

# 春分“养生攻略”来了

一年之计在于春，春季是我们为一年的健康打下基础的好时机。3月20日是春分节气。作为春季的中点，春分标志着阴阳平衡、万物复苏。此时的气候特点是天气温暖、阳光明媚，也是一年中最适合养生的时节之一。

## 那么，春分时节具体如何养生？

本期，一起看看银川市第一人民医院中医科主任、主任医师王晓丽带来的一份春分“养生攻略”。

记者 刘威



### 1 食春芽正当时

民间有句俗语：春分前后要“吃春”。春分时节正是吃春芽的好时间，有助于提升阳气。此时节可食用的春芽很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩的时候，此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。



### 5 防旧病复发

春季是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期，因此我们要特别注意预防这些疾病。平时需要根据天气温度适当增减衣物，避免感冒，还要尽量避免接触过敏原。闲暇时可以搓搓鼻翼两侧的迎香穴，有利于防止哮喘、鼻炎等旧病复发。



### 6 穴位按摩防春困

春分时节天气回暖，人们会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这是春困。合谷穴、劳宫穴都是醒脑开窍之穴，春天犯困时可以按摩这两个穴位，还可按摩面部的太阳穴、耳后的风池穴，这些穴位可以舒筋活血，有效抵御春困。



### 2 养肺巧用食疗

在空气干燥、气候多变的春分时节，养肺润肺护肺尤其重要。春季养肺，不妨巧用食疗方法。日常少吃辛辣燥热之品，可多食用养肺润肺的食材，如：银耳、木耳、燕窝、薏米、蜂蜜、百合、萝卜、莲藕等。另外，像雪梨、菠萝、苹果、柚子、柠檬、山楂等水果也可以多吃。



### 3 起居宜早睡早起

春分过后，白昼逐渐变长，夜晚变短。为了顺应自然规律，在生活起居方面，我们应该适当调整作息，宜早睡早起，在庭院或环境好的自然环境中慢慢散步。



### 4 不宜剧烈运动

春分时节，正是户外运动的好时节，可开展传统中医功法锻炼，如八段锦、太极拳等。但要注意的是，春季运动不宜太过剧烈，因为剧烈运动容易导致阳气过于亢盛，大汗淋漓的状态易导致阳气外泄，这些都是不利于养生的。



### 7 少怒心平气和

在精神调养方面，春分时节，正是养肝的好时机。因此，我们应该注意保持心情愉悦、舒畅，避免过度焦虑、烦躁等不良情绪。可以尝试通过冥想、瑜伽等方法来调养精神，保持内心的平和与宁静。

### 调理巧用药草

春分时节，我们也可以利用草药调理身体。可以适当食用一些具有疏肝解郁、养肝明目等功效的草药，如柴胡、枸杞、菊花等。这些草药可以泡茶饮用，也可以加入日常饮食中。



### 春分节气食疗茶饮方

茯苓陈皮菊花茶

制作方法：茯苓5克，陈皮3克，薄荷3克，菊花5克，茉莉花5克，沸水冲泡。此茶饮可疏肝行气、健脾渗湿，有助于提神缓解春困。

淮山茯苓粥

制作方法：淮山20克，茯苓15克，粳米200克，大枣(去核)6枚。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。此粥可健脾养胃祛湿。

本版制图：蔡廷