

# 惊蛰养生正当时

## 中医专家教你疏肝健脾、祛湿护阳

□ 华西社区报记者 李思佳

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。”惊蛰，古称“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始，今年的惊蛰节气就在3月5日。《月令七十二候集解》有云：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”此时春雷乍动，气温回升，蛰伏一冬的昆虫与草木逐渐苏醒，万物生机盎然。

然而，惊蛰时节气温变化频繁，早晚温差大，加之春雨渐多，湿气渐重，人体气运行也如初醒的蛰虫一般，处于调整期。日前，华西社区报特邀成都市双流区中医医院治未病科主任、中西医结合主治医师何琴，从中医角度为读者解读惊蛰养生的要点，帮助大家顺应节气，护好阳气，调理身体。

何琴医生提醒，惊蛰养生要顺应阳气升发的特点，疏肝健脾、祛湿护阳，保持精神愉悦、气血畅达，为一年的健康打下基础。

### 起居保暖 应对“春困”与“倒春寒”

“惊蛰过后，气温回升，人体毛孔舒张，血液循环加快，容易出现四肢乏力、昏昏欲睡的现象，这就是大家常说的‘春困’。”何琴医生介绍，保证充足的睡眠是关键。

何琴建议广大市民，睡前半小时宜放松心情，避免思虑过重；久坐久站后可适当活动身体，如扩胸、转体、旋颈等，促进气流畅通；睡前洗脸洗脚时，轻柔按摩面部和搓揉脚心，有助于安神助眠、温补脏腑。

同时，惊蛰时节冷空气活动仍较频繁，早晚温差大，若急于减衣，极易感冒或诱发呼吸道疾病。此时应继续“春捂”，特别是老年人，需根据天气变化适时增减衣物，避免受凉。

### 和缓运动，舒展阳气

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣……广步于庭，披发缓行，

以便生志。”春季运动应以舒缓为主，避免剧烈运动耗伤阳气。散步、慢跑、太极拳等温和运动方式尤其适合中老年人。此外，放风筝也是春季养生的好选择，既能舒展筋骨，又能放松心情，顺应阳气生发之势。

### 情志舒畅，饮食调养

春季肝气旺盛，若情绪波动大，易出现肝火上炎，表现为头晕、目眩、烦躁易怒，甚至诱发心脑血管疾病。惊蛰时节要保持心情舒畅，学会通过倾诉、运动、听音乐等方式释放压力，切忌郁结于内、动辄发怒。

“惊蛰时节气候乍暖还寒，人体阳气尚弱，饮食上要避免寒凉，也要少食酸性食物，以免影响气血运行。”何琴医生指出，饮食方面要避免寒凉食物，少食酸性食物，以免影响气血运行。此时春雨绵绵，湿气渐重，容易出现疲乏、身重、食欲不振等症状，应适当多吃健脾祛湿的食物，如薏米、山药、小米、红豆、茯苓等。此外，气候干燥易引发口干舌燥、咳嗽等症，民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，适合此时节食用。

### 医生简介

何琴，成都市双流区中医医院治未病科主任，中西医结合主治医师，中医针灸专业硕士研究生，师承四川省十大名中医陈天然主任中医师。从事临床工作10余年，擅长运用电针、灸法（隔姜灸、温针灸、督灸、腹灸等）、刮痧、拔罐、埋线等中医诊疗方法，结合中药、体质辨识、情志调养等综合调理亚健康状态，如疲乏、易感冒、失眠、耳鸣等，对骨关节疾病、脾胃病、月经不调、肥胖症等亦有丰富经验。

03  
华西社区报

健  
康  
成  
都

2026年  
3月6日  
星期五  
编辑 董峰  
版式 张进

