

# “春三月”养生 要调和风气、肝气和脾气

## 调风气 按压足三里和合谷穴

进入春季,白昼开始延长,夜晚缩短,此时人的活动也要顺应自然界昼夜的规律,适度减少睡眠,增加活动时间,逐渐过渡为晚睡早起,以利阳气的升发。

“广步于庭”即在庭院中大步地走,这就强调了春季要适度运动。注意活动量不宜过大,以微微出汗,不觉疲劳为度。春季乍暖还寒,气候多变,要防寒保暖,不可顿减衣物。

### ●推荐外治法:穴位按摩

**足三里穴:**足三里穴位于小腿前外侧,膝盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处。按摩足三里穴可以燥化脾湿,生发胃气,进而调和气血,防病养生。反复用拇指按摩5分钟,先按住不动,然后缓慢用力,再迅速放开,让足三里穴有酸胀、发热的感觉即可。

**合谷穴:**合谷穴位于手背第一、第二掌骨之间,第二掌骨桡侧的中点处。或

以一手拇指关节横纹正对另一手的拇、食指之间的指蹼缘上,此时拇指尖所指处即合谷穴。按摩合谷穴2~3分钟,具有疏风、解表、清热之功效,可以治疗感冒、头痛、鼻塞等症状。

## 调肝气 玫瑰菊花茶调畅情志 养肝助阳

“肝者……为阳中之少阳,于春气”,是说肝脏与春季相应,肝气、肝火易随春气上升,而肝阳亢盛,易导致血压进一步升高,出现头晕甚至中风等。“春三月”气候变暖,当自然界阳气开始升发之时,人体阳气也顺应自然向上向外疏发。春天气温气压多变的特点使患有慢性疾病的患者情绪变化进一步加大,易出现沮丧、抑郁及不知所措的精神状态。因此,“春三月”里养肝助阳,调畅情志显得尤为重要。

中医认为肝属木,与春

季相应,其生理特性是“喜条达而恶抑郁”,即喜欢舒展、条畅的情绪而不喜欢抑郁、烦闷。春季养护,先养肝。现代研究表明,不良情绪易使神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降,引发病情加重。

### ●推荐茶饮:

#### 疏肝解郁茶——玫瑰菊花茶

玫瑰6克、菊花2~3朵,开水冲饮。玫瑰花性微温,并含有丰富的维生素,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效。菊花味甘微苦,气平,可以清利头目,作用于神经系统,起到镇静除烦的功效。两者相配以达疏肝解郁之功,也可配上两颗红枣,更能增添几分香甜,又添滋养气血之功。

## 调脾气 山药薏米粥健脾化湿

“春夏养阳,秋冬养阴”是中医养生的基本原则。春季阳气升浮,充实于体表,有些朋友存在脾胃肾气

亏虚,体内阳气则会更显不足。肾为先天之本,脾为后天之本,采取药食同源的方法,有助于健脾益气,助阳生血,充养先天之本。

此时,建议大家饮食上注意养其内虚之阳,助运化湿同时,要避免生冷食物,如冰淇淋、冷饮等,不使寒湿聚于体内,耗伤阳气。

春季可适量食用山药、薏米、大枣、樱桃等甘味食物。

### ●推荐食谱:山药薏米粥

大米50克、薏米30克、山药50克、莲子10克、大枣5个。薏米、莲子浸泡8小时,大米洗净,山药去皮切小滚刀块,大枣对半切开,锅中放入适量清水大火烧开,放入大米、薏米、莲子煮20分钟,其间用勺子搅拌。再放入山药、大枣煮10分钟,根据口味可调入少许白糖,即可出锅食用。山药具有补中益气力、长肌肉之功效,薏米健脾、祛湿、消肿,大枣安中、养脾,莲子补中、养神,诸物合用有健脾安中之功效。 据《扬子晚报》



春季为四时之首,万象更新之始,阳气升发,冰雪消融,蛰虫苏醒,人体也会随之发生一系列微妙的变化。古人将“立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨”这六个节气称为“春三月”,也就是春季。春天的气候特征是“以风气为主令”,即“风邪”较多。春天乍暖还寒,气温变化幅度大、冷暖不稳定,机体的免疫与防御功能下降,极易感染各种疾病,江苏省中医院肾科主任何伟明提醒,“春三月”养生,要调和风气、肝气和脾气。

## 春季就怕“湿”缠身 起疹子、乏力、疲惫…… 都是湿气惹的祸

### 太懒:多晒太阳多运动

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文表示,春天本是欣欣向荣的季节,但有些人一进春天就不爱活动,不管做什么提不起劲头,身体乏力、少气懒言。其实他们不是懒,而是湿气重的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现疾病。

大自然的阳光是最好的养阳祛湿方式,所以多晒太阳,在阳光下慢跑、踢球都是非常好的祛除体内湿气的方式。运动之后一般会有发热、出汗的现象,这是因为运动可以产生阳气,阳气足,精神头就足。

隔日一次用艾灸熏烤关元穴,也能使身体的不适得到很大的改善。关元穴在脐下正中三寸处,即自己的手四指并拢,从脐向下四个横指的位置。

### 太疼: 颈椎痛常揉大椎穴

东南大学附属中大医院中医骨伤科屈留新表示,每到连绵的阴雨天,就会发

现因颈椎不适来门诊的人数呈上升趋势。究其原因,主要是潮湿季节,空气湿度大、气压低且变化大,湿冷之气易入侵人体所致。

常按大椎穴,能够起到清热除湿的效果。具体手法是以一手拇指指端,在大椎穴(位于第七颈椎下)上进行按压,持续时间大约为5~8分钟,然后再以双手在头部两侧梳理。按压时动作一定要准确,不可暴力按压,避免引起不必要的损伤。

大椎为督脉要穴,是督脉与手足三阳经交会之所,除调节督脉之气外,还可调节六阳经气,故通过此穴可达到调和阴阳之功,具有解表散热、清热散结、泻热除烦等作用。在日常生活,如果你经常感觉到胸闷气短、身体沉、懒得动,吃饭没胃口,感觉穿了一件没晒干的衣服,这也可能是湿气重的表现,也可以尝试按按大椎。

对付湿邪还有个好方法就是热水泡脚,可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络,从而起到除湿、利尿的作用。

### 太胖:少吃生湿的食物

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文介绍,给孩子补身体,很多人建议多喝牛奶,多吃肉,从中医角度来看,过量的牛奶和肉,确实可能会让孩子看起来变“胖”,但是往往让孩子成为了“痰湿”体质。

每一种食物,进入身体后变成营养需要通过脾胃运化。如果脾胃消化不了食物,食物就不会变成营养,反而让脾胃受伤,导致水液内停而痰湿凝聚,所以我们常说“脾为生痰之源”,牛奶性微寒,可以滋养肺阴和胃阴,但如果是阳虚体质的孩子,过量喝牛奶,脾胃消化不了,就会导致体内痰湿增加,时间久了,容易变成痰湿体质。各种荤食,适量吃可以补益身体,但是荤食尤其是煎炸、烧烤的肉食,不容易消化,长期吃过量,容易加重脾胃的负担、促进湿热之邪的生成。

此外,中医讲“甘助湿”,所以身体里已经有一些痰湿存在的人群,应尽量避免摄入含糖量较高的瓜果。特别是一些常见的热

带水果,如芒果、菠萝、榴莲等含糖量都很高。

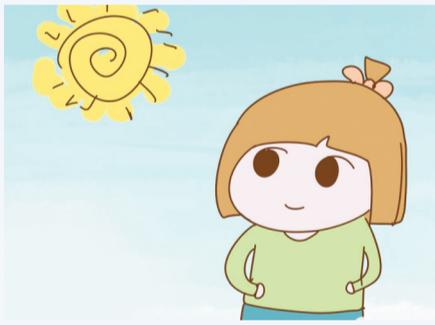
### 太困: 拍拍打打赶走湿气

中国中医科学院中医理论研究室副研究员代金刚表示,最近一段时间,有些人抱怨每天早上起床时常睡不醒,白天一整天都困,还有经常出现头晕、四肢酸痛、食欲不振、大便溏泻等症状,这些都是体内湿气重、阳气不足的表现。要排走这些湿气,生发阳气,建议做以下几个动作。

**拍手:**体内湿气重的人,在双手的大鱼际靠近手腕的地方,会呈现青色或紫色。经常拍拍手,尤其是大鱼际处,就能将滞留在体内的湿气给拍出去,让气血运行到末梢。最开始拍手时,会觉得不习惯,这个时候一定要坚持,持之以恒才能有好的效果。

**抓腋窝:**腋窝的顶点是极泉穴,它是心经的重要穴位,也是腋下淋巴最密集的地方,经常按摩、抓揉此处,能帮助心脏排毒,疏通手臂气血。

据《健康时报》



春天气候潮湿、阴冷、反复多变,空气湿气浓度大,身体也难逃湿气的侵害。

昏昏欲睡、肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子等小毛病都是湿气重的表现。因此,春季为身体除湿是很关键的一步。

