

春分时节乍暖还寒需保暖

文 / 蓝瑶群

3月20日，我们迎来了春分。

春分是二十四节气中的第4个节气，有两个含义：这天既平分了白昼与黑夜，又平分了春季。

我国古代的春季是从立春开始到立夏结束，春分正好是春季90天的中点。还有，春分平分了白天黑夜，这天太阳位于黄经0°（春分点时），太阳直射地球赤道上，这天白天和黑夜几乎一样长，各为12小时。所以，在古人眼里，春分这天是千载难逢、天地阴阳平衡的好日子啊。

古人向来追求人与天地相应，为了让身心与天地（阴阳平衡）相应。

春分这天竖蛋的习俗起源于4000多年前，当我们在左右平衡鸡蛋竖立时，自然之道也在这天平分阴阳，这就是天人相应的连结。

古代春分有三候。

一候：元鸟至。元鸟就是燕子，燕子是春分来，秋分去的候鸟。

二候：雷乃发声。雷是春天阳气生发的声音。古人认为阳先行，阴始动，雷为阳之气，电为阴之质。

三候：始电。这时候清明快来了，雨水变得充沛，闪电也频繁起来，这是阳气进一步在生的表现。

从此时起，春天已过去一半，接下来气温会正向夏季过渡。春分后，春阳之气会上升得更快，气温经常骤变，昼夜温差加大，人的情绪波动也会较大。这时候养生一定要注意寒暖，阴阳平衡。

1. 乍暖还寒需保暖

大家可能会问：春天都快过半了，为什么



还要保暖？

因为从中医五运六气来看，春分这天开始交二之气，此时主气交少阴君火，客气太阳寒水，水克火。虽然处于气温升高的时节，但恰逢太阳寒水，接下来天气雨水比较多，估计回暖会比较慢，倒春寒可能反倒会比较严重。

而且大家有没有发现：冬天的寒风不难防，但是，当暖风之中带着丝丝寒意，却让人措手不及。所以在接下来，尤其老人和孩子，衣服不要脱得太快，小心感冒。

2. 防内热疏肝理气

为什么还要防内热？还是从五运六气来解释。

因为上半年是风木司天，也就是说整个上半年人的肝气会比较旺，有心脑血管疾病和高血压的人要当心。

春分时节，两种患者特别多，一种人是觉得自己脾气突然变大，失眠；还有就是咳嗽的人多，有些人甚至没有感冒症状，但就是咳嗽。为什么呢？

当木（肝气）过强时，会出现两种情况：一是伤害脾胃（土），二是可以侮金（肺）。侮金就是反过来欺负肺（金），表现出来的症状就是咳嗽。

所以这种肝气过旺的现象会贯穿整个上半年。但是刚刚也说了，到了二之气，太阳寒水来了，可能会出现倒春寒。这时候寒气束表，结果就是肝的阳热之气散不出去，郁热在内啊，你就会觉得体内特别燥热，有种时刻想吃冰激凌的冲动。

怎么破？真正解决的办法是回到问题本质。此时肝气偏旺，你要疏肝，把肝的阳热之气疏泄出去。同时，心情还是要保持佛系滴，有人发飙（肝气太旺）冲你嚷嚷时，多按按合谷穴，太冲穴吧，还有多吃一些甘平的食物，比如小米、银耳、紫云英、青花菜等。忌太热，太寒，饮食上保持阴阳平衡。

3. 春困厉害得补肾

很多人此时会春困得厉害。从现代医学的角度来说，那是因为气温升高后，人体供给外周肌肤的血液增多，相对给到大脑的血液减少了。

中医对春困厉害的解释和方案，说到底就是以健脾祛湿再补点肾来化解。

肝肾同源，肾水不足肝气升发受限，必生春困。

春困，就是身体在提醒你：去年冬天你藏的那点肾水已经花完啦，该吃点芝麻、黑豆、黄精啦。

最后总结一下：春分了，万物复苏，但天气乍暖还寒，有时候春天生病的人更多，而且新病会搭着旧病一起来……七分裤，冷饮？先缓缓，你需要注意昼夜温差，注意疏肝理气，防内热，补肝肾……

非常时期，居家应该怎么吃？

防控新冠肺炎过程中，除了做好个人防护、避免接触传染源以外，居家期间该如何合理安排饮食，以应对这一非常时期呢？

1. 要保证充足的营养

良好的营养状态是抵抗力的根基，可间接帮助机体抵抗病毒的侵扰。所以，减重的小伙伴要注意了，这一时期不建议过度节食，最好咨询下营养师或暂停减重，以免因不恰当的减重造成抵抗力下降。

当然，这也不意味着居家期间可以放纵饮食，大吃大喝。要避免因不合理饮食而导致其他慢性疾病控制不佳（如糖尿病等）或诱发急性消化系统疾病（如急性胰腺炎等），以至于不得不前往医院就诊，增加感染的风险。

2.《中国居民膳食指南（2016）》仍然是基石

在目前的特殊情况下，膳食指南依然是居家膳食指导的基石，适合一般人群。

食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。

3.非常时期在指南基础上特别要重视的事项

平衡膳食，种类多样。不要迷信所谓的抗病毒超级食品，只有多种食物组成的平衡膳食模式才能最大程度维护人体健康。在特殊时期推荐每天食物种类尽可能20种以上。

谷薯类食物要保证。谷薯类食物是主要的能量来源，建议按照指南每天摄入谷薯类食物250-400克，其中全谷类、杂豆类及薯类可多选择。

摄入充足的优质蛋白质。蛋白质摄入不足会降低机体免疫力。推荐每日摄入瘦肉类、鱼、虾、蛋等富含蛋白质食物150-200克，奶类300克。此外，大豆及制品除了是优质蛋白的良好来源外，还含有黄酮类抗氧化物质，有助于增强抵抗力，可以多选择。



多吃新鲜蔬菜和水果。新鲜蔬菜和水果中富含维他命（维生素C、胡萝卜素等）、矿物质、膳食纤维和植物化合物，具有较强的抗氧化、调节免疫作用，有助于增强抵抗力。推荐水果每天200-350克，种类尽可能多样；蔬菜每天超过5种，最好摄入500克以上，其中一半为深色蔬菜类（绿色、紫色、红色、橙色等）。此外，蘑菇、海带等菌藻类食品含有丰富的多糖，具有提高免疫力的作用，也是不错的选择。



保证充足饮水量。人体在缺水的情况下，抵抗力就会下降。推荐每天饮水量1500-2000毫升，多次少量，不要口渴了再饮水。可以选择温开水、淡茶水、大麦茶或适合自己体质的各种花草茶。依然不推荐以可乐等含糖饮料代替饮水。



注意食品安全与卫生。不购买和食用野生动物，不在家宰杀和处理活的动物如鸡鸭等；厨房要生熟分开，肉蛋类食物要煮熟、煮透；餐前洗手，就餐时采用分餐制。

居家也要吃动平衡。居家期间也要保持规律的生活作息和适量活动，可以根据自身情况选择运动种类，如跳绳、慢跑、打太极拳、瑜伽等，不推荐长时间高强度运动，以运动后微微出汗能轻松与人交谈为宜。



4. 摄入不足者可适度补充营养补充剂

对于进食不足及营养不良者，应考虑经口摄入特殊医学用途配方食品来改善营养缺乏。此外，还可以适度补充复方维生素、矿物质等营养补充剂。

5. 不囤菜

非常时期很多人抢购了大量的蔬菜囤在家里，十分没有必要。一则蔬菜如果放置时间过长，不但营养素有损失，还容易产生对人体健康不利的亚硝酸盐（尤其发生腐烂时）；二则超市和菜场的供应其实还比较充足。因此，每次买够两天所需的蔬菜足矣。

（综合自健康12320和其他网络资讯）



不知道为啥，现在很多人都有“水果依赖症”。总有不少朋友问道：“孩子便秘要不要多吃点水果啊？”“怀孕了要不要多吃点水果啊？”“多吃点水果总归好的吧？”……

春天里该不该多吃水果？

性味说——味主酸。春季五行属木，在脏为肝，肝木味酸，主升发。而水果酸甜居多，酸则收涩，春天肝气要升发，升收之间，矛盾显矣！

时节说——春种秋收。春三月天地俱生，万物以荣。春只为发陈，万物生长，而非结果之时。大部分植物花开春夏，结果于秋。所以顺应自然，秋季，瓜熟蒂落，吃水果的季节在秋天，这才是水到渠成。

阴阳说——春夏养阳。春夏，阳气升发在外，所以内脏阴寒于内，脾胃本需要肾阳温煦得以运化。而春季阳气渐复，肝气应季而旺，木旺而脾土被克，脾胃本虚，水果性多寒凉，由此得知，春季多吃寒凉的水果，容易脾胃阳气受损，夏天易生寒变。

结论：春天里请不要乱吃、多吃水果！

那春天要多吃啥？

《内经》曰：五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助，气味合而服之，以补精益气。

五谷为养，五谷是我们最基本的食物，可以“供养”人类生命。

五畜为益，各种肉类是在身体虚弱时吃，起补益作用。

五菜为充，蔬菜是给我们吃饱的。

五果为助，所谓助，就是帮助。吃五谷、吃肉以后帮助消化，所以水果绝对不是一个主角，而是一个配角。

春天要多吃绿色的蔬菜。春五行木，色主青，绿色蔬菜正当时。

春天的蔬菜代表着勃勃生机，绿色蔬菜从土里向阳生长，用阴而向阳，与春季人体非常吻合，且蔬菜含有大量维生素。春天适当多食用当季当地的蔬菜，以补充维生素，完全可以满足人体的需要。

“因时因地因人”吃水果

为什么吃个水果还要“因人”呢？中医里从来没有一个“一天一个苹果疾病远离你”，更“没有八杯水”定论。中医很人性化，它尊重每个个体不同，需求不同。

对于饮水，中医主张不渴不饮，饮必热饮，小口慢饮。

水果也是，如果你脾胃很好，但有点阴虚内热，那可以适当吃一点水果酸甘化阴，原则是不过量，看第二天大便成不成形。

再比如，阳虚痰湿较重的人，他们本来就脾阳不足，脾阳化湿乏力，于是生湿生痰，那他们水果吃得越多，脾阳就损耗得越多，最后就会痰湿越来越重。

所以，选水果、吃水果也是一样的“因时、因地、因人”。

（米书轩）

