

# 惊蛰：疏肝排毒养正气

本报记者 王美华

中医养生之道  
二十四节气里的



“轰隆隆——”听！春来了！  
一雷惊蛰始，春回万物生。今年3月5日是二十四节气中的“惊蛰”。此时节，数九将尽，春气萌动，万物以

荣，桃花粉蕾点染枝头，柳树新叶抽芽吐绿，山水倏忽明丽起来了，蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动，尽情享受和风暖阳，春天的气息越发浓了。



## 正气内存御外邪

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。《夏小正》记载：“正月启蛰，言发蛰也。万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰最初的名字叫“启蛰”，“启”意为开启，“蛰”的意思是藏，冬天时，许多动物躲起来冬眠，称为入蛰，等到第二年大地回春时再钻出来，称为出蛰。汉代时，由于避讳汉景帝刘启的名号，人们将“启蛰”改为“惊蛰”。



惊蛰有三候，一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化而为鸠。“华”意为花，“仓庚”指黄鹂，惊蛰时节，桃花绽放迎春，一团团粉色的桃花如霞似锦，黄鹂鸟在树上鸣叫出美妙的歌声。古人发现，惊蛰三候时，天上游弋的鹰变少了，而地上的布谷鸟却多了起来，于是认为可能是天上的鹰化作了地上的布谷鸟，这真是惊蛰带给人的一个美丽的误会。

“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到来，蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌，容易引发传染病，有些昆虫还会对庄稼有害，因此总结出许多办法来应对虫害的发生。惊蛰当日，人们常在门口撒些石灰粉驱赶害虫，还会手持艾草熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味，久而久之，渐渐形成了“打小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升，有利于细菌、病毒等微生物的滋生，流行性

感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。《黄帝内经》认为“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。在中医看来，预防春季传染病，需要增强体质，维护好身体的正气，以抵御病菌或病毒的侵袭，此时宜吃一些清热解毒的“抗菌”食品，例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇等，它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

## 吃梨润燥长精神

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”唐朝诗人韦应物，走在家乡的阡陌间，看到微雨中万物生长，农家开始忙于稼穡，心有所触写下了这首《观田家》。民间讲“到了惊蛰节，锄头不停歇”，惊蛰被视为我国春耕开始的节令。这一时节，雷声渐频，每一次打雷都能给土地带来大量的氮肥，帮助农作物生长，因此家家户户忙着收拾土地、播种作物，盼望今年有个好收成。

惊蛰当天，民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨寓意庄稼跟害虫分离，也希望在气候多变的春日，让疾病离身体远一点。陕西、山西、皖北及苏北一带流传有“惊蛰吃个梨，一年都精神”的民谚。

在山西祁县还流传着这样一

故事。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人(今山西长治)。明代洪武初年，他带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、红枣，往返两地间从中赢利，渐渐地有了积蓄，便在祁县定居下来。雍正年间，十四世渠百川走西口，正是惊蛰之日，其父拿出梨让他吃，并告诉他：“先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业光宗耀祖。”后来，渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨，寓意“离家创业”，再后来人们惊蛰日也吃梨，亦有“努力荣祖”之念。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头，也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载，“梨者，利也，其性下行流利。”生梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效，十分适合此时食用。

梨的吃法有很多，例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用，避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒，一次不可食用过多，否则反伤脾胃，脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。此外，枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效，适合本节气食用。

中医认为，春季人体需要疏肝、理气、排毒，疏通已经造成的阻塞，让肝气得以升发，并把冬天

潜伏在体内的病邪宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝，如饮菊花茶，以白菊花为佳。古书中记载：“甘菊，取白色者，其体轻，味微苦，性气和平，至清之品。”冲泡白菊花茶，可以起到平肝阳、清肝热的作用。

“烟雨湿阑干，杏花惊蛰寒。”中医认为，惊蛰时分人体全身的阳气尚不充沛，食用寒凉食物易损害人体的阳气，此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大，冷热刺激可使人体免疫功能下降，易感冒，此时可以多吃西红柿、荠菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬，也可以多吃胡萝卜、苜蓿等富含维生素A的食物，可提高人体的免疫功能，增强人体抗病能力。

## 早睡早起去春困

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样，春天不少人容易嗜睡、犯困，我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来，“春困”是人体与自然环境影响下的一种自然反应，而非疾病。中医认为，春季属木，与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升，肺气随之旺盛，若肝气调畅，则人体精神愉悦，若肝气不畅，则易引起“春困”。《黄帝内经》提到：“肝气主春……肝者疏

泄，则精神爽利。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为，春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节，故而春困更明显。

如何克服春困？多睡就不再犯困了吗？中医认为，克服春困最重要的是顺从自然变化规律，做到起居有常。春季阳气初生，人体也应顺应自然规律，调整作息时间，早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠，以助阳气的生发。此外，春季宜进行适量的户外运动，如散步、慢跑、打太极等，这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通，能增强体质，减少春困之感。

“二月杨柳醉春烟，三月三来山青草漫漫，最美是人间四月的天，一江春水绿如蓝……”今年春晚，一首《上春山》写尽春日之美，把春天的无限烂漫唱到了观众的心坎上。中医认为，春天适宜到旷野郊外踏青赏柳、登高望远、放风筝散心，在享受大自然美景的同时，呼吸新鲜空气，无形之中陶冶性情，舒展阳气，将身心与大自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律，使身体得到锻炼，加快血液循环，能够真正缓解春困。

春雷响，万物长。一切蛰伏的美好正在醒来。愿我们不负春日好时光，抖擞精神再出发。

# 广西全力推进卫生健康事业高质量发展

2023年，广西壮族自治区卫生健康系统聚焦人民群众全方位全周期的健康保障，重实效、强实干、抓落实，多项工作取得实效，有力推进卫生健康事业高质量发展。

**聚焦体系建设，健全完善全区医疗卫生服务体系。**投入10亿元激励和引导公立医院深化改革。推进以按疾病诊断相关分组(DRG)付费为主的多元复合式医保支付方式等多项医改重点难点问题落实。抓好药品供应保障，强化各级短缺药品应对处置。区、市、县三级疾病预防控制中心全部挂牌成立。12个市出台乡村医生“乡聘村用”实施方案。开展广西最美医务工作者选树宣传活动，推选出第一届广西最美医务工作者20名。出台《广西卫生专业技术人员职称制度改革实施方案(试行)》，进一步完善符合医疗卫生人才特点的科学化评价机制。

**聚焦能力提升，持续推动优质医疗资源扩容下沉。**累计筹措各项资金14.15亿元支持181个医疗卫生基础设施项目建设及设备配置。累计新开工卫生健康领域基础设施项目116个，累计完成投资123.48亿元。3家国家区域医疗中心、4家自治区级区域医疗中心顺利挂牌并运行良好，有效辐射带动各地医疗资源扩容提质。完成

1053名农村订单定向免费医学生招收工作，住院医师规范化培训工作持续加强。

**推动健康广西建设任务落实。**建成11个国家级健康县区，命名62个自治区级健康县区。投入4.3亿元财政资金实施“24免4补”妇幼健康惠民政策，实施广西母婴安全行动提升计划、广西健康儿童行动提升计划。大力发展普惠托育服务，自治区示范性托育机构达41家。

**统筹推进疾病防治工作。**在全区4279个乡镇集中供水点开展在线监测，筑牢饮用水安全防线。强化源头治理，开展职业病危害专项治理、中小微企业托管服务、听力保护行动。

**巩固拓展健康帮扶成果。**强化基层医疗卫生机构管理，有效保障全区乡村医疗服务“空白点”动态清零。继续对30种大病病种的脱贫人口、监测对象进行集中救治，着重为4种重点慢性病患者提供健康管理和随访服务。优化“先诊疗后付费”政策，有效减轻困难群众看病就医负担。

**持续强化健康基础保障。**持续加强卫生领域综合监管，国家随机监督抽查任务完结率达100%。修订实施《广西壮族自治区医疗

机构管理办法》，进一步推进政务服务“放管服”改革。深入实施国民营养计划和健康广西合理膳食行动，探索构建“膳食营养主动健康服务”模式。完成第20届中国—东盟博览会和中国—东盟商务与投资峰会、第一届全国学生(青年)运动会等重大活动医疗卫生保障任务。

**不断深化“健康丝绸之路”建设。**防城港国际医学开放试验区建设取得积极进展，国家级食品安全与营养创新平台完成理事会组建和揭牌。向老挝、柬埔寨派出医疗队10批次84人次。深化与越南边境四省卫生健康交流合作，成功举办2023年中国广西与越南边境四省卫生专场交流活动。

**推动中医药事业发展。**打造“桂”字号中医药品牌，全区遴选出32家中药材示范基地、14家中医药健康旅游示范基地、12家中医药特色医养结合示范基地。成功举办首届广西中医药产业交流大会，大会期间共签约105个项目，意向投资总金额达145亿元。

2024年，广西壮族自治区卫生健康系统将以更加昂扬的奋斗姿态、更加强烈的使命担当，扎实做好各项工作，切实提高人民群众的获得感，推动卫生健康事业高质量发展再上新台阶。

数据来源：广西壮族自治区卫生健康委员会