

# 春分养生重在调和阴阳

## 疏肝健脾是关键



图据AI生成

本报记者 林乐雨  
通讯员 张煜铎

今天,我们迎来春分,它是二十四节气中的第四个节气,春分标志着仲春时节的开始,“草长莺飞,万物竞发”。浙江省立同德医院主治中医师潘琦提醒,春分时节养生贵在“调和阴阳,疏肝健脾”,每

日按压太冲穴(足背第一、二跖骨间)与内关穴(腕横纹上2寸),每次3分钟,可疏肝理气、宁心安神。

春分时节起居应顺应春日阳气升发之势,适当“夜卧早起”,但“夜卧”不宜迟于23时,“早起”可在日出前后(6-7时),以保证充足睡眠,助养肝气。避免熬夜,以免耗伤阴血,导致肝火上炎。此时天气乍暖还寒多风,“春捂”依然重要,尤其要注意背部、腹部和足部的保暖,以抵御风邪、寒邪等侵袭。衣着宜“下厚上薄”,逐渐减衣,不可骤然换上夏装。室内注意通风,但避免“穿堂风”直吹。

春分讲究阴阳调和,饮食上也应当“以平为期”。避免食用过于辛温、燥热(如过食辣椒、羊肉等)或过于寒凉(如过量冷饮、生食)食物。宜多食时令蔬菜,如春笋、菠菜、芹菜、豆芽等,以利升发、通利肝气。

可适当增加甘味食物以健脾,如大枣、山药、南瓜、小米、蜂蜜等。亦可用枸杞、菊花泡茶,以滋养肝阴、清解肝热。

春季是过敏性疾病、宿疾(如偏头痛、慢性皮炎等)易发季节。对于体质敏感者,应慎食或少食传统“发物”,如海鲜、羊肉、香椿、部分笋类等,以防诱发或加重不适。

春光明媚,正是户外活动好时节。运动时注意循序渐进,逐渐增加强度,以身体微热、微微汗出为度,避免大汗淋漓,以防阳气随汗液过度外泄,反致损耗。多到郊野、公园中漫步,感受自然界的生发之气,有助于疏解压力,振奋精神。

潘琦还推荐一道春分食疗方——茯苓山药炖鸡汤。材料:茯苓20克、鲜山药200克、老母鸡半只、生姜5片。做法:鸡肉焯水后与食材同炖1.5小时,加盐调味。作用:健脾祛湿、补益气血。

## 两个部位乱按摩风险极高

按摩是一种通过机械按压来放松肌肉的常见方法,它能有效缓解因长时间低头工作导致的肌肉紧张,但以下几种人群对待按摩要慎重。

**颈椎病患者:**特别是当患者患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定或伴有发育性颈椎椎管狭窄时,脊髓已经承受着轻微的压力。如果按摩师用力按摩脊柱,可能会给脊柱带来短暂而剧烈的冲击,导致脊髓瞬间受到更大压迫,从而引发神经功能急剧恶化,甚至可能造成永久性的高位截瘫。

**中老年人:**尤其是那些患有高血压、糖尿病、高脂血症或有吸烟习惯的人。当颈部受到按摩时,硬化的斑块可

能脱落,并随血流进入颅内,引发脑中风,造成严重后果。如果按摩时用力过猛,可能导致骨折或关节错位,同时还应避免使用按摩椅或自动按摩器,这些设备可能无法提供适合个人情况的按摩力度。

**患有其他特定疾病人群:**如果肾脏存在错构瘤(如平滑肌脂肪瘤),则不应受到大力按压。

除了上面的特定人群,有些身体部位及其按摩手法,对于健康人群来说也有风险。

**颈部按摩:**因为颈部按摩除了存在特定疾病人有风险外,部分位置对健康人来说也潜藏着风险,比如颈动脉窦,这个位于颈部中线左右三指

宽的位置,极其敏感。任何外力的不当刺激,都可能引发严重后果,轻微的可能导致晕厥,而严重的甚至可能引起心脏骤停。

**乳房按摩:**许多美容机构提供的乳房按摩精油含有雌激素,这种额外的激素摄入可能增加患乳腺癌的风险。如果已经存在早期乳腺癌,这种按摩还可能刺激肿瘤生长,加速病情进入中晚期。其次,早期乳腺癌的肿块可能非常小,甚至没有肿块,且通常无症状,有时连专业的乳腺科医生都难以通过触诊发现。如果按摩时肿瘤已经存在,不当的手法有可能促进其转移。

据科普中国

## 两个动作增强免疫力 改善呼吸节律

两个动作帮你增强免疫力、改善呼吸节律。

**收背伸展:**双脚与肩同宽,自然站立。双手食指向前,带动肩、背向上打开。左脚脚尖向后点地,膝盖微屈。吸气,手臂抬至与身体同一平面时,眼随手动,微微向后仰,保持1秒钟,感受身体的发力感,然后慢慢呼气、回正。反方向同理,左右交替做8次为一组,可做3-5组。

**开门见山:**双脚开步,略宽于肩。双手握空拳,顶住腰眼,吸气,身体往后仰,双手往前推。呼气回正,身体放松。

## 睡前喝水好吗 要注意什么

人在熟睡时,血液中的水分会减少,血液黏稠度会变高。

对于一般人群来说,在睡前5分钟左右喝一小杯温水,约150毫升,一般情况下,既不会影响夜间睡眠,还可以帮助缓解夜间水分丢失,让血流更加通畅,有助于防止血栓形成。

不过对于心脏功能不全、肾功能不全等患者,一般不建议睡前多喝水。

## 3个小动作 助你睡得更香甜

一、睡前梳头大概3-5分钟。二、睡前按揉太阳穴3分钟。三、睡前按揉颈后的风池穴3分钟。

均据CCTV生活圈