

# 春分“养生攻略”来了

二十四节气

一年之计在于春,春季是我们为一年的健康打下基础的好时机。3月20日是春分节气。作为春季的中点,春分标志着阴阳平衡、万物复苏。此时的气候特点是天气温暖、阳光明媚,也是一年中最适合养生的时节之一。

那么,春分时具体如何养生?我们一起看看中医专家高璟瑜带来的一份春分“养生攻略”。

## 应对春困 适当午睡与锻炼

春分前后,气温逐渐回升,但昼夜温差较大,人体容易出现“春困”现象。高璟瑜指出,春困是由于春季阳气升发,人体气血运行加快,但体内阳气尚未完全恢复,导致气血不足,从而出现疲倦、乏力、精神不振等症状。因此,春分时节的起居调理尤为重要。

高璟瑜建议,春分时节应

遵循“早睡早起”的原则,尽量在晚上10点前入睡,早晨6点左右起床。这样有助于顺应自然界阳气的升发,促进人体气血的运行,缓解春困。

对于春困较为明显的人群,高璟瑜建议可以在中午12点到1点之间进行15~30分钟的午睡。午睡不仅能缓解疲劳,还能提高下午的工作效率。但需要

注意的是,午睡时间不宜过长,以免影响晚上的睡眠质量。

春季是运动的好时节,适度的锻炼有助于促进血液循环,增强体质。高璟瑜推荐选择一些轻松舒缓的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等,避免剧烈运动导致阳气耗散。每天坚持30分钟左右的锻炼,不仅能缓解春困,还能提高免疫力。

## 饮食调理 要注重疏肝解郁

民间有句俗语:春分前后要“吃春”。春分时正是吃春芽的好时间,有助于提升阳气。此时节可食用的春芽很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

春季是肝气旺盛的季节,中医认为“春属木,肝主疏泄”,

因此春季容易出现情绪波动、烦躁易怒等问题。高璟瑜指出,春分时节的饮食调理应以疏肝解郁、滋养肝阴为主。

“春分前后如果出现情绪郁闷、心情低落的情况,可以适当饮用玫瑰花茶。”高璟瑜介绍,玫瑰花具有疏肝活血、理气解郁的功效,能够帮助缓解春季的情绪问题。每天泡一杯玫

瑰花茶,不仅能舒缓情绪,还能美容养颜。

对于平时容易烦躁易怒的人群,高璟瑜提醒应避免食用辛辣刺激的食物,如辣椒、花椒、生姜等。这些食物容易助长肝火,导致情绪更加不稳定。饮食上应以清淡为主,多吃一些富含维生素的蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、苹果等。

## 经络调理 按揉这四个穴位

中医认为,经络穴位是人体气血运行的通道,通过按揉或艾灸特定的穴位,可以调节气血,增强体质。高璟瑜建议,春分时节可以通过按揉或艾灸以下穴位来调理身体。

肝俞穴位于背部,第九胸椎棘突下旁开1.5寸处。按揉肝俞穴有助于疏肝理气,缓解春季情绪波动。每天按揉肝俞穴3分钟,能够帮助调节肝气,

缓解烦躁易怒的情绪。

太冲穴位于足背,第一、二跖骨接合部前方的凹陷处。太冲穴是肝经的原穴,按揉此穴有助于平肝熄风,缓解春季常见的头痛、头晕等症状。每天按揉太冲穴3分钟,能够帮助调节肝气,缓解身体不适。

足三里穴位于小腿外侧,犊鼻穴下3寸处。足三里穴是调理脾胃的重要穴位,按揉此穴有

助于健脾和胃,增强免疫力。对于脾胃虚寒的人群,如吃点凉的就拉肚子的人,可以每天艾灸足三里穴10~15分钟,能够帮助温中散寒,改善脾胃功能。

中脘穴位于腹部,前正中线上,脐上4寸处。春分时节可以通过按揉中脘穴来调理脾胃,缓解消化不良、腹胀等问题。每天按揉中脘穴3分钟,能够帮助促进消化,增强脾胃功能。(大象)

## 【食疗方】

### 茯苓陈皮菊花茶

制作方法:茯苓5克,陈皮3克,薄荷3克,菊花5克,茉莉花5克,沸水冲泡。此茶饮可疏肝行气、健脾渗湿,有助于提神缓解春困。

### 淮山茯苓粥

制作方法:淮山20克,茯苓15克,粳米200克,大枣(去核)6枚。把材料洗干净,一同放入锅中,加适量清水,大火煮开后改小火煮至粥熟米烂,调味即可。此粥可健脾养胃祛湿。(王晓丽)

## 快乐厨房

## 春笋腊味豌豆饭

春笋,带着积蓄了一年的鲜甜,破土而出,奔赴这场独属于春日的约定。笋肉脆嫩多汁、清香甘甜,无论是清炒、炖汤还是凉拌,都能将限定的鲜美释放得淋漓尽致。只吃一口,便回味无穷,让人久久惦念。

做法如下:

准备米饭:米淘洗干净,放

入电饭煲中加水浸泡20分钟,水量比平时煮饭略少一点。

处理春笋:春笋切成小块,放入沸水中焯烫一下,去除笋中的草酸和涩味。

准备配料:腊肉、腊肠、泡好的干香菇切成小块。将腊肉、腊肠放入炒锅中煸炒出油。

炒制配料:加入香菇和春笋翻炒均匀,再加入生抽、盐和

糖调味。

煮饭:把炒好的菜全部倒入泡好的大米中,按电饭煲正常煮饭模式开始煮饭。

处理豌豆:饭快煮好时,将豌豆放入煮开的淡盐水中焯2分钟,捞出备用。

最后步骤:煮好的米饭放入豌豆翻拌一下,继续焖5~10分钟即可享用。(冯春)



春笋腊味豌豆饭



LE HUO  
LE HUO