



# 春分时节如何养生？ 调肝养肺注意这些！

今天是中国二十四节气的第四个节气——春分。春分时节天气干燥，气温变化不定，再加上过敏原增多，肺部易受外邪侵袭。另外，肝气旺盛而开发，肝火容易旺盛。这个时节养生，最重要的是调肝养肺。那么，春分吃什么？如何顺应时节养生？一起来看看专家为你带来的春分节气养生要点。 蔡富根/整理

## 春分有三候

“一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”玄鸟是指燕子，燕子一般在秋分南飞，春分北归。时值春分，北方暖意渐浓，燕子归来代表春也到达了更北的地方。二候雷乃发声，此时节，黄河流域才开始陆续能听到春雷第一声。但闪电这种因冷暖空气激烈碰撞而产生的天气现象，要等春分第三候才能看到。

## 春分养生吃什么好？

### 1.雪梨：清热降火

雪梨具有清热降火、化痰止咳、通便润肤的作用，可用于缓解咳嗽痰黄、热病口渴、大便干结，还有养护肌肤的作用。

### 2.枇杷：润肺止咳

枇杷中含有丰富的维生素、苦杏仁素，有润肺化痰、降气止咳的作用。

### 3.银耳：滋阴润肺

银耳归肺、胃、肾经，能够滋阴润肺，可以缓解虚劳咳嗽、痰中带血等症状。银耳还有养胃生津的功效，可以缓解津少口渴、胃燥津伤等症状。

### 4.百合：清心安神

百合性寒，具有补肺阴以及清肺热的功效，有助于缓解阴虚肺燥引起的干咳少痰、咽喉干燥、声音嘶哑、咳血等症状。百合味甘，入心经和肺经，既能养心肺之阴，又能清心肺之热，还有一定的安神作用，可以缓解虚热上扰引起的失眠、心悸、多梦、神志恍惚、口苦等症状。另外，百合还具有养胃阴、清胃热的功效，可以缓解胃阴虚因热引起的胃脘疼痛。

### 5.蜂蜜：润肠通便

蜂蜜具有润肠通便的功效，能够调节肠道功能，润滑肠道，促进肠道蠕动，缓解肠燥便秘的症状。另外，蜂蜜能够促进唾液以及呼吸道黏液分泌，一定程度上改善咳嗽的症状。蜂蜜中还有一定量的黄酮类物质，有助于清除体内自由基，从而帮助抗氧化、抗衰老。

### 6.香菇：助长个儿

春分以后，人体新陈代谢旺盛，生长激素分泌增多，正是长个儿的最佳时段。长个子离不开维生素D，香菇的维生素D含量丰富，干品中钙、磷、铁等矿物质含量也较高。

### 7.香椿：理气抗菌

香椿能清热解毒、健胃理气，尤其是其香味浓郁，口感和营养都不错。

### 8.油麦菜：助眠

它有助眠、清燥润肺等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。



## 春分养生还宜做这些事

### 1.通肠道：喝白开水

刚过去的寒冷季节阳气闭存于体内，加之人们习惯冬季进补，饮食又以烧烤、涮品为多，致使肠胃内热蕴积，春分时节易发生大便秘结。

【方法】通肠道，喝白开水即可。建议每天喝1500~2000毫升的水。

### 2.通经络：多泡脚

春季阳气生发，气血循环旺盛，人体很多重要经络都起源于足部，从脚趾头开始，一直往上走，通遍全身，一旦经络不通就会导致各种疾病。

【方法】每天临睡前1~2小时，用40℃左右的温水泡脚10~20分钟，使水位没过小腿肚，可以帮助疏通经络。

### 3.通鼻子：常洗鼻

春暖花开，空气中花粉、尘螨逐渐增

多，过敏性鼻炎也容易高发。

【方法】有鼻炎的人应尽量减少外出，外出时戴口罩、戴眼镜、鼻腔局部使用过过滤器或阻断剂等；可以每天用200毫升、37℃左右或自己感觉舒服的温水来清洗鼻腔，也可以使用专门的洗鼻盐或洗鼻剂效果更好。

### 4.多梳头预防头痛

春分时节，大自然和人体的阳气都处于升发状态，毛孔舒张，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，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、预防头痛的作用。

### 5.常搓迎香穴，防旧病复发

春分是过敏高发时节，日常搓搓鼻翼两侧的迎香穴，有利于防止哮喘、鼻炎等旧病复发。

## 春分的穿衣和运动原则

春分之后，不要过早减掉冬衣，因为由冬季转入春季，乍暖还寒，气温变化大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，尤其是孩子，会使机体抵抗力下降，病菌乘虚侵袭，引发各种呼吸系统疾病及传染病，并且人体受凉后容易出现头痛、腹痛、腹泻等症状。

体虚的人更要注意，“勿极寒，勿太热”。此外，春季穿衣要坚持上薄下厚的原则，尤其是脚部要做好保暖，最好能够微微

出汗，以散去冬天潜伏的寒邪。

春分，我们可以进行适量的户外活动，以适量温和的运动锻炼为首选。晒太阳能够促进天然维生素D的合成，有利于钙元素在胃肠道内的吸收，促进生长发育，还能增强抗病能力。户外运动可以改善体温调节功能，更好地适应多变的气温，避免病菌的侵袭，还可以调节身心情志，以利于肝气的疏泄。不过，要注意避免去人群密集的场所，以免交叉感染。

## 春分时节药膳食谱推荐

### 淮山茯苓粥

【功效】健脾养胃祛湿。

【材料】淮山20克，茯苓15克，粳米200克，大枣(去核)6枚。

【做法】把材料洗干净，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，调味即可。此为2~3人分量。

### 五指毛桃枸杞乌鸡汤

【材料】五指毛桃50克，乌鸡250克，猪瘦肉150克，枸杞子20克。

【功效】补气健脾，滋补肝肾。

【做法】乌鸡切块洗净，焯水。将所有材料放入砂锅，加适量清水，武火煮开，改为文火煮60分钟，调味即可。此为2~3人分量。