



“银龄九九”公众号

# 银龄

专刊

## 春分至 昼夜平 健康养生正当时

食养春分：

少酸增甘

以平阴阳



春分食养，首遵少酸增甘之旨。酸味入肝而性收敛，过食山楂、柠檬、食醋等，易致肝气过亢、木旺乘土，伤及中州脾胃；甘味入脾，宜用山药、红枣、小米、南瓜等甘温之品，补中益气、培固后天，令脾土健旺而不受肝木所克。

春分食单，当以应季鲜蔬为要，取春气生发、清轻和中之性。荠菜、春笋、香椿、菠菜等，得天地春和之气，清爽易化，契合顺时养生之要。烹饪宜清炒、煲汤、凉拌，少油少盐，保全味而存真元；蛋白以鸡蛋、牛乳、清蒸鱼等清补为佳，远肥甘厚味，免助湿碍脾。

### 【小贴士】

春分饮食讲究“平”，不贪凉、不大补，多吃应季菜，脾胃舒服身体轻。



### 衣养阳气：

#### 春捂有道 护阳避风

俗话说：“春不减衣，秋不戴帽”，春分虽暖，但“倒春寒”不容忽视，尤其是老年人体质虚弱、阳气不足，“春捂”是春分前后穿衣的第一铁律，但绝非盲目添衣。

养生的关键在于护住身体的“阳气枢纽”：头部、腹部、足部。外出时务必戴薄帽，防止风寒直侵；上衣宜宽松轻薄，利于阳气升发；下装切忌过早更换单薄裤装，需护住腰腹与腿脚，避免寒邪入体。穿衣遵循“上薄下厚、早晚添衣”原则，应对多变气温，待气温连续稳定在15℃以上，再逐步减衣。

### 【小贴士】

春分春捂，重“点”不重“面”。护住头、腹、足，背暖脚舒，才是真保暖。

春三月，天地俱生，万物以荣；春分者，阴阳相半、昼夜均而寒暑平，人身阳气升发、肝气当令，养生贵在疏肝气、健脾胃、和阴阳，勿使偏盛。

3月20日将迎来春分节气，万物复苏，阳气外达。这既是大自然阴阳调和的最美时刻，也是老年人顺应天时、调养身心的最佳“黄金窗”。面对乍暖还寒、春风干燥的气候特点，如何科学养生？市中医医院治未病中心主任谭皓结合春分节气特点，为老年朋友奉上一份好懂、好做、实效强的春日养生指南。



### 居养心神：顺时作息 静养元气

春分时节，人体新陈代谢加快，气血外涌，容易出现“春困”，居家起居需“顺应天时”，通过调整作息状态来养足精神。建议老年人作息严格遵守“夜卧早起”原则，每晚10时前入睡，保证七八个小时睡眠，清晨日出后起床，顺应阳气

的升发规律。中午是阴阳交替之时，利用半小时左右午休，可有效补充精力，避免下午昏沉。

### 【小贴士】

春分午睡宜短不宜长，15分钟到30分钟足够，养阳又醒脑，不扰夜间眠。

### 行养身心：轻动舒骨 踏青怡情

“动则生阳，静则生阴。”谭皓表示，春分时节阳气升发，适度运动能促进气血流通，但老年人运动切忌剧烈，主张“轻动慢养”。最佳的运动时间为上午9时后或下午4时左右。此时阳光充足，气温适宜。建议选择散步、打太极拳、练八段锦等舒缓运动，每次半小时，以身体微微发热、微微出汗为宜，既疏通经络，又不伤元气。天气不好时，可在室内做拉伸或腹式呼吸。

春日出行更需重“养心”。除了运动，多

约老友去公园踏青、赏花、下棋，在明媚春光中与友畅谈，能有效疏解春季易有的烦躁与抑郁情绪，让身心在自然中得到彻底放松。

### 【小贴士】

春日运动不赶早，不空腹。微微出汗效果最佳，动静结合，身心皆安。

一年好景在春分，顺应发陈之道，达致阴阳平衡，身轻体健。把握春分好时节，养出好体魄，乐享暖春风。

记者 李晓琳 本版配图高小文



AI制图