

节令之美

千花百卉争明媚

“社日双飞燕，春分百啭莺。”3月20日，我们迎来二十四节气中第四个节气——春分。

古时，春分也被称为“日中”“日夜分”“仲春之月”等。在古籍《月令七十二候集解》中记载：“春分，二月中。分者，半也。此当九十日之半，故谓之分。”

春分的“分”，有两个含义，一个是“昼夜平分”，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜刚好等长，春分过后，便开始昼长夜短，等到秋分过后，便开始昼短夜长。而另一个含义则是“季节平分”，春分刚好处于立春和立夏之间，也正好平分了春季。

“一年之计在于春。”许多地区已经开始明显升温，冬小麦也到了返青、春浇的关键期。位于山西省运城市的夹马口灌区，是黄河上建起的第一座大型高扬程电力提黄灌区。为了让小麦喝饱“返青水”，夹马口泵站昼夜不停歇。

在夹马口灌区吴王水源站，单日最大供水流量为每秒24立方米，日最高供水流量可达210万立方米，为粮食增产、农民增收提供了坚实的用水保障。当地村民荆建龙正在田间灌溉，他满脸喜悦地说，黄河水有助于改良土壤，自从有了黄河水灌溉后，种粮食更有底气了。

沿黄河逆流而上，车程2小时左右，便能隐约听到峡谷里传来的轰隆隆的“雷声”——壶口瀑布到了。

位于山西吉县和陕西宜川县交界处的黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”，滚滚波涛奔涌而下，形成壮美的瀑布群景观，吸引了众多游客前来观赏。

每年3月下旬到4月上旬，黄河上游冰凌消融形成春汛，当其流至下游时，由于恰逢沿岸山桃花盛开，故被称之为“桃花汛”。壶口瀑布“桃花汛”虽不及每年“七下

八上”时期的水量大，但恰逢春分时节，两岸山花盛开，也别有一番趣味。

俗话说“二八月，乱穿衣”。虽早已立春，但是许多地区天气仍然多变。山西医科大学第二医院心内科副主任医师阎丰提醒大家，春分前后阳气渐升但温差仍大，是高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的波动高发期，顺应节气、平稳调护，能有效降低春季心血管事件发生的风险。

阎丰提醒，在运动方面，首选快走、太极拳、八段锦等温和运动，运动以微汗为宜。在饮食方面，要坚持低盐、低脂、低糖，多吃新鲜蔬果、豆类与深海鱼，少油腻、少辛辣、忌生冷。

春分养阳，护心为要。科学保暖、清淡饮食、适度运动、平稳情绪、规律监测，让心脏安稳度过换季波动期，以健康状态迎接明媚春光。

邓浩然

春分

传统
Chinese traditional
solar terms
Vernal equinox

节气养生

疏肝健脾正当时

“春雨惊春清谷天”。今日，春天的第四个节气“春分”来了。在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、肋痛等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿

气困脾，而此时人体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等症状。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议，春分时节继续保持“春捂”的习惯，重点护住颈背、腹部，不可骤减衣物，以防风寒之邪乘虚而入；早就寝，并早早起身，于庭院中散步，舒缓身体，以使神志勃发。春分肝气旺盛，而肝主疏泄，应调畅情志。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过

旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动锻炼身体的好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为，此时运动宜舒缓柔和，八段锦是优选，可疏通肝气，助阳气升发，缓解春困；慢跑、散步则能促进气血循环，温和提升免疫力；放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

田晓航 帅才