

陕原地坑院二十四节气图：清明，春光明媚，草木碧绿 供图/董力男 FOTOE



# 漫谈 季春养生

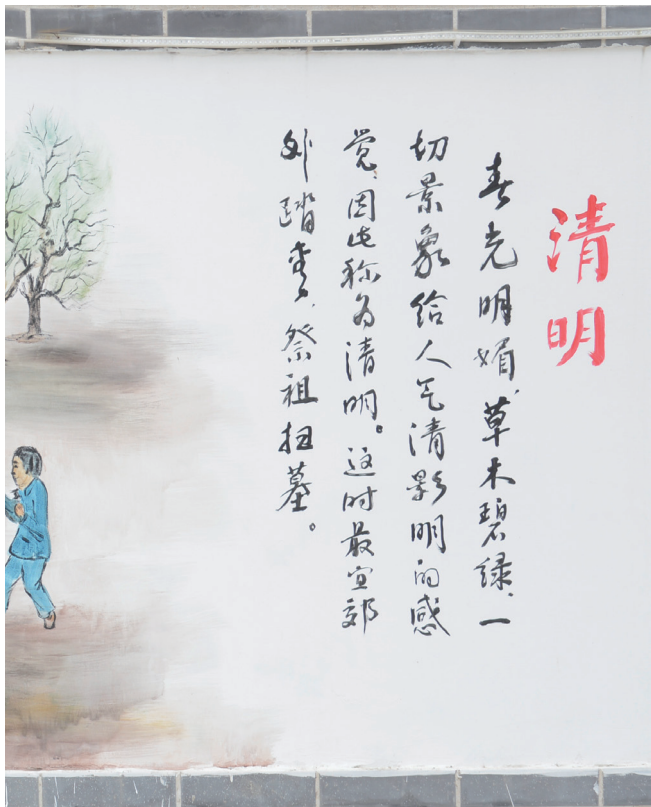
撰文  
马淑然  
绘图  
Tianyi

每年的4月5日或6日，太阳到达黄经 $15^{\circ}$ 时，预示着季春的到来。季春是春三月的最后一个月，包括清明和谷雨两个节气。清明意味着自然界万物气清景明，满阶杨柳，桃李含笑，养生要做到预防过敏性疾病、关节炎、哮喘、精神障碍，因此饮食上要注意忌食海鲜类辛温助火等“发物”。到了4月19—21日，太阳到达黄经 $30^{\circ}$ 时，就是谷雨来临。此后降雨量增多，浮萍开始生长，布谷鸟也开始提醒人们播种了，然后是桑树上戴胜鸟开始出现。此时要做好预防病症发生的准备，禁忌壅滞气血的食物。具体而言该怎么做呢？请跟随我进入季春世界，看看天，谈谈地，话养生。

## 清明的气象特点与养生方法

### 清明的气象特点

关于清明气候物候特点，西汉时期的《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”说明清明即是北斗七星的斗柄指乙之时。古人将清明节气分为三候：“一候桐始华，二候田鼠化为鹌，三候虹始见。”一候桐始华，说明清明来到，白桐花开，清芬怡人。二候田鼠因烈阳之气渐盛而躲回洞穴，喜爱阳气的鹌鹑类小鸟则开始出来活动。田鼠为至阴之物，鸟为至阳之物，此言阴气潜藏而阳气渐盛。可见，清明时节草长莺飞之景象，是顺应了大自然的变化。三候天上的彩虹出现，是因为雨过天晴，空中粉尘很少之故。正如《月令七十二候集解》中说：“三候，虹始见。虹，音洪，阴阳交会之气，纯阴纯阳则无，若云薄漏日，日穿雨影，则虹见。”此时多发过敏性疾病、关节炎、哮喘、精神障碍，因此，养生的基本原则是预防过敏性疾病、高血压的发作。



## 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。

### 清明的养生方法

#### 过敏症的防治方法

清明节百花争艳，空中飘浮着各种花粉，过敏体质的人吸入粉尘容易诱发过敏性疾病。表现为：皮肤过敏，鼻子过敏或哮喘。那么患了过敏性疾病该如何调养呢？

##### 1. 过敏煎茶饮方

组成：银柴胡10克，乌梅10克，五味子10克，防风10克，生甘草10克，水煎代茶饮。

功效：疏肝、敛阴、散风、止痒。

适应证：用于预防和治疗皮肤瘙痒，鼻子瘙痒，哮喘，瘙痒等过敏症。

##### 2. 穴位按摩方法

☆哮喘：过敏穴在屈膝位的髌骨上角上2寸处，按摩此穴可以定喘，止痛，止麻，抗过敏，增加机体抵抗力。

☆鼻炎：按摩迎香、合谷、鼻通三穴可以宣通鼻窍，调节气血。

☆皮肤过敏：皮肤过敏（荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎）可按摩曲池、血海、三阴交、肺俞、中



腕、神阙等穴位。

### 3. 罐疗法——神阙穴闪罐

**操作要领：**选用中号玻璃火罐，用闪火法在神阙穴上闪罐操作，以中等吸附力闪30次/分钟。体弱久病者应在闪罐过程中适当留罐，罐口烧烫时更换新罐。闪至皮肤局部潮红充血为度，或以临床症状减轻为度，时间为5~15分钟。注意闪罐时勿灼伤皮肤，孕妇忌用，婴幼儿及老弱者慎用。

**适应证：**适应于皮肤过敏、哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病。

### 4. 食疗方——三豆饮

**组成：**绿豆、黑豆各100粒，黄豆200粒，将其倒入锅内加水500毫升，煮烂熟后食用。

**功效：**健脾补肾，清热解毒，平肝潜阳。

**适应证：**各种过敏性疾病。

### 高血压的防治方法

清明节除了过敏性疾病容易多见外，还容易见到肝肾阴虚、肝阳上亢的高血压。因为春季清明来临天高气爽，气清景明，肝阳容易生发太过，素有肝肾阴虚、肝阳上亢的高血压病人易于此时加重，所以当此节气应该预防高血压发

病。如果血压控制不好容易出现中风和半身不遂等后遗症，可见，关注自己的血压波动情况非常重要。

#### 1. 按摩涌泉穴

**位置：**在足底部。位于足前部凹陷处，第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。

**方法：**拇指点按顺时针30次，逆时针30次。

**功效：**滋补肝肾，平肝潜阳。

**适应证：**头痛、头晕，对于伴见腰背酸痛、手足冰冷、畏寒怕风、神疲乏力、进食冷食则腹泻的患者而言，涌泉穴是不错的选择。涌泉穴，从字面意义上理解即一泉水涌出之处。涌泉穴在人体的经络系统里归属于人体的足少阴肾经，肾为人的一身之根本，而涌泉穴又是肾经的第一个穴位，为补肾的重要穴位之一。按揉涌泉穴可以使肾气充沛，人体阴阳平衡，改善高血压患者肝阳上亢的头痛、头晕状态。

#### 2. 搓揉耳背降压沟

耳背上有一条沟叫降压沟，它对应人体的脊背。揉耳背能有效地打通人体气血，每天搓揉耳背处50~100次，可以有效地稳定血压。



### 3. 摩擦颈两侧

用左手掌上的大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，然后再用右手掌擦抹左颈，一次为一拍，共需做32拍。此法的妙处在于能解除胸锁乳突肌的痉挛，并能起到降低血压的作用。

### 4. 降压茶饮方——三草降压汤

组成：夏枯草10克，坤草10克，生甘草10克，以水300毫升煮沸，代茶饮，每日一剂。

功效：清肝降压解毒。

适应证：高血压。

## 谷雨的气象特点与养生方法

### 谷雨的气象特点

每年4月19—21日太阳到达黄经30°时为谷雨，谷雨是春季最后一个节气，也是二十四节气的第六个节气。古人云：“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨节气的到来意味着寒潮天气基本结束。气温回升加快，大大有利于谷类农作物的生长，因此所谓“谷雨”实际源于“雨生百谷”之说。谷雨也是播种移苗、种瓜点豆的最佳时节，这时田中的秧苗初插、作物新种，最需要雨水的

滋润，所以说“春雨贵如油”。古人将谷雨分为三候：“第一候萍始生，第二候鸣鸠拂其羽，第三候为戴胜降于桑。”是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种了，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。此时南方气温升高较快，除了华南北部和西部部分地区外，南方一般4月下旬平均气温已达20℃至22℃，人开始有炎热之感，此时容易得风热感冒，伴随降雨较多，风寒湿相兼常有痹证，春季肝失疏泄也容易导致春季抑郁的发病。

### 谷雨的养生方法

#### 预防风热感冒

##### 1. 谷雨清热茶

组成：金银花5克，金莲花5克，绿茶适量。

1杯水浸泡上药20分钟后饮用。

功效：疏散风热。

适应证：预防风热感冒、咽痛。

谷雨时节，气温较冬季比有较大的提高，但就一年总体而言，气温适中，雨量充沛，此时预防风热感冒，最好的办法是饮“谷雨茶”。古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串



陕原地坑院二十四节气图：谷雨，雨生五谷，春暖花开，换下冬装，穿上春衣，人们开始种瓜点豆，忙于田间劳作 供图/董力男 FOTOE

亲，有的到野外走一圈就回来，寓意与自然相融合，强身健体。传说谷雨这天的茶喝了会清火、辟邪、明目等，所以南方有谷雨摘茶习俗。谷雨这天不管是什么天气，人们都会去茶山摘一些新茶回来喝，以祈求健康。比如银花茶、金莲花茶、绿茶等都能帮助疏散风热，防治风热感冒。

## 2. 牛蒡薄荷粥

组成：牛蒡15克，薄荷15克布包与粳米200克同入锅中，加水500毫升，煮熟后去掉布包。

功效：牛蒡子味辛苦而性凉，能升能降，有疏散风热、解毒利咽之功用。薄荷辛，凉，入肺经、肝经，可疏散风热，清利头目，利咽透疹，疏肝行气。

适应证：预防风热感冒、咽痛，可以长期服用。特别是对外感风热所致的咽喉红肿疼痛疗效较佳。

## 预防各种痹证

谷雨时节，除了气温开始回升外，刮风降雨明显增多，此时除了肝气偏旺外，脾气容易受

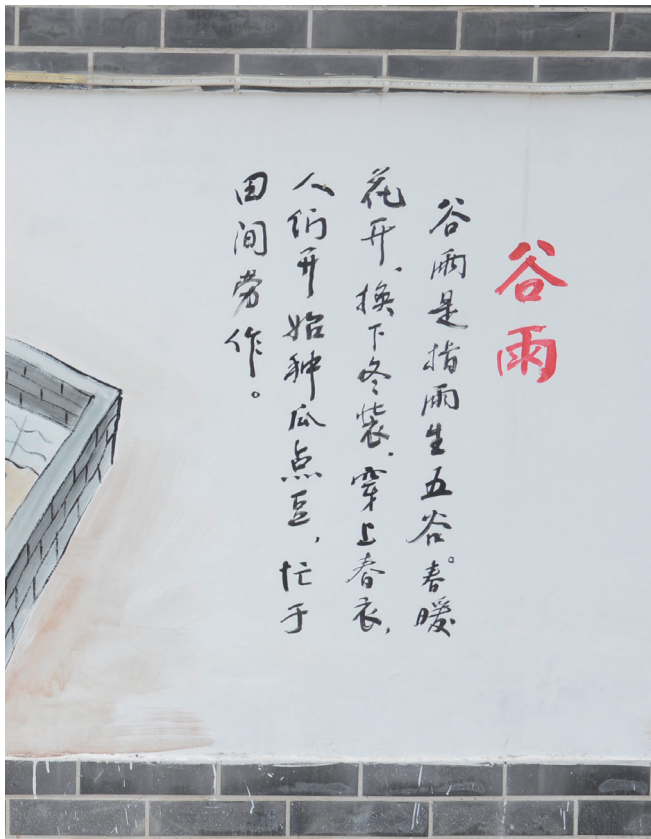
到肝气克制变得虚弱，不能排出体内多余的风寒湿之气，同时随着外界刮风降雨降温增多，人体容易招致关节痛、肌肉痛等风寒湿痹症。痹证是因感受风寒湿热引起的肌肉、筋骨、关节疼痛，酸楚，麻木，重着，屈伸不利，甚或关节肿大灼热等为主要临床症状的病证。痹证又有“历节”之称。谷雨预防痛症（痹症）非常重要，那么有哪些预防原则和方法呢？

### 1. 生活调摄避风寒湿

患者应加强个体调摄，起居作息规律化，平时注意保暖、防寒、防潮，避免风寒湿之邪侵入人体。勿汗出当风，房事有节、饮食有常、劳逸结合，适当运动后不可乘身热汗去洗浴。

### 2. 积极锻炼畅经络

痹症关键是风寒湿导致的经络不通，不通则痛，因此积极参加各种体育运动，疏通经络，以减少痹症发生。如用按摩锤或一只手掌沿着上下肢内外侧由上至下拍打上肢和下肢内外侧各30



分钟，每日进行1~2次，有不错的疏通经络作用。

### 3. 饮食谨记避风寒

患者对寒凉之品不宜多食，如雪糕、竹笋、苦瓜等，以免伤阳气，加重痹症发生。

### 4. 提倡多食除湿品

可多吃一些祛湿食品，如丝瓜、茯苓、薏米等，以健脾除湿，缓解痹症发生。

### 春季抑郁的预防

常言道：“春困秋乏夏打盹”，春季到来本来应该阳气振奋，不过在谷雨时节，虽然阳气初生，但降雨也多，阴气制约了阳气的生发，所以谷雨时节人体容易表现为困倦和情绪低落。走出情绪低谷，与春季抑郁说拜拜需要有科学的方法，那到底该如何做呢？

#### 1. 疏肝音乐疗法

中医认为，春季肝气主令，肝主疏泄，调节情志，应春季而变。如果肝气抑郁，会导致春季情绪低落、春季抑郁。因此，春季调节情志舒

畅至关重要，可以听一些疏肝轻音乐，如《胡笳十八拍》等。疏肝音乐以角调为基本，风格悠扬，生机勃勃，旋律生机盎然，曲调亲切爽朗，舒畅调达，具有“木”之特性。角音入肝，对中医肝的作用比较明显。

#### 2. 疏肝茶饮方

春季百花争艳，饮一杯疏肝花茶，可以疏肝解郁，不妨一试。取玫瑰花5朵、月季花5朵、牡丹花5朵、茉莉花5朵冲入一杯开水中，每日一杯，沁人心脾的花香会带走您的忧伤。

#### 3. 疏肝穴位疗法

春季抑郁的主要原因是肝疏泄不及致使心情不好，因此常按揉肝经的章门穴、期门穴以及十指末端的井穴——十宣穴，有助于缓解抑郁情绪。章门穴，别名长平，季肋，隶属于足厥阴肝经。章门穴在腋中线，第一浮肋前端，屈肘合腋时肘尖正对的地方就是。点按或点揉顺时针或逆时针各30次，常按此穴可以疏肝健脾，理气散结，清利湿热。期门穴位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。点按或点揉顺时针或逆时针各30次，常按此穴可以健脾疏肝，理气活血。十宣穴位于人体十根手指尖，距离手指甲与手指肉边缘0.1寸，左右两边加起来共十个穴。十宣为经外奇穴名，用拇指的指甲用力反复重掐，以有酸痛感为主，刺激总时间每次以不超过5分钟为宜。常按此穴可疏通气血，调畅情志，能治疗春季抑郁引起的失眠、心胸憋闷等疾病。经常按摩刺激十宣穴可以使人体气血畅达于四肢末端，从而培养乐观和积极向上的心态。

各位朋友，春季的最后一个节气——季春就要来临了，您准备好了吗？一年之计在于春，一日之计在于晨，季春的养生就从早晨开始吧。养好一年一日之春，您就会拥有一年的春天——阳光明媚，灿烂辉煌！健康相伴，幸福吉祥！

（责编 桑新华）