

二十四节气养生

春分

Chun Fen



壹

起居养生



貳

饮食养生



叁

情志养生



肆

运动养生



伍

保健方法





二十四节气之养生

——春分

春分，是一年中的第四个节气，古时又称为“日中”、“日夜分”、“仲春之月”。“南园春半踏青时，风和闻马嘶。青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”，正是对春分万物复苏、春意盎然景色的描述。中医认为，春分这一天昼夜平分，寒暑各半，阴阳二气平衡。因此春分是调整人体阴阳平衡，恢复机体功能、调和气血的重要时机。



壹

起居养生

QIJUYANGSHENG

[起居有常]

春分时人体要保持阴阳平衡，应遵守“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生”的养生原则。春分之后，白昼变长，顺应大自然的规律，要适当的早起，不能赖床。此外，要注意天气变化，虽然春分天气日渐暖和，但昼夜温差较大，而且不时仍会有寒流侵袭，要注意随天气变化增减衣物，穿衣宜下厚上薄，尤其注意下肢及脚部保暖。

特别提示：

发热不退者，请及时前往设有发热门诊的医院就诊。





貳

饮食养生

YINSHIYANGSHENG

[饮食调摄]

春天是阳气生发的季节，人体肝脏与春季相对应。肝在五行属性中属木，脾属土，木克土。酸味入肝，甘味入脾，春季肝木偏旺，若过食酸味，则肝气更旺，肝旺则会克脾，影响脾的运化功能，就会出现食欲不振、恶心、腹胀、腹泻等脾系病症。因此春天可多食甘味食物健脾，如大枣、山药等，少吃酸味食物，如山楂、柠檬、橘子等。另外，春季饮食应忌大寒、大热、油腻之品，可以适当吃一些生发阳气的食物，如韭菜、大蒜等，在补阳的同时配合一定滋阴食物，可以达到阴阳互补的效果。





叁

情志养生

QINGZHIIYANGSHENG

[情志舒畅]

古谚语：“百草回芽，旧病萌发”，也就是说春季万物复苏，同时也是各种疾病的多发的季节，尤其是肝脏相关疾病，肝气生发太过或疏泄不畅都容易导致疾病的发生。中医认为“肝主疏泄”、“喜调达而恶抑郁”，也就是说要保持心平气和、心情舒畅、轻松愉快，切忌动怒等情绪的剧烈波动。中医讲究“天人合一”，春分时节春光明媚、莺飞草长、百花齐放，开开窗与大自然亲密接触感受阳光的温暖利于放松心情。





肆

运动养生

YUNDONGYANGSHENG

[运动适度]

“春夏养阳”，宜在此节气顾护阳气，而运动是生发阳气的良好方法。但运动要根据每个人的身体素质来有所选择地去进行。比如身体虚弱或患有慢性疾病的人，不易做剧烈的运动，运动过量则容易耗损阳气，适得其反。建议选择散步、打太极拳、练八段锦、做瑜伽等这类比较和缓的运动。





伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD

(一) 梳头

养生应顺乎阳气生发之性，要适应自然界万物始生的特点。“头为诸阳之会”，就是说头部是人体各阳经汇集之处，按摩头部腧穴利于阳气的生发，可见梳头是很好的养生保健方法。梳头可以用五指微微张开，从前头向后头至颈部，梳理的时候对于重要穴位可按摩，比如常用的保健穴位百会穴，位于头顶正中线，在两耳尖连线的中点，按摩此穴可以调节全身诸阳气、温经通络。《养生论》记载：“春三月，每朝梳头一二百下”，告诉我们每天梳头要持续一定的时间，每天梳头百余次可以起到通经络、调气和血，通达阳气的重要作用。





伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD

(二) 泡脚

每晚睡前用温度适宜的热水泡脚，对于疏通经络、缓解疲劳有很大帮助。泡脚时可加一小撮盐，这利于行气血、通经脉，祛风除湿，尤其适用于湿偏重之人。每次泡脚时间把握在15~20分钟，泡完脚后配合足底涌泉穴按摩则效果更佳。涌泉穴位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约足底2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。按摩此穴能达到交通心肾、安心神的效果。需要注意的是，糖尿病合并周围神经病或感觉异常的患者要注意水的温度，以免烫伤。





伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD



(三) 茶饮养生

● 白芍菊花茶

材料：白芍9克、菊花6克。

做法：菊花白芍洗净，放入养生壶中，加适量清水，加热煮沸5分钟后即可饮用，或放入带盖的茶杯中，加入滚开水200ml~300ml，加盖焖5~10分钟后引用。

功效：疏散风热、养肝明目、平肝潜阳、降血压。

适用于肝肾阴虚，肝阳上亢所致的头晕、头痛、目赤、视物模糊，血压升高等。

● 佛手三七茶

材料：佛手花6g、玫瑰花6g、菊花6g、枸杞6g、石斛6g

做法：加入开水500ml，泡茶饮，日一剂。

功效：疏肝理气，养肝明目。

适用于情志不畅，夜间眠差，眼干眼花，视物模糊之人引用。





伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD



(三) 茶饮养生

● 桑树二宝茶

材料：桑椹9克(鲜桑椹用18克)、桑叶6克。

做法：将桑椹、桑叶洗干净，放入养生壶中，加适量清水，加热煮沸5分钟后即可饮用，或放入带盖的茶杯中，加入滚开水200ml~300ml，加盖焖5~10分钟后引用。

功效：具有滋补肝肾、养血疏风明目之功。

适用于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。



伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD

(四) 药膳养生



● 山药薏米鲤鱼汤

材料：生薏米60克、淮山药60克、生姜15克、佛手12g、鲤鱼2条(约500克)。

做法：先将鲤鱼剖腹，去鳞、鳃及内脏、洗净，加水适量，与前四味药同煮1小时，加入精盐、料酒适量调味即成。食鱼喝汤，可分早晚两次食用。

功效：具有疏肝健脾益肾、利水祛湿之功，适用于肝气郁滞，脾肾亏虚，水湿内停之人（如肝硬化腹水、肾病水肿及特发性水肿等）食用。

● 茯苓二米粥

材料：茯苓30克、生薏米60g、粳米120克、冰糖适量。

做法：将茯苓、生薏米、粳米洗净，一同放入锅中，加适量清水，大火煮开后改小火煮至粥熟米烂，调入冰糖略煮即成。

功效：健脾利湿的功效。



养(节)
生(气)

春分

Chun Fen

養生
節氣
十四

伍

保健方法

HEALTH CARE METHOD



● 猪肚良附汤

材料：猪肚1具、高良姜30克、香附15克、白术30克、精盐适量。

做法：将猪肚洗净，去油脂，放入沸水中焯后去水，晾干水后备用。将高良姜，香附，白术洗净后放入猪肚内，缝合猪肚，猪肚外以针刺若干小孔，放入清水中，大火煮沸，小火煮2小时，放入精盐味精适量调味。捞出猪肚，切块，喝汤吃猪肚。

功效：有温中散寒止痛，疏肝理气健脾之功效，尤其适用于脾胃虚寒、胃脘部经常疼痛不适之人。



加强体魄  共抗疫情

文章内容由倪金霞、唐先平提供
北京中医药养生保健协会编辑