

中医养生之道
二十四节气里的

雨水：养出春天的勃勃生气

本报记者 王美华

“好雨知时节，当春乃发生。”2月19日，我们迎来今年二十四节气中的第二个节气——雨水，这是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。此时节，我国大部分地区气温回暖，雪渐少了，雨渐多了，万物静享春雨润泽，一个崭新的春天正在走来。



少卧多动养生机

“一夜春雨过，千畦尽成绿。”《月令七十二候集解》记载：“正月中，天一生水，春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”霏霏细雨，润泽天地，草木蔓发，春山可望。

古代将雨水分为三候：一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。古人发现，雨水时节，河冰解冻，游鱼上浮，水獭捕猎游鱼之后常会将鱼拖出水中陈列在岸边，同时后腿站立，两只前爪拱在身前，好像在祭拜一样，所以有了“獭祭鱼”之说；雨水5日后，大雁开始从南方飞回北方；再过5日，草木随着地中阳气的升腾开始抽出嫩芽，大地逐渐展露浅绿的绿意。

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。”在唐代诗人韩愈的心中，初春细雨润泽的小雨和若有若无的草色，远远胜过绿柳满城的晚春景象。

雨水标志春耕的开始。相传明代的解缙幼时曾在雨中滑倒，留下一首打油诗——“春雨贵如油，下得满街流，滑倒解学士，笑坏一群牛”。春雨像油一样珍贵，适当的降水对春耕的开展和农作物的生长起到关键作用，因此农耕社会的人们格外重视雨水节气。

中医认为，雨水前后阳气渐生，气候由寒转暖，人们应该顺应节气特点，早晨不赖床，不久卧久坐，增加活动时间，借助大自然的生发之气激发人体的生机，以各种方式养出春天的勃勃生气，尽快进入新一年的工作和生活。

适当运动有助于增强体质，减少疾病。由于雨水节气早晚仍然较为寒

冷，此时不宜进行过于激烈的运动。人们可以根据自身情况，选择相对温和的散步、快走、太极拳、太极剑、八段锦、健身操等，运动量因人而异，以微微汗出为宜，以顺应春天的生发之气。

中医特别推荐散步这一活动方式。《老老恒言》认为，散步“此养神之道也，散步所以养神”“步主筋，步则筋舒而肢体健”“饭后食物停胃，必须行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化”。散步可以养

神、舒筋、消食，对那些年老体弱、脾胃功能虚弱的人来说，散步更为重要。此外，老年人晨练不宜过早，应在气温较暖的白天，选择避风、干燥的地方进行运动。

春时食粥可健脾

“昨夜一霎雨，天意苏群物。何物最先知，虚庭草争出。”在唐代诗

人孟郊的眼里，春雨虽然只有“一霎”，却是唤醒万物的及时雨。雨水至，万物生，居于天地之间的人，感应天地春信，在雨水这天以不同的形式尝春，希望雨润人生，顺利安康。

荠菜、香椿、豆芽、豌豆苗……雨水节气，要吃几口刚冒头的春芽，一口下去水灵灵，占尽最好的春光。孔子说“不时不食”，就是说吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。李时珍《本草纲目》记载，豆腐鲜嫩清香，最适宜做汤；而有“药食两用护生草”之称的荠菜自古就是人们非常喜爱的一种野菜，营养价值很高，有清肝明目、健胃消食之效。

雨水时节，春笋长势凶猛，正是食用的好时候。春笋是山八珍之一，立春后采挖的笋，以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为

“菜王”。中医认为它有化痰下气、疏肝健脾的作用。李时珍曾在《本草纲目》中把竹笋比喻为“刮肠篦”，它可以像篦子一样刮去肠道的油腻、积滞，有助于润肠通便。

《黄帝内经》记载“春主肝”，按照五行相生的原理，肝属木，在味为酸，脾属土，在味为甘。中医认为春季肝旺活动比较旺盛，但肝木易克脾土，也就是说，如果养生不当容易导致脾胃受损。中医认为，脾胃是“后天之本”“气血生化之源”。《黄帝内经》记载“湿气通于脾”，脾喜燥恶湿，易为湿所困，湿气过重会给脾胃增加负担，出现食欲不振、消化不良、腹痛、腹胀、腹泻等不适。因此，这一时期要加强对脾胃的养护，饮食上宜少酸多甜，少吃辛辣、寒凉食品，多吃中性和平性食物，饮食调养侧重健脾，多吃新鲜蔬菜、水果补充人体水分，例如胡萝卜、山药、草莓、雪梨、甘蔗等物，保持肝气调和顺畅，以健脾养脾。

民间有“春天喝粥，胜似补药”的说法。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。曹雪芹好粥，在《红楼梦》中多次提到各种粥品。粥以米为主，以水为辅，再配合一些药物熬制而成药粥，不仅便于消化吸收，而且对脾胃有很好的滋补作用。唐代孙思邈的《备千金要方》记载，“春时宜食粥”，有三方：一曰地黄粥，以补虚；二曰防风粥，以去四肢风；三曰紫苏粥，以去外感之风。除了这三款粥外，还可常食薏米红枣粥、茯苓粥、党参山药薏米粥等。薏米红枣粥能健脾、消水肿、补血养身；茯苓粥能够利水渗湿、安神养心；党参山药薏米粥，党参味甘益气，山药健脾，薏米祛湿，三者合用效果明显。

民间有“春天喝粥，胜似补药”的说法。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。曹雪芹好粥，在《红楼梦》中多次提到各种粥品。粥以米为主，以水为辅，再配合一些药物熬制而成药粥，不仅便于消化吸收，而且对脾胃有很好的滋补作用。唐代孙思邈的《备千金要方》记载，“春时宜食粥”，有三方：一曰地黄粥，以补虚；二曰防风粥，以去四肢风；三曰紫苏粥，以去外感之风。除了这三款粥外，还可常食薏米红枣粥、茯苓粥、党参山药薏米粥等。薏米红枣粥能健脾、消水肿、补血养身；茯苓粥能够利水渗湿、安神养心；党参山药薏米粥，党参味甘益气，山药健脾，薏米祛湿，三者合用效果明显。

民间有“春天喝粥，胜似补药”的说法。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。曹雪芹好粥，在《红楼梦》中多次提到各种粥品。粥以米为主，以水为辅，再配合一些药物熬制而成药粥，不仅便于消化吸收，而且对脾胃有很好的滋补作用。唐代孙思邈的《备千金要方》记载，“春时宜食粥”，有三方：一曰地黄粥，以补虚；二曰防风粥，以去四肢风；三曰紫苏粥，以去外感之风。除了这三款粥外，还可常食薏米红枣粥、茯苓粥、党参山药薏米粥等。薏米红枣粥能健脾、消水肿、补血养身；茯苓粥能够利水渗湿、安神养心；党参山药薏米粥，党参味甘益气，山药健脾，薏米祛湿，三者合用效果明显。

民间有“春天喝粥，胜似补药”的说法。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。曹雪芹好粥，在《红楼梦》中多次提到各种粥品。粥以米为主，以水为辅，再配合一些药物熬制而成药粥，不仅便于消化吸收，而且对脾胃有很好的滋补作用。唐代孙思邈的《备千金要方》记载，“春时宜食粥”，有三方：一曰地黄粥，以补虚；二曰防风粥，以去四肢风；三曰紫苏粥，以去外感之风。除了这三款粥外，还可常食薏米红枣粥、茯苓粥、党参山药薏米粥等。薏米红枣粥能健脾、消水肿、补血养身；茯苓粥能够利水渗湿、安神养心；党参山药薏米粥，党参味甘益气，山药健脾，薏米祛湿，三者合用效果明显。

民间有“春天喝粥，胜似补药”的说法。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。曹雪芹好粥，在《红楼梦》中多次提到各种粥品。粥以米为主，以水为辅，再配合一些药物熬制而成药粥，不仅便于消化吸收，而且对脾胃有很好的滋补作用。唐代孙思邈的《备千金要方》记载，“春时宜食粥”，有三方：一曰地黄粥，以补虚；二曰防风粥，以去四肢风；三曰紫苏粥，以去外感之风。除了这三款粥外，还可常食薏米红枣粥、茯苓粥、党参山药薏米粥等。薏米红枣粥能健脾、消水肿、补血养身；茯苓粥能够利水渗湿、安神养心；党参山药薏米粥，党参味甘益气，山药健脾，薏米祛湿，三者合用效果明显。

保暖祛湿平心气

“春风放胆来梳柳，夜雨瞒人去润花。”清代郑板桥的这副对联写出了春风鼓荡和春雨润物细无声的特点。中医认为，春季多风，风邪渐

增。《黄帝内经》记载：“风者，百病之始也。”许多疾病都因受风而起，风邪既可单独致病，也可和其他邪气兼夹为病，易导致伤风感冒、风湿痹痛等，此时一定要注意保暖避风，固护阳气，避免寒气侵袭。

“南湿北冷两交锋，乍暖还寒斗雨风。”雨水时节天气多变，气温尚低，湿度增加，风、寒、湿三邪俱全，但由于天气逐渐转暖，人体的毛孔打开，对风寒之邪的抵抗力下降，容易引发肩、腰、腿等部位关节受寒疼痛。因此，关节炎患者，尤其是曾经骨折或有关节外伤史的患者更应注意保暖，尤其是腿部、足部的保暖要到位。中医认为，人之足犹如树之根，春天泡脚、按摩足部，可畅通全身气血，调节各脏腑器官功能。

雨水时节，容易发生皮肤病、过敏性鼻炎等过敏性疾病。过敏性鼻炎患者可每天早晚以温水洗鼻、毛巾热敷面部特别是鼻翼两旁的迎香穴；每天按摩鼻翼及鼻根部等有助于缓解症状。特异性皮炎或皮肤过敏患者，雨水节气要注意保持衣物的干爽、透气，尽量穿着宽松、柔软的棉质衣物。出现皮疹和皮肤瘙痒时，可以用温热的艾叶水清洗局部，有助于减轻症状。

当春气渐浓，人的肝气也渐旺，情绪容易被搅动。中医主张“太上养神，其次养形”。《黄帝内经》指出：“喜怒不节则伤肝。”说明情志不加节制会损伤脏腑功能——怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。中医认为，肝气不舒会导致肝气郁结和肝火上炎，肝气郁结常见的症状有情绪抑郁、闷闷不乐，以肋肋、胀痛为特征，每当叹气、嗝气后略觉舒缓。气郁体质的人更容易出现这种情况。因而，应当采取积极的修身养性方法，例如多听轻快的、明亮的音乐陶冶性情，增加户外活动如踏青、春游，早睡早起少熬夜，多与人交流，保持情绪稳定，以达到气血安和，脏腑平均，阴平阳秘。

今日雨水，万物待发。愿你在春雨的滋润中，生长出精彩纷呈的一整天。

“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”，初春斜飞的细雨中，一树树杏花带雨，更显娇柔。远望去，红的像火，粉的像霞，白的像雪。宋代诗人杨万里在诗中写道：“道白非真白，言红不若红。请君红白外，别眼看天工。”

自古以来，无数文人墨客争相吟诵沾风流雨润的杏花。宋代诗人陆游的《临安春雨初霁》一诗写得尤其美好：“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。”这叫卖杏花之声，预示着春回大地，可谓是“午梦醒来，小窗人静，春在卖花声里”。

“花开花落，雨润风轻”。在这个早春时节，不妨约上三五好友，出门走一走，吹吹风，赏赏花。观杏花开放时的多姿多彩，感杏花落时的缤纷绚丽，体味“杨柳依依江水生，杏花如雪落无声”的诗情画意。

东风散为雨，雨润杏花开

据新华社天津电（记者周润健）“雨水洗春容，平田已见龙”，北京时间2月19日12时13分迎来雨水节气，“东风解冻，散而为雨”。

到了雨水节气，太阳的直射点由南半球逐渐向赤道靠近，北半球接收的日光每天都在增加，所以气温逐渐回升。来自海洋的暖湿空气开始活跃，逐渐向北进发，与北方的冷空气相遇，在内地形成降雨。

这时的降雨多为细密如针的小雨或毛毛雨，飘飘洒洒，散落在河流湖泊，留下点点微波。在水汽氤氲中，山河朗润起来，天地也更加明净。这种如丝如缕、如烟似雾的春雨，历代文人雅士笔下多有描绘。杜甫说，“细雨鱼儿出，微风燕子斜”；秦观说，“一夕轻雷落万丝，霁光浮瓦碧参差”。千百年后，朱自清说，“看，像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。”

阴雨频频的早春，虽有少许清寒，可南方的杏花已经陆续绽开。唐代诗人罗隐感叹，“暖气潜催次第春，梅花已谢杏花新”。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华表示，“风有约，花不误，年年岁岁不相负”，雨水节气的花信风依次是菜花、杏花和李花。在民间传说农历十二个月的代表花中，杏花是二月的当令花。



山东省邹平市农民抢抓农时展开春季农事劳作，田间地头到处可以看到人们忙碌的身影。图为2月17日，邹平市黄山街道鲁东村村民在杏树大棚内人工为花朵授粉。高发芳摄（人民视觉）

本报北京电（记者熊建）2023年度吴阶平医学奖、吴阶平医药创新奖颁奖典礼日前在中国医学科学院北京协和医学院举行，吴阶平医学基金会宣布了2023年度吴阶平医学奖、吴阶平医药创新奖获奖者。

2023年度吴阶平医学奖分别授予：中国工程院院士、皮肤病与真菌病学专家、海军军医大学第二附属医院廖万清教授，中国工程院院士、创伤和组织修复与再生医学专家、中国人民解放军总医院付小兵教授。

廖万清院士是我国皮肤病与真菌病学专家，他带领研究团队开展了真菌学的开创性创新性研究，在国内创立了我国第一个医学真菌菌种管理中心隐球菌专业实验室，确立非艾滋病隐球菌性脑膜炎分期综合治疗法，降低了真菌感染的发病率和死亡率。针对我国及“一带一路”共建国家和地区重要真菌病流

行病学新特点和诊治技术等问题进行了深入研究，显著提高了共建国家和地区的真菌病诊疗水平。

付小兵院士是我国创伤和组织修复与再生医学专家，在战创伤、组织修复和再生以及生物治疗学三大领域取得系统性、创造性贡献。他带领团队在国际上通过自体干细胞再生汗腺获得成功，并首先构建出含汗腺等皮肤附件的新一代工程化皮肤，为解决战创伤伤员后期出汗难题提供了创新理论与关键技术；在中国人体表难愈合创面防控

体系建设与关键技术创新方面获突破性进展；系统阐明生长因子与创面愈合关系，在国际上首先将生长因子应用于战创伤治疗取得显著效果。

2023年度吴阶平医药创新奖分别授予：病毒学专家、中国医学科学院北京协和医学院王健伟教授，口腔医学专家、华中科技大学同济医学院陈莉莉教授，血液学专家、上海交通大学医学院附属瑞金医院赵维莅教授，药物化学专家、四川大学华西药学院秦勇教授。

王健伟教授是我国医学病毒学领域新一代领军人物，长期聚焦严重威胁全球公共卫生安全的重大呼吸道病毒性传染病防控关键问题，取得系统性、突破性创新成果。在全球率先发现新冠病毒并确认其为致病原，在全球传染病防控实践中彰显中国影响力，发挥引领和示范作用。

陈莉莉教授长期致力于骨性牙颌面畸形防治新技术体系的创建，开创基于节律的畸形防治新理念，有效阻断严重畸形的形成；首创

QCVM颈椎骨龄定量分期法；创建牙颌面畸形健康矫治临床技术新体系，推动国内外口腔正畸事业快速发展。

赵维莅教授深耕淋巴瘤恶性疾病的基础、临床诊治和转化研究，带领团队从淋巴瘤疾病生物学行为的角度，研究淋巴瘤恶性转化的分子机制，筛选新靶点，探寻靶向治疗新途径和新策略。建立完善临床诊治和科研攻关密切结合的转化医学团队，大力提升我国淋巴瘤研究诊治水平及国际影响力。

2023年度吴阶平医学奖、吴阶平医药创新奖颁奖典礼举行

大医精诚 共享荣光

秦勇教授凭借其发展的独具个人特色的合成方法和策略，在药用吡啶生物碱、二萜及二萜生物碱的全合成领域取得突破性进展，完成百余个复杂天然产物和药物的全合成，近1/3为国际首次合成。突破高技术壁垒的天然药物奥利司他、抗凝血药磺达肝药钠等药物的关键工业化生产技术，为学科建设、国民经济和社会发展做出积极贡献。

吴阶平医学基金会名誉理事长晓萌表示，百年以来，从协和医学院走出很多非凡的医学大家，他们用一生诠释着无私奉献和精益求精的科学家精神。百年后的今天，中国新一代医者继往开来，以高尚的医德、精湛的医术和“尊科学济人道，以天下为己任，助众生求福祉”为精神传承，把中国医学事业推向了新的高度，取得了更大的成就。