# 【春分吃什么养生】春分养生规律

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-04-30

*我们都听说过春困秋乏，在春天气候不稳定的情况下，需要我们通过自身的调节来适应环境的变化。下面是本站小编为您整理的“春分养生规律”，仅供参考，希望您喜欢！更多详细内容请点击本站查看。　　春分养生规律　　1、应对春困有妙招　　春分时节，“春...*

　　我们都听说过春困秋乏，在春天气候不稳定的情况下，需要我们通过自身的调节来适应环境的变化。下面是本站小编为您整理的“春分养生规律”，仅供参考，希望您喜欢！更多详细内容请点击本站查看。

**春分养生规律**

　　1、应对春困有妙招

　　春分时节，“春困”的症状越来越明显，尤其是每天午后，表现更为明显。如果这种症状的不到缓解，会严重影响工作、学习的正常进行。

　　（1）午饭后稍微休息一会

　　在最困的时候，哪怕只是小睡十来分钟，也可大大缓解疲惫。有条件的朋友可以午睡半小时，上班族和学生，坐在椅子上打个盹也可。

　　（2）晚上做一些有助睡眠的“功课”

　　晚饭后稍微活动一下身体，有利于身体的舒展和放松；睡前半小时摒弃杂念，心情平静，有利于入睡。

　　2、春分减衣不宜过早过多

　　春分时节，冰雪消融，草木复苏，无论南方北方，都是春意融融的大好时节，我国平均气温稳定在10℃。但春分时节，乍暖还寒，日夜温差仍较大，且不时有寒流侵袭，因此，公众减衣不宜过早过多，以防着凉感冒。

　　此外，气象资料显示，春分时节，常有低压活动和气旋发展，低压移动引导冷空气南下，北方地区多大风和扬沙天气。天文专家提醒，此时节，北方地区要做好防沙尘工作，妥善安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资，做好精密仪器的密封工作。同时，公众外出也要做好防风防沙准备，及时关闭门窗，要戴口罩、纱巾等防尘用品，以免沙尘对眼睛和呼吸道造成损伤。

　　3、春分饮食宜省酸增甘以养脾气

　　据悉，关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”。专家建议，在这个季节，可以多吃一些红枣等养脾的甜食，还有蜂蜜、韭菜、菠菜等，少食酸和辛辣食品。

　　此外，每周应至少补充3次坚果类食品，如杏仁、核桃、花生、桃仁等，有助于提神去燥，除瘙痒等。而在每日的午餐，也适宜补充炖汤食品，如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等，既可补充人体在季节过渡中需要的水分，又可增加蛋白质的摄入，有助于增强人体抵抗力。

　　4、春分防病从细节做起

　　在中医中，春分天气状态不稳定，早晚气温偏低，不但容易诱发年老体弱者和易犯病人群的病症，对于长期处于高强度工作状态和高压力状态下的“亚健康人群”，要注意防范未来可能出现的“未病”，建议市民这段时间里注意调整自己的生活习惯。如尽量少到人群密集的场所，可利用居住环境进行简单的健身运动，如爬楼梯、跳绳等，运动时间不易太早。早起洗漱时可使用淡盐水漱口，每天房间开窗通风的时间也不易太早，9时后较为适宜。

　　5、春分起居方面多留意

　　（1）运动不宜太过激烈

　　从冬季的寒冷中舒缓过来不久，外出运动锻炼需要循序渐进，不可太过激烈，以免身体不适应。

　　（2）保证室内空气清新洁净，减少呼吸系统疾病。

　　（3）经常消毒，杀死病毒

　　保持室内外卫生，角落和阴暗死角的污垢都要清扫干净，并经常消毒，杀死病毒，减少传染病的扩散。

**春分养生四大原则**

　　原则一、食物的阴阳互补

　　食物分寒、热、温、凉、平五种属性。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴，配上蛋类等滋阴食材，达到阴阳互补之目的。

　　原则二、多吃时令菜

　　每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜，得天地之精气，营养价值高。吃有养阳功效的韭菜，可增强人体脾胃之气；豆芽、豆苗、莴苣等食材，有助于活化身体生长机能；而食用桑椹、樱桃、草莓等营养丰富的晚春水果，则能润肺生津，滋补养肝。

　　当然，除了注意膳食外，养生的关键还是提高自身免疫力。在思想上要保持轻松愉快，乐观向上的精神状态。在起居方面要坚持适当锻炼，保持正常睡眠时间。注意补充水分和电解质，以促进血液系统循环帮助维持机体平衡，达到养生的最佳效果。

　　春分天气状态不稳定，早晚气温偏低，对于长期处于高强度工作状态和高压力状态下的“亚健康人群”，要注意防范未来可能出现的“未病”。如尽量少到人群密集的场所，可利用居住环境进行简单的健身运动。

　　原则三、省酸增甘以养脾气

　　据悉，关于春天的饮食民间有很多流传，中医也有很多讲究，俗称吃“春”。专家建议，在这个季节，可以多吃一些红枣等养脾的甜食，还有蜂蜜、韭菜、菠菜等，少食酸和辛辣食品。此外，每周应至少补充3次坚果类食品，如核桃、花生、杏仁、桃仁等，有助于提神去燥，除瘙痒等。而在每日的午餐，也适宜补充炖汤食品，如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等，既可补充人体在季节过渡中需要的水分，又可增加蛋白质的摄入，有助于增强人体抵抗力。

　　原则四、注意养肝

　　传统中医理论认为，春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节，需要注意养肝，协调肝的阴阳平衡。甘味食物能补肝益肾，如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。而酒会伤肝，春季更不宜饮酒。泡点菊花茶、薄荷水能起到清除肝热的作用，或是饮用电解质丰富的饮料，如宝矿力水特，也是春季的佳饮。

**春分节气如何养生**

　　第一、从我们熟悉的饮食开始。

　　首先，是老生常谈的多喝水，虽说春季是个湿润的季节，但不代表我们人体也有足够水分。身体经历抵抗冬季的严寒，来不及适应春季环境，因此需要补充更多的水，才能与环境协调平衡。

　　其次，吃什么蔬菜瓜果好呢？梨、甘蔗、青菜、白萝卜、莲藕、黄瓜……都是很不错的选择，有没有发现它们最大的共同点——都有润燥滋阴的功效，对肺的濡养功不可没。还有一些补肝的食物有猪肝、豆类、塘虱鱼……

　　最后，不得不提的有益于肝、肺的中药材有：石斛、西洋参、枸杞、杜仲、何首乌等，可以做成枸杞桃仁鸡汤、首乌鲤鱼汤等，是春季养生的药膳煲，为机体提供能量。

　　第二、陶冶情志。

　　读书、写字、绘画、下棋、弹奏乐器……都是很不错的方式，不仅可以陶冶情志，修身养性，还能使人在困乏的季节，为之一振。做愉悦的事情，刺激大脑皮层，从朦胧的状态惊醒，从而拥抱正能量。

　　第三、不可缺少的运动。

　　踏青、做体育运动（如瑜伽、太极、慢跑、羽毛球……）、野炊……都是正能量的来源，很好调节精神的来源，全身的运动同时锻炼到了肝肺，增强了机体的抵抗力。

　　另外一个有益肺的方法是“摩鼻、深呼吸、捶背端坐、耐寒锻炼。摩鼻即用拇指按摩鼻翼，耐寒锻炼可选择冷水洗脸、洗脚、洗澡等。”

　　总而言之，三种调节都有益于补肝养肺，都能很好调节人体精神，达到很好的春季养生效果。从这三个方面多加注意，你的春季，不再犯困，一定会过得愉快和充实！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！