# 春节养生，少阳发陈

讲课老师：黄平东 编辑：叶应阳

中医沙龙·养生，是 **孚道仁医** 开放给中医从业者与中医爱好者的关于养生方法的讲座，主要讲授养生的定义、意义、方案与诸多食疗配合、运动（如太极、八段锦等）方法等，邀请的名医主要根据当下节气、民众关心问题、社会现象等进行讲授。

本期沙龙应春生少阳之气，邀请黄平东教授讲授春节养生的由来、养生的注意事项、养生的方法、春节饮食等。

**讲课老师：**黄平东（医学博士，内科主任中医师。现任广州中医药大学第三附属医院办公室主任，广东省保健协会资深专家）

曾经有外国学者提出这么一种说法：“中国人没有信仰。”然而，从中国人对春节、清明等节日的重视，其实不难看出，中国人的信仰是如此鲜明——对天地的信仰、对宗法的信仰。对天地的信仰形成了中国道家、儒家哲学，对宗法的信仰形成了中国人对道德、对家族优越品格传承的追求。这是许多外国人所无法理解的。

### 春节的由来

中国人过春节已有4000多年的历史。传说舜即天子位，祭拜天地，从此，人们就把这一天当作岁首。在先秦时叫“上日”、“元日”、“改岁”、“献岁”等；到了两汉时期，又被叫为“三朝”、“岁旦”、“正旦”、“正日”；魏晋南北朝时称为“元辰”、“元日”、“元首”、 “岁朝”等；到了唐宋元明，则称为“元旦”、“元 ”、“岁日”、“新正”、“新元”等；而清代，一直叫“元旦”或“元日”。1911年10月武昌起义，12月31日革命党人的湖北军政府在发布的《内务部关于中华民国改用阳历的通谕》中，明确的将农历的年节称为“春节”。

“春节”一词最早源于东汉时期的文献。《后汉书•杨震传》有：“冬无宿雪，春节未雨”这里的“春节”是春季的意思。南宋著名诗人文天祥在《文山集》卷二十中有《二十四日》一诗：“春节前三日，江南正小年。”根据考证，诗中“春节”应是“立春”而不是正月初一。

### 正确的养生观

《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危故也。”

意思是，上古圣人“法于阴阳，和于术数”，根据四季、昼夜、自然阴阳变化制定规律、寻求节奏，调整自身的意志去顺应、遵从它，如《灵枢·顺逆肥》：“圣人之为道者，上合天，下合于地，中合于人事，必有明法，以起度数，法式检押，乃后可传焉。故匠人不能释尺寸而意短长，废绳墨而起平水也；工人不能置规而为圆，去矩而为方。知用此者，固自然之物，易用之教，逆顺之也。”古人应用阴阳术数“调神”，使自己与自然“和谐共振”，产生更大的力量。

《灵枢·本神篇》曰：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。” 《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。

意思是，治未病就是伺病未起而治之，未病先防，既病防变，就如圣人处世治国一般，即《道德经》：“其安易脆，其未兆易谋，其脆易判，其微易散，为之于未有，治之于未乱。”

民众遵守四气的变化而调养、医生遵从天气变化而用药是最简单基本的养生方法，如《灵枢·官能》：“正邪之中人也微，先见于色，不知于其身，若有若无，若亡若存，有形无形，莫知其情。是故上工之取气，乃救其萌芽；下工守其已成，因败其形。”

### 养生也要养性

对于治未病，孙思邈认为养性十分重要：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。”“愚者抱病历年而不修一行，缠疴没齿终无悔心。此其所以歧和长逝，彭跗永归，良有以也。”养生的方法很多，要真正坦诚地认识自己的身体，损有余补不足，选择适合自己的才是最佳方案，将自己融入天地中。

### 春节养生观

三“气”为一“节”，节在古代也是关卡、坎的意思，我们常说“这个节骨眼上”，也就是说到“节”的时候天气要转变，特别春节是一年的转变，许多人老病容易出来，那么怎么过这个“节”呢？

《素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”

**1、调畅情志，被发缓形，以使志生**

“被发”，就是把头发散开。古人的头发一般都是绑束起来的，春天到了，最好把头发散开，让它去自然生长。“缓形”，就是要放松身心。现代医学研究表明，不良的情绪容易引发心脑血管病。因此，春天应注意情志养生，保持乐观开朗的情绪，要力戒动怒，不要心情抑郁，做到心胸宽广，豁达乐观，消除惧怕，克服急躁。以使志生：肾藏“志”，意之所存谓之“志”，志者陈藏者也，志生即发陈，创新之时。春天是应该把秋冬深思熟虑的想法进一步创新，付诸于行动的时候。所谓“一年之计在于春，一日之计在于晨”，趁着春生愉悦之气，大胆去创造，该表白就去表白、该进取就进取去！

**2、食饮有节**

春季主生发，属少阳，春季应注意顾护阳气。

（1）饮食均衡

《黄帝内经》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。春节尤其忌肥甘厚味及烟酒太过。食谷者慧，食肉者鄙。应该增加一些新鲜清脆的谷菜疏通肠道，少吃一点肉，把冬天贴的膘减减。春属木为肝，脾胃属土，脾胃的运化功能，需要肝木疏达才能正常运转，然而肝的疏泄功能必须在少阳之气充足才能发挥，故而春季保护阳气不仅能疏达肝气，更能疏达脾胃，具体而言就是在保证营养的基础上，要进食易消化的食品，如五谷、五菜、五果，忌酒肉过度，忌生冷。春季五行属木，木需要水的滋养，而人体五脏中肾属水，故而春季需护肾，五味中过咸伤肾，故春季要特别注意低盐。

春季饮食以平补为原则，重在养肝补脾。这一时令以肝当令，肝的生理特性就像春天树木那样生发，主人体一身阳气升腾。若肝功能受损则导致周身气血运行紊乱，其他脏腑器官受干扰而致病。又因酸味入肝，为肝的本味，若春季已亢奋的肝再摄入过量的酸味，则造成肝气过旺，而肝克伐脾就势必伤及脾脏。脾又与胃密切相关，故脾弱则妨碍脾胃对食物的消化吸收。甘味入脾，最宜补益脾气，脾健又辅助于肝气。故春季进补应如唐代百岁医家孙思邈所说：“省酸增甘，以养脾气。”意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有裨益。

其次，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，尤其早春仍有冬日余寒，可选吃韭菜（又称“起阳草”）、苏叶、大蒜、洋葱、魔芋、香菜、生姜、葱。这类蔬菜均性温味辛，尚可疏散风寒。

具体的药食方有：

①虾仁韭菜：

虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个，食盐、酱油、淀粉、植物油、麻油各适量。虾仁洗净水发涨，约20分钟后捞出淋干水分待用；韭菜摘洗干净，切3厘米长段备用；鸡蛋打破盛入碗内，搅拌均匀加入淀粉、麻油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀待用。炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放食盐、淋麻油，搅拌均匀起锅即可。

功效：温阳补肾。

②丹参山楂玫瑰花茶

丹参5克，山楂5克，玫瑰花2克。将丹参、山楂切碎，与玫瑰花一起开水浸泡20分钟代茶饮用。有活血、消食、解郁的功效。冠心病患者可长期饮用，有治疗或辅助治疗作用。

③参芪薏米粥

黄芪15克，党参15克，炒薏米60克，炒扁豆15克，红枣3个，大米100克。先将薏米、扁豆炒至微黄，红枣去核，用清水洗净黄芪、党参并放入砂锅内，加水煎汁。药汁熬好后，去除药渣，将炒薏米、炒扁豆、红枣肉、大米一同放进药汁中煮沸，后用文火煮成粥。

功效：益气健脾祛湿。

④四味饮

山楂50g、荷叶30g、薏苡仁50g、葱白30g。将上药水煎取汁。每日一剂，分2次服食。

功效：消食、通阳、祛湿。

⑤韭菜虾皮炒鸡蛋

韭菜一把洗净、鸡蛋2-3个、虾皮适量。韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀。炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾皮煸炒至香。然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。煸炒一阵后加盐，姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发、舒畅，鸡蛋养血，这道菜能滋肝养血，生发阳气，适合立春食用。

⑥蘑菇炒山药

取干蘑菇15克，新鲜山药500克，芹菜100克，植物油、水淀粉、酱油、鸡精、盐各适量。先将蘑菇洗净，再用热水泡约10分钟至变软，泡菇水备用。同时将山药洗净去皮切小片，芹菜洗净，切成相同大小的段；炒锅烧热放入油，油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，用适量水淀粉勾芡，再加入适量酱油、盐、鸡精调味即可。此菜健脾益气，可防止立春肝气旺伤脾。

⑦三豆饮

黄豆、绿豆、黑豆各50克，将豆子洗净，放入小锅里，添加足量的清水，大火煮滚后转小火煮2小时以上至汤水浓稠。当天煮当天喝，不要过夜。每天大概喝4次左右。三豆味甘皆补中气，黄豆补土气，绿豆清木气，黑豆补水气，三豆并用可疏肝、健脾、补肾。

（黄教授特别推荐三豆饮，用以治疗春夏小儿感冒、皮肤湿疹等诸病，皆有良效）

**3、起居有常，夜卧早起**

夜卧早起一般是指晚睡早起，但古人的睡眠与太阳落山密切相关，春季虽然白天时间长了，但夜晚来的仍然比较早，所以还是应当早睡早起。早睡有助于阴气敛降，早起有助于阳气生发。春天风和日丽，有人却感到困乏，头昏欲睡，到早晨也睡不醒，这种现象就是大家常说的“春困”。此时，更要做到起居有规律，坚持早睡早起，以保充分的睡眠。

夜睡早起：古人的晚睡对于我们现代人来说是早睡了。书里的晚睡一般指亥时（9点到11点）睡，亥时也叫人定；早醒指寅时（3点到5点）醒，寅时也叫平旦，早起呼吸吐纳、整装待发，卯时工作。

春季阳气稚弱，一定注意保暖。春天到来，天气转暖，致病的细菌、病毒等随之滋长生殖，因而轻易生病。“春捂秋冻”就是顺应天气的养生看护经验。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。得了冠心病的中老年人，更应注意防寒保暖以预防心绞痛、心肌梗塞等病的发生。

**4、不妄作劳，广步于庭**

“广步于庭”，即在有草木的庭院里或林子里大踏步行走，轻松洒脱地顺应春天的生发之气。现代研究也发现，适当的身体锻炼，能够使血流加快，心脏搏出量增加，冠状动脉灌注量增加。入春以后要适应阳气升发的特点，适当加强运动锻炼，能够到空气清新的大自然中去打拳、做操、散步、打球等，让机体吐故纳新，使筋骨得到伸展，增强机体抗病能力，从而达到预防冠心病的目标。

**太极拳。**太极拳动作柔软流畅，和缓放松，负阴抱阳，是我国传统运动手段中的一颗明珠。研究发现，练太极拳对预防冠心病有一定的疗效。太极拳要求呼吸深长自然气沉丹田，心情平静心无杂念，这样有益于加强呼吸功能，改善血液循环，反射性的刺激冠状动脉扩张，而增加心肌营养。打太极拳要求保持情绪稳定，一切这些都有利于预防冠心病。

**散步。**冠心病人散步步速不要过快，而应缓走慢行，以免引发心绞痛。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成，有助改善心肌代谢，并减轻血管硬化。

**梳头。**在春天里，还要多多梳头。隋代巢元方的《诸病源候论•养生方》中就有记载，他说：“梳理头发，欲得多过，通流血脉，散风湿。”明代《摄生要录》亦说：“发多梳，去风明目，不死之道也。”通过梳头可以很好地促进清阳上升，促进阳气生发。不妨试一下干梳头。坐或站位均可。双手十指分开如梳，插入发际，由前向后梳全头，尤其要注意两鬓、额角、耳后等部位一定要照顾到。当两手推到头后面时，两拇指可以按压两风池穴。一般每次梳两至三分钟或梳四十九次就可以了，这时你会感觉到头皮发热，神清气爽。

### 常见疾病春节养生防变要点

1、冠心病：保暖防寒；清淡饮食；运动适度

2、高血压：低盐少脂；运动适宜；监测血压

3、脑卒中：切忌动怒；严控烟酒；适当降压

4、感冒：防风适温；饮食调养；运动有方

5、糖尿病：饮食适宜；足部保暖；饭后百步