



惊蛰养生 顺时调护护安康

□晚报记者 苏瑞馨 张晓
通讯员 师敏

春雷启蛰，万物复苏，春季第三个节气惊蛰已至。此时人体阳气随草木向外舒展，肝气始旺，若调护不当，易出现肝郁气滞、春燥上火、脾胃失和等问题。滨州市中医医院主任医师、山东省名中医药专家吕振军为市民梳理了惊蛰时节的全方位养生要点，核心围绕顺肝木升发之性、顾护脾胃展开，做好饮食、起居、运动等多方面调护，方便大家安然度春。



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-07

2026.3.6 星期五
责编:刘蕾
邮箱:sdllbwb@163.com

饮食调养： 少酸增甘，润燥为先

惊蛰时节，饮食应以“顺肝木升发之性、顾护脾胃”为核心。吕振军建议，春季应少食山楂、醋等酸味食物，以免收敛肝气，影响阳气升发。可多食山药、红枣等甘味食材，搭配韭菜、春笋等生发之物，有助于调和脾胃。每日吃一颗梨，能有效缓解春燥。早餐可选用山药红枣粥，午餐以清炒春笋为宜，饮食清淡少辛，帮助肝胆疏泄有度。

起居作息： 顺应阳气，注重保暖

惊蛰时节，起居作息应顺应阳气升发的特点。吕振军提醒，市民应尽量在晚23时前入睡，早7时前起床，以顺应肝经当令之时。初春气温变化较大，需注意“春捂”，重点保护颈项、腰腹和脚踝，避免寒邪入侵。睡前用温水泡脚10分钟，配合按揉涌泉穴，有助于引火归元、安神助眠，同时通调肾气。

适度运动： 轻缓为主，避免大汗

惊蛰时节，运动应以轻缓为主，晨起可缓步慢行或练习

八段锦、太极等，微微出汗即可，有助于阳气升发。日常可轻拍腋下至肘肋部位，疏解肝郁；或用空心拳敲打环跳穴至膝阳关，通畅胆经。需要注意的是，运动时应避免大汗淋漓，以免耗伤阴液。

穴位按摩： 调和阴阳，畅达气血

简单的穴位按摩也是惊蛰养生的重要方法。吕振军推荐三个关键穴位：太冲穴，每日掐揉三分钟，有助于疏解肝郁；三阴交，旋按可调肝、脾、肾三经；腰眼穴，晨起握拳叩击200下，能温补肾阳、缓解腰酸。通过

穴位按摩，可帮助气血畅达，调和阴阳。

情志调节： 心平气和，防风防病

惊蛰时节，风邪偏盛，是春温类疾病的高发期。吕振军提醒，市民应勤开窗通风，避免风口直吹，同时保持心平气和，避免情绪急躁。足量饮水，多食应季蔬菜水果，有助于顺应天时调养脏腑，预防疾病。

惊蛰养生，重在“升阳、疏肝、护脾”。通过饮食、起居、运动、情志的全方位调护，市民可顺应节气变化，畅达阳气，减少疾病，安然度春。

书会伴健康 义诊暖人心



□晚报记者 荆常忠
通讯员 张丽娟
王福超

胡集镇卫生院在惠民县胡集书会举办“专家汇聚书会，义诊传递健康”大型义诊活动，将优质医疗服务与传统曲艺文化深度融合，把

“健康礼”送到群众身边，让赶会听书的百姓在家门口就能享受到便捷、专业的医疗服务。

晚报讯 近日，惠民县

惠民县石庙镇卫生院健康驿站 把健康送到“家门口”

□通讯员 潘璇

晚报惠民讯 3月2日清晨，惠民县石庙镇卫生院以“全民科学爱耳，共护听力健康”为主题，在院内门诊大厅健康驿站开展了一场接地气、有温度的爱耳护耳便民服务活动，把专业的听力健康服务送到群众“家门口”。

活动现场没有繁琐的流程，没有距离感的宣讲，只有医务人员的贴心服务与群众的热烈参与。内科医生牛美青早早来到现场，一张咨询台、一套检查器械，便搭起了守护听力的“便民阵地”。前来就诊、咨询的居民们自觉有序排队，主动咨询耳部健康相关问题，现场氛围热烈而和谐。

“医生，我最近总觉得耳朵痒，忍不住想掏，会不会伤耳朵

啊？”“家里老人总说听不清，是不是年纪大了就该这样？”面对居民们提出的各类疑问，牛美青医生始终耐心倾听、专业解答，结合临床经验，用通俗易懂的语言，为大家讲解日常护耳常识、纠正常见健康误区。为了让爱耳护耳知识走进更多家庭，医务人员还准备了图文并茂的健康宣传手册，逐一发放到群众手中，同时现场电视屏幕循环播放听力健康科普短片，用生动直观的形式，让大家在等待间隙也能学到实用知识，进一步加深对耳部健康的重视。

活动期间共发放宣传手册43份，接待群众咨询36人次，为30名群众提供免费耳部检查及听力检测，帮助大家排查了耳部健康隐患，传递了科学爱耳的理念。