

立春养生：顺时而动，调和阴阳

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”每年公历2月4日前后，当太阳到达黄经315度，我们便迎来了二十四节气之首——立春。“立”为“开始”，立春标志着冬去春来，阳气初生，万物复苏。中医认为，立春是全年养生的关键起点，此时顺应自然，调和阴阳，有助于为整年的健康打下坚实基础。

一、防寒保暖，牢记“春捂”

春天虽至，寒意未消，常有“倒春寒”来袭。此时人体阳气初升，腠理疏松，若骤然减衣，易受风寒侵袭，引发感冒、咳嗽或关节不适。民间谚语“春不减衣，秋不戴帽”正是此理。

因此，立春养生首重保暖，尤其要护好头颈、腰背及下肢。外出宜戴帽子、围围巾，避免早晚风寒。待气温稳定回升后，再逐步减衣，切忌过早换上单薄的春装。

二、饮食调养，省酸增甘

春季在五行中属木，与肝相应，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。饮食上宜遵循“省酸增甘”原则，少食酸涩收敛之品（防肝气郁结），多食甘温升发之物（助阳气生发）。

韭菜、春笋、香椿芽、菠菜、葱、姜、蒜苗等春季时令蔬菜，皆为养生佳品。其中，韭菜可温中行气，健胃提神；春笋清热化痰，通利二便；豆芽、蒜苗等“春芽”类食物，则具生发之气，顺应人体阳气萌动之性。

同时，可用山药、大枣、小米、莲子等煮粥食用，以健脾益气，如山药薏米粥、红枣小米粥，既养脾胃，又助正气。当季应避免过多食用生冷、油腻及辛辣之物，以免损伤脾胃阳气或助火伤阴。

三、情志调摄，舒畅为要

中医认为“肝主情志”，春季肝气旺盛，情绪易波动，急躁易怒。若长期情志不畅，可能导致肝气郁结，影响气血运行，对健康不利。

因此，立春时节应保持心情舒畅，乐观平和。可多到户外踏青，感受自然生机；或与亲友交流，通过聆听舒缓音乐、练习书法等方式怡情养性。古有“春三月，每朝梳头一二百下”之说，晨起梳头可刺激头部经络，有助于通达阳气、宁神安志。

四、运动养生，舒缓为宜

立春后自然界阳气升发，人体也应增加户外活动，适度运动有助于活络筋骨、提升免疫力。

建议选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等较为和缓的运动，以日出后、气温回升时锻炼为佳，避免在清晨寒湿雾气重时进行。运动前可做好热身，活动关节。强度以身体微热、微微汗出、感到舒适为宜，切忌过于剧烈导致大汗淋漓，反而耗伤津气。

五、关注旧疾，预防为要

“百草回芽，旧病萌发。”立春前后是流感、肺炎、过敏性鼻炎、哮喘以及一些心脑血管疾病的高发期。

老年人、体弱者、妇女儿童等群体需格外注意天气变化，适时添减衣物，保持规律作息与室内通风，尽量少去人群密集的公共场所。患有慢性病患者应遵医嘱坚持服药，定期监测血压、血糖等指标，防止因季节交替导致病情波动。

（周口市中医院 刘应龙）

立春养生重疏肝： 巧用艾灸，调畅气机

立春节气，作为二十四节气的开篇序章，它标志着冬藏的落幕与春生的启幕。春属木、主东风，东风拂面正应肝气升发，而肝气过盛往往易郁结于颈项之间，使得偏头痛、颈椎病在春季频发。因此，立春养生的关键在于“护阳”与“疏肝”。

艾灸作为一种传统外治法，通过温通经络、激发经气，能有效辅助调理。艾灸时常选用肝俞穴与太冲穴，有助于疏肝理气、调和阴阳。



艾灸肝俞穴

● 肝俞穴

位置：位于背部第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处（约两横指）。简易取穴法：两侧肩胛骨下角连线平对第7胸椎棘突，向下循摸两个椎体即为第9胸椎棘突，其下旁开约两横指处即是。

方法：可采用温和灸法，将点燃的艾条悬于穴位上方，距离皮肤约2~3厘米，以局部感到温热、无灼痛感为宜。每次艾灸10~15分钟，每日1次。

功效：疏肝利胆，养血调气，有助于缓解肝气不舒引起的胁肋胀闷、情绪抑郁等症。



艾灸太冲穴

● 太冲穴

位置：在足背第1、2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中（用手指按压足背，在大脚趾与第二脚趾之间的凹陷处，有明显酸胀感即为穴位）。

方法：采用温和灸法，艾条距皮肤2~3厘米，每次灸10分钟左右，每日1次。

功效：为肝经原穴，擅长平肝熄风、疏肝解郁。艾灸此穴可帮助缓解因肝气上扰引发的偏头痛、眩晕、颈项僵硬等症状。

（周口市中医院 张珂畅）

协办单位
周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤