



# 春分养生正当时 中医专家给出健康指南

□晚报记者 李玉 苏瑞馨  
通讯员 师敏

晚报讯 近日,随着春分节气的到来,养生话题再度引发广泛关注。春分不仅是春季的中分点,更是阴阳平衡的转折点。古书《春秋繁露》记载,此时“阴阳相伴、寒暑相平”,是调养身体的黄金时机。为此,我们特邀滨州市中医医院中医经典门诊负责人单强主任医师,为大家解读春分时节养生秘诀。

单强主任师从名中医单亦璞、孙建实教授,在中医全身调理及各类疑难杂症

诊治方面经验丰富。单强医生指出,春分养生的关键在于“平衡”。此时人体肝气旺盛,如同春天蓬勃生长的树木,但此时应需防止肝火过旺。在作息上,应早睡早起,顺应自然规律。饮食方面,春分时节要以“健脾壮阳”为主,要把握好平衡,既不可贪凉,也不宜过度滋补,可多食用一些像香椿芽、荠菜、芹菜、菠菜、韭菜等应季蔬菜。

对于长时间使用电子设备的人群,单强医生推荐了枸杞菊花茶,长期服用对眼睛的养护效果显著。在运动方面,春季运动应以和缓为主,避免

导致大汗淋漓的剧烈运动。可以选择太极、八段锦等传统养生功法,既能疏通经络,又不会损耗阳气。还建议大家每天早晨在小区内锻炼20分钟,迎着朝阳唤醒身体。此外,建议白天多晒太阳、晚上热水泡脚,有助于促进血液循环,但要避免久泡,防止出汗过多,消耗阳气。

情绪管理在春分时节也尤为重要。单强医生建议大家多到户外亲近自然,感受春天的气息,放松心情。同时,“春捂”不可忘,特别是心脑血管疾病患者,早晚外出要记得携带薄外套,避免忽冷忽热。

花粉过敏人群可以尝试用淡盐水清洗鼻腔,或者用香油涂抹鼻腔,高血压患者需密切监测血压变化,糖尿病患者则要尽量随身携带糖果,预防低血糖发生。另外,春季是情绪疾病的高发期,若连续两周出现严重睡眠问题或情绪烦躁严重,应及时就医。

春分养生,重在“平和”,遵循中医“阴平阳秘”的理念,与自然和谐共生,方能收获健康。希望广大市民能把握春分养生时机,以良好的状态迎接春日的到来。

## 耳朵藏着“健康开关” 春季养生揉起来

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?

据专家介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

搓耳养生操,应当怎么做?专家详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”专家说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

(人民网)

## 3月21日“世界睡眠日”义诊来啦

### 义诊预告

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“睡眠健康,优先之选”。为帮助大家更好地了解睡眠健康知识,解决睡眠问题,滨州医学院附属医院睡眠医学中心将于3月21日(星期五)上午8:30-11:30在门诊一部一楼大厅举办“世界睡眠日”义诊活动。

### 义诊内容

免费咨询:睡眠中心专家团队现场为您解答失眠、打鼾、睡眠呼吸暂停、嗜睡等各种睡眠问题,提供个性化诊疗建议。免费筛查:现场进行睡眠呼吸暂停综合征初步筛查,帮助您及早发现潜在风

险。健康科普:发放睡眠健康科普资料,普及科学睡眠知识,帮助您养成良好的睡眠习惯。

### 改善睡眠的十条建议

1. 规律作息 设定固定入睡和起床时间,周末尽量不要熬夜或赖床,帮助身体建立稳定的生物钟。

2. 营造睡眠环境 保持卧室黑暗、安静和温度适宜(18-22℃最佳),选择舒适的床上用品。

3. 减少蓝光干扰 睡前1小时避免使用手机、电脑等电子设备,蓝光会抑制褪黑素分泌,影响入睡。

4. 控制饮食与饮品 睡前

3小时避免饱餐,减少咖啡因(咖啡、茶)和酒精摄入;可适量饮用温牛奶或含镁食物(如香蕉)助眠。

5. 日间适度运动 每天进行30分钟有氧运动(如散步、瑜伽),但避免睡前3小时剧烈运动,以免过度兴奋。

6. 建立睡前仪式 通过阅读、冥想、听轻音乐或温水泡脚(15分钟)等方式放松身心,向大脑传递“准备休息”的信号。

7. 限制午睡时间 白天小睡时间不超过30分钟,且避免下午3点后补觉,以免干扰夜间睡眠周期。

8. 减少“强迫入睡”焦虑

若躺下20分钟仍无法入睡,可起身到其他房间进行舒缓活动(如听轻音乐),待有困意再回床。

9. 管理压力与情绪 白天通过写日记、深呼吸或冥想等方式释放压力,避免睡前过度思考或处理工作事务。

10. 谨慎使用药物 失眠严重时需就医,避免长期依赖安眠药;褪黑素等保健品应在医生指导下使用。

注:若长期存在失眠、打鼾伴呼吸暂停或日间严重嗜睡,建议及时到睡眠专科就诊,排查睡眠呼吸障碍或其他疾病。

(滨州医学院附属医院)

## 春寒渐退 清粥小菜话养生

大地回春,暖意暗涌,此时通过调配饮食,可以达到疏肝健脾和胃,养心补肾清肺的养生功效。今天,就给大家介绍适合这一时节的一菜、一粥、一茶。

### 春笋火腿汤

春笋剥皮,洗净切片,火腿切片。春笋焯水后放入砂锅,放入火腿,加水,中火烧开,小火慢炖半小时,调味出锅。

笋在古代有“蔬中第一珍”的美誉。竹笋长出土面前称为“冬笋”,出土后叫“春笋”。冬笋吸收了冬天的阴气,有滋阴功效;春笋接受阳光照射,有升发作用,可“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”。春笋味道清淡鲜嫩,营养丰富。含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及维生素、矿物质、纤维素。可促进肠道蠕动,助消化、防便秘。

此菜可开胃健脾,增强食欲,宽胸利膈、通肠排便,尤宜于春季肝郁脾虚,肝胃不和,消化不良者食用。

### 山药薏米百合大枣粥

山药90克,薏米30克,百合30克,大枣15枚,适量大米。

山药洗净,去皮切块,薏米、百合、大枣、大米淘洗干净,浸泡半小时。食材入锅加入适量水,大火煮15分钟,小火熬煮约60分钟。粥煮好后,根据口味适量加冰糖食用。

此粥山药性平,味甘,入肺、脾、肾经,可益气养阴,补脾肺肾,健脾养胃;薏米性凉,味甘淡,入脾、胃、肺经,可利水渗湿,健脾止泻;百合性微寒味甘,入心、肺、胃经,可养阴润肺、清肺热、止咳化痰、养心阴、清心热、宁心安神、养胃阴、清胃热;大枣性温,味甘,归心、脾、胃经,可补中益气、

养血安神、养心补脾、保护胃气。诸物合用具有补益心肺脾肾之功。在此时节,饮用此粥,可调和阴阳,令五脏平和。

### 百合玫瑰花茶

百合5克、玫瑰花3克。开水冲泡,代茶饮用。每日3-5杯。

此茶百合性微寒味甘,可养阴润肺、清心安神,清胃热;玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝解郁、活血止痛、醒脾和胃。二者合用代茶饮,可行气解郁,滋阴清热,既有助于肝气抒发,又可滋阴清脏腑热,防阳气太过上火,尤宜于惊蛰时节饮用。

此季节过敏性鼻炎多发,以百合养阴润肺,以防木火刑金,有助于改善过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘的发生。如此时节雨水多,湿气重,可加茯苓、陈皮健脾化湿,以防肝郁脾虚湿困。

### 少酸多甘 清补五脏

早春三月,气温变化较大,时有“倒春寒”,应注意保暖,尤其是老年人,穿着上以“春捂”为主,以合“春夏养阳”之道。日常生活宜早睡早起,劳逸有度,心平气和,戒躁戒怒。

在此时节药食养生应调和五味,少酸多甘,调和阴阳,清补五脏。以顺应阳气升发,助益脾气,令五脏平和。

宜食糯米、黑米、山药、红枣、桂圆、栗子等甘味食物,有助于疏肝健脾和胃。宜食春笋、芹菜、菠菜、韭菜、萝卜、油菜等富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,有助于新陈代谢,促进肠胃蠕动。宜喝汤粥,有助于滋肾阴,潜肝阳,清心火,去肺热,避免肝气升发过度。

(央视网)