

## 清明简介

清明节,又叫扫墓节、踏青节、三月节等,时间在农历春分后第15日,公历4月5日前后。在传统社会中,它的节期持续时间较长(五六天到十几天,各地各时代不等),一方面是扫墓祭祖、怀念离世亲人的节日,一方面是踏青嬉游、亲近大自然的节日。

清明节源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗,兼具自然与人文两大内涵,既是自然节气点,也是传统节日。清明节与春节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。

清明节正是春光明媚、草木吐绿的时节,也是人们春游(古代叫踏青)的好时候,所以古人有清明踏青并开展一系列体育活动的习俗。受汉族文化的影响,中国的少数民族,也都有过清明节的习俗,虽然各地习俗不尽相同,但扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题,此外还有荡秋千、蹴鞠、放风筝、植树、拔河等众多户外游乐活动,以及吃寒食燕(也称子推燕)、醴酪、青团等食俗。

## 清明三候

### 一候 桐始华

桐,指的是白桐(泡桐);华,是“花”的通假字,在这里是“开花”的意思。每当清明前后,白桐花开,清芬怡人,提醒着大家暮春已经到来。

### 二候 田鼠化为鴽

“田鼠化为鴽”是说清明时节阴气潜藏、阳气渐盛,喜阴的田鼠躲回洞穴,喜阳的鴽鸟开始出来活动了。

### 三候 虹始见

虹是阳光通过细小水滴发生的折射现象。而“雨纷纷”的清明时节,正是一年中最早出现彩虹的时候。

## 适当运动

随着气温回升,人们的日常活动也愈发频繁。然而,此时更需留心运动的方式与强度,谨记“勿大汗,以养脏气”的养生之道。因此,我们要适当运动,和缓为宜。

清明之后,适合以下三类运动:

### 1. 和缓运动型:

如健走、慢跑等,这种快慢相间的运动可以稳定情绪、消除疲劳、改善心肺功能。

### 2. 休闲趣味型:

像春游赏花、放风筝、踢足球等,动静结合,形神共养,对维护身心健康十分有益。

### 3. 保健养生型:

如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等传统健身术,可强健人体的精气神,对中老年朋友更为适宜。

## 情志平稳

清明节是对亲人寄托哀思的传统节日,然触景伤情,很容易产生不良情绪,我们应情志平稳和静养身心。再加上此时人体内的肝气随着春日渐深而愈盛,在清明之际达到最旺,也会对情绪产生不良影响。故而,对于患有心脑血管疾病的患者而言,在扫墓时一定要注意稳定情绪,不要悲伤过度,身旁最好有亲人陪伴,带上常用药品或急救药品,以避免突发疾病。



## 节气养生



## 疾病防治

清明前后有4道“坎”,分别在血管、呼吸道、关节、肠胃等方面,具体情况如下:

### 护心防病

清明时节,气候忽冷忽热,人体的血压、心率也随之应激调节,天气一冷,血管收缩,血压骤然升高,心率加快;天气一热,血管扩张,血压又可能下降,天气的骤变,使得人体心血管系统调节紊乱,血管内膜上的一些斑块也变得很不稳定,容易脱落,形成血栓。另外,清明时节,阴雨连绵,寒湿侵袭,易凝结心脉、脑络,再加上清明时节思亲之情浓烈,情绪容易波动,内外夹击,容易诱发冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、脑溢血等心脑血管疾病。

### 护肺避敏

清明时节,天气多变,万物复苏,时暖时寒,细菌、病毒等致病微生物容易趁机而入、侵袭人体,引起流感、肺炎等呼吸道传染病。清明前后是花粉传播期,柳絮、花粉等在空气中大量漂浮,人体吸入后极易诱发鼻塞、流涕、打喷嚏、过敏性哮喘等疾病,过敏体质的人更容易受到花粉的侵袭,引发过敏反应。因此,外出时需要做好防护,戴好口罩、手套等,以降低过敏的风险。



### 保护关节

清明前后,冷暖空气冲突剧烈,雨量多,关节对冷空气、湿气刺激较为敏感,风寒湿邪易入侵,容易引起关节酸痛、麻木,导致关节炎等疾病的反复发作。

### 养胃护阳

清明前后气温变化大,人体易受风寒湿邪侵袭,寒为阴邪,易伤阳气,寒邪最易犯胃,脾胃阳气受损,再加上节假日暴饮暴食,更易出现胃肠病变。

## 养生歌

平肝养阴去风热,晚睡早起舒形体。  
广步于庭莫久卧,时令青蒿服之宜。

## 健康养生

### 夜卧早起

清明节气之后,自然界阳气愈加旺盛,白天越来越长,此时仍需保持春季“夜卧早起”的起居规律,以顺应春季阳气升发的需要。在此期间,大家可稍稍推迟入睡时间,选择晚上10点—11点入睡,并适当提早起床时间,选择在早上7点之前起床,尽量保证每晚有6—8个小时的连贯睡眠。

### 清明为何不宜睡懒觉?

中医认为,早7时至9时是辰时,胃经最旺,如不早起会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。如果春困严重,应注意睡好午觉,这也是保持精力的好方法,但午休时间不宜过长,30分钟左右即可。



### 防风防寒

清明时节,北方春旱多风,气温较低,乍暖还寒,而南方则多雨,气候阴冷而潮湿。此时着装,应注意防风、防寒湿,大家应关注气温变化,适当添减衣物,不要盲目减衣。若有腿脚凉等湿气重的症状,则建议垫好鞋垫,穿好护膝,防止寒湿从脚下或膝关节侵入。

## 中医养生

清明前后是阳气生发的重要时期,此时艾灸可起到很好的养阳效果。可尽量选择白天进行艾灸,最好是临近中午的这段时间,这是人体阳气最旺盛的时候,艾灸更有利与起到扶正祛邪、温通元阳、提升阳气、防病保健的作用。艾灸时,可选取肩井穴、中脘穴、涌泉穴、养老穴等穴位。



### 艾草泡脚

用艾叶水泡脚,能有效去除体内虚火,缓解因肝肾阴虚导致的黑眼圈。此外,天天用热水泡脚本来就有促进血液循环、赶走体内湿寒的功效,况且艾草还能通十二经络,调理阴阳。

做法:取艾叶一小把,煮水后泡脚;或用纯艾叶做成的清艾条取1/4,撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会儿,等艾叶泡开后再兑入一些温水泡脚,泡到全身微出汗。

一般连续泡数次,约2—3天后即可见效。同时要多喝温开水,不吃寒凉的食物,注意休息。坚持一段时间后,由体内虚火引起的黑眼圈就会明显好转。

### 叩膝关节

通过叩打膝关节健脾。用双手空掌有节奏地拍打膝关节两侧,力度由轻至重,叩至膝关节舒适发热为佳。中医认为,脾有运化水湿的功能,健脾有益于增强身体化湿能力。