

# 春之惊蛰 养生有道

3月6日是惊蛰,惊蛰又称启蛰,位居二十四节气第三,那么惊蛰节气,有哪些养生之道呢?为此,我们采访了北京中医药大学原校长教授、主任医师、博士生导师、中华中医药学会原副会长郑守曾教授。



## ■专家介绍

**郑守曾** 北京中医药大学原校长、教授、主任医师、博士生导师,中华中医药学会原副会长,国家中医药管理局中医药改革发展咨询委员会一、二届委员,科技部国家科技支撑计划项目首席科学家

擅长:内科,高血压、高血糖、高脂血症、痛风、脾胃病、肝胆病、消化循环疾病(各种胃炎、十二指肠球部溃疡、肝炎、胆病、肠炎)。妇科,子宫肌瘤、月经不调、痛经、崩漏带下、更年期综合征、内分泌失调、更年期综合征、亚健康调理,以及各种疑难杂症。

问:“惊蛰”养生的意义有哪些?

**郑守曾:**“惊蛰”节气天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。惊蛰过后万物复苏,也是各种病毒和细菌活跃的季节。另外惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足。所以“惊蛰”应顺乎阳气的升发、万物始生、虫毒活跃的特点采取必要的养生措施。

问:能具体跟大家聊一下“惊蛰”养生应该在哪些方面注意什么吗?

**郑守曾:**惊蛰节气虽已回暖,但不可掉以轻心。因为惊蛰后的天气明显变暖,不但各种动物开始活动,微生物包括能引起疾病的细菌、病毒也开始生长繁殖,各种传染病也开始流行。所以人们要注意气象台对强冷空气活动的预报,留心冷暖变化,预防感冒等季节性疾病的流行,并适量服用大蒜、大葱、鱼腥草、蒲公英等清热解毒的药食同源之品。

问:“惊蛰”我们为什么常感到困乏无力,早晨也不愿意起来,这是怎么回事呢?

**郑守曾:**惊蛰时节,人们常感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨醒来也较迟,民间称之为“春困”。这是因为惊蛰时节是寒冷的冬天到温暖的春天的过渡时期,人的活动增加,需要不断升发阳气以适应人体活动增加的需要,但此时又常易发生阳气升发滞后,不能满足活动增长需求的生理现象,所以容易出现“春困”现象。

问:惊蛰养生为什么要养肝?

**郑守曾:**是这样的,《内经,阴阳象大论》曰:“东方生风,风生木,木出酸,酸生肝,在天为风,在地为木,怒伤肝,悲胜怒,风伤筋,燥胜风,酸伤筋,辛胜酸。”惊蛰时节,春雷乍动,阳气升发,万物萌

发生长,肝气当令,重在养肝,应顺应阳气升发之性,舒畅肝气。一方面多吃韭菜、菠菜、芥菜等升发阳气的食物;一方面要防止过肝气过旺伤脾,少吃酸性食物以避

熬制,以免不能服用。

问:那我们除了膏方外,惊蛰养生还有其他方法吗?

**郑守曾:**有啊,比如要注意早睡早起、防寒保暖防春寒。“春捂”尤为重要,注意预



免肝气过旺,多吃大枣、山药、锅巴等甜食以养脾。

问:那我们有什么好的惊蛰养生的方法吗?

**郑守曾:**惊蛰时节肝血虚之人特别是老人容易因肝阴不足导致肝阳上亢、上盛下虚而易出现血压升高、头晕目眩、头痛等症状。我们建议这部分人在惊蛰前后运用膏方防治,且膏方应以益气养阴为主。

如气阴两虚型体质或肺气虚和脾气虚症状明显的患者,宜养阴益气、疏肝理气、调和肺脾。如心肺气虚或因虚而致的过敏性体质患者,宜增强体质、补益心肺、柔肝敛肺。如气郁型体质患者,宜疏肝解郁等都适合用膏方调治。

一剂膏方需要经过调配、浸泡、煎煮、过滤、浓缩、收膏、存放等多道工序,慢熬而成。东阿双胶膏方研究院制作的膏方首先选择道地药材:俗话说,药材好,药才好。不同的药材调制出的膏方其作用、价格均有很大差异。其次制作规范:熬制膏方,要有一定的技术,比如药材要浸泡多少时间,熬的时间长短,药材熬制的程度等都应按照规范来。第三口感要好:熬制膏方讲究口感好,在感官上、感情上能够接受,不要用怪味、异味、刺激性药材



防感冒。惊蛰气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。可以用我们双胶膏方研究院的药茶,有专门针对这个时节的药茶,具有润肺止咳、滋阴清热的功效。

还要注意适宜运动。冬季刚过,身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬得很,剧烈运动,尤其老年人都容易造成运动损伤。可以通过我们推行的七大疗法之中的“功疗”进行养生防护。

其他的养生方法比如我们的七大疗法的心疗、理疗、食疗、音疗等,都是适合各个季节时节的养生保健方法。

**养生总结:**天人相应,不同的节气人的身体内部会发生不同的变化,要顺应这些变化采取不同的养生方法。惊蛰时节,肝气当令,宜养肝调肝,应用膏方调养具有良好效果。

## “惊蛰”养生 中医有“膏”招

### 扶正祛邪 防治结合

惊蛰时节,肝气当令,重在养肝,应顺应阳气升发之性,舒畅肝气。在这一时间段服用膏方,能在人体内最大限度地发挥作用,从而增强人的免疫机能,减少疾病的发生。

### 辨证施方 功效独特

膏方的制订必须因人、因时、因地,辨证施方,切不可胡乱服食。医者先根据患者的症候,从益气、养血、温阳、滋阴等诸多方剂中确定以何方为基础;再通过辨证论治,佐以祛痰、化湿、解郁、理气、清热、活血等;同时膏方多滋腻,必须时时顾及脾胃。因而选用膏方调养,一人一方,一人一料。

### 补而不腻 易于吸收

膏方通常由二十甚至上百味中药组成,属大方、复方范畴。因其特殊的制作工艺,使剂量浓缩,体积缩小,量少而质纯,便于消化吸收,补而不腻。与其



他中药剂型相比,膏方的药性更为缓和,但药效持续时间长,只需服用少量即可达到疗效,对于平素肠胃功能欠佳者,体弱多病者,尤为适宜。

### 治养结合 适用广泛

东阿双胶膏方国医馆坚持传承中医药精华,着力发展“中医药+”跨界融合业态,联合百名名医大师着力打造以中医药文化传播和中医药医养体验为主题的“康养东阿”中医药文化品牌。

国医大师、名老中医云集圣城,开展诊疗服务、中医医师传承教育。通过名医定期坐诊,来自全国各地的游客在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇。会用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中。

## “康养东阿” 中医药文化魅力游学新体验

为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。



### 中医药文化研学游魅力

**魅力一** 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;

**魅力二** 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;

**魅力三** 亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;

**魅力四** 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

**魅力五** 豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同。

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

### 4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人,电话报名可享受

“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

**电话报名费用仅需 298元/人, 398元/夫妇**

招募人数: 50人 发团时间: 报满为止

### 报名热线

0532-55715169/66988549