

春分是春季九十天的中分点, 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, 雨水明显增多, 我国平均地温已稳定通过 10 度, 这是气候学上所定义的春季温度。欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述: “南园春半踏青时, 风和闻马嘶, 青梅如豆柳如眉, 日长蝴蝶飞。” 无论南方北方, 春分节气都是春意融融的大好时节。



春分养生防病好时机

养生

保持平静、平衡的状态

1. 注意人体阴阳平衡

春分时节阴阳平衡协调, 人们在保健养生时也要顺应这一节气的特点, 注意保持体内阴阳“平和”的状态。此时, 多梳头, 刺激头部经穴对于保持平衡并同时消除疲劳很有帮助。

2. 注意春“捂”

不少市民懂得春捂秋冻, 但春分后, 是否应该春捂就得看天气了。人们要随着气温升高逐渐减衣服。此时头部要少捂, 春分后阳气上升, 多用梳子或者手指梳头, 有助于梳理阳经, 利于阳气升发。

3. 梳头刺激头部经穴

据悉, 《黄帝内经·素问》的“脉要精微论”称: “头者, 精明之府”, 它不但穴位丰富, 而且是人体经络汇集的重要部位, “五脏六腑之精气皆上注于头面”。研究表明, 梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦, 头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应, 通过大脑皮层, 使头部神经得到舒展和松弛, 有利于中枢神经的调节, 能加速血液循环, 改善和增强头皮及脑细胞的血氧供应, 消除大脑疲劳, 增强脑功能, 使人思维敏捷, 记忆力增强, 从而延缓大脑衰老。

因此, 春季早起时, 如果趁着大自然阳气和体内阳气开始升发之时, 适当梳梳头, 刺激头部诸多经穴, 能让体内阳气升发舒畅, 令气血流通, 使人神清气爽。



饮食

平和为贵

饮食方面的原则是忌大热大寒, 力求中和。食物分寒、热、温、凉、平五种属性, 在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时, 添加葱、姜、酒、醋类温性调料, 以防止菜肴性寒凉; 食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴, 配上蛋类等滋阴食材, 达到阴阳互补之目的。

黄豆芽: 黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。春天是维生素 B2 缺乏症的多发季节, 春天多吃黄豆芽可以有效防治维生素 B2 缺乏症。豆芽中所含的维生素 E 能保护皮肤和毛细血管, 预防动脉硬化和老年高血压。另外黄豆芽含维 C, 是美容食品, 常吃黄豆芽能营养毛发, 使头发保持乌黑光亮, 对面部雀斑也有较好的淡化效果。

小葱: 葱、姜、蒜不仅是调味佳品, 还有重要的药用价值, 可增进食欲、助春阳, 具有杀菌防病的功效。春季是葱在一年中营养最丰富, 也是最嫩、最香、最好吃的时候, 此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

芹菜: 芹菜特别适合高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血、经期妇女食用。芹菜有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌的功效。芹菜含铁量较高, 能补充妇女经血的损失, 是缺铁性贫血患者的佳蔬。但芹菜性凉质滑, 脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食, 芹菜有降血压作用, 故血压偏低者少食。

莴笋: 莴笋含钾量较高, 对高血压和心脏病患者有益。莴笋具有镇静作用, 经常食用有助于消除紧张、帮助睡眠。莴笋不同于一般蔬菜的是它含有非常丰富的氟元素, 可参与牙和骨骼的生长, 改善消化系统和肝脏功能, 刺激消化液的分泌, 促进食欲, 有助于抵御风湿性疾病和痛风。

防病

多管齐下预防春困

1. 俗话说, “春困、秋乏、夏打盹”。春分期间, 春光明媚, 气候回暖, 人们容易感到困倦、疲乏, 无精打采、昏昏欲睡, 民间称之为“春困”。保证充足睡眠、作息规律和多食含维生素 B 族食物可驱“春困”。

2. “春困”不是病。冬季气温低, 人体血液循环慢, 大脑的血液和氧气供应相对增多, 而春季则正好相反, 气温回升, 血液循环加快, 大脑的血液和氧气供应相对减少, 因而人们就会产生懒洋洋的感觉。另外, 春季人体的新陈代谢增强, 耗氧量增多, 而植物在此时光合作用所产生的氧气很少, 也是导致人困倦的因素之一。此外, 缺乏维生素 B 族和饮食过量也是诱发“春困”的重要原因。

3. “春困”虽然不是病, 但也会影响人们日常的学习和工作。“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决, 过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态, 从而“越睡越困”。要积极参加锻炼和户外活动, 促进或改善机体血液循环, 舒展肢体, 使积于体内的物质循行, 阳气生发。在饮食调理上, 要多吃含有维生素 B 族的食物, 如大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝、坚果类、菠菜、奶酪等。同时, 饭量不宜过饱。

保健

疏肝理气 生发阳气操

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点, 重点体现“生、升”的自然规律。按自然界属性, 春季属木, 与肝相应, 肝主疏泄, 在志为怒, 恶抑郁而喜调达, 调畅肝气是春季养生的核心目的。春季按摩养生以胆经为主, 因为肝胆相表里, 肝经为阴, 胆经为阳, 取“生发阳气之意”, 故取胆经为主, 自下而上, 循经按摩, 达到疏肝理气的作用。

自我保健按摩手法, 取自然站立位:

1. 弯腰, 双手分别拍打两小腿外侧, 自外脚踝至膝关节外侧, 以阳陵泉、阳交、绝谷为主, 拍打 5-10 遍, 2 分钟 / 遍, 以局部微感疼痛为宜, 频率 100 次 / 分钟;

2. 半弯腰, 拍打大腿外侧, 自膝关节外侧至臀部, 以梁丘、风市、居髎、环跳为主, 拍打 5-10 遍, 2 分钟 / 遍, 以局部微感疼痛为宜, 频率 100 次 / 分钟;

3. 伸直腰部直立位, 拍打腹部两侧、胸廓两侧, 直至两乳房水平, 以带脉、章门为主, 拍打 5-10 遍, 2 分钟 / 遍, 以局部微感疼痛为宜, 频率 100 次 / 分钟;

4. 弯腰, 双手握拳, 以上拳眼敲打腰部, 以腰眼、命门、肾俞为主, 拍打 5-10 分钟, 2 分钟 / 遍, 以局部微感疼痛为宜, 频率 100 次 / 分钟; 每日自我按摩两遍为宜。