

解锁春分养生法

平衡阴阳，疏肝理气

记者 刘威

3月20日是春分节气。春分时节，春已过半，昼夜均分，寒暑平调，此时节，正是人体“调平衡”的黄金时间。按中医的理念，春分养生，重点要平衡阴阳、疏肝理气、调和脾胃，为全年健康打下扎实基础。本期，银川市第一人民医院中医科副主任医师曹丽翠与大家分享春分养生的一些实用妙招。

1 饮食少酸多甘，健脾养肝

春分饮食的核心是“少酸多甜，以养脾气”。中医认为，春季肝木当令，过食酸性食物会加重肝阳偏亢，而甘味食物能健脾益气，助力调和脾胃。

“春分时节，最好少食用杨梅、柠檬、山楂、醋等酸性食物，避免肝木过旺克制脾土；多吃山药、南瓜、红枣、小米、胡萝卜等甘味食物，以健脾和胃，滋养气血。多吃点应

季菜，如春笋、菠菜、香椿、荠菜等，既能清解春季燥热，又能补充身体所需营养。同时要少吃辛辣、油炸、生冷食物，避免刺激肠胃或引发上火。”曹丽翠给出饮食建议。

春季气候干燥，人体代谢加快，饮食需清淡润燥，不妨多喝温水，再搭配些温和的汤品，如银耳百合汤、山药排骨汤，以滋润脏腑。

2 春捂要得当，重点护好脚

俗话说“春捂秋冻”，春分虽气温回升，但“倒春寒”时常来袭，千万别着急脱掉厚衣物。不过春捂也有技巧，捂对地方才有效。通常，头、胸部可以适当凉爽一些，但脚

踝、膝盖、腰腹一定要做好保暖。毕竟寒气多从脚下入侵，脚部受凉，全身阳气都会受损。外出时不妨随身带一件薄外套，根据气温变化及时增减，避免受寒生病。

3 多晒春日阳，疏肝心情好

春分时节，草木开始抽芽吐绿，万物生机勃勃，天地间满是清新朝气。中医认为，春属木，主疏泄，人就像春日树苗，要多接触阳光与自然才能长势良好。这个时节，别总宅在家

里了，多出门散步晒太阳，心情舒畅了，肝气自然顺畅，整个人也更有活力。

此时节，不妨多穿绿色、黄色系衣物，与春日景致相映，也能愉悦心情、疏肝解郁。

4 早睡且早起，多晒太阳解春困

春分养生应顺应自然，做到“早睡早起，广步于庭”。夜晚阳气收敛，早睡能养护阳气；清晨阳气开发，早起可顺应时节规律，舒展身体筋骨。

春天，室内还要多开

窗，让阳光照进室内，既能杀菌，也能驱散春困的慵懒感。户外踏青赏春时尽量避开大风、沙尘天气，选择清晨或傍晚外出，每次活动30分钟左右即可。



制图：蔡廷(AI辅助生成)

牢记春分养生要点

饮食：
少酸多甘，调养脾胃

穿衣：
下厚上薄，温养腿脚

睡眠：
早睡早起，涵养肝气

运动：
微汗即止，固护阳气

按摩：
按对三穴，健脾通阳

6 按揉穴位，调和气血

春分时节可通过按揉穴位，简单高效地养护身体。曹丽翠给大家推荐了三个穴位，坚持按揉可疏肝健脾通阳。

太冲穴——肝气“灭火器”。该穴位位于足背侧，第一、二跖骨结合部前方凹陷处。按揉此穴能疏肝理气、平肝潜阳，缓解春季肝火旺引发的烦躁、头痛、头晕等不适，每次按揉3~5分钟，力度以酸胀为宜。

足三里穴——脾胃“加油站”。该穴位位于膝盖外侧下3寸，胫骨外侧上凹陷处。按揉此穴位可改善春季脾胃虚弱、食欲不振的问题，每天按揉5分钟，早晚各一次。

百会穴——阳气的“总开关”。该穴位位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。按揉此穴能升阳举陷、安神醒脑，可缓解春季困倦乏力、失眠健忘，每次轻轻按揉2~3分钟即可。

7 春分代茶饮：疏肝健脾，润燥生津

结合春分时节特点，曹丽翠还为大家推荐了几款简单易泡的代茶饮，日常饮用既能润燥，又能调和身体。

●陈皮红枣茶

材料：陈皮3克、红枣3颗（去核）

做法：沸水冲泡，焖泡10分钟后饮用，可反复冲泡至味淡。

功效：陈皮理气健脾、燥湿化痰，红枣补中益气、养血安神，二者搭配，适合春季脾胃气滞、食欲不振、胃口差的人群。

●菊花枸杞茶

材料：菊花2克、枸杞5克

做法：沸水冲泡，焖泡5分钟即可饮用。

功效：菊花清肝明目、平肝阳，枸杞滋补肝肾、益精明目，适合春季肝火旺、用眼过度的人群，还能缓解春季燥热引发的口干。

●薄荷甘草茶

材料：薄荷2克、甘草2克

做法：薄荷不宜久煮，沸水冲泡后加入甘草，焖泡5分钟饮用。

功效：薄荷疏肝解郁、清利头目，甘草调和诸药、健脾益气，此茶饮能缓解春季烦躁、胸闷，改善咽喉不适。

提醒：代茶饮要根据自己体质喝，脾胃虚寒的人别喝太多寒凉的哦！

5 运动宜舒缓 微汗刚刚好

春天是一个充满多巴胺的季节，让人想动起来。但曹丽翠提醒，春季运动应主打柔和舒缓，以微微出汗正合适，切忌剧烈出汗，以免耗伤阳气。

运动方式上，推荐太极拳、八段锦、慢跑、散步、放风筝等温和运动，既能活动身体，又能疏肝理气。放风筝时抬头远眺，既能缓解眼部疲劳，又能舒展颈椎，同时可疏肝理气。

但春天运动时还应注意以下小要点：运动后及时用干毛巾擦干汗水，更换衣物，不要立刻吹冷风，防止感冒或引发不适。