

# 今日春分，疏肝升阳正当时

## 医生建议：别贪睡别熬夜，让身体“松一松”气血更畅通



3月20日，我们迎来了春分。春分平分了春天，也平分了昼夜、阴阳。此时，大自然的阴阳处于动态平衡之中，人体的气血津液也随天地节律更迭，

肝气开发渐盛，若阴阳失调，便易出现阴不纳阳、上火烦躁等问题。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒，顺时调养、平衡阴阳，方能让身体跟上自然的节奏，守住春日养生的“中和之道”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



## “春季限定野菜”怎么吃才安全

开春“打野”，挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。野菜虽美味，但误食野菜引发的中毒、过敏等问题，也应引起重视。

据专家介绍，多数野菜纤维粗硬且含量高，容易刺激胃肠黏膜，连续过量食用会加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等，会加重炎症。马齿苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质，过敏体质者食用后易出现皮肤斑丘疹、红肿瘙痒、面部刺痛等不良反应。

专家建议，食用野菜需遵守以下原则：

1. “四不原则”：不熟悉的野菜不吃；受污染的野菜不吃；存放过久的野菜不吃；不长期、过量食用野菜。

2. 清洗彻底、焯水。食用前需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1~2分钟，以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

3. 适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克，每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇，胃肠功能较弱、肝肾功能不全，以及过敏体质者要慎食野菜。

专家介绍，野菜中毒症状主要包括剧烈呕吐、腹泻、腹痛等，有些还会伴随头晕头痛、呼吸困难、心慌气短等症状。如遇野菜食用中毒，可按“三步法”处理。

1. 立即停食、催吐排毒：患者意识清醒且吃下野菜不超过4~6小时，可先大量饮用温水200~300ml，用手指刺激咽喉部催吐，尽量排空胃内容物；2. 尽快就医，带上样本；3. 开放气道，防止窒息：在等待急救时，应让患者侧卧，防止呕吐物堵塞气管，密切观察呼吸心跳。

专家提醒，切不可盲目“解毒”。在没有确诊前，不要喝牛奶、豆浆等，以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药，强行止泻可能导致毒素滞留，加重病情。 新华社

### 以“升、降、开、合”调节阴阳平衡

在运动方面，江苏省第二中医院中医康复中心主任邵伟波推荐了“升、降、开、合”这一连贯动作，配合呼吸与意念，来调节人体内部的阴阳平衡，疏通经络。具体操作如下：

中正站立，含胸拔背，双脚分开与肩同宽，两手从体侧缓缓前伸和上抬，掌心向下，抬至肩平，略微停留，再缓缓落下，随之下肢也蹲起配合，下蹲时膝盖不要超过脚尖。升降起伏，一起一降为一个循环。在第一节动作基础上，在上肢抬起与肩平时，掌心变为相对，向两侧打开做扩胸运动，末端短暂停留，再回返原位。一开一合为一个循环。注意采用自然呼吸或腹式呼吸，不要刻意控制，保持深沉均匀，动作末尾短暂屏气。每

个动作5~10次，每天1~2次，可以与站桩功结合进行。选择早晚时间，在户外清新环境宜佳。

### 夜卧早起疏解肝气，让阳气开发有节

顺时食疗，建议补阳滋阴。袁素洁表示，春分时节，阳气渐长于阴气，却仍未过盛，加之肝气开发，若单补阳则易致阴不纳阳、上火烦躁，单滋阴又会阻碍阳气开发。

“如果在春天想吃偏寒性的食物(如芽菜、海鲜、荠菜、马齿苋)，最好搭配温性的葱、姜、蒜、胡椒等调料来中和寒性；如果食用偏温补的食物(如韭菜、羊肉、鸡肉)，最好搭配一些平性或凉性的蔬菜(如萝卜、白菜、豆腐)一起烹调，防止上火。此外，春笋、荠菜、香椿、豌豆苗等都是当下不错的

食材选择。”

春分遵循春三月“夜卧早起，广步于庭”的养生原则，此时昼夜均分，宜顺应阴阳节律，让阳气开发有节、阴液滋养有度。晚上11点前入睡，顺应肝的排毒节律，滋养肝血，为阴液充盛打下基础；清晨日出后起床，到户外庭院或郊野散步，呼吸新鲜空气，让身体接收自然的阳气，助力肝气平和开发。切忌贪睡懒起，阻碍阳气开发，也忌熬夜耗阴，导致阴液不足、阴阳失衡。

春分后阳气渐长，体弱者易出现背部冷、腹部热的阴阳失衡之象，生长发育期的儿童宜趁此生机理脾胃、助长高，经络调理以平衡阴阳、调畅气机、补肝健脾为主，引气血通全身，温暖手脚，助力阳气开发，让阴阳和合。袁素洁介绍，通用调理手法是睡前摩小

腹，以掌心绕脐周顺时针揉腹10分钟，至腹部肌肉软而发热即可，能引气血濡养全身，温阳滋阴，促进脾胃运化，为生长发育筑牢根基，改善阴阳失衡导致的手脚冰凉、内火上浮(成人操作可稍加重力度，孩童手法宜轻柔，贴合脏腑稚嫩之特点)。

肝主疏泄，喜条达而恶抑郁，春分肝气开发，若情绪浮躁、易怒，便会导致肝气过旺，出现头晕、烦躁、失眠等问题。因此，春分情志调养的关键，是心平气和、疏解肝气，守住身心的中和之态。“春日的午后可以泡一壶乌梅姜茶饮，细品酸甘之味，让身心慢慢放松；也可出门走走，看燕归莺啼、繁花似锦，舒缓浮躁的情绪；与家人朋友闲谈小聚，倾诉心中烦闷。”袁素洁说，唯有情志平和，才能让身体的阴阳平衡之势长久保持。

## “春捂”要捂到什么时候，重点该捂哪

近日，北方大部气温起伏明显，南方虽已全面入春，但不少地方阴雨不断。俗话说“春捂秋冻”，但到底该怎么“捂”，又要“捂”到什么时候？

专家表示，春季气温起伏属于正常现象，但这可能会激活人体交感神经系统，导致血管痉挛、血压剧烈波动，增加心绞痛、急性心梗及脑卒中风险。再加上春季呼吸道感染疾

病高发，心血管疾病患者一旦患病，可发生炎症反应，加重心脏负担，诱发心力衰竭。临床观察显示，高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者，受血管弹性下降、基础疾病影响，更需重视“春捂”。

“春捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不

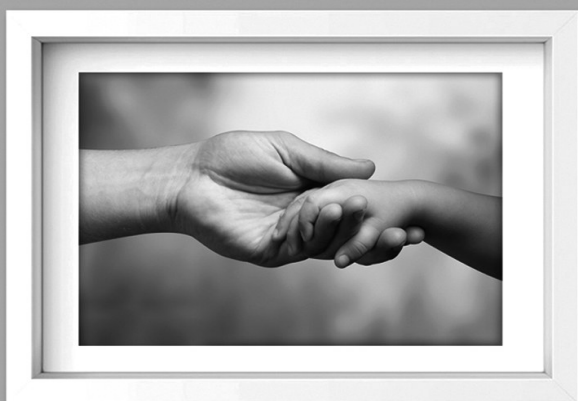
必急着减衣；如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装。

专家建议，最好视气温“捂”到清明前后，可以遵循“815”原则：当昼夜温差大于8℃时，说明气温不稳定，需要“捂”；当气温连续保持在15℃以上，并且维持一两周时，就可适当减少衣物。

但并非人人都适合“春捂”。儿童天性好动，新陈代

谢旺盛，“春捂”可能导致出汗，增加了凉感冒的风险。

需注意，“春捂”要重点保护头部、颈部、腹部及下肢。这是因为头部散热占全身30%，佩戴薄帽可减少热量流失；颈部受凉易诱发颈动脉痉挛；腹部保暖有助维持内脏血流稳定，有效保护胃、脾、肠；下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝。 央视新闻



## 关爱老人 让爱接力

