

2012年中医执业医师考试辅导：雨水节气如何做好养生保健
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656237.htm 脾胃为后天之本，气血生化之源。雨水节气过后，气温开始回升，湿度逐渐升高，但冷空气活动仍较频繁，所以早晚仍然较冷。因此，在这个时候，养生保健最关键的就是保护好中焦脾胃，注意保温。这是因为中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健全，则人体营养利用充分，反之则营养缺乏，体质下降。古代著名医家李东垣提出：“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿。”具体来说，我们养生保健应注意以下几点。第一，雨水节气天气较凉，要注意根据气温培养衣服。同时，不要过多的吃寒冷的食物或喝凉茶，可适当吃些较温些的甜食，以养脾胃，避免脾胃受凉。正如唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”第二，雨水仍然是早春节气，特别是北方，仍然较为寒冷，因此，不宜于做过于激烈的运动，以便让肝气慢慢和缓的上升，避免因为体内能量（中气）消耗太过而失去对肝气的控制，导致肝气一下子往外跑得太多而出现发热、上火等症状。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动。第三，雨水节气，饮食调节是根据春季气候转暖，早晚较冷，风邪渐增，常见口舌干燥现象，为此，我们宜多吃新鲜蔬菜、水果，以补充人体水分，少食油腻之品。可多食大枣、山药、莲子、韭菜、菠菜等。北方人食疗多以粥为好，可做成莲子粥、山药粥、红枣粥等。此季节，我们应少吃羊肉等温热之品。第四，精神上，还应注意清心寡欲，不妄劳作，以养元气。 小编推荐：#0000ff>2012年中医执业医

师考试辅导：胎孕保健 #0000ff>2012年中医执业医师考试辅导
：中年保健 #0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：体力劳动
者的保健 特别推荐：#0000ff>#0000ff>添加中医执业医师考试
应用，轻松过考！ #0000ff>#0000ff>海量试题免费做！
#ff0000>考试小工具，助您轻松通关：医师应用模拟考场资讯
订阅你问我答 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载
。详细请访问 www.100test.com