

第四节 春分养生

一、概述

春分，为春季的第四个节气，于每年公历3月19—22日交节。此日太阳直射赤道，昼夜等长，各为12小时，故古称“日中”“日夜分”“仲春之月”。春分之后，阳气渐盛，阴气渐收，天地间阴阳平衡而交争始起，人体亦当顺应此消彼长之势，调和气血，以应时令。

二、起居情志

春分时节，天气日渐回暖，万物生发，细菌、病毒亦随之活跃。居室宜勤开窗通风，每天至少2次，每次不少于30分钟，既可减少病邪滋生，又能令室内空气清新，使人神清气爽。此时节，人体阴阳交替，正需充足休息以适应季节变化。作息当顺应自然，早睡早起，避免熬夜，确保睡眠充足，以助身体平衡生物节律，维系阴阳和合之态。

春分之际，天气多变，人体肝阳升发较旺，肝火易亢，阴阳平衡极易受到扰动，进而影响情志。此时养生，重在保持心境平和，戒怒戒嗔，处世淡泊，少起争逐之心，以免扰动肝气，导致阴阳失调。可趁春光正好，漫步郊野，赏花观柳，或听音乐、读闲书、与亲友交流，以愉悦心神，疏泄郁滞，使气机调畅，身心得养。

三、饮食养生

1. 饮食要点

春分饮食当以清淡为主，宜甘少酸。此时肝气偏旺，易克脾土，故宜多食甘平补脾之物，如牛奶、豆制品、豆芽、莴苣、黄花菜等，以助脾胃运化。新鲜蔬果如菠菜、韭菜、芹菜、苹果等，富含维生素与矿物质，亦宜常食，以应春日生发之需。

春分阳气渐升，过酸之物如柠檬、山楂等，其性收敛，多食易阻碍阳气条达发散，致气机不畅，故当少食。此外，此时节野菜生长旺盛，然其性多偏寒凉，且需在野外采摘，难以辨别生长环境，恐有污染或误食之虞，故不宜盲目采食。春分养生之道，在于审慎择食，以平和为期。

2. 食疗方

(1) 砂仁芡实鲫鱼汤

材料：鲫鱼1条，春砂仁6克，芡实10克，去心莲子10克，生姜、葱、植物油、盐适量。

做法：将鲫鱼煎至八成熟，在锅中加入春砂仁、芡实、去心莲子、姜片及适量清水，大火煮开后转小火煲1.5小时左右，再加盐调味。

功效：健脾固肾，祛湿止泻。

(2) 五指毛桃煲鸡

材料：鸡半只，五指毛桃30克，鲜山药30克，茯苓20克，大枣5颗，盐适量。

做法：将鸡洗净焯水，鲜山药切块。将所有食材一同放入锅内，加入适量清水，大火煮开后转小火煲1.5~2小时，再加盐调味。

功效：补脾益气，利湿舒筋。

(3) 清炒马齿苋

材料：鲜马齿苋400克，生姜、大蒜、植物油、盐适量。

做法：鲜马齿苋切段，焯水备用。起锅烧油，油热后先下姜末、蒜末煸香，再下马齿苋，加适量盐翻炒均匀即可。

功效：清热解毒，利水祛湿，凉血止痢。

(4) 荠菜粥

材料：鲜荠菜250克，粳米100克。

做法：将切好的荠菜和粳米一同放入锅内，加入适量水，大火煮开后转小火熬煮成粥即可。

功效：清肝明目，健脾利尿。

(5) 芹菜炒干丝

材料：芹菜 200 克，豆腐干 250 克，葱，生姜，植物油，调料适量。

做法：起锅烧油，油热后先下姜葱煸香，下豆腐干丝炒 5 分钟，再下芹菜一起翻炒，加入适量调料调味，翻炒均匀即可。

功效：清肝涤热，利尿镇痉。

3. 节气特色茶饮

(1) 三花茶饮

材料：菊花 5 克，玫瑰花 5 克，茉莉花 5 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升沸水，加盖闷泡 10～15 分钟。

功效：疏肝理气，活血通脉。



三花茶饮材料

(2) 陈皮雪梨茶

材料：雪梨 1 个，陈皮 5 克，冰糖适量。

做法：雪梨去皮切块，与陈皮一起放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后转小火煮 5～10 分钟，再加入适量冰糖。

功效：润肺清燥，理气化痰。



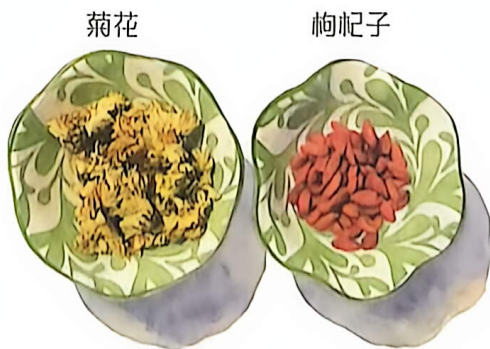
陈皮雪梨茶材料

(3) 菊花枸杞茶

材料：菊花 3 克，枸杞子 5 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 350 毫升沸水，加盖闷泡 5～10 分钟。

功效：清肝明目，散风清热，滋补肝肾。



菊花

枸杞子

(4) 陈皮大枣茶

材料：陈皮 4 克，大枣 3 颗。

做法：将所有材料放入杯中，加入 300 毫升沸水，加盖闷泡 15 ~ 20 分钟。

功效：理气健脾，燥湿化痰，补中益气。

陈皮



大枣



四、中医养生疗法

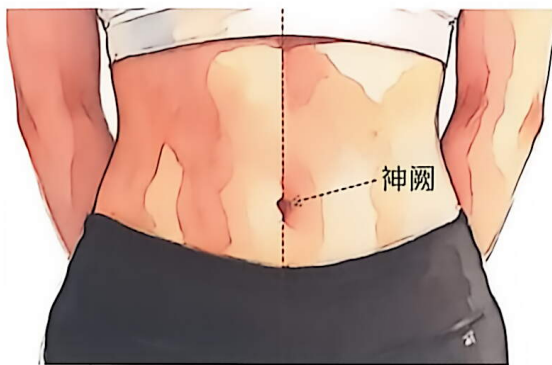
1. 灸疗法

(1) 葫芦灸神阙穴

位置：在脐区，脐中央。

操作方法：选择合适的葫芦，把短艾条插在葫芦器具内部，点燃艾条，熄灭明火后将葫芦置于神阙穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。每周 2 次。

功效：温经散寒，行气活血。



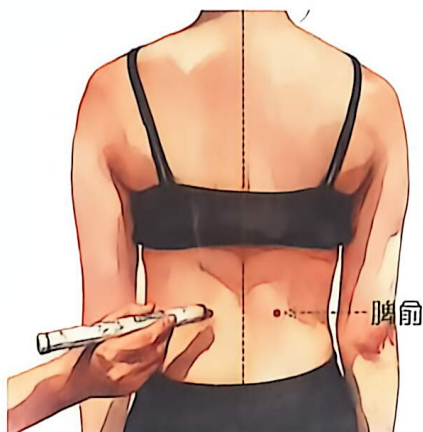
(2) 灸脾俞穴

位置：在脊柱区，第 11 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于脾俞穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局

部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：健脾和胃，益气养血。

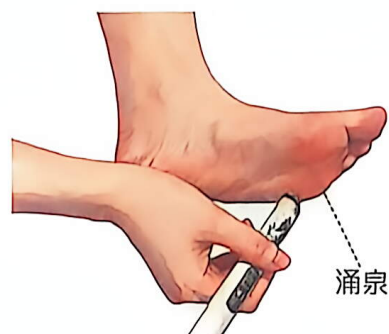


(3) 灸涌泉穴

位置：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于涌泉穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：滋阴降火，补肾益精。



2. 按摩法

(1) 点按合谷穴

位置：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

操作方法：拇指指腹点按合谷穴，每次点按10～20分钟。每天1次。

功效：疏风解表，行气活血。

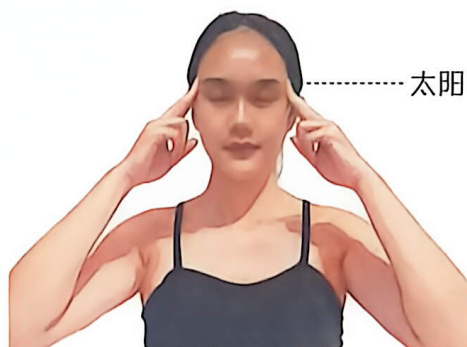


（2）揉按太阳穴

位置：在头部，眉梢与目外眦之间，向后约1横指的凹陷处。

操作方法：双手食指和中指并拢，指腹分别放在双侧太阳穴上，以适中的力度旋转按揉穴位，每次按揉1～2分钟。

功效：缓解头痛，提神醒脑。

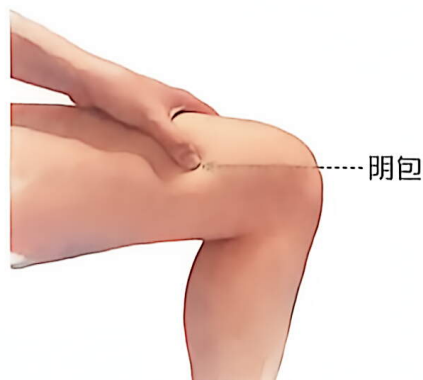


（3）点按阴包穴

位置：在股前区，髌底上4寸，股内肌与缝匠肌之间。

操作方法：拇指指腹按压在阴包穴上，力度适中，以穴位处有酸胀感为度，按压3～5秒，然后松开，重复操作10～15次。

功效：调经止痛，疏肝理气。



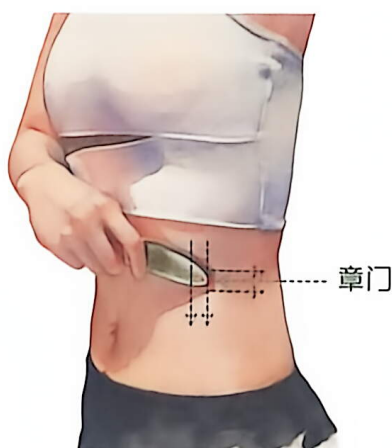
3. 刮痧疗法

（1）刮章门穴

位置：在侧腹部，第11肋游离端的下际。

操作方法：在腹部涂抹润滑介质，采用面刮法，从章门穴上方由上向下或由内向外单向刮拭15～20次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：疏肝健脾，理气散结。

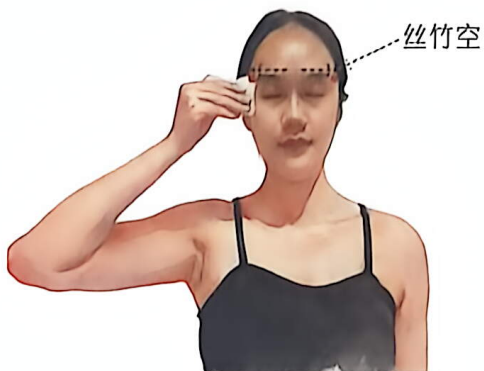


(2) 刮丝竹空穴

位置：在面部，眉梢凹陷中。

操作方法：在眉周涂抹润滑介质，采用面刮法，从眉弓向丝竹空穴外侧轻柔、缓慢地刮拭10～15次，以皮肤微微泛红为度。每周1次。

功效：改善头痛，美容养颜。

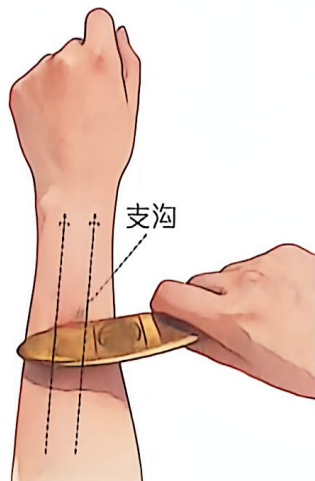


(3) 刮支沟穴

位置：在前臂后区，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点。

操作方法：在手臂涂抹润滑介质，采用面刮法，从支沟穴上方往腕背侧远端横纹单向刮拭15～20次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：清利三焦，舒筋活络。



五、运动养生

1. 骑自行车

骑自行车是典型的全身性有氧运动，能够有效锻炼腿部、腰部、背部等多个部位。持续骑行，不仅可以增强心肺功能和体质，提高免疫力，对预防春季常见的感冒、咳嗽等呼吸道疾病也有积极作用。春分时节，万物复苏，大自然一片生机勃勃，骑行其中，不仅可以享受运动带来的酣畅淋漓，还能欣赏沿途的美景，呼吸新鲜空气，这有助于改善心情，缓解压力。