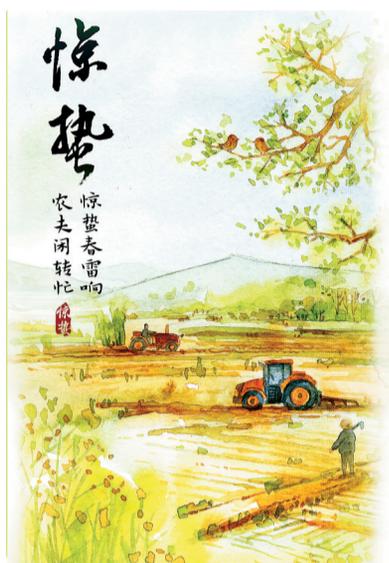


# “外寒束春阳”“阳气郁、寒邪侵” 惊蛰节气“疏肝润燥”正当时

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。”3月5日，迎来二十四节气中第三个节气——惊蛰。惊蛰又称为“启蛰”，它就像一个自然闹钟，叫醒蛰伏冬眠的昆虫和小动物，告诉它们该起床活动了。今年的惊蛰节气处于丙午年初之气的最后阶段，是“外寒束春阳”的状态，阳气的回升受到寒气的阻碍会更大，我们养生也得讲究策略。



## 雷动春醒农事忙

《月令七十二候集解》记载：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰时节，气温回暖，雨水增多，一些地方春雷初动，生物受节律变化影响而苏醒，生机盎然。春天真的到了。

黄河壶口瀑布岸边，水声如雷。据当地水文部门介绍，随着上游冰雪消融，近日黄河壶口瀑布最大流量远超日常，壮美瀑布群景观再现。滚滚黄河水奔腾而下，如骐骥驰骋，冲出朝气蓬勃好年景。

我国古人将惊蛰时节的十五天分为三候，一候桃始华，二候鸧鹒鸣，三候鹰化为鸠。描述的是仲春时节，桃花开始绽放，黄鹂鸧鹒鸣叫，动物进入繁殖季。

在农耕上，惊蛰节气有着相当重要的意义。在吕梁山南部，山西省永和县万亩梯田上，土壤变得湿润松软，小草冒出尖芽，小虫不时钻出透气。农机手于爱明加足马力，处理秸秆、疏通水渠、采买种子，忙碌又欢喜，映衬了农谚“惊蛰春雷响，农夫闲转忙”。

“惊蛰梨，祸远离。”这几天我国部分地区还有吃梨的习俗，寓意百病远离。汾西县高寒农牧专业合作社的玉露香梨销量因此上涨。“去年1800亩梨树稳定挂果，产梨190万公斤，现在冷库只剩下不到3万公斤梨。”合作社种植基地负责人师鹏说，如今合作社的玉露香梨已经卖到了江苏、浙江、山东等地。

香梨走出去，村民富起来。在果园，果农正在欢声笑语中侍

弄果树，为梨花开放做足准备。

气温快速回升，冷暖空气交替。从中医角度来说，此时也是一个外邪容易入侵人体的时段。山西省中医院提醒，惊蛰养生重点应以“舒肝、健脾、利湿、化痰”，在此基础上，根据自身体质进行调理，养性摄神，气血平和。

惊蛰起，万物生。在黄河岸边，太行山上，静看草木复苏，蜂蝶翩飞，农民奔忙，希望涌动。这一切，正平静诉说着春天的故事，歌颂生命的力量。

## 疏肝润燥正当时

在中医看来，这一时节气温回升快但冷暖空气交替频繁，容易诱发多种疾病，养生防病重在“疏肝润燥”。《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣……”春季里，人体阳气如自然界的草木一样开始升发，但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说，中医认为，春属木，应于肝，惊蛰时节人体肝阳之气渐升，而阴血相对不足，容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态，进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。

“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则，助阳升发的同时，避免助火生湿。”柳红良介绍，茵陈是当季的药食同源佳品，能够清湿热、利肝胆，而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节，可制作茵陈粥、茵陈茶，或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时，应对“春燥”，民间素有

“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘，归肺、胃经，具有生津润燥、清热化痰的功效，但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨，可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示，这一时期需保证充足睡眠以养肝血，早起以助阳气升发。应对“倒春寒”，宜做好“春捂”，重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动，以微汗为度，避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达，可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节，让体内阳气升发、疏通气机，也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍，可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中，练习二十四节气导引法里惊蛰节气对应动作，帮助身体排浊纳清。练习前可先暖身，过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。

## 早起活动防春困

惊蛰时节，万物复苏，可人体却容易陷入“春困”状态，这是季节转换时人体生理机能尚未适应的典型表现。“惊蛰防春困，早起多活动”，这句民谚精准抓住了惊蛰养生的核心，是古人“天人合一”养生理念的生动体现。

惊蛰时节的春困，并非单纯的睡眠不足，而是因为此时气温波动较大，阳气虽逐渐升发，但人体的新陈代谢尚未完全跟上季节变化的节奏。古人应对春困，始终围绕“顺阳而动”展开，除了早起多活动，还会选择散步、打太

极拳等舒缓的户外运动。

对于现代人来说，晨起走出室内，接受自然光照射，让大脑快速摆脱睡眠状态；利用碎片时间进行适度活动，拉伸身体、促进气血循环，改善脑部供血供氧；同时配合清淡饮食，减少油腻生冷食物的摄入，减轻肠胃负担。

这些简单易行的方法，既传承了古人的养生智慧，也贴合现代生活的节奏，让人们能更好地顺应惊蛰节气的变化，驱散春困、焕发身心活力。

专家介绍，惊蛰时节，身体容易出现一种“堵塞”，体内的阳气想往外升发，外面的寒气却想往里钻，就容易“阳气郁闭、寒邪侵扰”。当你觉得脖子僵、肩膀硬或者口腔溃疡、痘痘、嗓子发炎这些小麻烦不断出现，此时一定要注意这几点：

春捂保暖——

护好背和腰，后背是人体阳气汇聚的通道，这里受凉全身的阳气供应都可能出问题。早晚出门前可以加一件背心保暖，或者贴一个暖宝宝。护好手腕脚踝，这些关节处皮下脂肪薄，寒气极易入侵。暂时别穿露脚踝的裤子，穿袜子睡觉也是个好习惯。

少酸多甘——

中医认为，酸味有收敛、束缚的作用，就像给正要出发的肝气“踩刹车”，不利于肝气疏泄。应减少酸性食物摄入，除了要吃富含维生的新鲜蔬果等，还可以多吃这些食物：韭菜、菠菜、芹菜、茼蒿有助于疏肝理气，山药、薏米、芡实、南瓜等可以健脾养胃。

综合新华社、央视报道