

谷雨节气有哪些习俗

谷雨，是二十四节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气。公历每年 4 月 19-21 日，太阳到达黄经 30 度时为谷雨节气，其名源于古人“雨生百谷”之说。作为春季最后一个节气，谷雨的到来意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快,夏季的脚步已经不远了。

在我国，谷雨节气有着重要的农业意义,亦有“谷雨之后种瓜种豆”的谚语。随着天气的日渐温暖,雨水增势明显，有助于越冬作物的返青拔节和春播作物的播种出苗。

谷雨习俗知多少

1、**谷雨采春茶**。和明前茶一样,谷雨节之前采制的茶叶也有个专属的名字——雨前茶。相比明前茶的嫩,雨前茶则突出一个鲜字。由于采摘时间不同,明前茶受虫害侵扰少,芽叶细嫩,色翠香幽,味醇形美,是茶中佳品;而雨前茶由于采摘时气温比明前高,芽叶生长相对较快，积累的内含物也较丰富,因此雨前茶滋味浓鲜而耐泡。

在我国广大的产茶区，茶农往往会在谷雨节气当天的上午，专门采制茶叶，作为真正的“谷雨茶”，留起来自己喝或招待客人，可想这真正的谷雨茶在人们心中的份量有多高。

2、**谷雨食香椿**。谷雨前后是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口营

养价值高,有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有提高机体免疫力,健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

3、**禁蝎与祭海**。谷雨节气,我们各地还有不少地域性习俗，比如“禁蝎”与“祭海”。为了祈福少受蝎子等毒虫的侵扰,山西民间有“谷雨禁蝎”的习俗。在谷雨当日,山西人要用禁蝎符贴于墙壁或窗户,意寓用法术镇住蝎子,还有部分地区妇女们用红纸剪成“公鸡啄蝎子图”，贴于壁和窗。

而在山东威海等沿海地区，也有祭海祈福的习俗，为了预祝丰收、祈求平安,人们虔诚地向海神献祭,并举行盛大仪式,成为渔家狂欢节。

谷雨养生有门道。由于谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时我们在养生中应遵循自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。

4、**预防风湿与哮喘**。谷雨节气后空气湿度加大,是神经痛的发病期,如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等,因此有相关病症的群体要多注意。同时由于天气转温,人们的室外活动增加,北方地区的桃花、杏花等开放,杨絮、柳絮四处飞扬，过敏体质的朋友应注意防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。

5、**宜适当进补**。谷雨气节期间,脾处于旺盛时期,脾的旺盛会使胃强健起来,使消化功能处于旺盛的状态，因此是补



身的大好时机。应食用一些具有补血益气功效的食物，这样不仅可以提高身体素质,抵抗春瘟,而且还可安度盛夏打下基础。

但是如果饮食不当，却极易使肠胃受损,应注意不要暴饮暴食、饥饿无度，少吃多餐和避免食用对胃有刺激的食物和药物等。

6、**宜多吃的食物**。菠菜。在众多蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。中医认为,菠菜性甘凉,有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠

胃热毒的功效，对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好治疗作用。

谷类食物。谷雨前后适宜食用一些能缓解精神压力和调节情绪的谷类食物,谷类食物中富含 B 族维生素,对改善抑郁症有明显效果。

应季吃香椿。谷雨前后正是香椿上市时节,此时香椿醇香爽口,营养价值高,有“雨前香椿嫩如丝”之说。可以香椿拌豆腐、香椿煎鸡蛋,用切成段的嫩芽、摊成薄皮的鸡蛋饼拌香椿等。

新浪网

春季饮食养生 吃这些健康

不可多得的保健饮品。

2、**绿豆粥**。绿豆有“食中佳品,济世之食谷”之美称。在炎炎夏日,绿豆汤更是老百姓最喜欢的消暑饮料。绿豆亦食亦药,可用以清热解暑、消暑、利水、治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品，身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用，否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症狀。

3、**苦瓜**。具有清热祛暑的功效。清热比清热作用更强，能将热邪从体内荡涤出去。有些人喜欢把苦瓜先放在开水里焯一下,这会削弱其清热的作用,所以最好别焯。

4、**玉米须**。有利尿、消肿、除湿的作用。可取干的玉米须 15—30 克（鲜品重量加倍）加水煎煮,去渣取汁。也可将玉米须放入茶杯中,开水冲泡,温浸十分钟后,代茶饮。

5、**南瓜**。具有温中健脾的作用。夏天宜选不太甜、不太面的南瓜，可选淡黄色、长葫芦形的。别选金黄色发红的,因为那种肌肉肉质致密、甜度高,吃了容易增加身体湿气。

6、**木耳**。木耳味甘、性平,归胃、大肠经;具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效;木耳有“血管清道夫”之称,夏天多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。

人民网

教你七步排出肝脏毒素



肝脏是身体的解毒器官,如果肝脏受到损伤或者是摄入的食物中毒素过多,都会导致肝脏带毒,其后进一步对肝脏造成损失。那么,如何判断肝脏是否带毒,又有哪些方法可以帮助肝脏及时排毒呢?

肝脏有毒素的四大表现

1、指甲表面有凸起的棱线,或是向下凹陷。中医认为“肝主筋”,指甲是“筋”的一部分,所以毒素在肝脏蓄积时,指甲上会有明显的信号。

2、**乳腺出现增生**。经前乳腺的胀痛明显增加乳腺属于肝经循行路线上的要塞,一旦肝经中有“毒”存在,乳腺增生随即产生,尤其在经血即将排出时,会因气血的充盛而变得胀痛明显。

3、**情绪容易抑郁**。肝脏是体内调控情绪的脏器,一旦肝内的毒不能及时排出,阻塞气的运行,就会产生明显的不良情绪。

4、**偏头痛**。脸部的两侧长痘痘,还会出现痛经脸部两侧以及小腹,是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”,一旦肝的排毒不畅快,自己的后院就会先着火。

饮食帮助肝脏排毒

肝脏是重要的解毒器官,各种毒素经过肝脏的一系 列化学反应后,变成无毒或低毒物质。不均衡的饮食增加肝脏负担。肝脏负责把吃进的食物,转换成身体能量来 源。对肝脏来说,把非碳水化合物转化成能量,比把碳

水化合物转化成能量更吃力。均衡的饮食能量来源组合应该是 55～65%的来自碳水化合物能量（例如米饭、面食），11～15%的来自蛋白质能量（例如肉类、豆类），20～30%的来自脂肪能量其中不饱和脂肪占比 85%(例如植物油)。此外,我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。

胡萝卜:是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合，有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜，还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

大蒜:大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄:可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

无花果:含有机酸和多种酶,可保肝解暑,清热润肠、助消化,特别是对 SO2、SO3 等有毒物质有一定抵御作用。

生活习惯帮助排毒

1、**保持正常体重**。体重过重会让肝脏工作更辛苦，罹患脂肪肝的几率也会升高。如果全身脂肪减少,肝脏的脂肪也会减少,甚至明显下降肝病病人升高的肝功能指数。理想减重方式就是均衡饮食加上规律运动。

2、**远离各种可能受血液污染的器**

具。避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青、和他人共享牙刷、刮胡刀等,以及减少接触可能受到血液污染的器具。

3、**注意饮食卫生**。不喝生水,也不要生食海鲜,因为蛤、蚝以及贝类等容易受到 A 型肝炎病毒感染。

4、**不喝酒不吸烟**。饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,有肝病的人应该完全戒酒。抽烟和罹患肝癌有关。

5、**注意睡眠时间**。成年人正常的睡眠时间应该为 8 小时，正常的应该是从 23 点左右开始上床睡觉了,到了凌晨 1 至 3 点钟是进入深睡眠状态，这个时辰是养肝血的最佳时间,反之,就会养不足血。因此,人们不要熬夜,不要让熬夜伤了肝。

6、**不盲目用药**。吃进去的药物都必须经过肝脏解毒。除了医师处方药,避免自行服用其它药物，因为服用多种药物容易产生药物交互作用，影响肝脏代谢药物能力。

7、**多吃高纤维食品帮助便便通畅**。因为一切在胃肠道内消化吸收的食物,都要经过门静脉运送至肝脏加工,很多食物和药品在肠内腐败、发酵常产生有毒物质。所以便秘会迫使肝脏负担加重,所以保障便便通畅是为肝脏排毒的首要任务,因为把毒性物质及时从体内排出才能减轻肝脏负担。可用手掌从上腹向下腹推揉 10 次，从左右肋缘分别向左右下腹按摩 10 次，都会使排便更顺畅。

健康网

五种食物最伤大脑

大脑是人体最重要的器官之一,同时也是神经中枢的所在地，平常人的一举一动都需要通过大脑指挥。如果大脑受到损伤,轻则记忆力下降,重者生活不能自理,寸步难行。因此,我们应该爱护我们的大脑，日常生活中应避免食用 5 种损伤大脑的食物。

1、**含铅的食物**。铅是对人体有害的重金属元素，它能取代其他矿物质铁、钙、锌在神经系统中的活动地位,是脑细胞一大“杀手”。像皮蛋、爆米花等最好别多吃。

2、**煎炸烟熏食物**。研究表明,在 200℃ 以上的油温下煎炸出的食品及长时间曝晒于阳光下的食物，譬如烧鹅、烧鸭、熏鱼等含有较多过氧脂质，

它们会在体内积聚，使人体某些代谢酶系统遭受损伤,促使大脑早衰或痴呆。

3、**太咸的食物**。盐是重要的调味料同时也可以给人体提供重要的元素,但如果吃得太咸，会影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态中。

4、**含糖精的食物**。普通的蔗糖和葡萄糖吃了自然无害,然而,现在很多厂家都会在零食里面添加糖精，如果吃得太多会损坏大脑脑细胞组织，影响健康发育与成长,小孩子尤其需要注意。

5、**有农药残留的食物**。这些食物吃了不仅会腹泻中毒，而且也会破坏大脑细胞。因此大家购买食用蔬果时，一定要注意彻底清洗以后再食用。

健康网

头发变白四大因素

有人说白发是人生历练的象征,有着和年轻人截然不同的魅力。话虽这么说,如果年纪轻轻就出现白发,无论是对个人形象还是心理状态，都会有不良的影响。要想头发乌黑浓密,我们首先要搞清为什么会有白发,其实是 4 个原因导致头发变白。

1、**疾病和遗传因素**。少白头常常有家族史,也可见于某些综合征（如早老综合征、综合性肌强直性营养不良等）。此外,患上一些比较严重的疾病,如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

2、**压力太大**。情绪变化很容易使机体神经功能失调，因此分泌黑色素的功能也会发生障碍，影响色素颗粒的合成和运送,就会长出很多白发。

有些年轻人在短时间内头发大量变白,与工作压力大、过度焦虑、悲伤等严重精神创伤或过度疲劳有密切关

新浪网

人到中年养成五个饮食习惯

步入中年后,人体衰老加速,身体结构发生变化，肌肉量和骨密度等都会下降,这些都会直接影响到饮食需求。美国“福克斯新闻网”近日载文,刊出美国多位营养师总结的“人到中年需要改变的饮食习惯”。

1、**减少热量摄入**。新陈代谢会随着年龄增加而减慢，中年时如果不减少热量的摄入,必然会导致体重增加。

美国国家老龄化研究所数据显示,年过 50 岁的女性，如果不爱运动,每天摄入的热量最好不超过 1600 千卡，运动女性最好不超过 1800 千卡，更活跃的女性上限为 2200 千卡。对男性而言,每日热量摄入相应为 2000 千卡、2400 千卡和 2800 千卡。大多数热量应来自营养丰富和饱腹感更持久的食物,如粗粮、鸡蛋、蔬菜。

2、**钙摄入量加倍**。随着年龄增大,人的骨密度降低。女性尤其如此,更年期后骨质流失加速，进而增加骨质疏松症和骨折风险。研究表明,补钙有助于减缓骨质疏松症的发生。除了钙片之外,饮食补钙也很关键,高钙食物包括奶制品(牛奶、酸奶、奶酪等)、豆制品。

品(豆腐、腐竹等)、绿叶菜(芥菜、苋菜等)。

3、**注意补充水分**。中老年人口渴感会有所减退,一旦饮水不足,就很容易导致身体脱水。因此,人到中年,虽然不那么口渴,但也要注意补充水分。一旦出现头痛或嗜睡等脱水早期症状，最好先喝一杯水，再躺一躺或服用止痛药。

4、**多摄入膳食纤维**。从中年开始,人的消化系统功能下降，容易导致便秘和痔疮。饮食习惯的改变、喝水太少和服用某些药物都会加重病情。而注意饮食调节,摄入足够的膳食纤维,就有助于缓解和预防便秘，如多吃新鲜水果蔬菜及粗粮。

5、**吃喜欢吃的食物**。嗅觉和味觉都会随着年龄而发生变化,很多人发现,过去喜欢吃的现在却不一定喜欢。强迫自己吃下不喜欢吃的食物毫无意义,但可以选择具有同样营养的喜爱吃的食物取而代之。尝试新菜或者过去不爱吃的食物、使用低盐调味料增加菜肴味道,都是不错的选择。总之，不要让不断变化的味觉阻止你摄入身体必需的营养。

生命时报

三种人吃枸杞会有副作用



枸杞食药皆佳，那么怎么服用效果才最好呢？

中医认为，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。现代研究表明，枸杞含有大量胡萝卜素、维生素、人体必需的蛋白质、粗脂肪和磷、铁等营养物质。其中，维生素 C 的含量比橙子高，β－胡萝卜素含量比胡萝卜高。此外，枸杞还能增强免疫力，具保肝、抗疲劳、抗衰老等，适合抵抗力低、身体虚弱者服用。

一般来说,健康的成年人每天吃 20 克左右枸杞比较合适,用作治疗可增至 30 克。枸杞要常吃,但不可一次

大量食用。用枸杞泡水或煲汤,只饮汤水并不能完全吸收枸杞的营养，最好将枸杞也一起吃掉。

不需任何加工，直接嚼服枸杞对营养成分的吸收会更充分，可将枸杞用水冲洗干净后嚼服,但服用量要减半（较泡水或煲汤）。

由于枸杞温热身体效果明显，患感冒发烧、炎症时最好别吃。同时，枸杞还有兴奋性神经的作用，性欲亢进者不宜服用。另外,枸杞子含糖量较高,每 100 克含糖 19.3 克,糖尿病患者要慎用,不宜过量。

信息时报

让人早衰的十大原因

常,影响表皮细胞的活力。所以每天至少要睡 8 个小时，如果低于这个水平,可要对自己的健康指数重新估计。睡眠是否充足会很容易地表现在皮肤上,尤其是娇嫩的眼部肌肤。而一个香甜的 好觉,则可以消除皮肤的疲劳,使皮肤细胞的调节活动处于正常,延缓皮肤的老化。

衰老原因三:抽烟曝晒

吸收过量的紫外线坏处多多，轻则令皮肤变黑变粗,重则可导致皮肤癌,而它当然也是皮肤提早老化的罪魁祸首之一了。因为阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽,出现皱纹。所以,要养成使用优质防晒品的好习惯。

衰老原因四:抽烟喝酒

尼古丁对皮肤血管有收缩作用,所以吸烟者皮肤出现皱纹要比不吸烟者提前 10 年到来,所以,如果你是一个抽烟者,看上去就会比同龄人衰老 10 岁。而喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤

脱水,间接影响到皮肤的正常功能。

衰老原因五:面部表情过于丰富

经常眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴,这些动作和表情都会使面部增多皱纹,所以，最好尽量减少面部动作和过分的表情。

衰老原因六:不爱喝水

水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分,才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水,所以每天必须强迫自己喝 6 至 8 杯的水,但是不要喝富含咖啡因的饮料。

衰老原因七:不喜欢运动

这可不好。适量的运动能促使全身血液循环加速,使肌体活动张弛适度,从而增强皮肤润滑，也可令全身肌肤有大量流汗的机会,让肌肤达至健康平衡,大大减低肌肤衰老的机会。所以,要加强锻炼啊。

衰老原因八:卸妆不彻底

这是大多数人不犯的错误。仅仅用洗面奶是不能够彻底清洁皮肤的。你应

该定期做深层洁面的工作，以免那些我们的肉眼看不到污垢堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸。

衰老原因九:不了解自己的皮肤,用不合适的护肤品

你真的了解自己的皮肤吗？只有真正了解自己的肌肤才能做出正确的选择。不妨找个机会做个肌肤测试，了解多一些。

衰老原因十:亲近刺激性的食物,远离维生素

赶快悬崖勒马。刺激性的食物,比如辛辣的、油炸的,对于皮肤有如定时炸弹,煎炸品,辣食都要适量减少,才会有助于肌肤内分泌平衡,减少暗疮和油腻等皮肤问题的出现机会。而果蔬中的维生素对皮肤大有好处，况且果蔬不但美味可口,令人心情大好，而且也可做成天然面膜,效果很好，而且还是一件极有生活情趣的事。要尽快合理调配你的饮食啊。

新华网