久居潮湿之地，不要穿潮湿衣服，**洗浴后头发体肤要擦干晾干后方可睡觉**，发肤未干时勿吹风，避淋雨。最好在**天晴时多外出晒太阳**。



03

## 防过敏

谷雨时节春暖花开、杨柳飘絮，人们的室外活动增加，此时最易诱发过敏性花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。

平日可**每天早晚用冷水洗鼻、揉搓鼻翼**，能改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

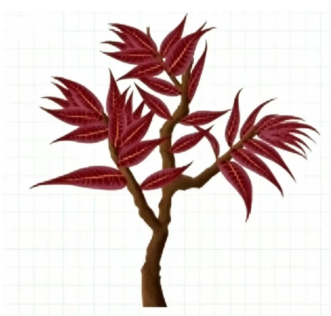
食三鲜



01

香椿

谷雨食椿，又名“吃春”，这时的香椿醇香爽口、营养价值高，有“树上青菜”之称。



由于鲜香椿中硝酸盐含量较高，建议先用沸水焯过后再食用。

02

桑葚

每年的四到六月正是桑葚的成熟期。桑葚形如肾脏，益肾而固精，久服乌发明目，是滋阴、补血、润燥、通便的佳品。



桑葚虽然营养价值高，但并不适合糖尿病患者以及体质偏寒性的人食用。

03

谷雨茶

谷雨茶，又称二春茶，此时采摘的茶叶嫩芽肥厚、色泽翠绿，富含氨基酸和维生素等营养成分，具有独特的清香。人们结伴采茶、煮茶，既能享受春天的生机，又能通过饮用谷雨茶清泻肝火、辟秽明目，非常适合春季养生。



来源：中国中医



 **苏州市吴江区同里镇卫生院**  
传承 / 服务 / 诚信 / 发展

**电话：0512-63339019**  
**地址：吴江区同里镇迎燕东路355号**

扫一扫，关注我们  
及时了解更多资讯及医院服务