

● 节气之美 ●

# 5日16时7分惊蛰

## 竹外桃花三两枝

## 春江水暖鸭先知

新华社天津3月3日电 “阳气初惊蛰，韶光大地周”，北京时间3月5日16时7分将迎来惊蛰节气，标志着仲春时节的开始。此时节，春意萌动，小草从土里悄悄钻出，桃花在枝头上恣意绽放，而鸭子们正试着下河戏水……大自然开始从冬日醒来，正要迸发出新活力。

惊蛰，是春季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，蛰，“藏也”，意思是各种虫儿在地下冬眠，而此时又是什么惊动了它们呢？春雷。《月令七十二候集解》解释：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”

春雷在召唤，各种虫儿睁开惺忪的睡眠，钻出洞穴，感受春光。其实，惊蛰虫儿们的并非只是春雷，还有气温的回升。

惊蛰时节，桃花开始绽放，吐出芳华，宋代诗人汪藻形容，“桃花嫣然出篱笑，似开未开最有情”。桃花不仅是惊蛰的当令花，也是引得百花盛开的花信风，惊蛰过后，百花争艳，姹紫嫣红。

惊蛰时节，仓庚鸣。“仓庚就是黄鹂，因其美丽的外形和清脆的鸣叫，深受人们喜爱，俨然一位春天的使者。”王来华说。

对于黄鹂，古代的文人墨客多有描绘。柳宗元说：“倦闻子规朝暮声，不意忽有黄鹂鸣。”杨巍说：“春城何处啭黄鹂，才听忽飞别树枝。”而杜甫的《绝句》堪称绝唱：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”黄鹂的鸣叫与白鹭的身姿，装点出一幅生机盎然和吉祥如意的春日画卷。

蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙

景象。农谚有云：“过了惊蛰节，春耕不能歇。”“春种一粒粟，秋收万颗子”，春耕的脚步从南方开始响起，并会很快延伸到北方。”王来华说。

随着惊蛰的到来，一切都欣欣然张开了眼，大自然开始进入了一个充满灵动的时节。你是不是早已醒来，期盼着投身到满目春景的大自然里？在这充满朝气、充满希望、充满活力的春日里，愿每个人都能向上、向美，遇见更美好的自己。



资料图片

### 惊蛰时节暖意生 调肝养肝护阳气



新华社北京3月4日电 5日将迎来二十四节气中的第三个节气“惊蛰”，这也是仲春时节的开始。中医专家认为，这一时期气温回升，雨水增多，容易诱发多种疾病，人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说，惊蛰节气气温波动幅度较大，容易引起感冒、流感等呼吸道疾病；春暖花开，空气中过敏原增多，易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病；春季气温适宜，细菌、病毒等微生物繁殖活跃，易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为，春属木为少阳，主升发、萌发，五脏应于肝，肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说，惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳，若肝失条达、阳气宣发不畅，人体容

易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看，如何预防或应对这一时期常见的健康问题？

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议，适当选择养肝食物，例如，有助于滋阴平肝的菠菜，具有清热化痰、益气 and 胃功效的春笋；以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶，每周3次；早睡早起，保证充足睡眠；避免过早减衣，以防受寒；适当参加散步、踏青赏花等户外活动，保持心情舒畅，切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍，睡前“推肝经”，即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖，左右各50下，可起到疏肝理气、助眠养颜之效；使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。

### 惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

今年3月5日是惊蛰节气，这是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。此时，大地回暖，人们能明显感受到春天的脚步越来越近。中医专家提醒，此时养生的重点在于养肝护肝，保持心情舒畅，避免情绪波动过大，以免伤肝。同时，适当滋阴，使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师肖潇介绍，起居方面，要保证充足的睡眠，尽量不要超过晚上11时睡觉，早上6时到8时起床。同时，不要急于脱掉冬衣，要遵循“春捂”原则，尤其是

下肢和脚部的保暖，以防寒邪入侵。

“中医认为，春季属木，与肝脏相对应，惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍，饮食方面，应遵循“减酸增甘”的原则，因为酸入肝、甘入脾，“减酸增甘”才能达到补益脾胃的效果。此时，建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃，还可以多吃一些具有升发阳气作用的食物，如韭菜、春笋、芽菜等。此外，还可适当多吃些清肝火食物，如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等，有生津润燥的作用；少吃辛辣（辣椒）、油腻（烧烤）、过酸食物（醋、柠檬），以防肝火过旺。

肖潇提醒，惊蛰时节，气温变化大，人体容易受到风寒侵袭，加上病毒和细菌活跃，感冒、流感等呼吸道疾病高发。此时，可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力，预防疾病。惊蛰期间，肝阳之气渐升，阴血相对不足，人们容易出现情绪波动，如急躁、易怒等，甚至诱发情志方面的疾病，建议多参加户外活动，尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动，通过肢体的伸展和呼吸的配合，畅通经络，培补元气，还可以配合按摩太冲穴，疏肝理气，调节情绪。

据《人民日报》

### 身体有结节？不要慌！ 这些天然“散结方” 赶快学起来

你的身体长结节了吗？乳腺结节、甲状腺结节、肺结节是如何产生的？又该如何散结？

#### 结节究竟指的是什么？

##### 中医解读

从中医角度来讲，身体里新长出来的东西与原来的东西不一样，一般会认为是“结”，比如胃肠息肉、血管斑块、火疔子。还有一些是无形的积聚，比如胃肠胀气、鼓包等，这些一般都属于中医“结”的范畴。

中医认为，体内痰湿和瘀血相互作用，容易变成结节、囊肿等多样包块。

##### 西医解读

从西医角度来讲，乳腺结节、甲状腺结节、肺结节等属于“结”的范畴。

#### 应对3大常见结节 试试这3款散结方

##### 乳腺结节

乳腺疾病的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅，容易导致乳腺结节发生。

乳腺结节散结方：橘叶、玫瑰花、生麦芽，各取1~3克，用热水冲泡饮用。

禁忌人群：月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

##### 甲状腺结节

身体里毒素、垃圾堆积的产物。比如过度运动、熬夜、不良饮食、不良情绪，影响了身体里的气血运行，加重了身体负担，使气机不畅，毒素、垃圾无法排出体外，可能就会使甲状腺结节发生。

甲状腺结节散结方：苍术、猫爪草、玫瑰花，各取1~3克，用热水冲泡饮用。

禁忌人群：大便干燥人群、月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

##### 肺结节

肺结节的发生，与脾胃功能弱有一定关系。脾胃功能较弱的人，不适合食用大量粗粮与寒凉性质的水果，比如西瓜、草莓、猕猴桃、雪梨、甘蔗等。

肺结节散结方：百合、党参、金荞麦，各取1~3克，用热水冲泡饮用。

禁忌人群：脾胃功能异常，经常胃肠胀气的人群不宜饮用。

据中新网

