

### 专家访谈

今天是二十四节气中的惊蛰节气。民间有“春雷惊百虫”的说法。惊蛰时节，阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多，万物呈现欣欣向荣的景象。俗话说，“惊蛰养生做得好，

一年不往医院跑。”就此话题，我们请太原中西医结合医院儿科主任王晓杰从中医角度谈一谈惊蛰该如何养生，孩子们又该注意什么，希望对大家有所帮助。

# 惊蛰时节话养生

### 受访专家

王晓杰，主任医师，太原中西医结合医院儿科主任。担任中国医师协会新生儿委员，山西新生儿医师协会常委，太原医师协会儿科常委，太原市医学会新生儿质控组副主任委员等。从医27年，对儿科常见病、多发病采用中西医结合的治疗方法具有丰富的经验。



### 春醒养肝 适当锻炼

春季人体肝气旺，是肝脏机能活动的旺盛时节。惊蛰时节，重视对肝脏的保养，可以适应气候的变化，减少疾病的发生。

《黄帝内经四气调神大论》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以使志生。”意思是说，春季万物复苏，养生要顺应自然，可较冬天适当晚睡早起，在庭院里散步，让神志随春天的生发之气畅然勃发。惊蛰标志着仲春时节的开始，在养生方面，就要按春天养生的方法来做，即顺肝

之性，助益脾气。

春季养肝，首先要重视精神调养，忌动怒、忧郁等不良情绪，要做到心胸开阔，乐观向上。其次要适当运动，舒筋展骨，激发体内阳气，吐故纳新，解乏提神。登山可以养阳气，一是登山向上走，有升发之意，二是登山过程中人体会微微出汗，有发散之象，三是山顶极目远眺，可休息眼睛，肝开窍于目，是养肝疏肝之法。当然，运动不要太过激烈，否则容易引起呼吸系统疾病。

### 省酸增甘 润肺吃梨

饮食宜清淡。惊蛰后，清淡食物有助于自身的新陈代谢，推荐芹菜、春笋等粗纤维蔬菜。油腻食物少吃，刺激性的食物，如辣椒、葱、蒜、胡椒也应少吃。幼儿要忌食腥、发、肥腻之物，如带鱼、黄鱼、虾、蟹等，防止助湿生痰。

饮食宜省酸增甘。春天肝气旺，容易伤脾胃，过多食用酸味食物不利于阳气的升发和肝气的疏泄，故惊蛰时节要注意少吃酸味食物，如山楂、葡萄、柚子、石榴等。可多吃具有健脾祛湿、生津润肺、疏

肝的甘甜食物，如红枣、核桃、山药、木耳、莲藕、玫瑰花等。因此时余寒未清，入口的食物最好都是暖食，或是常温的食物。孩子尤其要注意避免吃生冷、冰冷的食物，比如冰激凌等，以免损伤阳气。

惊蛰吃梨是北方的习俗，取与害虫别“离”之意。春回大地，气候较为干燥，梨性凉味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，故惊蛰吃梨，可缓解口干舌燥的状况。生食、蒸煮、榨汁皆可。脾胃不好的人，建议冰糖煮制，避免食物冰凉。

### 正气内存 防范疾病

惊蛰万物萌动，细菌滋生，气温忽冷忽热，稍不留神，人们就会伤风染恙，导致感冒、流感、肠胃疾病等季节性疾病入侵机体。“正气内存，邪不可干。”因此，增强体质、提高人体抵御病邪能力十分重要。惊蛰时节需防范以下疾病：

1. 防流感。小儿易患流感并发呼吸道感染，若出现高热、呼吸急促等症状，应立即就医。
2. 防神经痛。惊蛰天气干燥多风，容易上火，易致牙痛、头痛、肋间神经痛等。可以通过拍打肝经、胆经的方法，增强体内气血运化。
3. 防水痘、带状疱疹。春天水痘高发，易感染病毒性疱疹。
4. 防痒腮：痒腮又叫病毒性腮腺炎，学龄儿童发病率高，易并发睾丸肿痛等症。
5. 防风痹：早春多风，天气乍暖还寒，风邪易侵犯人体，导致肩、腰、颈等关节疼痛或麻木。
6. 防过敏。过敏人群要注意避免与花粉等过敏源接触。

春雷响，万物生，防病正当时。愿我们的每个孩子都能茁壮成长，愿我们每个人都能健康快乐，拥抱美好明天。

记者 张国英 文/摄

### 春捂护阳 维护健康

惊蛰时节尽管天气转暖，但气温变化比较大，尤其是晚上和中午的温差相当大，有可能出现“倒春寒”现象。所以，大家切不可急于换春装，特别是体质较差的老人和孩子，应根据冷暖变化，及时增减衣服。穿衣要注意保暖，以捂为主。

我们的脖子、耳朵、手腕、肚脐、腰眼、膝盖等部位都是易受凉的部位，惊蛰

时节，都需要保暖。穿衣时，要根据气温选择厚度合适的衣物，注意搭配。有些孩子户外活动之后走进室内，如果感觉有点凉，要马上穿上衣服，防止受凉感冒。

脚也是容易受凉的部位。要依据天气情况选择合适的鞋子，避免雨水或雪水打湿，脚部受凉。

有些年轻女孩“要风度不要温度”，喜欢在早春时节穿薄衣短裙。这种穿着不利于健康。一旦受寒，膝盖等关节会出现发凉麻木、行动不灵、酸痛等不适，久之，会引发风湿性关节炎。

当气温超过15℃且连续几天比较稳定时，就不需要再捂着了。

传统医学认为，春属木，入味为酸，对应五脏为肝。若人体阴血相对不足，易肝风、肝火妄动，从而引起包括精神疾病、高血压、中风等在内的一系列疾病，因此惊蛰养生重在养肝

护肝。

山西中医药大学附属医院李廷荃教授总结多年临床经验，结合“春季养生先养肝”的养生理念，提出“松土灌溉”两步调肝法。——编者

### 医生在线

## 两步调肝法

李廷荃

#### ◆清如春耕松土

春夏养阳，是谓春天要养护阳气，让阳气正常升发，既不要升发太过，也不要升发不及，而非春天要补阳壮阳。春气通于肝，肝体阴而用阳，肝主升发。若肝阴充盈，肝气条达，则人体阳气升发，如初春草木生机勃勃。

若胃肠积热，中焦不通，则阳气不得升发，内郁化火，横逆攻冲，甚者肝胃火炽，肝火上炎，肝风内动而见眼红目赤，心烦易怒，头疼头晕，腹部胀满，大便秘结以及高血压、中风、失眠等等变证，此时宜服用“羚羊通腑泻肝丸”，清理肠胃积滞，勿使肝阳亢盛，肝阳化风。

#### ◆滋如春耕灌溉

“肝肾同源”理论源于《黄帝内

经》，是指肝、肾的结构和功能虽有差异，但其起源相同，生理、病理密切相关，可采用“肝肾同治”的治疗法则。肝的生理功能会受到肾的影响，正所谓母子相生、精血同源，肝血必须依赖肾精充足才能血充气畅，发挥正常的功能。

肾属水而藏精，肝属木而藏血，乙癸同源，水能涵木。如肾阴亏虚，水不涵木，常导致头晕眼花、五心烦热、口干舌燥、舌红苔少等。此时宜服用“羚羊滋水清肝丸”，补肾阴而养肝血，使肝气调达，以利升发。

“羚羊通腑泻肝丸”与“羚羊滋水清肝丸”配合使用可助气血条畅，适于惊蛰前后服用，可起到防病治病的作用。请在医生指导下辨证用药。



### 食疗方

## 五个食疗方

鲁洋

惊蛰过后天气回暖，但是“倒春寒”不时袭来，还是流行性感冒等疾病高发的季节。惊蛰养生讲究多，送您5个食疗方——

#### ◆百合杏仁粥——止咳安神

春季，干咳，晚上往往咳嗽更严重，影响休息和睡眠，建议可以喝点百合杏仁粥。百合具有补中益气、温肺止咳的功能，杏仁润肺经、脾经，有祛痰、止咳、平喘的作用。

#### ◆白菊花泡茶——清热祛火

牙龈肿痛、便秘干燥，不妨喝点花茶。花茶中以菊花为好，而在菊花中以白菊花为佳。古书中有记载：“甘菊，取白色者，其体轻，味微苦，性气和平，至清之品。”冲泡白菊花茶，代替水来喝，可以起到疏散风热，清热解毒的作用。

#### ◆葱白萝卜饮——预防感冒

惊蛰时期是流行性感冒高发时期，可以熬点葱白萝卜汤喝。将葱白切成段后和萝卜片一起用大火煮开；也可以先将白粥熬好，再加入葱白焖煮一会儿。鼻塞、嗓子不舒服时喝一些，有预防感冒的作用。

#### ◆银耳鹌鹑蛋汤——补脾开胃

银耳能够养阴清热、补脾开胃、益气清肠，对惊蛰时期老年人的旧病复发具有较好的食疗作用。银耳中还富含天然胶质，老年人常吃，对皮肤干燥有一定的缓解。另外，鹌鹑蛋有补气的功能。推荐一款银耳鹌鹑蛋汤，可以起到滋补效果。

#### ◆两杯润喉茶——清咽利喉

初春时节，咽喉类疾病有上升趋势。有慢性咽喉炎病人的，不妨提前给自己备上两杯润喉茶。

一杯茶为桔梗菊花茶，有清咽利喉、止咳化痰的功效。茶料为胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花。另外一杯茶为玉蝴蝶茶，特别适合经常感觉眼干咽燥的上班族，有清咽利喉、清肝明目的功效。茶料为胖大海、玉蝴蝶（木蝴蝶）、甜叶菊。饮用药茶，多主张温服、频饮不拘次，每日一剂。