



一雷惊蛰始 调养焕新时

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。”3月5日，作为二十四节气中的第三个节气，惊蛰到来，大地褪去冬日沉寂，迎来蓬勃的复苏与生长。自然界阳气升发加速，气温逐步回升却仍有变数，人体的脏腑机能也随节气节律发生变化。

在这个时节，如何顺着自然节律调养身心，为全年健康筑牢根基？中医认为，此时肝气旺盛、脾胃易虚，春瘟疫病也易趁虚滋生，惊蛰养生的核心便在于“疏肝气、护脾胃、防春瘟”。本期养生堂邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和福建医科大学第二附属医院康复医学科行政副主任、医学博士洪昆达为大家提供专业的意见建议。 □融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

懂节气

惊蛰三候 唤醒生机

古人认为惊蛰分为三候：一候桃始华，桃花初绽染就满园春色；二候仓庚鸣，黄鹂啼鸣唤醒世间生机；三候鹰化为鸠，春气柔暖更替自然物候。

洪如龙表示，这三候不仅勾勒出春日独有的鲜活景致，更在自然变化中提醒着我们，人体的阳气也正随天地间的生机逐步升发，正是调养身体、顺应春势的黄金时机。

惊蛰时节的气候特点颇为特殊，这时气温虽整体回升，却起伏不定、早晚温差悬殊，“倒春寒”现象时常来袭。在

我们南方地区，时常会出现“回南天”，暖湿气流强势反攻，空气湿度接近饱和，湿邪极易侵袭人体。洪如龙认为，这样的气候环境，容易导致人体阳气不足、抵抗力下降，呼吸道疾病、过敏性疾病、肠胃不适等问题高发。

加之春季属木，与肝相应，肝气过旺易引发情绪波动、肝火上升，脾胃又会因肝气偏盛而受抑，出现食欲不振、消化不良等情况。

读懂惊蛰的气候与身体变化，才能找准养生重点，顺应时节科学调理。



读懂惊蛰的气候与身体变化，才能顺应时节科学调理。

护阳气

顺时作息 防寒入侵

惊蛰后日照渐长，阳气升发之势愈发明显。洪昆达认为，这时起居调养的关键，便在于顺时作息、避寒保暖，同时做好春瘟防范，守护身体正气。

作息上应坚持早睡早起，尽量每晚11点前入睡，早上7点左右起床。洪昆达表示，充足的睡眠能让阳气得到有效潜藏，又能顺应春日阳气的舒展之势，避免熬夜耗伤肝阴、扰乱脏腑机能。

随着气温回升，春季成为细菌、病毒繁殖的高峰期，流感、肺炎等春瘟易

传播扩散，日常防护不可松懈。要保持室内空气流通，经常开窗通风，减少病菌滋生；外出做好个人防护，勤洗手、少去人群密集场所，从细节降低感染几率。

同时，气温波动仍较大，穿着上要严格遵循“春捂”原则，不宜过早减衣。洪昆达提醒，尤其要做好头颈、腰腹、双脚的保暖，谨防风寒入侵引发感冒、咳嗽等病症，待气温稳定回升后再逐步调整，让身体慢慢适应春日的温度变化。



冥想可以调情志，舒缓压力，保持内心平和。

户外活动 缓解春困

惊蛰时节，不少人会出现昏沉欲睡、困乏无力的春困现象。洪如龙认为，这是人体随季节变化出现的正常生理反应，根源在于阳气升发不足、气血运行不畅。

想要缓解春困，除了保持顺时作息，适度的户外活动更是关键。洪如龙建议，可趁着春光正好，走出门舒展四肢，既能呼吸新鲜空气、提升人体阳气，顺应春阳萌生的自然规律，又能促进气血流通、增强体质、提振精神。

可以一家人组织踏青远足、放风筝等春日特色的户外活动，让身体各部位得到充分锻炼，促进新陈代谢。中老年人可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和的方式。

运动时间建议选在上午太阳升起后或下午4—6点，此时空气清新、温度适宜，避免清晨晨雾浓度重时外出运动，防止吸入有害物质。

运动强度以微微出汗为宜，不宜过度劳累，以免耗伤阳气，得不偿失。



多进行户外活动，让身体各部位得到充分锻炼，促进新陈代谢。



“回南天”湿邪极易侵袭人体。

室内空气湿度大，可用抽湿机等调节空气湿度。

春困让人昏沉欲睡、困乏无力。



过食生冷、辛辣或肥甘厚味容易导致脾胃不和。

养脾气

简单食材 祛湿和胃

惊蛰时节脾胃功能本就偏弱，而南方地区恰逢“回南天”，暖湿气流反攻致使气温回升、空气湿度加大，墙壁地面易“冒水”，物品食品易回潮，人体也极易被湿邪侵袭，出现疲乏身重、食欲不振、消化不良、腹泻便溏等症。

洪如龙提醒，正因一年中“回南天”的日期与惊蛰相近，所以闽南的惊蛰养生，更要着重做好脾胃调理，以健脾祛湿、扶助正气为核心。

针对体内湿阻，食疗是简便又有效的方法。无需复杂药材，选择有淡渗、利湿、健脾之功的食材即可，自制茯苓薏米汤、淮山芡实汤等除湿汤品，既能健脾和胃，又能有效祛除体内湿邪。

除了煲汤，喝粥也是不错的选择，薏米淮山粥、小米粥等，粥品本身易消化吸收，搭配健脾利湿的食材，连日服用，既能除湿，又能滋养脾胃、增强人体正气，更好地抵御湿邪侵袭。



梨润肺生津、清热化痰，契合惊蛰的养生需求。

省酸增甘 抗菌健体

惊蛰饮食调养，需在健脾祛湿的基础上，遵循春日“省酸增甘，以养脾气”的经典原则，同时结合时节气候特点，搭配食材、调和五味，让饮食更好地助力身体调养。

洪如龙介绍，“省酸”，是因为酸味入肝，过量食用易加重肝气偏盛，进一步影响脾胃功能，因此要减少酸味食物的摄入。

“增甘”，则指应多吃性温味甘的食物，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆等，既能滋养脾胃，又能补益气血，契合脾胃虚弱的时节特点。

同时，惊蛰乍暖还寒、余寒未消，可适当吃些韭菜、洋葱、香菜、生姜、葱等辛辣食物，助力阳气升发、抵御残余寒气。

气温回升后病菌易滋生，洪如龙认为，可多吃大蒜、大葱、蒲公英、蜂蜜、绿茶、香菇等清热解毒的“抗菌”食材，增强身体抵抗力。此外，还宜多吃银耳、莲子、油菜、芹菜、苦瓜等富含植物蛋白和维生素的食物，清淡润燥、滋养身体。

我国部分地区还有惊蛰吃梨的传统，“梨”谐音“离”，寓意让虫子远离庄稼、祈愿丰收，而梨性凉味甘，也能润肺生津、清热化痰，恰好契合惊蛰的养生需求。

疏肝气

调节情绪 舒缓压力

春季肝气主令，肝气旺盛是顺应时节的变化，但也潜藏着健康的隐患。洪昆达指出，肝气过旺则易导致情绪急躁、焦虑、易怒，而不良情绪又会反过来影响肝脏的疏泄功能，形成“肝火盛—情绪差”的恶性循环，还会进一步影响脾胃功能，引发一系列身心不适。

因此，惊蛰养生，调节情绪、疏肝理气尤为重要。日常要学会主动舒缓压力，保持内心平和，可通过冥想、听舒缓的音乐、与亲友交谈等方式排解不良情绪；也可多到户外接触自然，在春日的盎然生机中放松心情、开阔心胸。

穴位按摩 理气安神

洪昆达表示，除了情绪调节，中医按摩也是疏肝理气的好方法。

洪昆达介绍了三份针对性强的穴位按摩妙招——

养脾胃按揉三里。此为胃经合穴，有“养胃第一穴”之称，位于膝关节犊鼻（外膝眼）下三寸、胫骨前缘向外一寸处（三寸为本人四指并拢的宽度，一寸为拇指宽度）。按揉时小腿略向前伸，食指定位，中指加压，两指合力按揉，每次数分钟至酸胀为宜，可有效健脾和胃、调理消化，改善脾胃虚弱、食欲不振等问题。

救失眠按神门与三阴交。神门穴位于手腕掌侧横纹内侧端，双手各按揉1分钟，可舒缓心神；三阴交穴位于内踝尖上约，胫骨内缘后方凹陷处。为肝、脾、肾三经交会处，用双手同时点揉，能调和脏腑、滋养阴血，二者搭配，助力宁心安神、快速入睡。

理肝气按揉“消气穴”。太冲穴（位于足背第一、二跖骨之间）有“消气穴”之称。惊蛰时节肝阳易升、情绪易躁，常按太冲穴，用拇指按揉穴位至有酸胀感，每次数分钟，可有效疏通肝气、平复肝火，缓解急躁、易怒等不良情绪，还能改善因肝气郁结引发的各种不适，帮助身体更好地适应春季的变化，让肝气疏泄有度、身心舒畅。

惊蛰养生，贵在顺应自然、贴合时节，从起居到饮食，从运动到情绪，每一处细



按揉三阴交穴能调和脏腑、滋养阴血。



按揉太冲穴至有酸胀感，可有效疏通肝气。

【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病。

洪昆达 医学博士，副主任医师，

硕士生导师；现任福建医科大学第二附属医院康复医学科行政副主任（主持），福建省海峡医药卫生交流协会康复医学分会副主任委员、泉州市中医药学会外治法分会副主任委员、福建省针灸学会常务理事等。擅长推拿、整脊、康复，中药内服外治治疗颈腰腿痛、中风偏瘫、面瘫等。