

节气养生——惊蛰（一）



一、人体如何感知惊蛰

惊蛰之后，阳气徐徐上升，人体也会发生相应的变化。这些变化主要从以下几方面有所体现：

1. 上火。由于阳气上升，部分素体阳气偏盛的人在容易出现火热上炎的征象，如口干舌燥、口腔溃疡、流鼻血、便秘等。

2. 失眠、头痛、眩晕。在人体五脏与四季的相应中，春天属于木，对应肝脏。

惊蛰期间天气变化较大，要当心冷暖变化，预防感冒等季节性疾病的流行。

二、养生保健

按照传统中医五行学说理论，木（肝）、火（心）、土（脾）、金（肺）、水（肾）五者之间存在着相生、相克、相乘、相侮的关系。如果由于气候、情志、饮食等因素，造成某脏器生理机能的太过或不及，就会破坏机体动态平衡，出现疾病。中医认为，春季人体肝气旺，是肝脏机能活动的旺盛时节，所以惊蛰养生，就要重视对肝脏的保养，使肝脏机能正常，以适应惊蛰气候的变化，减少疾病发生。

随着惊蛰的到来，温暖的气候将会使人的活动量不断增加，新陈代谢日渐旺盛。人体血液循环加快，而人体所需要的营养物质也随之增多，以适应人体各种生理活动的需要。

1. 是睡眠适度减少。春三月要“夜卧早起”，即晚睡早起，减少睡眠时间，以顺应春季白天时间延长、夜晚缩短的变化，促进人体之气的生发。

2. 是适度增加运动。尤其是晨起运动，可促进人体阳气的生发、疏泄。早起配合运动，能够有效预防春季抑郁症、焦虑症等疾病的发病。

3. 是多食绿色蔬菜。绿色属木，与肝脏相应，荠菜、苘蒿、薄荷等绿色蔬菜既可以促进肝气的疏泄，又可以清肝热，防止春季火热上炎。同时，在饮食上，还要注意减少温热性太强的食物，如辣椒、芥末、牛肉、羊肉类，麻辣火锅，生冷之物则应当少食，以免伤害脾胃。

四是注重精神调养。春季养肝是多方面的，戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，乐观向上，保持恬静、愉悦的心态，以保持肝的健康。

三、穴位：太冲



太冲穴属于足厥阴肝经，位于足背，在第 1、第 2 跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中，或触及动脉波动处。

该穴具有疏肝解郁、清泻肝火之功效，临床常用于防治脑中风、高血压、抑郁症、失眠、疲劳综合征诸症，被历代医家所重视。该穴位与双侧合谷穴合称为“四关”，是养生保健、疾病治疗之要穴。

春季肝郁多发，肝火易升，通过推按太冲穴，可以很好改善、预防肝阳上亢引起的高血压等春季多发病。

按摩方法：双手拇指，轮流向足趾方向推太冲，每次 200 次，直到太冲疼痛感消失。每日一次，隔日一次，建议经常推揉。

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