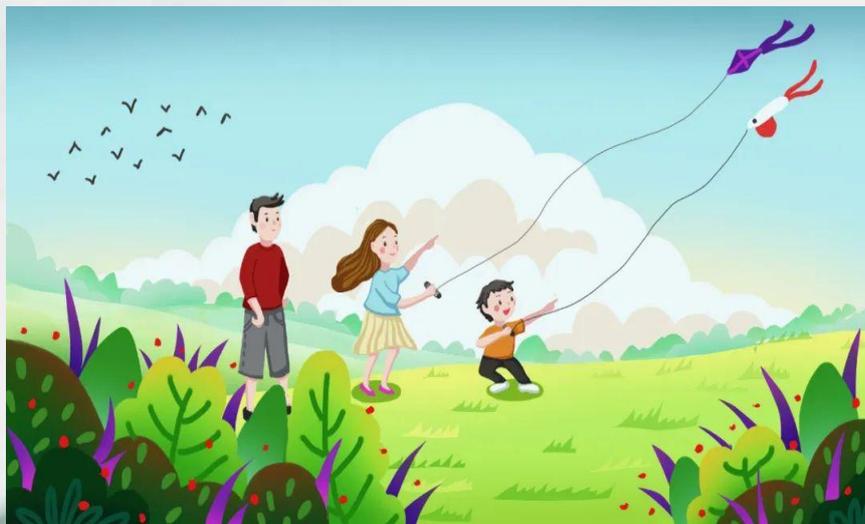


节气养生——惊蛰（二）



惊蛰到，春雷响，万物长！我国劳动人民自古很重视惊蛰节气，视之为春耕开始的日子。唐诗有云：微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。

惊蛰节气有三种物候现象：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。

乍暖还寒，要注意做好“三防”：防上火、防感冒、防“倒春寒”。

一、防上火

仲春之时肝气生发，人容易“上火”，晨起后宜喝温开水，日常也可饮用少量白茶。若是出现口苦、口干、口臭、咽喉疼痛等症状，可用少量菊花、金银花等量泡水代茶饮，可清热降火解毒；配等量桂花，则能中和菊花和银花的寒性，亦可改善口气。三花相配，是非常不错的选择。

二、防感冒



春季是流行性感冒的高发季节，各种病毒和细菌活跃，而鼻腔是它们传入身体的主要途径之一。坚持早晚进行鼻腔清洗，能够有效预防感冒。可以用双手捧清水，鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻后用力将水喷出，反复3~5次。

三、防“倒春寒”

风为春季的主气，稍不注意，病菌就会侵犯人体。避风邪，畅情志，调饮食，是此时的养生之道。我们要护好手腕、腰腹脐、脚踝3个部位。手腕处有神门穴，做好保暖可保护全身血脉。人的阳气以肾为本，肾居于腰腹部，腰部保持温暖有助于肾脏健康。腹部有很多重要经脉，如脾胃经、肝肾经穿过，腹脐最易受寒，特别是胃部怕冷、容易腹泻者要特别注意此处的保暖。足踝处不可外露，很多女性手足肢寒、痛经腹冷等都是因足踝处受寒所致。

春季养生要注意保持乐观的心态，做到心胸宽广、豁达开朗，可以适当地宣泄情绪，不能长期处于抑郁、愤怒、焦虑等情绪中。

春天万物复苏，人们宜适当早起，进行体育锻炼。由于此时体内阳气尚未充足，所以不宜进行剧烈的运动，以免阳气消耗过多，而导致疾病。建议选择太极拳、慢跑、八段锦等和缓的运动项目。

