



清明养生 宜应时而食应时而动

清明，既是自然节气点也是传统节日。作为二十四节气中的第五个节气，含万物生长时清洁而明净的意思。此时，春意盎然，一派生机勃勃的景象。清明时节如何养生，潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲为您解答。

□本报记者 王路欣

起居 疏肝健脾,顺应春气

中医理论支撑

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”清明正值春气升发之时，肝气旺盛，易克脾土，人们需注重疏肝解郁、健脾祛湿。

具体建议

- 1.疏肝理气**
情绪调节。避免过度悲伤(祭祖时宜适度宣泄，忌郁结于心)，多踏青赏花，可帮助疏解肝郁。
穴位按摩。每日按揉太冲穴(足背第1、2跖骨间凹陷处)3分钟，起到疏肝降火的作用。
- 2.健脾祛湿**
饮食忌口。少食生冷、油腻的食物，避免加重脾胃负担。
艾灸保健。艾灸足三里(外膝眼下3寸)、阴陵泉(小腿内侧胫骨后缘凹陷处)，可帮助祛湿健运。
- 3.防“春困”**
早睡早起。顺应阳气升发，在23时前入睡，避免熬夜耗伤肝血。
晨起梳头。起床后用木梳轻梳头皮100次，可促进头部气血循环，帮助提神醒脑。

饮食 药食同源,减酸增甘

中医食养原则

清明多雨湿气重，宜食用清淡甘平、健脾利湿的食物；少食酸味食物，以免影响肝气疏泄；适当增加一些甘味食物(养脾胃)的摄入。

推荐膳食

- 荠菜，有清肝明目、凉血止血的功效，可做荠菜豆腐羹食用。
- 艾草，有温经散寒、祛湿止痒的功效，推荐艾草青团(少糖版)。
- 山药，有健脾益肺的功效，可搭配红枣煮粥，补气养血。

养生食谱

菊花枸杞茶。菊花5朵、枸杞10粒，用沸水冲泡饮用，起到清肝明目、缓解眼疲劳的功效。

陈皮薏米粥。薏米50克、陈皮5克、粳米100克，煮粥后食用，可起到健脾祛湿的功效，适合在潮湿天气时食用。

禁忌提醒

慎食发物。竹笋、海鲜、香椿等食物易诱发过敏或旧疾。
青团食用提示。糯米难消化，老人、儿童不可多食，可搭配山楂茶助消化。

运动 升发阳气,柔筋健骨

中医运动理念

《黄帝内经》云：“广步于庭，被发缓形。”清明时节运动宜舒缓，避免大汗伤津。

推荐运动

- 1.踏青散步**
时间：清晨或傍晚，在有阳光的地方行走30分钟，吸收阳气，疏解肝郁。
呼吸法：配合步伐节奏，深吸缓呼，增强心肺功能。
- 2.传统功法**
八段锦：重点练习“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”两个动作，帮助疏通肝胆经。
太极拳：推荐“云手”式和“野马分鬃”式，动作以柔克刚，帮助调和气血。
- 3.居家保健操**
拍打胆经：沿大腿外侧(环跳穴至风市穴)拍打50次，可促气血运行。
拉伸肝经：双腿劈叉(量力而行)，双手触脚尖，保持30秒，帮助疏通肝经。

经常失眠 试试这个疗法

□本报记者 王路欣
通讯员 张继海

清明节气后，阳气升发，容易引发头痛、头晕、血压升高以及失眠等症状，加上人们工作和生活压力增加，导致失眠，主要表现为难以入睡、睡眠时间不足或睡眠质量不好，持续时间1个月以上，伴有头痛、健忘、多梦、疲劳等症状。长期失眠易对患者的情绪、性格产生不利影响，带来焦虑、抑郁等负面情绪，增加糖尿病、心脏病、肥胖等发病风险。对此，潍坊市中医医院治未病中心主任刘爱芹从中医角度，帮助“破解”睡眠问题。

刘爱芹认为，失眠多为阳盛阴虚、阴阳失衡所致，中医治疗失眠具有得天独厚的优势。根据多年临床经验，她总结出了“五心穴”为主的治疗方式，同时根据临床症状、明辨体质，配合刮痧、推拿、耳穴压豆等方法综合治疗，可迅速改善失眠症状。具体如下：

“五心穴”主要以任脉和督脉穴位为主，针刺可调节阴阳、疏通经络、补虚泻实、调神安志。

刮痧疗法。刮痧可疏通经络，改善气血运行，缓解因气血瘀滞或脏腑失调引起的失眠。刺激特定穴位可平抑肝火、宁心安神，改善焦虑、多梦等症状。

三才振颤推拿。推拿以三才振颤法为主，以针灸“天、人、地”三部理论，在人体头、腹、足三部依次施展手法，头部手法可引在下之阴精上承于头以醒神开窍，腹部手法运转枢机，足部手法引在上之阳气下达本源，起到调和阴阳、安神定志之功效。

耳穴压豆。耳穴压豆以全息理论为基础，选择“心”“神门”“交感”等耳穴，调节神经——内分泌，改善睡眠节律。

最后，刘爱芹表示，中医综合疗法以“调和阴阳、辨证施治”为核心，从根源调和阴阳、疏通气血，为失眠患者提供安全无依赖的解决方案。无论是心肾不交的虚烦，还是肝火扰神的焦躁，个性化治疗方案皆能精准破局，重拾“一觉到天明”的酣畅。

儿童养生注意啥？专家有话说

□本报记者 王路欣

清明时节，儿童也需顺应春季阳气升发、万物始生的特点，延续疏肝、健脾、护阳的养生之道。那么，儿童养生应注意什么？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖。

李继晖表示，儿童正在长身体，应夜卧早起，防春困。建议辰时(7时至9时胃经最旺)起床，若不早起，阳气欲发而不能发，易化为内火，引发不适。同时，睡好子午觉(11时至13时的午觉和23时至1时的晚觉)，利于肝气升发，防春困。

饮食上减酸增甘，可补脾气。春季肝气升发，一些儿童脾胃相对较弱，应少吃酸味食物，适当摄入甜味食物，可补益脾胃。饮食上要遵循“两多一少”原则：多吃柔肝食物，如荠菜、菠菜、山药、大枣；多吃祛湿食物，如白菜、

萝卜；少吃生发食物，如海鱼、笋、羊肉等。

此外，调畅情志也非常重要，有利肝胆。春季肝气最足、肝火最旺，易怒伤肝。儿童应尽量少发脾气，保持乐观向上的心态，使肝气得以疏泄。家长可带孩子一起运动，如登山、散步、慢跑等户外活动，可以活动筋骨，舒畅心情。

李继晖表示，穴位按摩同样可以守护阳气。清明节气后，可以按摩以下几个穴位：期门穴(位于胸部，乳头下方、第6肋间隙、前正中线旁开4寸处)，以大拇指指腹为着力点，向下按揉，按7秒至8秒，以局部有酸胀感为宜，每次10分钟左右即可；三阴交穴(在内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后际)，按揉方法与期门穴相同。

