

春分

养生正当时

春分一般在每年的3月20至22日，为春季90天的中分点，今年的春分是3月21日。此时春季过半，气候转暖，昼渐长、夜渐短，养生应重在调和阴阳。“春分者，阴阳相半也。”中医认为，春分时，上升之阳气与下降之阴气逐渐协调，昼夜平均、阴阳平衡，因此保健养生也应遵循自然规律，使脏腑、气血等生理运动与脑力、体力等身体运动和谐一致。大家不妨从现在开始调整生活起居，给身体营造一个安康环境。



区分体质 疏肝理气少生病

春分正是忽冷忽热之时，一不小心就容易生病。再加上这个时节非常适合病毒繁殖传播，这些因素联合在一起，一不小心就能引发健康危机。每个人应该根据自己的体质有针对性地来调理。

平和

也就是人们说的正常体质，春分养生只要注意饮食搭配合理就可以了。

气虚

表现为虚弱，感到疲劳，常出虚汗，容易感冒。除了饮食上调养，还应适量多运动，因为运动利于补气。

阳虚

表现为手脚怕冷，胃部怕冷。春分本来应是阴阳平衡的时期，但阳虚之体，阳弱不能与阴平衡，容易发生腹泻，应该科学膳食，注意滋补。

阴虚

表现为皮肤干燥、手脚心发热、脸潮红、眼睛干涩、口易渴、大便易干结。可多吃点鸭肉、莲藕汤、百合、芝麻。

淤血

表现为有黑眼圈，年龄大的人血液黏稠，皮肤易出现淤血斑点。适合吃一些紫菜、海藻、黑豆、柚子、山楂。

湿热

表现为易生粉刺和暗疮，有口臭，小便黄。可适当吃冬瓜、西瓜、芥菜、黄瓜、苦瓜。

气郁

表现为情绪低落，易失眠。可以喝玫瑰花茶、黄花菜鸡蛋汤、麦片牛奶。春分时节，郊踏青很有效果。

痰湿

表现为人较肥胖，感觉肢体困重。应多吃点冬瓜、萝卜、海藻、海带和薏米。

过敏

易起荨麻疹，易过敏，皮肤一抓就红。这种体质的人应该少吃海鲜与辛辣刺激之物，少饮白酒。

春分跟立春一样，都要升发阳气、疏泄肝气，但由于春分后天气变得更潮湿，亦开始转热，因此也应着重健脾去湿，同时饮食宜以清淡为主。饮食上不要过寒或过热，比如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，最好佐以葱、姜、辣椒等温热性调料，以防止饮食寒凉，损害脾胃而引起腹泻；反之，食用羊肉、韭菜、大蒜等助阳食物时，最好搭配蛋类等滋阴之品，以达到阴阳互补。同时，饮食提倡多食谷、豆、菜、果等自然食品。

另外，务必多喝水，多喝茶，多喝粥、汤，春天木旺，中医认为肝阳生发，对应的肝脏耗费的的水分相对大，肝阳旺盛易导致高血压、眩晕、肝炎等疾病。多饮水、粥、汤，可清除肝热补充体内水分的流失。务必少喝酒，春对应于肝、夏对应于脾、长夏对应于脾、秋对应于肺、冬对应于肾，所以春天重在养肝。酒伤肝，因此春季更不应饮酒。菊花茶、金银花甚至白开水才是适合春季的佳饮。



春困绵绵

“高维B”食物来提神

春分期间，虽然春光明媚，气候回暖，但这样的天气特点也让人很容易感到困倦、疲乏，无精打采、昏昏欲睡。“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤”，春天睡不醒的问题关键在于阳气生发不足而生春困。同时春季湿气较重，人体若阳气不足易受湿邪侵犯，脾受困于湿会引起运化失调，易出现精神萎靡、疲倦。

为远离“春困”，保健专家建议公众，规律睡眠，早睡早起，积极参加锻炼和户外活动，增强体质，尽量少熬夜。同时，定量用餐，均衡饮食。可多食富含维他命B族食物，如大豆、花生、火腿、黑米、菠菜、奶酪等。

维生素B族是水溶性维生素，常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。其对于维持神经、肌肉特别是心肌正常功能，以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要作用。维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中，动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也较高。如何补充维生素B族，推荐两道健康又简单的快手菜。

腰果/花生拌菠菜

做法

洗净，快速焯水，捞出，过一遍冰水，使其口感和颜色更好；锅中再次将水烧开，放入菠菜，水开始冒泡后将菠菜捞出；将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀，淋在菠菜上，撒上葱花即可。

营养价值

腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质，其中维生素B1含量较高，对于补充维生素B族很有帮助；菠菜能量较低、微量元素丰富，搭配上醋汁，开胃可口，还能刺激食欲。

杂粮饭团

做法

将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前2小时泡软；加入米饭，一起下锅蒸(鸡蛋可与米饭一起蒸熟)；胡萝卜、黄瓜切丝/切丁；米饭蒸熟，盛出放在专用饭团模具或生菜叶上；米饭铺平，放胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋；将生菜叶裹成团，用刀对半切开，即可食用。

营养价值

小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族，爽脆的黄瓜、胡萝卜丝可以增加口感的立体性，鸡蛋补充蛋白质。如果觉得饭团口味偏淡，也可调一个酱醋汁。



莫名发脾气

快收好这些调理招

春天常常会莫名其妙感到烦躁、爱发脾气、心情抑郁。山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清解释，这是因为肝主情志，一旦肝气郁结或肝气上逆，就会气机不畅，莫名出现情绪上的问题。春天肝经正盛，容易出现情绪波动，常有生气、郁闷、烦躁，以及倦怠、乏力等表现。

中医强调“先治其心，而后医其身”。随着社会竞争激烈，压力、紧张、压抑困扰着很多人，因情志波动导致旧疾复发的患者在临床上屡见不鲜。对此专家给出建议——

学会自我减压

针对不同年龄的不同压力特点，中国中医研究院广安门医院心身医学科赵志付给出以下建议。

对于中年人来说，生活中“上有老、下有小”，事业中处于不进则退的拼搏上升期，压力较大，容易身心交瘁。“人的精力有限，中年人在面对精力和压力的关系时，要学会抓住主要矛盾。”赵志付说，不要动脑过度，否则容易造成神经衰弱，另外要注重脑力和体力的平衡。当用脑过度时，可通过加强锻炼、保持充足睡眠缓解压力。良好的睡眠是解除心理压力的有效方法，做到早睡早起，一般晚10点至早6点间应在睡眠中度过。

对老年人来说，最重要的就是做到“知足常乐”，事情要往好的方面想，自寻其乐。《黄帝内经》记载：“欲望无穷，忧患不止，营卫迟滞”。意思是说欲望太高，就会产生忧虑、焦躁和不安，心烦易怒，情绪不宁，进而使营血不足，卫气迟滞，气血两亏的疾病。

总之，人的情绪一旦不畅，免疫力低、心脑血管疾病、胃病、精神性疾病等都会随之而来，春季养生，要注重情绪的调节，戒怒、戒躁，保持心胸平和，豁达乐观；使情志畅达。

情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素，发怒、生闷气都易使肝气郁结，导致气郁化火，引发肝火上扬。经历一整个寒冷的冬天，难免会缺乏运动，心情也容易受到影响，中医讲究“天人合一”，要多亲近大自然界，置世俗于身外，顺应自然，做到平和心态，把得失看淡了，“云淡风轻”的同时，身体也更加清爽。

春季天气转暖，阳光普照的日子越来越多，也是个调节心情、颐养精神的好时节。在日常中，不要受到太多烦心事的困扰，经常读读书，或者出去走走，都是调养精神、陶冶性情，从而让精神更旺盛。

喝点养肝粥

随着春季日照的延长，空气的电离程度高，会使得人体内分泌激素和神经递质的改变，进而波及情绪。那些平时脾气急躁的人，此时情绪更容易激动。

河南省中医院肝胆脾胃病科主任医师党中勤推荐了3款春季养肝粥。

桑椹粥。桑椹30克(鲜桑椹用60克)，糯米60克，冰糖适量。将桑椹洗净

与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。该粥可滋补肝肾，养血明目。

决明子粥。决明子10克，大米60克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。

山药粥。用干山药片45—60克或鲜山药100—200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，作早、晚餐食用。山药味甘平，是一种性味平和的滋补脾、肺、肾的食物。

喝点中药茶

浙江中医药大学基础医学院教授刘玉良2019年在健康时报刊文指出，日常可以选择喝点合适的中药泡茶，可调整情志减少对身体的伤害。

夏枯草菊花茶。肝火旺盛型的人脾气大，情绪容易激动，常口干舌燥、睡眠不稳定、身体闷热、排便不畅或大便黏腻等。建议选用夏枯草菊花茶：夏枯草8克、金银花10克、菊花10克，用开水冲泡。

决明子槐花茶。肝阳上亢型的人急躁易怒，常常面红目赤，头部胀痛，腰膝酸软，多饮于高血压患者。建议选用决明子槐花茶：决明子20克，枸杞子10克，菊花、槐花、绿茶各5克。

茯苓薄荷茶。肝郁脾虚型的人情志抑郁，爱生闷气，同时伴有腹胀肠鸣没有食欲，大便偏稀等症状。建议饮用点茯苓薄荷茶：佛手10克，茯苓10克，陈皮10克，薄荷5克。

常按“撒气穴”

北京中医医院妇科主任医师滕秀香表示，防肝火萌动或肝郁气滞，就要学会没事找事乐，适当用用“撒气穴”，保持开心就是对肝最大的养护。

太冲穴

太冲穴是肝经自身的一个非常有名的“撒气穴”，用左手拇指或食指指腹按揉右侧太冲穴1分钟，按揉时有酸胀感为宜，按揉完右侧太冲穴，再换右手拇指或食指指腹按揉左侧太冲穴1分钟。

位置：太冲穴位于足背，跖骨底结合部前方凹陷中，第1、第2趾跖之间的后方。

太阳穴

用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴，轻柔缓和的环形转动，持续30秒左右。按揉太阳穴可以起到提神解乏，舒缓紧张神经，缓解头痛等作用。

位置：在外眼角延长线的上方，用手触摸凹陷处即是。

风池穴

将双手扣在头后部，双手拇指恰好在风池穴处进行点揉，由左向右，揉得时间可长可短。如果揉一会儿觉得头晕，就少揉一会儿。按揉此穴可明目醒脑，舒缓疲劳、紧张或焦虑。

位置：位于后颈部，在胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。