



惊蛰节气, 给您养生建议 疏肝排毒养正气!

一候桃始华



二候仓庚鸣

三候鹰化为鸠

昨天是惊蛰,惊蛰是二十四节气中的第3个节气。惊蛰节气的到来,寓意着天气转暖,温度开始回升,冬季由于气温降低而藏入土中冬眠的动物,也开始慢慢地出来活动了。所以“惊蛰”也被称作是上天以打雷惊醒蛰居动物的日子,这个时候,我国大部分地区即将进入春耕季节。那么,惊蛰时节,都有哪些养生要点呢?下面,就一起来看看吧。

蔡富根/整理

正气内存御外邪

惊蛰标志着仲春时节的开始。惊蛰有三候,一候桃始华;二候仓庚鸣;三候鹰化为鸠。“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到来,蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌,容易引发传染病,有些昆虫还会对庄稼有害,因此总结出许多办法来应对虫灾的发生。惊蛰当日,人们常在门口撒些石灰粉驱赶百虫,还会手持艾草熏家中四角,以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味,久而久之,渐渐形成了“打小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升,有利于细菌、病毒等微生物的滋生,流行性感胃、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。《黄帝内经》认为,“正气内存,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。在中医看来,预防春季传染病,需要增强体质,维护好身体的正气,以抵御病菌或病毒的侵袭,此时宜吃一些清热解毒的“抗菌”食品,例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇等,它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

吃梨润燥长精神

惊蛰当天,民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”,据说,惊蛰吃梨寓意庄稼跟害虫分离,也希望在气候多变的春日,让疾病离身体远一点。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头,也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载,“梨者,利也,其性下行流利。”生梨性寒味甘,有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效,十分适合此时食用。

梨的吃法有很多,例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用,避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒,一次不可食用过多,否则反伤脾胃,脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。此外,枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大

枣等食物也有润肺健脾的功效,适合本节气食用。

中医认为,春季人体需要疏肝、理气、排毒,疏通已经造成的阻塞,让肝气得得以升发,并把冬天潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝,如饮菊花茶,以白菊花为佳。

“烟雨湿阑干,杏花惊蛰寒。”中医认为,惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛,食用寒凉食物易损害人体的阳气,此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大,冷热刺激可使人体免疫功能下降,易感冒,此时可以多吃西红柿、芥菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬,也可以多吃胡萝卜、苋菜等富含维生素A的食物,可提高人体的免疫功能,增强人体抗病能力。

早睡早起去春困

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样,春天不少人容易嗜睡、犯困,我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来,“春困”是人体与自然环境相互作用的一种自然反应,而非疾病。中医认为,春季属木,与肝脏功能密切相关。肝主疏泄,负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升,肝气随之旺盛,若肝气调畅,则人体精神愉悦,若肝气不畅,则易引起“春困”。《黄帝内经》提到:“肝气主春……肝若疏泄,则精神爽朗。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为,春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节,故而春困更明显。

如何克服春困?多睡就不再犯困了吗?中医认为,克服春困最重要的是顺应自然变化规律,做到起居有常。春季阳气初生,人体也应顺应自然规律,调整作息时间,早睡早起,避免熬夜,保证充足的睡眠,以助阳气的升发。此外,春季宜进行适量的户外运动,如散步、慢跑、打太极等,这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通,能增强体质,减少春困之感。

中医认为,春天适宜到旷郊外踏青问柳、登高望远、放风筝散心,在享受大自然美景的同时,呼吸新鲜空气,无形之中陶冶性情,舒展阳气,将身心与大自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律,使身体得到锻炼,加快血液循环,能够真正缓解春困。

惊蛰养肝小妙方

1.养肝血

【原料】当归15克、白芍15克、粳米100克煮粥。

2.补肝气

【原料】黄芪15克、山药15克、粳米100克煮粥。

3.养肝阴

【原料】枸杞子15克、女贞子15克、粳米100克煮粥。

4.养肝阳

【原料】肉桂10克、吴茱萸5克、粳米100克煮粥。

5.疏肝理气

【原料】常用佛手15克、陈皮6克、粳米100克煮粥。

6.清肝热

【原料】菊花15克、决明子10克、粳米100克煮粥。

