

陕原地坑院二十四节气图：惊蛰，气温上升，大地解冻，春雷乍响，把蛰伏过冬的各种动物惊醒，因此称之为惊蛰 供图/董力男 FOTOE



漫谈 仲春养生

撰文
马淑然
绘图
Tianyi

每年3月6号，太阳到达黄经345°时，预示着仲春即将来临。仲春是春三月的中间一个月，包括了惊蛰和春分两个节气。惊蛰意味着春雷初鸣，惊醒了蛰伏在地下的冬眠昆虫，此时昆虫被春雷激起而出，养生要做好护肝养阳，护好自己的免疫力以防昆虫的伤害。到了3月21日，太阳到达黄经0°时，预示着春分来临。此时太阳直射赤道，地球上绝大多数地方昼夜平分。在北半球是春天，在南半球是秋天。此后，北半球开始昼长夜短，气温渐高，南半球开始昼短夜长，气温渐低。此时要做好精神调摄，预防过敏性疾病和旧病复发。那不同节气具体该怎么做呢？且听我慢慢道来。

惊蛰的气象特点与养生方法

惊蛰的气象特点

关于惊蛰的气候物候特点，《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”实际上，昆虫“惊而出走”的原因不是雷声震响而致的，因为昆虫听不见雷声，是大地回春、天气变暖才使它们结束冬眠。惊蛰气象特点的变化取决于天体相对运动，古代历书中记载：“斗指丁为惊蛰，雷鸣动，蛰虫皆震起而出，故名惊蛰。”所谓斗即斗纲，也就是北斗七星中的魁、衡、勺三颗星。当斗纲随着天体运转指向不同的方向和位置，其所指的位置即所代表的月份。在斗指丁的时候，太阳到达黄经345°，此时为二十四节气中的惊蛰。每年惊蛰来临，就会有春雷炸响，此时恰为“九九”尾声，伴随着天气变暖，冻土变松，蛰虫由眠而动，春暖花开。有民谚曰惊蛰三候为：“一候桃始华，二候鸧鹒鸣，三候鹰化鸠。”即是对惊蛰时节大自然桃李李白、莺鸣燕飞的真实写照：“桃始华”是说桃花盛开，大自然一派美好；“鸧鹒鸣”指黄鹂鸟在鸣叫，雀跃在开满小花的树枝上；“鹰化鸠”谓翱翔在天空的雄鹰消失，



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，博士后合作导师，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。

取而代之的是斑鸠的出现。此时阳气上升，万物萌生，恰是春耕大好时节，同时也是细菌病毒等微生物繁殖猖獗的时候。人体中与之相应的是肝气开始生发，新陈代谢旺盛。人的精神气血津液也与春季阳气一样开始向上向外升腾，表现出欣欣向荣的景象。此时多发肝失疏泄引起的精神病、眼病、感冒和流感，也容易旧伤复发等，因此，养生的基本原则是养肝护眼调神，防细菌病毒感染和旧病复发。

惊蛰的养生方法

1. 养肝护眼调神

惊蛰时节肝气生发正当时，肝气生发的作用是让人体中气血津液输送布散到周身，周身上下气机通畅，人体生理功能才能维持正常。而肝具有调节情志的作用，与目有密切关系。惊蛰气候多变时，容易扰乱人体肝脏功能，使肝失疏泄，肝中气血濡养眼目和供养大脑功能失常，因此惊蛰容易出现迎风流泪、眼目干涩，或抑郁或躁狂等精神病发作，这是肝失疏泄对神经系统、内分泌系统都有一定影响造成的。

养肝明目小妙法：常饮枸杞菊花茶（枸杞10克、菊花10克开水冲泡），常揉眼周穴（睛明、四白、攒竹、丝竹空、太阳、鱼腰）。



养肝调神小妙法：起居规律（夜卧早起，晚11点前睡，早6点起），生活多彩（歌舞、音乐、踏青、交流等），常饮解郁花茶（月季花5克、玫瑰花5克、百合花5克、合欢花5克），常敲打肝胆经脉（两肋肋、大腿和小腿外侧中线和内侧中线）。

2.防感冒和流感

惊蛰时节，气候温暖，草木萌生，蛰虫苏醒，细菌病毒开始繁衍，此时源于病毒的普通感冒和流感高发，症状以上呼吸道感染为主，同时伴有脚软无力、发热、鼻塞流涕等，有些体质较弱的患者还可因感冒或上呼吸道感染引发下呼吸道感染（如气管炎、肺炎），严重的甚至可以引发肾炎、心肌炎等病。因此，惊蛰时节要积极预防感冒和流感。预防应从培补正气和去除邪气两个角度进行。

培补正气小妙法：中医认为“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，因此，培补正

气，扎好自己的“篱笆墙”是抵御外邪入侵的根本。由于惊蛰时节是肝气主令，调理好肝脏是当务之急。调肝分为养肝（养肝血、补肝气、养肝阴、补肝阳）、疏肝及清肝的不同。养肝常用当归15克（包）、白芍15克（包）、粳米100克煮粥以养肝血；用黄芪15克（包）、山药15克（包）、粳米100克煮粥以补肝气；用枸杞子15克（包）、女贞子15克（包）、粳米100克煮粥以养肝阴；用肉桂10克（包）、吴茱萸5克（包）、粳米100克煮粥以养肝阳。疏肝常用佛手15克、陈皮15克、粳米100克煮粥以疏肝理气。清肝常用菊花15克、决明子10克（包）、粳米100克煮粥以清肝热。

去除邪气小妙法：中医认为外感邪气是疾病发生的外部条件，因此，惊蛰时节要注意慎避春温之邪，避免细菌病毒的侵害。常用清热解毒、杀菌的药物和食物有板蓝根、薄荷、莼菜、蒲公英、败酱草、马齿苋等，可以用这些具有解毒功效的食物与粳米同煮作蔬菜粥食用。



此外，易感冒者可每日早晚两次用盐水漱口。同时，适量增减衣物，体弱者少去公共场所，中午时可多晒太阳，夜间娱乐要适度。保持室内通风，可经常用食醋加热或艾叶燃烧进行居室消毒。

春分的气象特点与养生方法

春分的气象特点

每年春分是太阳黄经为0度，太阳的位置在赤道上方。“分”字是指昼夜、寒暑平分的界限：“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平。”这时农历书中记载天体运动的特点是：“斗指壬

为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”春分日是春季90天的中分点，南北半球昼夜相等。从这一天起，太阳直射位置渐向北移，南北半球昼夜长短也随之而变，北半球昼长夜短，南半球与之相反。春分一到，降雨明显增多，我国各地平均气温已稳定在10摄氏度左右，这是气候学上所定义的春季温度。北宋政治家、文学家欧阳修对春分描述为：

“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”指出春分节气是一派春意盎然的大好时节。前人把春分三候描述成：“一候玄鸟至，二候雷乃发声，三候始电。”春分后在南方过冬的候鸟开始飞回北方，尽管惊蛰开始打



陕原地坑院二十四节气图：春分这一天，太阳正射在赤道上，昼夜长短相同，此日为春季之半，故称春分。过了这一天，白天逐渐变长 供图/董力男 FOTOE

雷，但真正伴随雷声下雨多起来是在春分后，而且春分三候是电闪雷鸣，天地之气交感，冬小麦开始进入旺盛生长期，早稻播种也在此时开始进行。此时容易痼疾重发，阴阳失调，因此，养生的基本原则是注重补虚泻实，预防旧病复发，分辨不同体质，调节阴阳平衡。

春分的养生方法

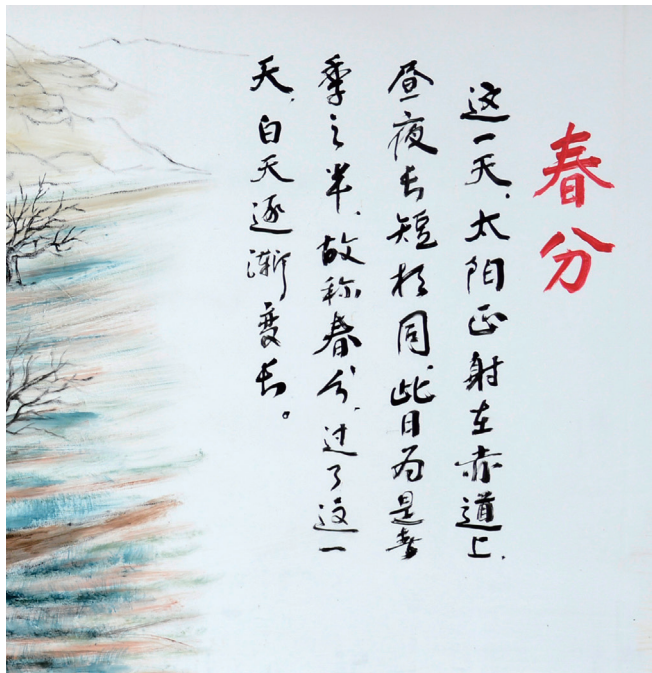
1. 预防旧病复发，注重补虚泻实

所谓“旧病”，指的是以前因各种原因引起的软组织的扭、挫、跌伤及手术后的损伤，或心脑血管疾病、痔疮、慢性关节炎等，这些疾病大都有不同程度的气血不通病机。春分来临之际，肝脏气血随着自然界阳气升发，也开始由内藏向体表和头面输布。如果素有气血不通的经络或脏腑，则会出现气血津液输布过程中的“拥堵现象”。此时则容易发生旧病复发之临床表现，如出现眩晕、失眠、抑郁、月经紊乱等，中医称之为经络运行不畅所致。预防方法是适度地运动锻炼，以活气血、通经络。同时要辨别病因是“气虚而瘀”还是“气滞而瘀”：如果是肝气不

足，疏泄不及造成气虚血淤津停，则要“补虚兼泻实”，如服用黄芪红花茯苓饮（黄芪5克、红花5克、茯苓5克，开水泡饮）；如果是肝气郁滞，气滞血瘀津停，则要服用柴胡陈皮玫瑰饮（柴胡5克、陈皮5克、玫瑰5克，开水泡饮）。另外要注意身体局部的保暖，也可进行局部按摩保健（如按摩章门、期门、水分等穴），口服一些通经络的药物，如舒筋活络丸等。

2. 分辨不同体质，调节阴阳平衡

一年四季阴阳消长是绝对的，而阴阳平衡是相对的。春分节气平分了昼夜、寒暑，是自然界阴阳暂时平衡的节气，此时，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。这一法则无论在精神、饮食、起居等方面的调摄上，还是在自我保健和药物的使用上都至关重要。人体的阴阳平衡的维持取决于脏腑功能协调以及脏腑与自然环境阴阳协调。《素问·至真要大论》云：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”是说人体应该根据不同时期的阴阳状况，使脏腑经络气血津液等“内在运动”，与“外在运动”即脑力、体力和体育运动和谐一致，保持“供销”



关系的平衡。同时注重人体“内外运动”与自然环境的阴阳求得平衡，做到“春夏养阳，秋冬养阴”。实现这一目标，必须根据不同体质“因时养生”。继惊蛰节气之后迎来的春分节气是一个阴阳各半的特殊节气，因此，春分养生重点在保持人体的阴阳平衡状态。那么，春分时节有哪些养生攻略有助于维持阴阳平衡呢？

建议朋友们按照“木、火、土、金、水”五行体质理论和五行相生理论“木生火，火生土，土生金，金生水，水生木”的原理，找准自己属于哪种体质，选择合适的养生方法，分别进行调养，从而维持五脏自身与五脏之间的协调平衡。只有五脏自身与五脏之间功能协调平衡，人体脏腑与自然之间才能阴阳协调平衡。

木形人：疏肝健脾

木形体质特点：肤色苍色，头小面长，身体小弱，手足灵活，对应之脏为肝。





木形人的食谱：青皮鲫鱼山药汤。将鲫鱼除去内脏及鳞鳃，洗净；生姜洗净切片，青皮切丝，山药切片，将生姜、青皮丝、山药、胡椒一并填入鲫鱼肚内放入砂锅，加适量清水，煨煮1小时，调入盐、绍酒即可食用。有健脾理气、疏肝补肾的功效



火形人的食谱：莲子山药板栗药粥。先以白芍10克（包）、板栗15克、莲子（带心）15克加水适量，小火煎汁，取出白芍10克（包），再加水，并放入粳米，熬成稀粥。食用时加入麦芽糖适量。有益肾、滋阴柔肝清心火之效

养生要点：在春分时节气保持乐观开朗，避免过度恼怒。可出外郊游，多做太极拳，多拍打肝胆经，有助于身体的阴阳平衡。肝气郁滞容易损伤脾，同时肾阴不足容易导致肝阴虚，因此，春分时节气可多食健脾舒肝、补益肝肾之品，如姜、葱、陈皮、青皮、竹笋、淮山、土豆、猪肉、鱼肉、蛋等。

火形人：益肾养肝清心

火形体质特点：皮肤赤色，脊背肌肉宽厚，步履稳重，性情急，对应之脏为心。

养生要点：春分阳气渐壮，火形人容易心情烦躁，易诱发心脑血管疾病，所以养生上要平心定志，保持乐观随和、随遇而安的心态，切忌过度喜乐。因为心阴依赖于肝肾之阴的滋养，才能心火不亢，所以春分时节气可多吃益肾养肝清心的食物或药食两用之品，如白芍、莲子（带心）、淮山、花生、栗子、杜仲等。

土形人：健脾养胃，疏肝补肾

土形体质特点：皮肤黄色，面圆头大，肌肉

丰满，全身上下都很匀称，步履稳重，对应之脏为脾。

养生要点：春分节气，土形人容易因脾胃阳气不足而外感湿邪，出现腹胀、恶心、腹泻等不适症状，应注意穿衣，避免寒温不调，避免过度思虑。因“土壅木郁”容易导致肝气不舒，脾胃为后天之本，主运化水湿，后天不能养先天容易出现肾阳不足，水湿泛滥，所以多进食疏肝健脾、益肾祛湿功效的食物或药食两用之品，如玫瑰花、淮山、砂仁、麦芽、芡实、益智仁、黑豆等。

金形人：健脾益肺，益肾养肝

金形体质特点：体形瘦小，但肩背较宽，方脸型，鼻直口阔，对应之脏为肺。

养生要点：金形人易感受外邪出现哮喘、过敏、咳嗽等肺系疾病，因此要重视养肺护肺，同时注意保持宁静的心态，安养神气，避免过度悲伤。因为土生金、金克木，而水生木，所以宜多进食具有健脾益肺、益肾养肝之品，如百合、淮山、沙参、白果等。



土形人的食谱：玫瑰砂仁黑豆山药粥。将砂仁10克（布包）、黑豆10克、山药30克、粳米100克共同放入锅内，加适量水，用大火烧开，文火熬粥即可。有疏肝醒脾、补肾去湿的功效



金形人的食谱：健脾八宝粥。乌梅切丝备用，鲜山药洗净切片，玉竹、百合、芡实、白扁豆、茯苓洗净与鲜山药一同放入锅内，加入适量水煮粥，加入白糖适量，撒入乌梅即成。有健脾益肺、益肾养肝的功效

水形人：健脾益肾，温中祛湿

水形体质特点：偏胖偏矮，腰臀稍大，发密而黑，怕寒喜暖，对应之脏为肾。

养生要点：由于春分降水较多，水形人容易出现湿困中下焦的表现，如恶心、口苦、胃脘胀闷、腰部沉重寒冷等症状，宜安定心神，切忌恐惊伤肾。由于肾阳虚，不暖脾阳容易水湿泛滥，宜多进食能健脾益肾、温中祛湿功效之品，如砂仁、白术、茯苓、干姜等。

综上，春分阴阳平分，人体阴阳平衡，此后，北半球阳气渐壮，人体阳气渐长，应在保证夜寐充足的基础上，睡好午觉，多做户外运动，多晒太阳以顺应阳气的升发而顺养阳气。通过不同体质的饮食调养以协调脏腑阴阳与自然阴阳的平衡关系，健脾益肾，益肺清心，调和肝气，使肝气血阴阳维持协调平衡，从而使人体之阳正常升发以惠及健康。



水形人的食谱：猪肚苓术干姜汤。将猪肚洗净，去油脂，放入沸水中焯后晾干备用。将白术、煨姜、胡椒、茯苓放入猪肚内，缝合猪肚，猪肚外以针刺小孔，放入清水，大火煮沸，小火煮2小时，放入精盐调味即可。有温中散寒、补脾益肾的功效，尤其适用于素体脾胃肾虚寒的人食用

（责编 桑新华）