

节气养生

春分养生贵在“平”

□尚学瑞

春分，是二十四节气中的第四个节气，标志着人们将彻底告别寒冷的冬季，迎来一天比一天温暖的春季。

古人认为春分有三候：“一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”意思是说春分后，燕子开始从南方飞回来，下雨时会打雷、闪电。因春分节气平分了春季，故称“春分”，也称“日中”“日夜分”。此时，阴阳二气势均力敌，白昼与黑夜时间相同，天气寒暑各半。

中医认为，春分是调节体内阴阳平衡、调整身体功能的重要时期。春分养生贵在“平”，使人与自然界、人体自身都保持一种相对平静、平衡的状态，正如《黄帝内经》中所说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”

饮食平衡

春分时节，饮食要依据气候的特点、人体脏腑的特性和食物的寒热属性，把握阴阳平衡。

一是饮食宜清淡、多甘少酸。唐代医学家孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”意思是说春分时节，人们应少吃酸味食物，可适当多吃甜食。因为春分时节肝气旺盛，酸味食物助肝气而伤脾胃，所以应多吃红枣、山药、蜂蜜、南瓜等，以平肝养脾，少吃羊肉、白糖、谷类等酸性食物，避免吃辛辣、油炸等刺激性食物和大寒大热食物。春分时节，人们可以选择具有清肝健脾、滋阴润燥作用的中药，如党参、石斛、麦冬、菊花等。趁着春暖花开，人们不妨饮用一些花草茶，比如金银花茶、薄荷茶等，可以提神顺气。

二是多吃生长成熟、符合节气的蔬菜，使人体知时令，与自然相融合，同时也符合春季五色属青的五行规律。春分节气的时令菜有荠菜、春笋、菠菜、芹菜、韭菜、莴苣、豆苗、蒜

苗、木耳、油菜等。春分时节，还有个习俗叫“吃春菜”，“春菜”是指野菜。人们也可以适当采食茵陈蒿、艾草、蒲公英等野菜，不仅可以尝鲜，还有祛火解毒、清肠涤秽的作用，有益身体健康。

三是在食物的搭配、烹调上，要注意阴阳互补、寒热均衡。例如在烹饪鱼、虾、蟹等寒性食物时，应加入葱、姜、蒜、料酒等温性调料；食用韭菜、大蒜、羊肉等热性食物时，可搭配鸡蛋、鸭蛋、银耳等滋阴食物。

四是补品以平补为主。春季乃阳气生发之际，不少人热衷于吃补品强身健体，这对身体虚弱及患有慢性疾病的患者来说很有必要。但服用补品时，人们要了解自身的体质和药性，如冬虫夏草味甘，性平，可以助肾阳、益精血、补肺气、定喘嗽，一般群体都可以服用；人参味甘，微苦，微温，适合体质虚寒者服用，不适合经常口干舌燥、口腔溃疡者；阿胶性偏温而滋腻，应遵照医嘱服用。

起居“平日”

所谓“平日”，就是说春分时节的生活起居要“与日俱兴”，即尽量和太阳的升降规律相一致，适应气候特点，达到人与自然的和谐。

一是不可随意减少衣物。虽然此时天气回暖，阳气生发是总趋势，但是乍暖还寒，且天气多变，昼夜温差较大。中医有“春捂秋冻”之说，就是提示春季要适当地“捂”，脱衣要“递减”。如果随意减少衣物，气温忽降时又没有及时添加，这样很容易使外邪侵袭、阳气受遏，妨碍肝的疏泄，从而引发感冒、支气管炎等疾病，也容易打破人体平衡，诱发因肝阳上亢引起的高血压病、眩晕、中风等疾病。

二是睡眠要充足。《黄帝内经》记载：“春三月……夜卧早起。”就是说人们要按

时睡觉，不能熬夜，并且要早点起床，每天保证充足的睡眠。春季有一种因季节变化而出现的生理现象——春困，常使人困乏无力、昏沉欲睡，同时也容易使人失眠，充足的睡眠是缓解春困的有效方法。一般而言，成年人应在子时（晚11时）之前睡觉，并保证每天8小时左右的睡眠，必要时以午睡弥补。春分时节，太阳在6时左右升起，起床时间最好与太阳同步，这就是践行了“天人合一”的养生观，对人体健康有利。

三是多晒太阳。中医有“春夏养阳”之说。春季阳气生发，此时应顺应自然，人们可以在天气晴朗时多晒太阳，有意识地多晒手心、头顶、后背等部位，借阳光之力，不仅可以使阳气通达，还可以增强体质，特别适合老年人和阳虚体质者。

运动平稳

春分时节，运动时要讲究平稳。《黄帝内经》提出：“广步于庭，被发缓形。”意思是说春季运动时要披散头发，解开衣带，使形体舒缓，放慢脚步，在庭院中漫步，以愉悦身心。

一是选择舒缓的运动方式。春分时节，人们可以选择散步、踏青、做操、打太极拳、放风筝、跳广场舞等运动。其中，放风筝也是春分节气的习俗之一。据说当天放风筝不仅时机好，气氛佳，风筝还能顺风高飞，可以使人活动肢体、通畅经络。

二是做干梳头、捶后背、咽津液等功法保健。例如干梳头就简单易行，三国时期思想家嵇康的《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高。”嵇康认为梳头能梳理气、通达阳气，现已证实此举确有促进头部血液循环、滋养头发，防治须发早白及头痛等作用。人们也可以进行适当的头部按摩，按摩合谷穴、太冲穴等

穴位，以提神醒脑、舒缓情绪。

三是注意运动强度不宜过大。人们要合理安排运动量，并且运动前要进行热身；不要做剧烈运动，也不要过于裸露肢体，运动以不出汗或微出汗为佳，避免因出汗过多或裸露过多而损伤阳气。特别是对患有心血管疾病、呼吸系统疾病、高血压病、关节疾病等患者来说，更要注意运动的方式和强度，以免给身体带来损伤。

情绪平和

春季对应肝脏，脏腑养生的重点是养肝。中医认为，肝主生发，喜条达而恶抑郁，即喜欢舒展、顺畅的情绪，不喜欢抑郁、烦闷的情绪。因此，春分时节精神养生要注意精神愉悦、心平气和。

一是保持轻松愉快、乐观向上的情绪，以安养神气。人们可以趁着春光明媚、草长莺飞的季节到户外踏青，或与好友结伴同游，或与亲朋喝茶聊天，这些活动都可以愉悦身心，有利于肝气疏泄。

二是保持阳光平和的心态，加强自身修养。阳光的人通常看上去神采奕奕、气色饱满，所以养生者要懂得自律，遇事不要盲目攀比，不要愤世嫉俗，不要小肚鸡肠。人们应学会看淡周围的事物，所谓“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，只有这样才能使自己宽容豁达，充满精气神和正能量。

三是切忌大喜大悲、忧思过度、怒火冲天等不良情绪。这些情绪会伤及心脏、肝脏、脾脏等器官的正常功能。特别是春季，人们更要戒恼怒。《黄帝内经》曰：“怒伤肝。”就是指脾气暴躁、动辄发怒容易使肝气不疏、肝阳上亢、肝郁化火，不仅于事无补，还极易引发高血压病、脑出血、肝病等，危害身体健康。

（作者供职于辉县市中医院）

药食同源话槐花

□刘寒梅

每年四五月份，是槐花飘香的季节，很多地方都有吃槐花的习俗。其实，槐花除了可以当成食物食用，还是一种良药。

槐花，又名洋槐花，为豆科植物槐的干燥花及花蕾。夏季花开放或花蕾形成时采收，及时干燥，除去枝、梗及杂质。

槐花味苦，性平，无毒，归肝经、大肠经，具有凉血止血、清肝泻火的功效；用于治疗便血、痔血、血痢、崩漏、吐血、衄血、肝火头痛、目赤肿痛等；能够改善毛细血管的功能，保持毛细血管的抵抗力，防止因毛细血管脆性过大，渗透性过高引起的出血、高血压、糖尿病等，可预防出血。

槐花在药用时分为生槐花、炒槐花和槐花炭。每年夏季，花初开放时采收花朵，称为槐花；花未开时采收花蕾，称为槐米。其炮制方法有三种：一是除去杂质及灰屑，当日晒干，为槐花；二是取净槐花，按清炒法炒至表面深黄色，为炒槐花；三是取净槐花，按炒炭法炒至表面焦褐色，为槐花炭。

槐花大米粥：将鲜槐花洗净，大米淘洗干净后放入锅内，加入适量水，大火煮沸；再用小火煮35分钟，即可食用。

槐花菜：将槐花焯水；起锅烧油，放入槐花；依据个人口味加入调料翻炒，即可食用。

蒸槐花：将槐花洗净，焯水后捞出，控水后和适量面粉拌在一起；然后依据个人口味加入生面粉、花椒粉、葱丝、香菜等；使用中火蒸，蒸熟后调入芝麻、食盐等，即可食用。

槐花茶：将槐花、菊花、茶叶放入杯子中，倒入沸水冲泡10分钟左右，即可代茶饮用。

槐花包子或槐花饺子：将槐花洗净后，挤去多余水分；拌入切好的肉馅中，加入葱、姜、料酒等调料，充分拌匀；然后包成饺子或包子。

马齿苋槐花粥：先将洗净的马齿苋焯水，切成碎末，备用；槐花洗净，晾干或晒干，研成细末，备用；粳米淘洗干净，放入砂锅中，加入适量水，大火煮沸；换小火煮成稀粥；粥将成时，放入槐花细末、马齿苋碎末及红糖；再用小火煮沸后，即可食用。

槐花清蒸鱼：将鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，用刀将鱼体斜切3下~5下，放入砂锅中，加入葱、姜、蒜、盐、料酒，以及适量清水；小火蒸20分钟；然后放入槐花，加入少许味精、香油，即可食用。

槐花煎饼：将槐花洗净后，焯水；控干水分后，加入盐、鸡蛋、面粉进行搅拌，拌成糊状；使用平底锅烧油，将拌好的槐花糊放进锅中，铺成饼状；小火煎至两面金黄时，即可出锅食用。

槐花炒鸡蛋：将槐花洗净，焯水，备用；鸡蛋打入碗内，加入盐、味精搅散，把槐花控干水后放入搅匀；炒锅放油烧热，放入葱花炒香，倒入槐花蛋液，炒熟后，即可出锅。

注意：平常脾胃虚寒的人不宜食用槐花。

（作者供职于夏邑县中医院药剂科）



养生堂

养生食谱

暖胃补血——双红南瓜汤

□刘昂

材料：南瓜500克，红枣10枚，红糖适量，清水2000毫升。

做法：南瓜洗净，去皮、去瓤，切成滚刀块；红枣洗净，去核；将红枣、南瓜、红糖放入锅中，加水用小火熬至南瓜熟烂即可。

功效：南瓜性温，味甘，含有丰富的胡萝卜素和维生素E，女性在经期服用，可益气补血；红枣具有补脾和胃、益气生津、滋阴养血的作用。

养肝止眩——人参鸡汤

□张远霞

材料：母鸡1只，核桃30克，人参20克，当归20克，炙黄芪30克，枸杞子10克，大枣3枚，生姜3片，盐适量。

做法：将老母鸡处理干净；人参、当归、炙黄芪洗净后放入母鸡腹中；将母鸡放入砂锅中，加入适量水，再放入核桃、枸杞子、大枣和生姜；大火煮沸后转小火炖煮1小时，加入适量盐即可。

用法：每周1次~3次，配餐温热食用，7次为1个疗程。

功效：益气养血、补肾益精、养肝止眩。

利尿消肿——茅根菠菜饮

□郭秋

材料：茅根250克，菠菜汁500毫升，白糖500克。

做法：将茅根洗净，加水煮30分钟；小火煮至水浓缩快要干锅时，加入菠菜汁；煮至黏稠时，关火待温，拌入白糖；最后混匀、晒干、压碎、装瓶备用。

用法：每次10克，每日3次。

功效：利尿消肿。

补肾排石——核桃粥

□陈书芳

材料：核桃仁、粳米各100克，冰糖30克。

做法：将粳米淘洗干净，核桃仁放入米锅内，加入500毫升水；冰糖打碎，放入锅中，煮沸后换小火煮30分钟即可。

功效：补肺肾，排结石，通淋利尿。

美白除湿——黄瓜粥

□姚彦如

材料：大米100克，黄瓜300克，盐2克，生姜10克。

做法：黄瓜洗净，去皮，切成薄片，大米淘洗干净，生姜切碎；在锅内加1000毫升水，放入大米、生姜；大火煮沸后，换小火煮至米熟时放入黄瓜片；最后放入盐即可。

功效：黄瓜酶是活性生物酶，能有效促进身体新陈代谢，具有润肤美容的作用；生姜具有除湿、抗氧化的功能，可防止皮肤生斑。

温经养血——益母草红枣汤

□武培培

材料：益母草20克，红枣15枚，红糖适量。

做法：将益母草、红枣分别放入两个碗中，各加600毫升水，浸泡30分钟；将泡过的益母草及水倒入砂锅中，大火煮沸，换小火煮30分钟；用双层纱布过滤，约得200毫升药液，此为头煎；药渣加500毫升水，煎法同前，约得200毫升药液，为二煎；合并两次药液，倒入锅中，加入红枣煮沸；最后，加入红糖即可。

功效：温经养血、祛瘀止痛、红润肌肤。

利于长高——猪骨菠菜汤

□刘苇

材料：猪脊骨350克，菠菜200克，姜片、葱段适量。

做法：将猪脊骨冷水下锅，焯出血水；砂锅里加水，大火煮猪脊骨，放入适量料酒、姜片、葱段；煮沸后换小火，加入适量盐，煮1小时；放入菠菜，1分钟后即可出锅。

功效：用猪脊骨和菠菜煮汤，对补充镁、铁、钙、磷等效果较好，利于孩子长高。

通便滋阴——木耳红枣汤

□赵瑞娜

材料：黑木耳5克，红枣30枚。

做法：将黑木耳泡发、洗净，红枣洗净、去核；把黑木耳、红枣放入砂锅内，加入适量清水煮烂即可。

功效：此方具有益气滋阴、祛瘀止血的功效，可以治疗便秘。

增强免疫力——扁豆炒肉

□王艺可

材料：扁豆350克，猪肉200克，葱、生姜、干辣椒、生抽、盐、食用油等适量。

做法：扁豆洗净，切成块或细丝；猪肉切成片状，葱、生姜切成细丝，干辣椒切成小段；将扁豆焯水，捞出控水备用；起锅烧油，油热后放入葱、生姜、干辣椒煸炒出香味，倒入猪肉；最后放入适量生抽，炒匀后倒入扁豆即可。

功效：扁豆含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，搭配猪肉，可增强免疫力。

滋肝补肾——枸杞猪肝汤

□左冰月

材料：石斛20克，菊花10克，枸杞子10克，猪肝200克，姜片少许，盐、鸡粉各2克。

做法：将猪肝切片，石斛、菊花装入隔渣袋中；锅中注水煮沸后倒入猪肝，焯出血水，捞出备用；砂锅中注水煮沸后放入有药材的隔渣袋；倒入猪肝，放入姜片、枸杞子拌匀，盖上锅盖；煮沸后换小火煮20分钟，至食材熟透；最后放入盐、鸡粉，取出隔渣袋即可。

功效：枸杞子具有滋肝补肾的功效，对肝肾阴虚引起的精气不足、视物模糊等有一定的食疗作用。

健脾消食——山楂粥

□张子昕

材料：鲜山楂15克，大米50克，莲子15克，红枣6枚，葡萄干、白糖适量。

做法：鲜山楂和红枣去核、切片，与莲子、葡萄干一起浸泡20分钟；大米入锅，加入水，大火煮沸后换小火炖20分钟；放入莲子，煮15分钟后放入鲜山楂片、红枣片、葡萄干；最后，加入白糖调匀即可。

功效：健脾消食。

补肾抗衰——黑豆茶

□赵瑞芳

材料：黑豆100克，苏木10克，红糖、清水适量。

做法：将黑豆和苏木放入锅中，再放入适量清水；煮熟后捞出黑豆和苏木，加入适量红糖，搅拌均匀后即可饮用。

功效：延缓衰老、补肾乌发。

滋阴润肺——百合乌龟汤

□黄泽春

材料：乌龟肉300克，红枣15枚，百合20克，姜片、葱段各少许，盐、鸡粉各2克，料酒5毫升。

做法：锅中注水煮沸，倒入乌龟肉，淋入少许料酒，焯出血水，捞出备用；砂锅中注水烧热，放入红枣、姜片、葱段、乌龟肉，盖上锅盖，煮沸后转小火煮90分钟；倒入百合，用小火煮30分钟至食材熟透，加入少许盐、鸡粉即可。

功效：滋阴润肺、益气安神。

补中益气——猴头菇排骨汤

□安澜

材料：猴头菇50克，排骨500克，姜片适量。

做法：将排骨切小段，焯水，捞起备用；猴头菇洗净后放在清水中充分浸泡；将排骨和姜片放入锅中，加水煮沸；然后倒入猴头菇，继续煮熟即可（可根据个人口味添加其他调料）。

功效：猴头菇排骨汤具有健脾养胃、壮骨生髓、补中益气的功效，能够改善体虚乏力、消化不良、失眠、食欲不振等症状。

补钙壮骨——紫菜豆腐汤

□王菁菁

材料：豆腐100克，紫菜10克，虾皮、香油、盐适量。

做法：将豆腐洗净、切条，紫菜洗净；锅内注水，加入豆腐条煮沸，换小火炖5分钟；加入紫菜和虾皮，放入适量盐和香油即可。

功效：此汤长期食用，不仅可以补钙，还可以促进牙齿健康。

清热利咽——桔梗饮

□张智强

材料：金银花15克，黄芩、甘草、桔梗各10克。

做法：将金银花、黄芩、甘草、桔梗放入锅内，加适量清水煎煮，可代茶饮。

功效：清热利咽、消肿止痛。

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！

联系电话：17737160960
联系人：李歌
投稿邮箱：258504310@qq.com
邮编：450046
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）