

中医教你如何在春季养生

文 / 宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院 杨苗苗

春季阳气生发，万物复苏，天气转暖，和风徐徐，植物萌发，鸟兽繁衍，呈现出一片欣欣向荣的景象。正如《黄帝内经》中提到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

中医认为，春属木，为少阳，主生发、萌发；肝性喜条达、恶抑郁，二者相呼应，故春在五脏应于肝。春季养生应当顺应自然阳气萌发的趋势，生发自身阳气，条畅肝胆气机。若调养不当，一则伤肝，二则阳气生发不利，易生虚寒病证。那么，我们如何在这个生机盎然的季节保养身体呢？让我们来看看中医怎么说。

一、调整饮食

春季是养肝、柔脾、阳气生发的时令。《黄帝内经》中提到：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”“脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。”春季的饮食以辛味散肝生发之气，苦味泄肝脏之火，正合辛开苦散，同时酸味养肝，甘味补脾以防肝气太过伤脾。因此，饮食方面应以清淡、易消化为主，多吃新鲜的蔬菜，如菠菜、芹菜、春笋、豆芽、蒲公英等。李时珍在《本草纲目》里曾提到，竹笋就像刮肠篦，说明它具有刮肠的作用。水果以应季为主，如草莓、樱桃、菠萝、芒果、桑葚、李子等，这些食物富含维生素和纤维素，有助于促进肠胃蠕动，预防便秘。主食以粳米、大麦、

小米、燕麦等为主。此外，可适量食用具有温补作用的食物，如枸杞、大枣、山药等，有利于增强体质，提高抵抗力。肉类不可多食，以防生痰湿，抑制阳气升腾，特别是忌吃辛辣的食物。

二、加强锻炼

春季是锻炼身体的好时机，运动宜“广步于庭”，享受春天和煦的阳光，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳、做八段锦和五禽戏等，但不宜剧烈运动，以免伤身。舒缓的运动可提升阳气，推动身体发陈，形动神静，劳作有度，以促气血运行。每天可坚持30分钟以上的适量运动，有助于提高心肺功能，促进血液循环，增强机体免疫力。此外，过敏体质者应注意花



粉等过敏原,出行时最好佩戴口罩,不要到人群密集的场所活动。

三、调整作息

春季应顺应自然界规律,早睡早起,不要熬夜,保证充足的睡眠,注意护肝,这些都有助于机体排毒和调养。同时,起床后可进行适宜的保健按摩,如揉搓双耳、叩齿等,以保持心情舒畅,避免情绪波动过大,预防肝火旺盛。此外,春季的早晨空气清新,阳光明媚,适时进行户外活动可以吸收新鲜空气,增强心肺功能,提升阳气。

四、防寒保暖

初春时节,寒气未尽,乍暖还寒,最易感冒。此时天地之阳气益盛,阴寒之气渐弱。孙思邈在《千金要方》中有云:“春时衣着宜‘下厚上薄’,既养阳又固阴。”这说明了春季需要通过合理的“捂”,来减少疾病的发生。《黄帝内经》曰:“风者,百病之始。”早春主要因风寒邪气致病,而到了晚春,是以风温邪气致病。从穿衣的角度,我们可以采用“洋葱穿衣法”,内层选择衬衫等材质柔软的衣物,中层选择保暖的毛衣、马甲,外层选择防风的外套,使穿衣达到保暖且方便穿脱的目的。《摄生消息论》中说:“春阳初生,万物发萌,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,风寒易伤腠理。”可见,“捂”也有讲究。研究表明,15℃可视为“捂”与“不捂”的临界温度,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,我们就可以不用“捂”了。此外,民间还有谚语云:“春分风不小,要防痛深扰。”所以,大家应随时关注天气预报,决定出门着装。

五、中医调理

春季适合使用灸法、按摩、拔罐、刮痧等中医传统疗法,可以帮助体内阳气的生发,调整身体机能。特别是灸法,可以温通经络,调和气血,增强身体的抵抗力。对于肝郁脾虚、肝胃不和的孩子来说,睡前顺时针按揉腹部可缓解便秘,逆时针按揉腹部可缓解腹泻。此外,《黄帝内经》中记载:“一日三篦,发须稠密。”意思是可通过梳头来刺激头部经络穴位,以实现滋养毛发、疏通气血的目的。《养生论》中也提到:“春三月,每朝梳



头一二百下,寿自高。”这进一步强调了春季勤梳头、多梳头的重要意义,可以通达全身阳气、强身健体。

六、调节情志

情志调节是养生的关键。春季应注意保持心情舒畅,避免过度焦虑或兴奋,以顺应生发之气。俗话说:“神明则形安。”《黄帝内经》中记载“肝喜条达而恶抑郁”,也就是说,肝的生理特点是喜欢舒畅的情绪。在春天,适宜喝三花茶(茉莉花、玫瑰花、月季花)以疏肝解郁,这样有助于身心健康。此外,春季可以多参加一些户外活动,如踏青、赏花等,这些活动可以帮助放松心情、缓解压力。

总而言之,春季养生涉及饮食、锻炼、作息、保暖、中医调理和情志调节等多个方面。合理的饮食调整,可以养肝柔脾,增强体质;适当的锻炼,可以提升阳气,增强心肺功能;调整作息,可以促进身体的新陈代谢,增强免疫力;防寒保暖,可以预防感冒,保护阳气;中医调理,可以疏通经络,调和气血;情志调节,可以保持心情舒畅,预防肝火旺盛。希望大家在春季能够遵循中医的养生原则,合理调整生活方式,保持身体健康,迎接新的一年。药物与人