

春分到 这样做

又是一年春分到。春分,古时又称为“日中”、“日夜分”、“仲春之月”,适逢每年公历3月20日或21日,当太阳到达黄经0度(春分点)时开始,《明史·历一》有云:“分者,黄赤相交之点,太阳行至此,乃昼夜平分。”

福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心提醒:春分时节正处于万物生长茂盛,机体的功能活动转而加强的阶段,可谓是一片“欣欣向荣”之景。对人体而言,春季同样是“阳气”生发、生机蓬勃的关键阶段,故人们更需学会在快节奏的生活当中,保持对天地时序的感知,在阴阳转换中把握平衡之道,让生命的律动在张弛有度间迸发出源源不断的力量。

饮食多样均衡化

春分是春天的第4个节气。春属木,与肝相应,春天肝气旺可伤脾,养生要注意疏肝健脾,适量的多甘少酸。因此应适量多食甘味的食物,如大枣、山药、白扁豆、菠菜、荠菜、鸡肉等,少吃酸味的食物,如番茄、柠檬、橘子等。

选择健脾祛湿的食物,如薏苡仁、山药、鲫鱼、赤小豆等食物,忌食煎炸、烧烤、油腻、黏滑、生冷、辣椒等物。当季如春笋、香椿、荠菜、马齿苋、榆钱叶、槐花、嫩韭菜等,也很适合在春分食用。还可以适当饮用花茶,如:玫瑰花茶、茉莉花茶等,具有清肝疏肝解郁,缓解春困的作用。

运动强身通气血

春天万物始生,桃红柳绿,一片生机勃勃。我们应多到公园、郊外等地,或和家人踏青游玩,或放风筝,多与大自然接触,既可获得欢乐,一家人其乐融融,又可疏通经络、调和气血,达到强身健体的目的。其他还有多种运动方式,如快走、慢跑、八段锦、太极拳、太极剑、易筋经、广场舞、登山、健身等,可依据个人喜好和身体状况进行选择。

运动不但可以强身健体,还可以使心情愉悦,缓解情绪低落或抑郁。春五行属木,五脏对应肝。肝的生理特点是“主疏泄”,恶抑郁而喜调达。春季更忌情绪抑郁,多运动,自己适度调控情绪,做到心境平和、心胸豁达,更有益于身心健康。

传统养生防疾病

春分适合梳头养生。《养生论》载:“春三月,每朝梳头一二百下。”通过多梳头来刺激头部诸多经穴,能让体内阳气生发舒畅,疏通经络气血,起到养发固发、健脑聪耳、防治头痛的作用。

春分时天气转暖,各种细菌、病毒异常活跃,古有“春瘟”一说,现在以流感、水痘、甲型肝炎、肺炎等流行性疾病多发。除了加强锻炼以提高机体抗病能力,还可佩戴

中药香囊,以防治春季流行病。选择气味芳香的中草药,放入香囊,借药味挥发达到辟秽燥湿驱浊的效果。比如香囊中放入苍术、石菖蒲、藁本和丁香等,功效祛风散寒、燥湿辟秽,可用于预防春季感冒。

俗语有云:“泡脚四季皆宜,春可祛湿,夏可祛暑,秋可祛燥,冬可驱寒”,春分时节也适合泡脚,配合穴位按摩。泡脚水温不宜过烫或过凉,宜控

制在40℃左右,时长是20~30分钟,以感到全身发热、微有汗出为宜。



【推荐穴位】



太冲穴

定位:太冲穴位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处。
功能:疏肝解郁,理气清心。



曲池穴

定位:曲池穴在手肘关节弯曲凹陷处。
功能:解除疲劳,疏风清热。
经常艾灸此穴,可改善高血压、流行性感、扁桃体炎、结膜炎、荨麻疹等。

食疗养生药膳方

三花茶

做法:将月季花6朵、玫瑰花6朵、茉莉花12朵,沸水冲泡。

功效:疏肝理气、活血通脉。调理肝火引起的睡眠问题。

乾隆鱼头

食材:鳊鱼鱼头1个,豆腐1块,香菇、生姜、青蒜、土豆粉条适量,黄酒、酱油、盐、黄豆酱、海鲜酱、糖、鸡精等调料少许。

说解:春分宜吃鱼。开河鱼肉质鲜嫩,营养丰富,最宜烹煮,存其清鲜本味,与豆腐搭配更是相辅相成,是春分养生不可或缺的一道美食。

