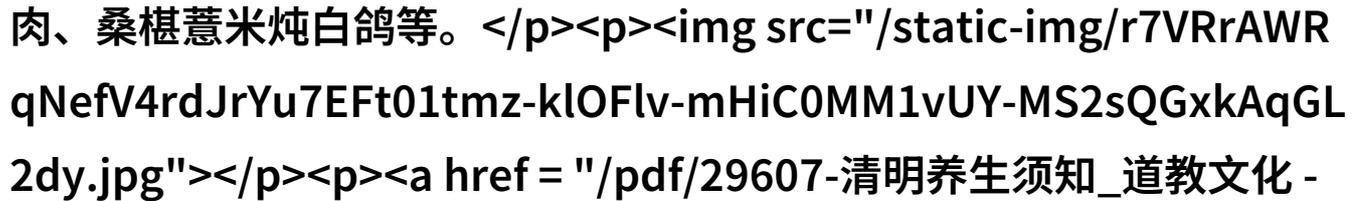


清明养生须知_道教文化-天然道观

<p>清明是24节气中的第5个节气，其交节日期在公历每年的4月5日前后，自太阳到达黄经15°时开始。农历书中曰：“春分后十五日，斗指乙为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”《月令七十二候集解》一书中亦记载：“月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”俗谚曰：“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，气候逐渐转暖。除东北与西北地区外，我国大部分地区的日平均气温已升到12℃以上。长城内外，大江南北，天气清澈明朗，冰雪消融，草木萌发，桃李初绽，万物欣欣向荣，清洁明净的春季风光代替了草木枯黄、满目萧条的寒冬景象，到处给人一种清新明朗的感觉。此时人们筋骨舒展，五脏六腑润濡，因此宜多到户外运动，如晨运、登山、踏青、郊游等，而且宜加大运动量。清明过后雨水增多，气候潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。而晴雨多变的天气容易使人受凉感冒，患上扁桃体炎、支气管炎、肺炎；此时又是呼吸道传染病（如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等）的多发季节，因而要注意天气变化，及时增减衣服，尽量少出入公共场所，尤其要注意防止“病从口入”。

清明时节亦是多种慢性疾病（如关节炎、哮喘、精神病等）易复发之时，有慢性病的人要忌食“发物”。所谓“发物”，从中医角度上讲就是指易动风生痰、发毒助火助邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等。同时，此节气中不可对肝脏进补。清明时节应多吃柔肝养肺的食品，如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏、通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，利肝。宜饮“明前茶”，以起到养肝清头目、化痰除烦渴、提神醒脑的作用。按传统中医养生理论，肝属木，木生火，火为心，而心火在此节气中会过于旺盛，所以这一段时间是高血压的易发期。高血压患者对此要高度重视，尽可能保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的锻炼方式，饮食须定时定量，不暴饮暴食；肥胖高血压患者要少吃甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜；老年高血压者应特别强调低盐饮食，相应增加钾的摄入。这一节气宜服用的养

生汤品菜肴有红萝卜、竹蔗水、枸杞猪肝粥、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄沙蚬、猫爪草煲猪瘦肉、桑椹薏米炖白鸽等。



[下载本文pdf文件](/pdf/29607-清明养生须知_道教文化 - 天然道观.pdf)