



作者简介:

汪龙德，汉族，中医内科主任医师，硕士生导师，主要从事中医内科临床、科研和教学工作，现任甘肃中医学院附属医院党委副书记。

春季养生 当以养阳

二十四节气约从二月八号开始，每月两个节气，两节相隔十五天。二月为立春、雨水；三月为惊蛰、春分；四月为清明、谷雨。五月进入夏天。春夏养生，当以养阳为要。

《黄帝内经 四气调神大论》曰：“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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则罚其本，坏其真矣。”

养生最大的原则就是天人相应，道法自然。春天大地萌动，万物复苏，为肝气所主。人们的生活起居饮食当顺应肝的升发、疏泄、畅达之性，这样人体气血流通，正气存内，百病不生。一年之计在于春，经过漫长的收敛冬藏之季，春天天气温煦变暖，人们当走向户外，晒晒太阳，赏花采绿，拥抱大自然。踏青是最好的养生，若有条件，建议人们乘坐飞机去南方旅游，到海边阳光浴，在飞机上尽观洁白的云，蔚蓝的天，享受空间时刻，心情甚是豁达开朗。

或者约几个朋友聚会聊天，出游爬山，适当参加一些运动。在锻炼的同时，增加人与人的交流，有利于身心健康。

饮食方面，多吃一些野蔬豆芽之类，如香椿芽、黄豆芽、苜蓿、洋葱、木耳和苦苦菜，稍加生姜等接地气并有升发阳气之品，勿要进食冰冷寒凉之物，以应“逆之则伤肝，夏为寒变”之理。



来源：薇乐花园



德福健康食品

DOFO HEALTH FOOD

德福健康食品