



惊蛰时节 三宜三忌

惊蛰,是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春时节的开始。春雷开始响起,气温逐渐升高,大地开始复苏。

为宜;当气温超过15℃且比较稳定时,就可脱掉棉衣,穿得稍单薄些。

宜润肺

惊蛰风大,气候仍较干燥,容易使人口干肺燥、外感咳嗽。我国北方民间有惊蛰吃梨的习俗,梨性寒味甘,有润肺止咳功效,可以煮水喝。适合春季养生且有润肺功效的食物,比如枇杷、银耳、荸荠、莲藕、山药等。

宜动养

惊蛰时节,生机萌发,盎然跳动,人体阳气上升,各个器官组织机能想要充分活跃起来,就需要均衡得法的运动。全身心地动起来有利于气血运行畅达,新陈代谢加快,身体健康无恙。

具体来讲,要求人们不只是简单地动起来,还要各种运动相结合。比如通过快走锻炼四肢;适度下棋、打牌,锻炼头脑醒神;听音乐、唱歌,愉悦一下内心。

注意“三忌” 疏肝健脾助生长

忌食酸

惊蛰节气的饮食调养应多吃温补阳气、助阳升发的食物,如韭菜、芽菜、小葱之类,取其“升发”之性。

春季天气回暖,人们体内肝火较旺,而中医认为,春天与肝对应,肝气旺会伤脾,脾胃是后天之本,故惊蛰时节要注意少吃酸来养脾。

建议多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物以滋养脾气,如菠菜、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜等。此外,要多喝水,保持体内的水分平衡。同时,要避免食

用过于油腻、辛辣的食物,以免影响消化功能。

忌熬夜

天气渐暖,身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少,从而产生“春困”。为了让自己全身心投入工作和生活,充足的睡眠必不可少。

睡前可以泡脚、按摩脚底,这样可以推动血气运行、温补脏腑、安神宁心,有助入睡。

忌躁郁

惊蛰时节,人体的肝阳之气渐升,阴血常相对不足,容易出现阴虚、肝火偏盛的情况,直接影响神经、内分泌等系统的正常功能,从而导致急躁、易怒等情绪,还常常会诱发情志方面的疾病。

此时节,人们时常会感到困倦无力、昏昏欲睡,这也就是民间所说的“春困”。中医认为,春困源于春季空气湿度增加,引起的身体“湿重”。湿性重浊,它会让你感觉自己的四肢困重、酸楚。

因此,惊蛰时节要重视情志调养,做到心胸开阔、乐观愉快,情绪的的稳定有利于调节人体的内分泌系统,提高免疫力。还要特别注重养肝,避免情绪波动过大,避免怒伤肝气。同时,要避免过度疲劳和紧张,要注意休息和放松。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松心情,缓解压力,避免过度饮酒、吸烟、熬夜等伤肝行为。

“今朝蛰户初开,一声雷唤苍龙起……爱青青门外,万丝杨柳,都捻作,长生缕。”此时,我们不妨早睡早起,锻炼身体,勤劳劳作,亲近自然,调整好心态和心情,去迎接鲜活明媚的春光,去珍惜不忍辜负的春日。

华西社区报记者 胡晴琴

惊蛰时节,养生重点在于“顺应阳气生发,疏肝理气,健脾养胃”。中医认为,春季对应肝脏,肝气旺盛,容易导致情绪波动、失眠多梦等问题。同时,春季也是脾胃虚弱的高发期,容易出现食欲不振、消化不良等症状。此时节养生要注重顺应肝木升发之性,使自己的精神、情志、气血也如春天一般舒展畅达、生机盎然。

让我们根据成都市青白江区红阳社区卫生服务中心中西医结合主治医师、门诊部主任胡怀正的介绍,看看惊蛰时节的养生要点。

做好“三宜” 唤醒身心活力

宜保暖

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。惊蛰天气刚转暖,气温还比较不稳定,注意保暖才能预防各种疾病的侵扰。早晚较冷时,可适当“捂好”,以自身感觉温暖,又不出汗

