

节气养生——立春（一）



立春是春天开始的节气，立春揭开了春天的序幕，是万物复苏的时节。经过了寒冬的蛰伏，随着立春的到来，气温开始逐渐升高，人体的新陈代谢开始旺盛。

立春三候初候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰

一、精神调养

立春养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。按自然界属性，春在五行（木、火、土、金、水）中属木，在五脏（心、肝、脾、肺、肾）中与肝相应。肝的生理特性是主升、主动、喜调达而恶抑郁，在志为怒。因此，春天要力戒暴怒，更忌忧郁，要保持心胸开阔、乐观向上、心境恬愉的好心态。

二、起居调养

立春，在起居方面，人体气血亦如自然界一样，需要舒展畅达，这就要求我们“夜卧早起，广步于庭，被发缓形”，即夜卧早起、免冠披发、松缓衣带、舒展形体，且多参加室外活动和克服倦懒思眠的状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐、精力充沛。

穿衣方面，春天气候变化较大，天气乍寒乍暖，且人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，容易生病，也特别容易损阳气，稍受风寒就易发宿疾，故立春节气特别是生活在北方地区的人不宜顿去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，不可骤减。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”。

三、饮食调养

饮食调养方面，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投其脏腑所好，选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食物，草药如枸杞、

郁金、丹参、元胡等，食物可选择辛温发散的豆豉、葱、香菜、花生等，灵活地进行配方选膳。

四、防病保健

春天要防病保健，特别是初春，天气由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖；温热毒邪开始活动，流行性感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和流行。为避免上述疾病发生，在预防措施中，首先要消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；要加强锻炼，提高免疫力。此外，注意口鼻保健，阻断温邪上受首先犯肺之路。

二十四节气中，立春保健的艾灸穴位可选择督脉的大椎、命门、肺俞、肝俞和任脉的关元、神阙、中脘、太冲。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院