

养生杂谈

孟春

撰文
马淑然
绘图
Tianyi



2018年春节悄然而至，新的一年与老朋友们谈点什么呢？我想，这一年还是从中医学的“天人相应”角度谈谈“二十四节气养生”吧。按照中国古代天文学知识，一年分为四季，每个季节有三个月，分别叫孟月、仲月、季月。每个月有两个节气，这样一年共二十四个节气。一年打头第一个节气是立春，第二个节气是雨水，这两个节气构成孟月。孟月里天气变化是不同的，因此，养生方法也有差异。中医强调“治未病”，就是未病先防，既病防变，只有掌握其变化特点，才能做到“因时养生”，健康长寿。

说起二十四节气养生，我们必须知道有哪几个。小时候，我们都背诵过二十四节气歌：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”即二十四节气分别为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。由于节气不同，养生方法也不同。时值阳历二月，我们就谈谈孟春两个节气的养生经吧。因为一年之健康始于孟春之养生，正可谓“孟春重养生，一年身轻松！孟春不养生，终岁灾害生”。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委以及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上，大福堂门诊周日下午，东直门医院国际医疗部周六上午。

立春的气象特点与养生

立春的气象特点

立春，是二十四节气中的第一个节气。立春之名在古籍《群芳谱》中解释为：“立，始建也。春气始而建立也。”即“立”是“开始”的意思，秦代以来，中华民族一直以立春作为春季的开始。随着春季的到来，天气开始转暖，万物开始复苏生长，农民开始耕耘播种。我国立春之日迎春已有3000多年历史，俗话说“一年之计在于春”，因此，立春成为中华民族的重要的传统节日之一。

中国传统将立春的15天分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。”立春开始后，东风送暖，大地开始解冻；立春5日后，蛰藏的虫类慢慢在洞中苏醒；再过5日，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动。由于水面上还有没完全融解的碎冰片，鱼游动时好像背负冰块一般浮在水面，说明初暖乍寒的气候景象。诗人左河水在《立春》诗中云：“东风带雨逐西风，大地阳和暖气生。万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。”说明立春期间，春风送暖，东风压倒西风，日照、气温、降雨，开始趋于上升、增多。万物苏醒，山水绿意盎然。立春后由于气温回升，春耕大忙在全国多数地区陆续开始。此时，一些民俗活动也开始兴起，如游春（立春那日游春叫探春），游春之后就是可以开始踏青的信号。民间艺人制作春牛、春娃、贴春字画、搭燕子窝、种迎春花。在客家地区，传统的立春时节除了女性戴春幡，小儿也戴春幡于手臂，男左女右，作为立春的标志。



二十四节气图。立春之日，和煦的东风取代了寒冷的北风，虫蚁欲动，整个大地逐渐苏醒，梅花、迎春花含苞待放 供图/董力男 FOTOE

立春时节如何养生

1.立春万物发陈，养生贵在助阳生

立春之时通常在阴历的春节前后，意味着寒冷的冬季已经结束，万物复苏的暖春即将来临。但是，由于全国各个地区地理位置不同，气候差别很大，很多地区尽管是春季，但依然寒气尚未消退。因此，初春必须注意防寒保暖。

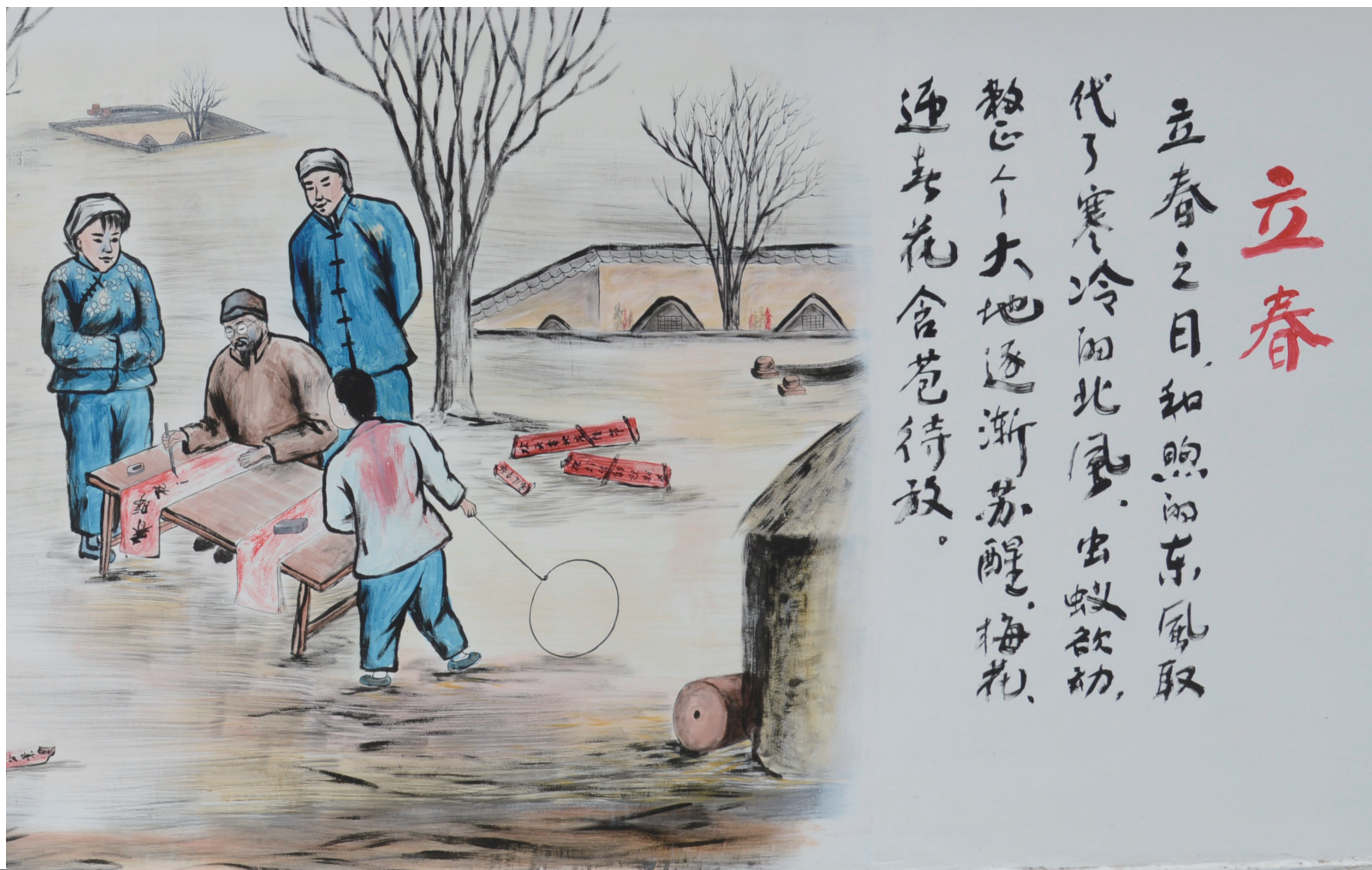
《素问·四气调神大论》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”说明在春季，大自然呈现出一派欣欣向荣之象，这与中医说的阳气开始初生密切相关。立春，作为二十四节气的首位，是一元复始、万象更新的开端，是阳气开始上升之际。此时开始出现阳长阴消，到夏三月阳气达到顶峰，经过长夏（农历六月）后开始阴长阳消，到冬三月阴气达到最高峰。

随着自然界阳气的初生，人体阳气也开始

生长，表现为人体的营养物质和能量向周身头面布散，以抵御外邪，保护身体。此时，如果能借助自然界阳长阴消之际，振奋人体阳气，则能达到事半功倍之效。“万物生长靠太阳”，因此，自然界和人体阳气的来源主要是光照提供的能量，可见，暖阳高照、披满霞光是获取自然之阳的首选之道。当朝阳初映、晨霞满天之时，当正午时分、红日当空之际，或当夕阳西下、晚霞满天之际，别忘了吐故纳新，进行深呼吸锻炼。双手自然向天空伸展，周身放松，张口抬肩，让自然阳光洒满周身上下，这种“日光浴”是有效的“助阳”好帮手。

2.立春初暖乍寒，严防春寒侵袭

立春之后的一段时间往往会有“倒春寒”的侵扰，此时要想杀菌并防寒，在饮食上可多吃洋葱、大蒜、芹菜等“味冲”食物，可有效预防伤寒感冒等春季多发疾病。中医认为，洋葱、蒜、



芹菜这些“味冲”食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，洋葱含有前列腺素，有降低血压及舒张血管的功能，还能促使血凝块溶解。大蒜含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂肪。芹菜含有甘露醇、挥发油等，具有降压、镇静、利尿、健胃等作用。

春季除了预防“倒春寒”引起的感冒等呼吸系统疾病外，还要注意“倒春寒”引起的心脑血管疾病，如高血压、脑卒中、冠心病、心绞痛、心肌梗死、过敏性疾病、抑郁症等。在作息上，人们也应顺应自然界的规律，早睡早起。在精神养生方面，要戒暴怒，更忌忧郁，做到心胸开阔，保持心境愉悦。着装上要注意宽松透气，适当保暖，注意“春捂秋冻”，不要急于脱掉秋装。

3. 立春饮食增辛少酸，点穴按摩护养肝胆

立春之时，是五脏中主持冬气的肾与主持春

气的肝轮班之时。肝脏立春后开始主令。饮食五味中“酸味通于肝”“辛味通于肺”，肺主宣发，辛味能行能散，有助于把人体的阳气输布到周身头面。酸味收敛，有助于收敛肝气，因此，春季应该顺应自然阳气生发之势，增辛少酸，有助于肝肺阳气生长并驱散寒邪。如多吃一些热性有助于发汗的食物，像豆豉、虾仁、牛肉等。少吃一些酸敛、酸收的食物，如葡萄、李子、石榴、柿子等。对于健康人群而言，饮食要清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，因为此时阳气上升容易伤阴，所以要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

一年之始的春季是我们人体肝气最足、肝火最旺的时候。肝脏在中医五行学说里属木，它像是春天旺盛生长的树木，容易生发火气，因而春气通肝。而肝与胆相表里，肝火要借助胆经才能往外发泄。《黄帝内经》曰：经脉者，决生死，



处百病，调虚实，不可不通。顺四时而养天年是中医养生的精髓。在春季时如果我们人体的肝胆经络不通，气血不畅就容易出现一些症状：如口干口苦、头目晕眩、血压不稳、头痛、腰痛、痛经、乳腺增生、前列腺肥大、下肢无力、疲倦等。其实这些症状都是由于肝经胆经循行的部位出了问题，如不及时地加以调理就很容易形成疾病。春季经络养生的关键就是在我们人体的肝经、胆经和背部膀胱经的整条经络上进行揉、拔、推拿和刮痧，并在重点穴位肝俞、胆俞、大墩、太冲、章门、期门等穴位进行拔罐和艾灸。当阻滞的经络被打通，气血顺畅疏泄通达，就会达到自我修复、自我调节、未病先防、春季养肝的目的。

4. 立春饮茶好，但需辨体质

立春之后依然比较寒冷，喝花茶可以帮助驱散冬季聚积在人体内的寒气。由于每一种花、草都有其相应的性、味、功效，如果使用得当，花

草茶的确有一定的保健疗效，但需根据自身的体质进行调整，饮用过量也会造成身体不适。性温的食用花草主要包括梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等。性寒的食用花草主要有夏枯草、金银花、菊花、槐花等。性平的花草主要有合欢花、玉米须、芙蓉花、薰衣草等。在搭配时，那些药性温的花草最好不要和性寒的花草配伍食用。

喝花草茶还需注意身体状况。每一种花草茶都有特别的功效，所以在选择时，需分清自己的体质情况。热性体质的人宜选用性寒的花草，而虚寒体质的人则适用性温的花草，对于那些性平的花草则大部分人都可以选用。此外，如果正在服用药物，选用花草茶更应慎重。

5. 立春锻炼适劳逸，切忌太过与不及

春暖花开之际，散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快地消除疲劳。由于腹部肌肉

收缩，呼吸均匀乃至加深，利用血液循环，增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间去散步，尤其是要重视春季散步，因为春季气候宜人，万物生发，更有助于健康。散步要不拘形式，量力而行，切勿过度劳累。此外户外运动应该注意以下几点：

①春季晨练不宜太早。因为早春二月，清晨气温低，有冷风，会引发关节疼痛，要等太阳快出来的时候再到外面运动。春季运动时不宜出汗过多，否则身体受凉感冒容易引发呼吸道疾病。春季气候较为干燥，加上运动出汗，应该及时补充水分。多喝水可以排酸，改善酸性体质，有助于碱化血液，增进健康。

②运动前应让肌肉、韧带充分放松。先抡抡臂、踢踢腿、转转腰，身体的肌肉、关节活动开以后，再做剧烈运动。锻炼之后，要做整理活动或自我按摩，调整血液循环，防止肌肉僵化。中医学认为，“人卧血归于肝”“人动则血运于诸

经”，经过伸懒腰，血液循环加快，全身肌肉关节得到了活动，睡意全无，头脑清楚。同时，激发了肝脏功能，符合春季的养肝之道。

③老人春季锻炼宜在傍晚。对于一些老年人，在进行晨练后，往往会头晕、心慌，或手脚发软、站立不稳，甚至突然摔倒。其原因是，经过一夜睡眠，腹中已空，在尚未进食情况下进行强锻炼导致能量供应不足，大脑缺氧出现以上症状。因此，老人春季锻炼的最佳时间应在傍晚或晚上。下午机体生物节律处于下降阶段，适当运动可提高生物节律。同时，花木绿茵处积聚了大量的氧气，空气也相对比早晨清洁，锻炼效果胜过晨时。

雨水的气象特点与养生

雨水的气象特点

雨水，是一年二十四节气中第二个节气。关于雨水这一节气，古籍《月令七十二候集解》



有这样的记载：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”即雨水时节天气开始变暖，降雪减少，降雨开始增多。正是此时降雨增多，故而命名这一节气为雨水。这时候湿气重，降雨多，所以湿邪常夹杂风邪侵入人体。

古代传统将雨水也同样分为三候：“一候獭祭鱼，二候鸿雁来，三候草木萌动。”即到了雨水节气，水獭开始捕鱼，像是将鱼放在岸上先祭奠后享用的样子；天气渐暖，飞去过冬的大雁开始归来，花草树木也随天气回暖阳气升腾开始复苏抽芽。总之，自然万物开始呈现一片欣欣向荣的景象。

雨水时节如何养生

1. 雨水应慎避风寒湿

雨水时节虽阳气渐增，但雨水增多，天气依然寒冷，助寒助湿的风逐渐增多。中医奠基之作《黄帝内经》曰：“风为百病之长。”风邪常夹杂其他邪气侵入人体，风与寒合称风寒，风与热合称风热，风与湿合称为风湿。此时风常夹杂湿邪侵袭人体导致风湿痹症，出现关节肿胀、麻木，头身困重等症状。

民间讲“春捂秋冻”，就是要求到了春季不要急于减少衣物，防止寒邪侵袭，同时春捂的结果会增加人体阳气，有助于去湿。雨水时节，雨多天寒，自然界仍然是阳气少阴气多，人体的新陈代谢变慢，抵抗力相对降低，易损伤阳气，引发新病或旧疾，所以这时候养生应注意避风寒湿邪，防止风寒湿邪的侵入。那么怎样才能防止风寒湿侵入呢？比如出汗以后要及时擦汗避风，注意不要敞怀受风，注意避雨等。另外，我们也可以采取一些保健措施增强抵抗能力，如经常梳头可以防止风邪侵入。风邪不入，则寒湿也难以侵入。如《圣济总录·神仙导引》中记载：“梳欲得多，多则祛风，血液不滞，发根常坚。”《延寿经》中也说道：“发多梳则能明目祛风。”人的头后部有两个穴位，一曰风府，二曰风池，经常梳头会对

这两个穴位形成刺激，使气血畅通，风邪难以侵入。中医上曾有“风府、风池寻得到，伤寒百病一时消”的说法。

2. 雨水时节重在护脾

民间有云：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”说明一年之计在于春，立春之后是雨水节气。从中医角度看，雨水是湿气，与人体中的脾脏收受通应，因此，在雨水节气中最需顾护的脏腑是脾脏。

多食甘味食物能补脾。春季是肝气主令，此时，人体肝气旺盛，肝木易克脾土，就像春天来了树木开始发芽生长，根系开始四通八达，可以把冬天板结的冻土疏松开。如果春天肝气过旺，就会使脾土过于疏松而无力升固，出现腹泻等疾病。故雨水节气来临前后，寒湿之邪最易困着脾脏，妨碍食物的正常消化吸收。因此，雨水节气在饮食方面应注意补脾。甘味食物能补脾，所以应多吃山药、大枣、小米、糯米、薏苡仁、豇豆、扁豆、黄豆、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、桂圆、栗子等，少吃酸味食物，少食生冷油腻，以顾护脾之阳气。

多喝米粥以补养脾气。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。粥以大米或小米为主，适当加一些山药、莲子、薏米，不仅香甜可口，还有助于健脾去湿，帮助升清降浊，消化吸收。晚餐尽量要少吃，因为如果晚餐过量，不但可能造成消化不良，还会影响睡眠，因为中医认为“胃不和则卧不安”。

避免忧思以防伤脾。雨水节气天气变化无常，容易使人出现精神抑郁、忧思不断等表现。中医认为，郁怒伤肝，忧思伤脾。当人过度郁怒或忧虑，最终会影响脾胃消化吸收功能。因此，应尽量调整心态，做到恬淡虚无、开朗豁达。遇到不顺心的事也不要怨天尤人，要及时从不良情绪中摆脱出来。肝喜顺畅而恶抑郁，只有保持心平气和的状态，才能使肝气平和，脾胃才得以健运。

雨水过后应少睡多运动。《内经》提出春三月应“夜卧早起”，即提倡人与自然相应，生活起居方面要跟着太阳走，晚睡早起。春天来了，

白天渐长，黑夜渐短，阳气渐长，阳主动而阴主静，阳气生长了人就要顺应大自然的节律，减少睡眠时间，增加活动时间。这样才能天人相应，顺应自然，保护生机，使生命过程的节奏随着时间、空间和气候的改变而进行适应性的调整，才能达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

注意腹部保暖养脾阳。雨水期间天气变化不定，雨水相对较多。由于湿气通于脾，要注意脾所主管的“腹部”保暖。保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻，防止寒湿邪伤害脾之阳气。有一种睡前养生方法可以很好地顾护脾之阳气，这就是按摩腹部。具体方法是：仰卧床上，以肚脐为中心，用手掌劳宫穴对准肚脐，在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次，再逆时

针按摩200次即可。这种方法不但有利于促进消化，排除脾胃湿毒，还有助于腹部的保暖，有利于睡眠质量。

俗话说：“一日之计在于晨，一年之计在于春。”2018是兴旺发达的一年，身体的健康也是从立春开始，在充满祥和的2018新春来临之际，您的健康之旅开启了吗？希冀翻开本卷“孟春养生”会为您及您的家人搭上通往健康长寿的列车提供助力！

（责编 桑新华）

