

春分节气养生小窍门

3月20日是春分节气。中医认为，春分时节是调节体内阴阳平衡、协调机体功能的关键时期，此时养生当注重振奋阳气、疏肝解郁、健脾和胃。

1.按摩颈部玉枕穴、风池穴



将手掌放在颈部、头枕部，上下或左右来回搓动3分钟~5分钟，至有微热感止，这样可促进颈部血液循环，上升到头部的气血就会增多，而头部的供血又直接影响到眼睛健康。

2.“嘘”字养肝



晨起面朝东方，深吸气后发“嘘”声吐气6次，可疏肝解郁。

3.站桩“接地气”



身体直立，赤脚踩在草地上，两手自然扶住腰部的肾俞穴。沉肩挺胸，闭目，自然呼吸。舌抵上颚，口微闭，下颌微收。左脚缓慢抬起，向左侧迈一步，与肩同宽，两脚自然成“内八字”，两膝微屈。汇集意念至头顶百会穴，静站10分钟，可振奋阳气。

(周口市中医院 张珂畅)

作者简介

张珂畅，周口市中医院治未病科主治医师，河南省康复医学会针康专委会委员、河南省软组织病研究会委员、周口市康复医学会常务委员。擅长运用针灸、拔罐、刺络放血疗法治疗脑血管疾病、面瘫、颈肩腰腿痛、中风后遗症、上肢痉挛、语言障碍等。

春风轻拂过万物，唤醒了沉睡的大地。然而，在这美好的季节里，你是否也在被春困所困扰？每当中午来临，那股难以名状的慵懒与疲惫仿佛如影随形，让你无法集中精力投入工作或学习。

现代医学认为，春困是一种生理反应，是人体尚未迅速适应外界环境的变化。而中医则认为，春困实际上与季节更替无直接关联，而是当人体需要充沛能量来推动生发时，精气不足、无力推动气血导致的。春季易困的人群应当避免冬季过度劳累。此外，合理调整生活节奏，避免过度疲劳也至关重要。

《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭。”春季在五行中属木，与人体五脏中的肝脏相对应，主导生发与疏泄。春季人们应顺应自然，早睡早起，并增加户外活动。中医认为“久卧伤气”，长时间卧床会导致人体新陈代谢减缓，气血运行受阻，经脉僵硬不畅，身体逐渐虚弱。

人体的阳气自子时开始生发，至午时达到鼎盛，随后阴气逐渐增强，至午夜达到顶峰。子时、午时是阴阳交替的时刻，因此除了夜晚的睡眠，午间的休息也同样重要。

在睡眠习惯方面，还应注意一些细节。右侧卧位较为适宜，可避免压迫心脏；穿着宽松衣物入睡更佳。

除了睡子午觉，中医带来了天然的提神妙招，只需轻敲百会穴，便能唤醒沉睡的春日活力——百会穴位于头顶正中，是人体众多穴位中尤为重要的一处。它犹如一个掌控清醒与疲惫的

“开关”，轻轻敲击此处，会使人神清气爽。轻敲本穴能够显著促进脑部血液循环，增加大脑的供氧量，从而有效缓解春困所带来的昏沉感与乏力。

简单易行的提神操：

1.轻敲百会穴。用掌心轻轻敲击百会穴，敲击100次左右，力度要适中，以感觉微微酸胀为最佳状态。

2.结合伸展。在进行轻敲百会穴的同时，可以配合一些简单的肢体伸展运动。如经典的“开门见山式”，双手平举至身体两侧，然后缓缓向两侧打开，尽力收紧肩胛骨。这个动作能够拉伸身体多个部位，让全身肌肉得到充分放松。

此外，在工作或学习的间隙，可做些原地踏步或深蹲，促进下肢血液循环。可用冷水洗脸刺激面部神经，提升清醒度。合理的饮食也是提神醒脑的重要辅助手段，适量饮用绿茶或花茶，如薄荷茶、荷叶茶等，可清热提神。

(周口市中医院 刘应龙)

作者简介

刘应龙，周口市中医院治未病科副主任医师，河南针灸学会委员、河南省中医医疗机构中医医疗技术(刮痧类、拔罐类)质控中心专家委员会委员。擅长针药结合治疗情志共病(失眠、焦虑、抑郁)、时证(与时间节律有关的疾病)等。

春季增高小秘诀

大地回春，万物生机盎然，也是孩子增高长壮的黄金时期。在这一时节，我们要采取合理的方式，让孩子在春天里茁壮成长。

中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本。春季宜调养肝肾，增强脾胃功能，从而促进孩子生长发育。家长可以每天为孩子按摩足三里穴、涌泉穴，并捏脊。家长按摩孩子足三里穴有补气健脾的作用，为历代医家公认的强健要穴，《外台秘要》认为“三里养后天之气，灸三里可使元气不衰”。家长按摩孩子涌泉穴能起到补肾壮骨的作用，肾主骨生髓，肾气充足则有利于骨骼的生长和发育。捏脊疗法主要是家长通过对孩子督脉和膀胱经的按摩，调整阴阳平衡、调和脏腑功能、促进气血循行及疏通经络。这些中医保健方法对于促进儿童生长发育具有显著效果。

在饮食方面，建议家长给孩子多吃富含蛋白质和高纤维的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、蔬菜等。这些食物能够保持孩子肠道健康，助力孩子增高。同时，家长应避免孩子摄入油炸和生冷食品，以免影响消化吸收。

适量的户外运动对于孩子增高至关重要。跳绳、跑步、游泳等运动可以促进骨骼生长，增强身体素质。在户外，阳光还能促进孩子维生素D的

合成，有助于钙的吸收。

保证充足的睡眠同样重要。生长激素主要在夜间分泌，良好的睡眠质量有利于孩子生长激素的释放。因此，家长应确保孩子有足够的睡眠时间，应保证每晚10点之前入睡。

个性化健康指导需专业医生根据具体生长发育评估制定。对于处于生长期的孩子，建议每半年，由家长带着到正规的生长发育门诊评估一次。

以上几种方法，能帮助孩子在春季这个黄金季节里健康增高、茁壮成长。

(周口市中医院儿科 李雅琪)

作者简介

李雅琪，周口市中医院儿科副主任医师，河南医师协会儿科分会委员、周口市青春期健康与医学委员、周口市中西医结合学会儿科专业委员会常务委员、周口市内分泌遗传代谢常务委员、周口市儿童保健协会委员。擅长诊治生长发育迟缓、抽动症、多动症、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等疾病。