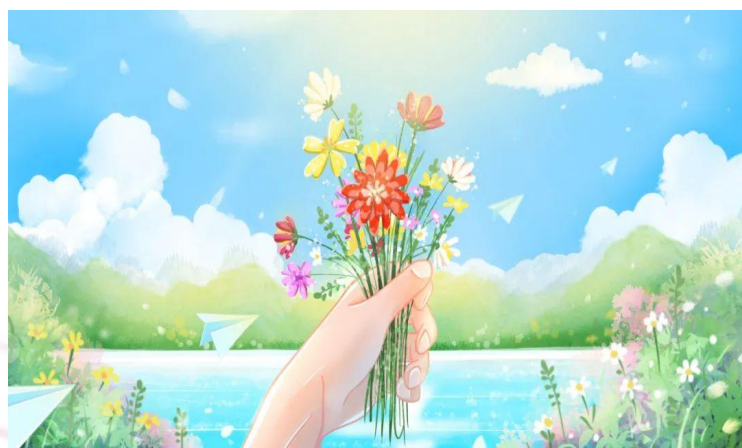


节气养生——春分（二）

健康中国

春分是我国传统二十四节气之一。这一天，阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半，所以有“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”之说。

一个“分”字，道出了春分的两层含义：一是指一天时间里白天、黑夜的平分，二是指春季（立春至立夏）的平分。



春分节气有三种物候现象：一候玄鸟至，二候雷乃发声，三候始电。

从春分日起，太阳直射位置渐向北移，昼渐长夜渐短。严寒已去，气温回升，万物生长渐趋茂盛，人体的功能活动也转而加强。人们在此时应该顺应节气养生，做到慎起居、避风寒、调饮食、适运动等，以保持人体的阴阳平衡状态。

一、穿衣“下厚上薄”

春分属于仲春，起居可遵守《黄帝内经》中“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披

发缓行，以使志生。”的养生总则。衣着上要根据寒热适时增减，以“下厚上薄”为宜，做到“勿寒极，勿太热”，而且衣服应当宽松柔软，以顺应春天生发舒展的特性。

春季多风，头面部、颈部特别容易受风，这也是脑血管疾病、颈椎病、眩晕、头痛等在春季多发的主要原因。建议出门时佩戴丝巾或薄帽，以避免风寒邪气的侵袭。

二、运动“内外调和”

春分时节，大自然阴阳各半，运动也宜内外调和。日间气温比较适宜，可以适当增加户外活动。户外活动能够改善心肺功能，增加细胞携氧能力，改善脏腑的代谢功能。可以选择骑车、慢跑、散步、瑜伽、跳绳、羽毛球等运动。户外运动尽量选择在上午太阳完全升起到下午落日之前。

清晨和傍晚应尽量选择室内活动，以身体微微出汗为宜。动作建议以舒张伸展为主，如八段锦、太极拳等。有颈椎病、腰椎间盘突出症等疾病的患者，建议适当活动、量力而行。

三、饮食“寒热均衡”

春分时节，人们在饮食上应力求中和，保持寒热均衡，切忌大寒大热。气温升高，雨水增多，湿气也逐渐加重，平日饮食可以选择一些具有健脾除湿的食物。如薏米、扁豆等能够利水除湿，有利于驱除体内的湿气，促进水液代谢。

煮粥的时候可放少量茯苓、黄芪、山药，可起到益气固表、健脾除湿的作用。此外，可泡一些玫瑰花、菊花等花茶，芳香开散，舒畅气机。

四、情志“宣泄有度”

由于脏腑功能逐渐活跃，加上气候多变，人体的内环境也会随之变化，情绪波动比较大。此时要特别关注自己的情绪，找到合理的方式宣泄、抒发情感，及时调整心态，调神养气。

在保持心境开朗的时候，注意保持情绪的平衡，情绪既要发泄，也要有节制，不能一发而不可收拾。