

④身体重心继续右移，左脚随即收至右脚内侧，并步站立；同时双掌分别由两侧下落，掌心向上，指尖相对，捧于腹前；目视前方。

⑤重复动作①～④，动作相同，方向相反。重复整套动作3～5遍。

### 第三节 惊蛰养生

#### 一、概述

惊蛰，古称“启蛰”，为二十四节气中的第三个节气，于每年公历3月5—6日交节，标志着仲春时节的正式开始。春雷始鸣，惊醒了蛰伏于地下冬眠的动物，故名“惊蛰”。此时阳气生发，生机盎然，自然界的生物受节律变化影响而纷纷萌动，人体亦当顺应春生之气，调畅身心。

#### 二、起居情志

惊蛰之后，白昼渐长，黑夜渐短，起居作息亦当随之调整。宜顺应自然，早睡早起，晚上最好在10点前入眠，早晨6点左右起身，如此方有利于阳气升发、阴气收藏。午时（中午11点到1点）可小憩15～30分钟，以养心神，助精力充沛。

此时节气温回升，但冷空气活动仍比较频繁，“倒春寒”时有发生，昼夜温差较大，抵抗力较弱者，如老人、小儿，尤易受凉感冒。故“春捂”之法仍不可轻废，重点护好头颈、手腕、腰腹、小腿四处。外出时可佩戴帽子、围巾，穿厚袜，待气温持续稳定在15℃以上，方可逐步减衣。

惊蛰时节，阳气升腾，人体肝阳随之渐旺，而阴血相对不足，情绪易生波动。春季对应的五志为“怒”，大怒最易伤肝。肝气过亢，则人易烦躁易怒、情绪不稳。老年人肝阳偏旺，易诱发眩晕、耳鸣、失眠诸症；年

轻人若疏于调摄，则易生痤疮、口腔溃疡，伴随怕热、多汗等症状。故此时尤需保持精神愉悦，心境平和，使肝气得以疏泄条达。可多与亲友交流，或于风和日丽之时踏青赏花，借自然之气怡养心神，增强机体对春日的适应之力。

### 三、饮食养生

#### 1. 饮食要点

惊蛰时节，饮食当以少酸多甘、清温平淡为要。甘味入脾，能补益脾气，脾土健旺有助于肝木条达，防止肝气过盛导致脾胃功能失调。宜多食南瓜、扁豆、山药、莲子、牛肉、鲫鱼、鲈鱼、春笋、鸡蛋等富含蛋白质与维生素的清淡之品。

此时人体阳气初生，尚未充盛，寒凉之物最易损伤阳气。故应少食冷饮、生冷瓜果及寒凉海鲜，以免寒邪直中脾胃，阻碍运化，影响气血生化之源。温热平和的饮食，方是惊蛰养生的正道。

#### 2. 食疗方

##### (1) 五指毛桃煲排骨

材料：猪排骨 500 克，五指毛桃 50 克，陈皮 3 克，生姜 3 片，盐适量。

做法：猪排骨焯水，与五指毛桃、陈皮、生姜一起放入锅内，倒入适量沸水，大火煮开后转小火煲 2 小时左右，再加盐调味。

功效：益气补虚，祛湿化浊，健脾补肺。

##### (2) 猪肝菠菜汤

材料：猪肝 100 克，菠菜 50 克，葱、盐适量。

做法：猪肝切片，焯水备用。锅内加 1 升水，煮开后下猪肝，再煮开后下菠菜煮 2 分钟，最后加盐调味，撒上葱花即可。

功效：敛阴润燥，养肝明目，补血养血。

### (3) 木耳炒肉片

材料：干黑木耳 25 克，猪瘦肉 200 克，生姜、葱、植物油、调料适量。

做法：干黑木耳用温水泡发；猪瘦肉切成薄片，腌制 15 分钟。起锅烧油，油热后下猪瘦肉和黑木耳一起翻炒熟，再加盐调味，撒上葱花。

功效：益气养胃，滋阴生津，润肺清肠。

### (4) 山药薏苡仁粥

材料：鲜山药 100 克，薏苡仁 50 克，大米 50 克，冰糖或盐适量。

做法：薏苡仁提前浸泡 2 小时，鲜山药切块，二者与大米一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮 30 分钟至粥稠，再加入冰糖或盐调味。

功效：健脾养胃，利水祛湿。

### (5) 党参黄芪粥

材料：党参 10 克，黄芪 15 克，大米 100 克，大枣 5 颗，枸杞子 5 颗，冰糖适量。

做法：将党参、黄芪放入砂锅，加入适量清水，大火煮开后转小火继续煮约 30 分钟，取药汁，放入大米、大枣、枸杞子煮成粥，再加冰糖调味。

功效：益气固表，滋阴补肾，健脾益胃。

## 3. 节气特色茶饮

### (1) 百合玫瑰花茶

材料：百合 5 克，玫瑰花 5 克，冰糖适量。

做法：将百合、玫瑰花放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 5 ~ 10 分钟，再加入适量冰糖。

功效：行气解郁，滋阴清热。

### (2) 杞菊乌龙茶

材料：枸杞子 10 克，菊花 5 克，乌龙茶 3 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升沸水，加盖闷泡 5 ~ 10 分钟。

功效：清火养肝，消食解腻。



百合玫瑰花茶材料



杞菊乌龙茶材料

### (3) 黄芪大枣茶

材料：黄芪 3 克，大枣 5 颗。

做法：将所有材料放入杯中，加入 400 毫升沸水，加盖闷泡 10～15 分钟。

功效：补中益气，养血安神。

### (4) 薄荷甘草茶

材料：薄荷 3 克，甘草 3 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 5～10 分钟。

功效：疏散风热，清利头目。

黄芪

大枣



甘草

薄荷



## 四、中医养生疗法

### 1. 灸疗法

#### (1) 灸身柱穴

位置：在脊柱区，第 3 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于身柱穴上方，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：宣肺止咳，宁心安神。



## （2）灸风池穴

位置：在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于风池穴上方，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：祛风解表，清利头目。



## （3）灸肝俞穴

位置：在脊柱区，第 9 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于肝俞穴上方，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：疏肝理气，养肝明目。



## 2. 按摩法

### （1）点按迎香穴

位置：在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

操作方法：食指和中指指腹着力于两侧迎香穴上，做轻柔的转小圈运动，每次 2～3 分钟。每天 2 次。

功效：宣通鼻窍，疏散风热。



## （2）点按曲池穴

位置：在肘区，屈肘呈直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处。

操作方法：拇指指腹着力于曲池穴上，逐渐用力下压，数秒后缓慢松手，点按5个回合。每天2次。

功效：清热解表，调和气血。



## （3）点按阳陵泉穴

位置：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中。

操作方法：拇指指腹着力于阳陵泉穴上，做轻柔的环旋运动，每次5分钟，左右交替进行。每天2次。

功效：疏肝利胆，舒筋活络。



## 3. 罐疗法

### （1）肾俞穴留罐

位置：在脊柱区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置10～15分钟，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：温肾助阳，利水消肿。



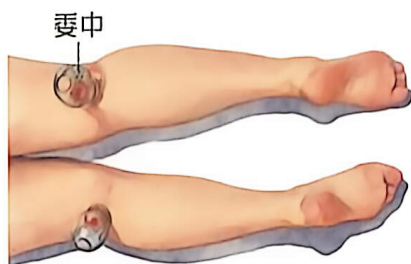
### （2）委中穴留罐

位置：在膝后区，腘横纹中点。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置10～15分钟，以皮肤

潮红、瘀血为度。

功效：疏通经络，清热利湿。

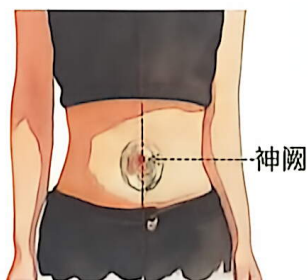


### (3) 神阙穴留罐

位置：在脐区，脐中央。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置10～15分钟，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：温阳救逆，利水固脱。



## 五、运动养生

### 1. 散步

散步是一项非常适合惊蛰时节的中等强度有氧运动。在户外公园、操场等空气清新的地方散步，步伐舒缓而富有节奏与韵律，既能提高身体代谢水平，增强肌肉力量与耐力，又能提升免疫力，帮助身体更好地抵御春季多发疾病。

### 2. 八段锦——调理脾胃须单举

①两臂下垂，掌心下按，手指向前，呈下按式站桩，两手同时向前向内画弧，顺势翻掌向上，指尖相对，在小腹前如提抱式站桩。

②翻掌，掌心向下，左手自左前方缓缓上举，手心上托，指尖向右，至头上左方将臂伸直，同时右手下按，手心向下，指尖向前，上下两手做争力对拉。

③还原如起势，换方向进行，如此左右交换为1遍，重复6～8遍。