



## 转眼已春分 养生正当时

专家：饮食、起居、运动注意平和均衡

“

转眼已是二十四节气中的春分，春分节气，天地阴阳变化极大，一则昼夜平分，二则寒暑平分。春分过后，各地气温也会快速回升。春分，是春气最盛的时候。春气生发，在体合肝，所以春分时也是人体肝气最盛的时候。春分养生要格外注意哪些呢？本期健康周刊从春分起居、春分着装、春分饮食、春分习俗等多角度集纳了专家的养生建议，帮助大家尽快适应季节变化，做出相应调整，收获健康平安。 ■ 蔡富根/整理

### 1 春分起居

春意盎然之时，万物本呈生机勃勃之象，但是入春之后人们反而容易困倦、头晕、嗜睡，这种现象俗称“春困”。解决春困的办法就是起居有常，保证规律的作息。

一般来说，春季养生在睡眠上要适当保持“晚睡早起”的习惯。晚睡指晚上9点左右入睡，早起是指太阳升起的时候起床，有利于气机的生发。早起以后，可以在庭院或者

小区里面缓慢地、悠闲地散步，以舒缓身体。中午，为缓解春困，可适当午睡一会儿。需要注意的是，晚睡不是越晚越好，最晚要在晚上11点前入睡，否则第二天容易双目赤红，肝火上升。总之，优质的睡眠是阴，适量的运动是阳，如此阴阳互补，则可阴阳调和。

### 2 春分着装

春分之时，依旧春寒时作，气候变化多端，平时仍需注意防寒保暖，防止风寒侵袭。尤其是春分期间天地阳气尚不充沛，人体阳气也尚未健旺，常人受凉伤风也易出现头痛、腹痛、腹泻等症状。因此，体虚之人更要注意添减衣被，“勿极寒，勿

太热”，穿衣可以下厚上薄，注意下肢及脚部保暖，最好能够微微汗出，以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人及小孩，抵抗力差，容易患感冒或风疹等传染病，更应注意适时添减衣被，可以多晒太阳，以利祛散寒邪。

### 3 春分运动

俗语说：“百草回芽，旧病萌发”，春分有不少多发病，如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。要预防这些疾病、增强免疫力，应多到户外锻炼身体，以散步、慢跑、打太极拳等温和的运动为首选。

太过剧烈的体育锻炼不但有可能损伤肌肉、韧带、关节等，也有可能导致心肌缺血的发生，尤其是长期不进行锻炼、突然进行剧烈运动的人。一些心血管疾病患者更要注意，适当的锻炼可以强身健体，但锻炼时间太久、强度过大反而有可能增加心脏负荷。

此外，春分后天气日渐暖和，可以适当多晒太阳，以助阳气生发。

**晨起伸懒腰：**之所以提倡晨起伸懒腰，是因为经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血周流缓慢，故方醒之时，总觉懒散而无

力。此时伸懒腰并配以深吸深呼，有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活肢节。

**平时多梳头：**春分时节大自然和人体的阳气都处于升发状态，毛孔舒展，代谢旺盛。梳头可以刺激头部诸多经穴，让体内阳气升发舒畅，疏通经络气血。

**日常多搓鼻：**俗语说“百草回芽，旧病萌发”，春分是过敏高发季节。日常搓搓鼻翼两侧（鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中）的迎香穴，有利于防止哮喘、鼻炎等旧病复发。

**外出放风筝：**放风筝是一项很好的调和全身的运动，风筝升到高空后，不仅需要全身用力去掌控方向，眼睛也要一直仰视、远望风筝，有调整眼部肌肉的作用，从而消除眼睛疲劳。

### 4 春分饮食

古人认为“春分者，阴阳相半，昼夜均而寒暑平”。春分时节，饮食调理应以温和为度，寒热相配，荤素相搭。此外，春分与惊蛰同属仲春，此时肝气旺，肾气微，故在饮食方面要少酸增辛，助肾补肝。同时，由于肝气旺，易克脾土，因此饮食方面同时也要注意健运脾胃，健脾祛湿。春分的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达

的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。

### 5 春分食谱

从春分这一天开始，白昼越来越长，夜越来越短。饮食调养上要注意保持阴阳平衡，现推荐几款春分养生食谱。

#### 1. 山药核桃羹

**材料：**核桃仁15克，山药20克，冰糖少许。

**做法：**将核桃仁炒香，同山药共研成细粉，将适量水加入锅内，水烧开后，将核桃仁与山药粉、冰糖加入，不断搅拌，待成浆糊状，即成。

**功效：**有健脾除湿、固肾止遗之功效，适用于脾胃虚弱、大便燥结者。

#### 2. 山药茯苓扁豆排骨汤

**材料：**怀山药15克，芡实15克，炒薏米15克，炒扁豆15克，黄芪12克，白术10克，猪排骨200克。

**做法：**先用水浸泡怀山药，扁豆、薏米用锅炒至微黄，猪排骨洗净后备用，芡实、黄芪、白术用清水洗净，然后将全部用料放进汤煲内，用中火煲1个半小时，调味即可。

**功效：**此汤有健脾利湿、滋肾益精的功效，对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

#### 3. 清炒马齿苋

**材料：**马齿苋、花生油、盐、姜、大蒜、香油。

**做法：**将马齿苋洗净，切段，在锅内焯后捞出，沥干水分，蒜子、姜切末。锅置旺火上，放入色拉油，烧至七成热，下姜、蒜末煸香，放入马齿苋，加盐翻炒均匀，淋香油，出锅装盘即可。

**功效：**具有清热解毒、利水祛湿、散血凉血之功效。

