



昼夜平分日 阴阳调和时

春分是二十四节气中的第四个节气，每年3月20日前后，太阳直射赤道，昼夜均分、寒暑平衡。此时气温回暖、雨水增多，草木萌发，人体阳气随自然规律升发，新陈代谢加快。

每到春分时节，气温回暖、雨水增多、草木萌发，人体阳气随自然规律升发，新陈代谢加快。中医认为，春分是“调阴阳、养肝脾”的关键时期，但气候多变也易诱发多种疾病，需格外关注健康。让我们跟随成都市双流区第二人民医院(双流区永安中心卫生院)中医康复科何璟，看看春分时节养生要点。

春分高发疾病及科学解析

【过敏性疾病】

原因:春季花粉、尘螨、霉菌孢子浓度升高，紫外线增强，易引发过敏性鼻炎、哮喘、皮肤湿疹等。

症状:鼻痒喷嚏、眼红流泪、皮肤瘙痒或起疹。

【呼吸道感染】

原因:昼夜温差大(可达10℃以上)，人体免疫力波动，病毒细菌活跃，易导致流感、支气管炎。

症状:发热、咳嗽、咽痛、乏力。

【胃肠功能紊乱】

原因:春季肝气旺盛，易横逆犯脾；饮食贪凉或过量食用春笋、香椿等发物，引发腹胀、腹泻。

症状:消化不良、反酸、腹痛。

【关节疼痛】

原因:湿气加重，气压变化影响关节滑液平衡，诱发风湿性关节炎、旧伤复发。

症状:关节肿胀、晨僵、活动受限。

【情绪失调】

原因:肝气郁结叠加春季气压波动，易出现“春季抑郁症”或焦虑症状。

症状:失眠多梦、烦躁易怒、注意力下降。

四季养生原则

四季养生，顺应自然

四季养生之道 | 摘自《黄帝内经》



重点人群健康指南

人群	注意事项
儿童	避免“春捂”过度出汗，及时增减衣物；慎食芒果、菠萝等易致敏水果。
老年人	晨练推迟至日出后，防寒防跌倒；骨关节炎患者可补充维生素D+钙剂。
慢性病患者	高血压患者需监测晨起血压；糖尿病患者忌食青团等高糖时令点心。
孕产妇	慎用艾灸、拔罐等活血疗法；花粉过敏者避免去植物密集区域。
过敏体质	居家使用空气净化器，床单每周60℃高温清洗；严重哮喘患者随身携带急救吸入剂。

中西医结合防治方案

【中医调养法】

药膳食疗:推荐枸杞菊花茶(清肝明目)、山药莲子粥(健脾祛湿);慎食羊肉、辣椒等燥热食物。

经络调理:按摩太冲穴(疏肝)、足三里(健脾胃)，每日每穴按压3分钟。

传统运动:晨起练习八段锦、太极拳，顺应阳气升发。

【现代医学防护】

过敏人群:外出佩戴N95口罩，回家后使用生理盐水冲洗鼻腔；严重者需遵医嘱使用抗组胺药物。

呼吸道防护:保持室内通风，接种流感疫苗；出现高热持续不退及时就医。

关节保健:佩戴护膝保暖，疼痛发作时可局部热敷或使用非甾体抗炎药。

【心理调适建议】

每日保证30分钟日照:促进血清素分泌。

练习正念冥想:推荐“478呼吸法”(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒)。

社交互动:参与踏青、园艺等集体活动。

春分养生三要诀

衣:遵循“下厚上薄”原则，重点护住腰腹、足踝。

食:多甘少酸(如红枣、蜂蜜)，适量补充优质蛋白(鱼、豆制品)。

住:卧室湿度保持40%-60%，过敏家庭定期清洗空调滤网。

健康提示

春分后人体进入“易感窗口期”，若出现以下情况请及时就诊：持续咳嗽超过2周、皮肤大片红斑伴发热、关节红肿热痛活动受限、情绪低落影响正常生活。

华西社区报记者 李思佳
成都市双流区第二人民医院供图

