



### 开栏的话

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。  
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。  
一首《二十四节气歌》在我国民间广为流传。二十四节气是中国人通过观察太阳周年运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践。春耕、夏耘、秋收、冬藏，衣食农事，依季候而作，随时光流转，它是大自然说给我们听的语言。  
作为中国人标识岁月的独有刻度，二十四节气不仅指导人们的生产生活，也蕴藏着保持健康体魄的秘宝，体现着中医“顺应自

然，调和阴阳”的思想。中医主张“天人相应”，认为人与自然息息相关，人的机体变化、疾病的发生与二十四节气紧密相连，人应该根据四时变化规律调整人体节律，在与自然的和谐共处中获得身心的平衡和长久的健康。

为弘扬二十四节气养生与防病文化，传承中医智慧，本报健康版今起推出“二十四节气里的中医养生之道”栏目，通过介绍每一个节气的不同特点，阐述中医养生之道，助您掌握保持健康、延年益寿的方法。

图①：立春临近，江西省赣州市兴国县埠头乡枫林村花香四溢、唯美如画。 陈鹏摄(人民视觉)

图②：日前，四川省华蓥市阳和镇蔡家湾村的农民在田间“犁春牛”，迎接即将来临的立春。 邱海鹰摄(人民视觉)

图③：近日，山东省临沂市郯城县郯城街道民间手工艺人缝制“春鸡”到年集上售卖。鲁南部分地区有在立春给孩子佩戴“春鸡”的习俗，以此希望孩子在新的一年里茁壮成长、吉祥平安。 张春雷摄(人民视觉)

中医养生之道  
二十四节气里的

# 立春：健康养生自此始

本报记者 王美华

## 医说新语

## 将人体「时钟」重新归正

张东

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”2月4日，我们将迎来二十四节气中的第一个节气——立春。立春，春气始而建立也，意味着寒冬已尽、春意萌动。此时，“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲试的小草，正等待着“春风吹又生”，世间万物翘首以盼，想要触碰真正的春天。

立春，一切刚刚开始。

### 立春

“东风吹散梅梢雪，一夜挽回天下春。”在诗人笔下，立春是春天的开始，东风吹落了梅花枝头的雪，一夜之间春天来临，自此，万物复苏，春意盎然。不过，由于我国幅员辽阔，南北跨度大，各地自然节律不一，对大部分地区来说，此时还只是奏响了春的序曲。从气象学意义上说，一年中第一次连续5天日平均气温达到10摄氏度以上才是立春。除了南方部分地区，全国大部分地区此时仍处在“寒意未退盼春来”的状态。

古人将每一个节气细分为三候，五日为一候。立春三候为：一候东风解冻；二候蛰虫始振；三候鱼陟负冰。也就是说，立春的头5天里，东风送暖，冰冻的大地开始解冻；再过5天，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；到了又一个5天，河里的冰开始融化，鱼儿开始欢快地往上游，由于河面冰块尚未完全融化，这情形就像是鱼儿们背着冰块在游动，乍暖还寒嘛！  
“春天孩儿脸，一天变三变。”

立春后天气多变，早晚温差大。在中医看来，立春时节阳气渐生而阴寒未尽，适宜“春捂”，就是说天刚转暖时，不要过早减少衣物，以防风寒损伤初生的阳气，年老体弱的人换装时更要审慎，不可骤减。孙思邈在《千金要方》中主张春时衣着宜“下厚上薄”，也就是说春天增减衣物时，应注意保护好腿脚及下半身，而上身衣物可适当减少以助春阳生发之势。

立春后，昼渐长夜渐短，中医认为，为了顺应这种变化，可以适当晚睡、早起。中医典籍《黄帝内经》说，春季“夜卧早起，广步于庭”，也就是说，一般晚睡不要晚于23时，最好在22时上床就寝，以利于肝血归经、滋养脏腑；早上起床后，最好先到庭院或户外走一走，感受春日的生发与滋养。散步时可以把头发散开，衣着宽松，舒展身体，使阳气顺畅地宣发出来。

立春之后阳气萌生，人体的阳气有向上、向外生发的特点。中医认为“头为诸阳之会”，立春多疏通头部经络有益于阳气生发，而梳头可辅助疏通诸阳经络。《养生论》说，“春三月，每朝梳头一二百下”，用梳子或双手指腹从前额的发际梳到颈后的发根，有利于通达阳气、疏通气血，还可以起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛及失眠等作用。

### 咬春

“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。盘出高门行白玉，菜传纤手送青丝。”1000多年前的立春日，杜甫在他乡见到了春盘，不禁回想起

在两京（长安和洛阳）鼎盛之时，每当立春，高门大户把青丝韭黄盛在白玉盘里，经纤手互相馈赠，以尽节日之兴。这就是民间流行的“咬春”习俗，立春日要吃春饼、萝卜、五辛盘等，南方还流行吃春卷。一位现代诗人写的关于春卷的打油诗让人垂涎欲滴——“熬煎春饼赛蝉翼，十样菜蔬裹里边。豆芽长，韭黄艳，肉丁藕丝加海鲜。晶莹剔透嫩欲滴，酥脆清香味缠绵。”

咬春这一习俗始于汉朝，到了唐代逐渐形成风气。《关中记》说唐人“于立春日作春饼，以春蒿、黄韭、萝卜包之”，并将它互相赠送，取迎春之意。到了明清，“咬春”主要是指在立春日吃萝卜。李时珍在《本草纲目》中写道：“五辛菜，乃元旦立春，以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜，杂和食之，取迎新之义，谓之五辛盘。”

其实，古时人们吃五辛盘不仅仅是为了“取迎新之义”，同时也是为了散发五脏之气、健身防疫。中医认为，春季五行对应于木，五味对应于辛，人体五脏对应于肝。立春之际，寒尽春来，正是易患感冒的时候，用五辛来疏通脏气，发散汗液，对于预防时疫流感具有一定的作用。

在中医看来，春季当顺应春天阳气生发、万物始生的特点，着眼于一个“生”字。《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”因此，饮食药膳应以“升补”为主，适当多吃一些具有辛甘发散性质的食物，如白萝卜、山药、香菜、韭菜、生姜、洋葱、茼蒿等，同时应减少进食酸味食物，如橘子、山楂等，酸味入肝不利于阳气的生发和肝气的疏泄，不宜过量食用。

春季人容易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，中医建议饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物，同时多补水。有明显上火症状的人可以多吃一些清火的食物，如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

### 寻春

“冬去春来万物苏”。立春后，万物即将呈现一派欣欣向荣的景象，人体的新陈代谢也变得旺盛。中医认为，肝属木，与春相应。木有无拘无束地发芽生长的特性，肝脏也喜好生发调达、尽情疏泄，中医理论认为“肝主情志”“怒伤肝”，也就是说，肝与人们的情志密切相关。现代医学认为，肝脏功能失调会使体内激素水平紊乱，从而影响到情绪。因此，春季养生重在养肝，养肝的关键就是做到心胸开阔，乐观向上，保持心情舒畅、心境恬淡愉悦。

俗语说：“百草回芽、旧病萌发”。春季既是万物复苏的季节，也是疾病多发的季节。立春后，各种致病性微生物生长繁殖，容易侵犯人体。因此，这个时节要注意做好个人防护，多开窗通风，防止疾病发生，慢性病患者要特别注意自身调养，防止旧病复发。中医讲“正气存内，邪不可干”，也就是说，要加强体育锻炼，合理饮食，提高自身素质，增强抗病能力。

“春日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。”立春之时，虽然还处于冬寒向春暖过渡的过程，人们仍爱走出门寻觅春的信息，体会那最细微、最神秘的春意。中医认为，春天阳气生发，运动调养宜动静。一天之中清晨是阳气始生之时，因此进入春季，清晨最适合运动；但由于乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，运动应以劳而不倦、微微汗出为宜。如果大汗淋漓、气喘吁吁，会耗气伤阳，对养生不利。推荐选择一些节奏和缓的运动，例如太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健功法，或春游、放风筝、散步、慢跑等，既可加快血液循环，又能促进气血运行。

万物之中，希望最美。有人说，立春就是立希望。新一轮的四时更替正式开启，春意将逐渐洒满人间。这是立春的意义，也是春天的力量。

天人相应的含义，绝不只是气候、地理环境等对人的影响这么简单。在天人相应的思想里，天与人不但同理，而且同构、同节律、同周期，古人称为同气。天人相应古人那里就像个公理。

我们知道，太阳、月亮以及地球周围的行星或星系，以其巨大的质量和能量影响着地球，影响着地球的气候、光、大气、动植物的繁衍生长、四季的更替、昼夜的长短。在生物以及人类漫长的进化过程中，人类的基因不可避免地会留下这些烙印，可以说人类遗传了大自然的信息，人类在不断地进化和适应，使得人体自身的调节和自然的变化相适应。

中国古人很早就认识到这一点。以二十四节气为例，中国古人将一年中自然变化的周期用二十四节气来标注（早期可能只有冬至、夏至、春分、秋分）。节，即节点，这是一年自然变化的二十四个节点，而人体内的气之变化与之相应，也有二十四个节点。大自然气的运行就像一个时钟在转动，人体体内似乎也有一个时钟与之相应，正常情况下二者是同步的。但人们的自虐，如熬夜、思虑过度、过食油腻等，使得人体内的钟表越来越不能和大自然同步。用《易经》的话说，就是失去了“天时”。

在自然界这二十四个节点中，有两个节点是最重要的，一个是冬至，另一个就是夏至，古人云“冬至一阳生”“夏至一阴生”，它是自然界阴阳转换的关键点之一，古人称之为天根、月窟。这两个节点具有巨大的能量，可以在一定范围内将人体的“时钟”重新归正。这是人体可以再次与自然之钟同步的契机。所以古人特别重视这两个节点，冬至更是被称为大自然的天地之心。

二十四节气只是天人相应之一例。古人认为，万物皆有太极，太极图是天地运行变化的模型，也是人体气机变化的模型。太极图是天地万物包括人体共同的气化运行图，太极图也是人体和天地自然的同构图。其实，通天一气尔，天地万物因一气而相连，故万物互联，同气相求。

（作者为中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师，本文改编自其专著《道生医：中医的顶层理论》中“天人相应”一节）

### 链接

## 2024龙年是“无春年”？专家称很常见

据新华社天津电（记者周润健）即将到来的甲辰龙年将出现“两头无立春”现象，即全年没有立春，民间称这样的年份为“无春年”，并传言这样的年份不宜结婚，引发公众关注。天文科普专家表示，无春年是我国农历法中出现的正常现象，而且很常见。

“无春年”是如何形成的呢？中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释，我国古人将一年分为二十四个节气，反映了地球在绕太阳运行轨道上的不同位置，而目前国际通用的公历也是根据地球绕太阳公转的规律制定的历法，所以节气在公历中对应的日期基本固定，但在农历中对应的日期却非常不固定。这是因为农历是以月相盈亏和太阳周年视运动两个自然周期为依据制定的历法，同时为了兼顾一年中寒暑季节变化，古人还采用设置闰月的办法，也就是很多人所熟知的“十九年七闰”。这样，农历年就有闰年和平年之分，闰年共13个月有384天左右，平年共12个月有354天左右。

春节是农历的节日，它在公历中的日期最早可在1月21日，最晚可在2月20日。由于立春在公历中的日期是2月4日前后，因此随着春节在公历日期中的变化，农历一整年中可能会出现两个立春日，也可能一个立春日也没有。以即将到来的甲辰龙年为例，春节是2月10日，而立春是2月4日，2025年春节也就是乙巳蛇年春节是1月29日，而立春是2月3日，所以甲辰龙年一整年都没有立春日。

杨婧表示，“无春年”并不罕见，反而很常见，平均2至3年就会出现一次。统计显示，在本世纪的100年中，两头春的年份有37次，无春的年份有37次，单春的年份有26次，其中年初立春有12次、年末立春有14次。

杨婧表示，“无春年”只是没有立春日，并非没有立春节气，也不是没有春天，更与吉凶祸福、婚丧嫁娶毫无关系。