



# 清明时节 顺时养生

□ 华西社区报记者 刘俊

“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”清明既是二十四节气中唯一兼具自然与人文内涵的节日，也是春阳升发、万物复苏的关键节点。中医讲究“天人相应”，此时人体阳气渐盛、肝气易旺，又逢多雨潮湿，湿邪易侵。养生紧扣“清”与“明”之要，顺时调理、辨证养护，方能顺应自然节律，筑牢春日健康根基。让我们根据成都市温江区名中医、温江区中医医院副主任中医师王清华的介绍，看看清明时节的养生要点。

## 情志养生

### 疏肝解郁，莫让悲忧扰心神

清明缅怀先人，寄托哀思，但过度悲伤易致肝气不畅。中医认为，“肝主疏泄”，肝气郁结可引发胸闷、烦躁、失眠，亦影响脾胃运化。清明养生首重情志调畅，宜适度宣泄，及时疏解郁结。

**养生建议：**多外出踏青赏景，呼吸清新空气，以翠绿舒心、畅达气血；参与放风筝等活动，既能清目解郁，又可舒缓颈椎。日常多听舒缓音乐，与人交流，避免独处思虑，保持心境平和，使肝气疏泄、心神安宁。

## 饮食养生

### 药食同源，清淡祛湿护脾胃

清明阳气升发、雨水增多，湿邪易困脾胃，肝气偏旺亦易克脾。饮食宜“清淡甘平、减酸增甘、健脾祛湿”，兼顾药食同源之智。

**顺时多食，借力习俗养身体：**青团以艾叶汁拌糯米粉制成，艾叶性温，归肝、脾、肾经，能温经散寒、祛湿止痒，糯米补中益气、健脾养胃，可抵御寒湿，但老人、儿童需适量，可配山楂茶助消化。清明茶性寒，归心、肺、肝、胃经，能清热利湿、平肝熄风，缓解肝火旺盛。

**辨证选材，推荐养生膳茶饮：**宜食荠菜、菠菜、山药、大枣等柔肝健脾之

品，少食生冷油腻、辛辣酸味。推荐荠菜豆腐汤，清肝明目、凉血止血；山药薏米粥，健脾养胃、利水祛湿；菊花枸杞茶，清肝明目、滋补肝肾；茯苓薏米茶，健脾宁心、祛湿消肿。

**禁忌提醒：**慎食竹笋、海鲜、香椿等“发物”，以免诱发过敏或旧疾；避免过食生冷伤及脾胃阳气；饮食规律，定时定量。

## 起居养生

### 顺时作息，春捂防疾养阳气

清明昼夜温差较大，需坚持“春捂”，顺应阳气升发规律，调整作息以养护阳气。中医认为，良好睡眠是养肝养阳之基。

**养生建议：**遵循“晚睡早起，与日俱兴”，23点前入睡，避免熬夜伤肝血；清晨早起，于阳光下散步，吸收自然阳气。“春捂”重在护好颈背、腹部和脚部，勿过早减衣，防着凉感冒及关节不适。居室保持通风干燥，雨天减少外出，避免淋雨受潮。晨起可轻梳头皮100次，促进头部气血循环，缓解“春困”。

## 运动养生

### 舒缓适度，升发阳气通经络

清明阳气升发，人体新陈代谢旺盛，适度运动可助阳气升发、疏通经络、排出湿邪，但以舒缓适度为要，避免大汗耗阳。

**推荐运动：**踏青散步尤佳，清晨或傍晚在阳光下行走30分钟，配合深缓呼吸，可增强心肺功能、疏解肝郁；八段锦、太极拳等传统功法亦宜，重点练习“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”等动作，或太极拳“云手”“野马分鬃”式，调和气血、疏通肝胆经。居家可轻拍胆经（大腿外侧从髌部至膝）50次，促进肝胆排毒；踮脚拉伸，双手交叉举过头顶，缓解肩颈僵硬。

**注意事项：**运动后及时擦汗更衣，避风防凉；不宜空腹或饭后立即剧烈运动，强度以微微出汗为宜，避免过劳。

## 穴位养生

### 简单按摩，疏肝健脾祛湿气

日常按摩常用穴位，可疏通经络、调畅气血，辅助疏肝、健脾、祛湿。

**太冲穴：**足背第1、2跖骨间凹陷处，每日早晚各按压3分钟，力度以酸胀为度，疏肝解郁、降火，缓解情绪烦躁、肋肋胀痛。

**足三里：**外膝眼下3寸（四横指），胫骨前嵴外一横指处，指关节顺时针揉按5分钟或艾灸10分钟，健脾和胃、增强免疫力，改善腹胀、乏力。

**阴陵泉：**小腿内侧胫骨后缘凹陷处，按摩3—5分钟，健脾祛湿，缓解水肿、腹泻等。

## 防病提醒

### 警惕春季高发疾病

清明气候多变、湿邪盛行，花粉、柳絮增多，易引发季节性疾病，需重点防范：

**过敏性疾病：**外出佩戴口罩、眼镜，减少接触花粉、尘螨，归家后及时清洁。

**呼吸道疾病：**注意保暖，保持室内通风，加强锻炼，前往人员密集场所建议戴好口罩。

**胃肠道疾病：**注意饮食卫生，少食生冷油腻，规律饮食。

**心脑血管疾病：**气温波动大，高血压、冠心病患者需按时服药，监测血压，避免情绪激动与过劳。

清明养生，贵在“顺时”与“适度”。遵循中医“天人相应”之理，顺应春阳升发，做好情志、饮食、起居、运动全方位调理，既抵御时节挑战，亦使身体与自然同频共振。愿大家春安无恙，顺遂安康。

08>  
华西社区报

健康  
成都

2026年  
4月3日  
星期五  
编辑 王晓春  
版式 张进

