

今日惊蛰，是二十四节气中的第三个节气，是干支历卯月的起始。《月令七十二候集解》中说：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰时节，天气转暖，渐有春雷。中医认为，惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，因此养生应顺乎阳气的开发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也像春天一样舒展畅达，生机盎然。但从临床上来看，春季是呼吸道疾病、肝病和结石病等疾病的高发、好发季节，因此惊蛰时节的养生十分重要。

适当吃梨 心情愉悦 穿衣慢减

这就是惊蛰养生的节奏

适当吃梨

惊蛰时节天气明显变暖，应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。饮食方面应清温平淡，多食一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等，增强体质抵御病菌的侵袭。惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法很多，比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简单方便，平时不妨把其当作甜点食用。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

心情愉悦

起居方面应早睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以使志生。”这是说，春天万物复苏，良好的起居习惯应该早睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。“春雷响，万物长”。春天万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己的精神愉悦，同时增强体质，提高人体的抗病能力，保持身体健康。

穿衣慢减

惊蛰节气白天与夜间温差很大，乍暖还寒，冷暖无常，因而适当“春捂”尤为重要，不宜过早脱去御寒的衣物，因为气温会逐渐升高，为了能够适应气温的变化，也是适度捂一捂为宜。另外这个时节春风吹来了温暖，也带来了许多疾病的流行，需要注意天气变

化，做好措施预防感冒、流感和心脑血管疾病的发生。

握固炼气

唐末宋初，陈抟老祖陈希夷编制了24节气导引法，其中的惊蛰导引法是握固炼气式。通过卷指握固、扩胸展肩、含胸拔背以及松紧交替、吐纳运气、闭气停息等一系列的方法，可以有效促进体内真气的生发，加强体内先天真气与自然界后天清气在胸中的充分交汇与融合。每天抽出10分钟进行练习，就可以起到保健效果。

1

盘坐或端坐在凳子上，两手自然覆按于两膝，思想安静，全身放松。两小指带动两臂向左右45°侧伸，至与肩齐平，同时两臂内旋，小指在上，拇指在下，目视前方(图1)。接上式，拇指内屈轻抵无名指根，再将其余四指依次屈拢“握固”成拳，同时两臂外旋，屈肘收臂，置于身体两侧，拳眼向上，拳心相对，目视前方，动作略停(图2)。

2

接上式，两肘后伸，依次收腹、扩胸展肩、含肩缩项、提肛缩肾，目视前方，动作略停。头颈及手臂还原，全身放松。接上式，下颌内收，百会上顶，同时两臂前伸，至与肩平，力达拳面，目视前方，动作略停。接上式，屈肘收臂，动作还原，全身放松(图3)。

3

重复以上动作三遍。然后两拳由小指依次伸直变掌，并带动手臂向左右45°侧伸，同时两臂内旋，至与肩相平，目视前方。两手下落还原。

(晨报)



图 1



图 2



图 3