

## 春分简介

春分,二十四节气中的第四个节气,于每年公历3月19日—22日交节。时到此,太阳直射赤道,昼夜平分,而且又是春季过半的日子,所以称之为“春分”。春分节气过后,气候温和,雨水充沛,阳光明媚,春回大地,岸柳青青,草长莺飞,小麦拔节,油菜花香,桃红李白迎春黄。春分古时又被称“日中”“日夜分”“仲春之月”。春分时节,中国民间有放风筝、吃春菜、立蛋等习俗。

## 春分三候

### 一候 玄鸟至

春分之日,玄鸟至。“玄鸟”即燕子,它于春分而来,于秋分而去,“燕来还识旧巢泥”。



### 二候 雷乃发生

雷乃发生,阴阳相薄为雷,雷为振,为阳气之声。也是春分后出地发声,秋分后入地无声。

### 三候 始电

始电,电闪雷鸣,春雨不再潇潇,已是落花知多少了。

## 养生歌

香椿一把健脾胃,理气抗菌食欲归。  
蒸饭且把香菇配,麦菜降脂兼润肺。

## 节气养生

# 春分

## 健康养生

### 夜卧早起

“夜卧早起”是整个春季都要遵循的起居要点,也是养护阳气的重要方式。因为在睡眠时,人体的阳气是内伏的,只有在清醒的时候,阳气才是外展的。在春季,人体阳气随自然界阳气的充盛而升发。夜卧早起更有助于人体阳气的舒展,避免阳气内伏于人体而诱发疾病。

### 宜甘少酸

春分节气饮食调养总的原则是以清淡为主,宜甘少酸。春季肝气旺、脾气弱,脾虚易致疲乏、四肢无力等。此时当多吃甘平补脾之食物,如牛奶、豆制品等;吃时令蔬菜,如豆芽、莴苣等,可增强人体脾胃之气。滋肝益肾之品,如枸杞、花生、大枣、桂圆以及樱桃、草莓等水果,也可多食用。另外需要提醒大家的是:春季不宜滋补,也不宜进食大鱼大肉等味厚重的食物,因为这类食物会压抑阳气的升发,碍脾胃,也不利于肝的养护。

### 下厚上薄

春分后气候仍然多变,稍不注意容易感冒,穿衣服可以下厚上薄。此时,大家应根据天气变化和个人体质,注意增减衣服。体弱多病者,注意下肢和脚部保暖,以感觉微微汗出为佳。老人可适当多晒太阳,以利祛散寒邪。出门后需要时刻带着外套,天气暖和了就减一件,冷了就穿上,不能一下子把厚衣服都脱了。

### 运动适度

春光明媚,草木葱郁,应适当进行户外运动,呼吸清新空气以利肝气疏泄,能起到护肝养肝的作用。春分期间,大家可在阳光下适度活动,比如到树林、公园、河边散步、慢跑、骑行,或练太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等,锻炼时间以上午9-10点为宜。中老年人和心脑血管疾病患者运动时应注意循序渐进、量力而为,以微汗出为佳。

## 沐足梳头

春分时节是大自然阳气萌生、升发之时,人体阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒张,代谢旺盛,生长迅速。《养生论》曰:春三月,每朝梳头一二百下,寿自高。趁此时节,晨起多梳头以刺激头部诸多经络穴位,能让体内阳气升发舒畅,经络气血畅通。到了夜晚,寒邪易从足部入侵,临睡前以热水沐足既能保持足部整夜温暖和顾护阳气,还能改善部分人群的睡眠质量。

## 情志养生

春分前后,天气开始回暖,市民一定要调整好自己的情绪,切勿大喜大悲,不仅要保证睡眠质量,同时心态还要好。如果是碰到天气好的时候,也记得多出去走走,去园林亭台这些宽敞的地方远眺,看看美丽的风景,让胸中堆积的郁气舒畅开来。不宜一直坐着不动,这样容易产生郁闷之气,最为重要的是不要和人发生争吵,这样也能为一年的健康打好基础。

## 疾病预防

古谚语:“百草回芽,旧病萌发”,春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此,对于有这些疾病的患者要特别注意预防。

王志斌 李润 收集整理

## 中医养生

常按揉行间穴、太冲穴、大敦穴,可以帮助我们养肝,也可按揉玉枕穴、曲泉穴、中腕穴进行保健。

### 行间穴

行间穴在大脚趾和二脚趾缝上,它是一个火穴,肝属木,木生火,如果您肝火太旺,就泻其心火,而行间穴是一个“泻心火”的穴位。春天肝火盛会导致牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血、舌尖起泡等等,这表明火已经从肝经进入到心经,多揉行间穴可以把心火从这里散出去。

### 太冲穴

太冲穴很好找,在脚背上大脚趾和二脚趾结合的地方,就是从脚腕推到两个骨头连接的尽头就是太冲穴。按揉方法就是仔细找到最痛的点,可以帮助除去肝火,基本上发泄出去。

### 曲泉穴

春季正是养肝最佳时节,此时不妨揉揉曲泉穴。弯曲膝盖,在膝内侧横纹头上方,摸到一骨性突出(股骨内侧髁),该骨性突出后缘凹陷处即是曲泉穴的位置。

按摩时,行指揉法,将拇指腹置于对侧穴位,其余四指于大腿后固定,拇指稍用力按揉,以微觉酸痛感为度。每次可按揉约5分钟,每日可行多次。

### 玉枕穴

按摩玉枕穴,有助于改善春困。玉枕穴位于后头部,在后发髻之上两寸半,督脉正中线旁开1.3寸的位置上。两手拇指置玉枕穴处,做横向按揉30-50次,也可用两手拇指指腹摩擦或两手拇指尖点按30-50次,每天1-2遍,以局部发红发热为止。

### 中腕穴

春季需养脾胃,利用好中腕穴,就可以健运脾胃,从而抵抗寒湿之气的侵袭。

## 健康饮食

### 吃三香

#### 吃香椿

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。春分时节的香椿,香味浓郁,鲜嫩清脆,口感和营养都是最好的,可以起到醒脾、开胃的作用。需要提醒的是,吃香椿前需要先焯水。



#### 吃香菇

春分以后,人体新陈代谢旺盛,内分泌激素尤其是生长激素增多,是孩子长个子的最佳时段。众所周知,长个子离不开维生素D,香菇里含有丰富的维生素D,建议孩子多吃点香菇饭。



#### 吃香麦菜

春分时节睡不好,可以吃点香麦菜。香麦菜具有清燥润肺等功效,是一种低热量、高营养的蔬菜,长期适量食用,有助于睡眠。

