



# 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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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、微微出汗、感到舒适为宜,切忌过于剧烈导致大汗淋漓,反而耗伤津气。

## 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。



## 身心 健康

### 立春后如何运动?

立春后,寒气未散,尤其在北方地区,天气依然寒冷。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧建议,立春后,运动应以室内为主,高效率的有氧健身运动最为适宜,等适应1至2个月后再开始户外运动。

#### 室内运动更适合

相较于户外运动,室内运动可以不受天气状态影响,固定开展。而且室内温度较稳定,不会因为运动流汗后与外界温差大而让身体难以调适。寒冷和干燥的气候对人体呼吸道有一定的损伤和刺激,此时做室内运动,可以减少心血管疾病和呼吸道疾病的发生率。

#### 室内运动注意事项

进行室内运动要做好热身,注意强度。运动前要把关节活动开,并把需要动用的肌肉激活,待心率慢慢上升后再进行锻炼。运动前后,及时补充水分和营养。

#### 室内运动推荐

##### 1. 跳绳

跳绳是一种调动全身的锻炼方式,跳绳10分钟的运动效果,相当于慢跑半小时,还可以改善心血管、呼吸和神经系统的功能,预防慢性病。无运动经验者选择

跳绳运动时一定要注意动作和强度,应循序渐进。另外,大体重者建议少进行类似跳跃类运动,以防止自重过大导致下肢关节不适甚至损伤。

##### 2. 太极拳

太极拳运动有助于保持平和的心境,一套打下来,身体微微发热,却又不会大汗淋漓。同时可以使身体和精神获得一定程度的放松,缓解精神紧张和压力,平和稳定心态,减少致病的内在因素。

##### 3. 瑜伽

每天做30分钟左右的瑜伽,能够帮助肠胃消化、减掉赘肉、拥有好睡眠。通过姿势、呼吸、冥想等练习可以使神经系统平衡,缓解心理压力。

告别寒冬,迎来春日。气温趋于上升,早晚温差变大,“一冷一暖”之间,脾胃疾病、呼吸道疾病及心脑血管疾病等多种疾病发病率明显增加,对于老年体弱和患有慢性病的老年人尤其是个考验。南京市中医院老年病科骆天炯主任提醒,乍暖还寒的早春,对于老年人来说,中医养生是积极有效的预防疾病、保持健康体魄的方法。

中医理论认为“春属木,通于肝”,春季阳气上升,人体应顺应自然,向上向外疏发。骆天炯建议,老年人因体质虚弱、脾胃功能减退,更需注重春季饮食的阴阳平衡,以疏肝健脾、滋阴润燥为原则,为全年的健康打下基础。适当食用养肝食物如枸杞粥、菊花茶、香椿芽等,健脾食物如山药、小米、茯苓等。少酸多甘,调和肝气,可增加甘味食物(如红枣、南瓜等)以健脾益气。此外,春季有许多时令蔬菜,韭菜性温,具有补肾助阳、温中开胃功效,菠菜富含铁元素和维生素,既新鲜又应季,是老年人餐桌上的佳品。

春季要注意“倒春寒”。老年人免疫力下降,一旦着凉,更容易发生呼吸道感染甚至转变成肺炎。加之春季大量细菌、病毒繁殖活跃,空气中花粉等致敏原增加,老年人基础疾病多,免疫力差,极易患上呼吸道疾病。很多老年人会因为担心受寒,而导致穿衣过度,反而出汗过多,腠理疏松,更容易感受风寒之邪。专家建议,老年人采用“三层洋葱穿衣法”。在内层穿速干、易排汗的衣物,第二层穿保暖类的衣物,在最外层穿防风的衣物。外出时要戴帽子围巾,来保护肩颈部、关节和头部。

春季容易犯困,中医认为“久卧伤气”,春天适宜进行温和而舒缓的运动,如太极拳、八段锦和散步,特别适合老年人。骆天炯表示,传统养生功法可以通过柔和的动作和呼吸协调,调理身体、增强体质,让老年人享受运动带来的快乐和健康。春光明媚时,适当的户外运动也可以促进老年人钙质吸收,预防骨质疏松。

早春季节,乍暖还寒,气温变化迅速,容易诱发心脑血管急剧收缩舒张,心肌耗氧量增加,可能引起脑血管痉挛,进而引起脑梗死及脑栓塞;气温突然下降会引起血管剧烈收缩,血压迅速升高,使血管破裂引起脑出血。因此尤其要防范心脑血管疾病的风险。骆天炯提醒,日常要注意监测血压、血脂、血糖情况。对于患有慢性疾病的老年人,要做到规律服药,不可随意停药。

春季肝气易郁结,情绪也容易波动。老年人应保持平和开朗的心态,避免情绪大起大落。多与亲朋好友交流,参与活动,有条件的话培养些兴趣爱好,如养花、书法、听音乐等,减少孤独抑郁压力,舒缓情绪。

### 搓耳养生操 提高免疫力

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师谌凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”谌凌燕告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰酸腿软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”谌凌燕说,正因为耳朵藏着一个个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做?谌凌燕详细讲解。首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,之后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。