

二十四节气的养生之道

# 清明：气清景明养心性

本报记者 王美华

“梨花风起正清明，游子寻春半出城”，伴随着纷飞的梨花，清明已近在眼前了。“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明”，此时节，阳光明媚，草木发华，百花千卉共芬芳，万物去故而从新，呈现出清静明净的状态。

## 既是节气，又是节日

今年4月4日，当太阳到达黄经15度，二十四节气中的第五个节气——清明就来到了。

在二十四节气中，清明是唯一既是节气又是节日的特殊存在。节气是时序的标志，而节日则包含着某种风俗和纪念意义。

“燕子来时新社，梨花落后清明”，这是作为节气的清明。清明节气在仲春与暮春之交，交节时间一般在公历4月4日至4月6日之间变动，以4月5日最常见。古人把清明分为三候：一候桐始华；二候田鼠化为鴽；三候虹始见。清明节气之后五日，白桐花绽放，清芬怡人，香飘四野；再五日，田鼠因烈日之气渐盛而躲回洞穴，喜爱日照之暖的鸛鸟多了起来，意指阴气潜藏而阳气渐盛；又五日，雨后的天空常常可以见到彩虹。此时节，天朗气清，新绿葱茏，娇蕊争芳，春和景明。正所谓“清明前后，种瓜点豆”，此时是春耕春种的大好时节，北方旱作和江南早、中稻进入大批播种的适宜季节，农人们纷纷挽起袖子，卷起裤管，下田抢播秧种，大江南北到处是一片春耕繁忙的景象。



临近清明，人们纷纷走到户外踏青赏花，享受春光之美。图为3月31日，游客在四川省成都市彭州市葛仙山镇罗玉村游览。 罗国杨摄（人民视觉）

利于疏泄情志、消除不良情绪，促进心理健康。但对于失去至亲的人，此时容易触景伤情，特别是老年人，可能会有较大的情绪波动，家人要注意多陪伴，帮助老人舒缓情绪，切忌悲伤过度，以免影响身心健康。

## 游春踏青，折柳祈福

清明是扫墓祭祖的肃穆节日，也是人们亲近自然、踏青游玩的欢乐节日。把祭扫与游玩结合起来，彰显了清明丰富的内涵——生者与逝者、哀伤与欢乐，看似相悖，此时却得到了和谐统一，昭示出清明“追思先人，勿忘生者”的本质。

明代《帝京景物略》记载了祭扫与郊游并行不悖的情形：“三月清明日，男女扫墓，拜者、醉者、哭者……哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”古时人们在坟前哭祭完毕，找个好地方，摆上酒菜野餐，喝酒赏春甚至都喝醉了。在古人看来，祭扫是对逝者的告慰，踏青则属于生者的美好，向死而生，方是清明。

唐代诗人白居易说“逢春不游乐，但恐是痴人”。清明时节，惠风和畅，万物欣荣，在这样的春日，人们呼朋引伴，或老少同行，或男女相伴，徜徉在春风里，一起走向原野、亲近大地、回归自然、拥抱春天。

早在唐宋时期，人们就极爱春游踏青。“若待上林花似锦，出门俱是看花人”，唐代诗人杨巨源道出了

当时春游赏花的火热场景；宋代程颢则在《郊行即事》中说：“况是清明好天气，不妨游衍莫忘归”，提醒人们莫要乐而忘返。

“忽见家家插杨柳，始知今日是清明”“清明不戴柳，红颜成皓首”“清明是处插垂柳，院宇深深绿翠藏”……古时清明郊游，流行采回花草插在门上、头上，尤以插戴柳枝为多。《岁时杂记》记宋代风俗：“家家折柳插门上，唯江淮间尤盛，无一家不插者。”自古以来，柳枝就被视为驱邪辟祟的象征。清明祭祖、扫墓，俗信认为会有邪祟出现，为防邪气侵扰，人们选择插柳于户、戴柳于首。柳为春季应时嘉木，得春气之先，它是生命力量的象征，古人墓地一般都种植柳树。由于扫墓折柳的人太多，宋人有诗劝告“莫把青青都折尽，明朝更有出城人”。

除了踏青郊游，全国各地还有拔河、荡秋千、打马球、植树、斗鸡、放风筝等一系列民俗和游春活动。其实，这些民俗和游春活动某种程度上正合中医养生之道。中医认为，清明万物生长，阳气开发，人体应该借助这一自然特点，重点养阳，养阳的关键是宜“动”忌“静”。春天郊外踏青，可以使人体全身的经络得以舒缓放松，达到舒筋活络之效；行走在美丽的大自然中，可以使人减轻压力，心神安宁，让人放慢心跳和呼吸，对心肺大有裨益；户外散步、踏青等活动较为柔和，可以清静心气、畅达心境、怡养心性，有助于人体肝气疏泄，阳气生发，肝开窍于目，肝气

越旺盛，目也就越清明。

## 寒食冷餐，食用有度

除了祭扫、踏青和插柳，清明节还有吃寒食的习俗。寒食，一般指不用生火就能吃的冷食。古时人们祭祀祖先时会做一些糕点，待祭祀完毕后食用。后来，各地慢慢形成了自己的习俗。如今，一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯，例如山东泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了可以使眼睛明亮。在北方，寒食有蒸面燕、馓子等，而在江南一带，寒食则一般是青团、艾草饺一类的食物。

“三月里寒食又清明，燕燕钻满坳枣林”。在山西等地，清明前后流行节俭食物“寒燕儿”，即用白面捏成小燕子，缀以高粱粒点睛，燕子口衔一截“绿柳枝”，栩栩如生。“寒燕儿”也叫“子推燕”，起源于春秋时期“介子推绵山焚身”的民间传说，人们扫墓时用艾草祭奠先祖，以表追思。同时，“寒燕儿”又有迎春纳祥之意，它的嘴朝上张开，寓意将小孩子的病都给衔走。

在南方，盛行青团和各种粿、糍，无论馅料是荤是素，外表都用艾草等染绿，应和清明之“清”。青团又叫清明果，古时用作祭祀，如今成了一道春天的时令点心。千百年来，青团的外形一直没有变化。每到清明，江南许多人家要做青团，剪艾草、煮青、捣青、和粉、裹馅、蒸熟……作为“春季限定”，青团油绿如玉，透着清淡植物香



4月1日，内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区通顺街小学的学生学习制作当地清明时节的特色面塑“寒燕”。 丁根厚摄（人民视觉）



4月1日，河北省邯郸市广平县第四幼儿园的小朋友在体验戴柳帽民俗。 程学虎摄（人民视觉）

气，蒸熟后香糯可口，有人说这是“把春天揉进粉里、吃进肚里”。

从中医养生的角度看，清明吃冷食对于调节身体的阴阳平衡有一定帮助。中医认为，由于春天阳气不断升发，到清明时节容易出肝气偏旺而阴气不足的情况，阴虚体质的人群容易出现头痛、眩晕、视物模糊等不适，此时适当吃冷食有助于防止肝气升发太过，但也不是所有人都适合吃冷食。以青团为例，青团的主料是糯米，相对不好消化，对于肠胃不好的人来说，吃冷青团不利于消化吸收，容易损伤肠胃。此外，现在许多人做青团时会在里面加入肉馅，这也会加重肠胃的负担。清明时节全国大部分地区气温变化大，人体肠胃比较敏感，尤其是那些有慢性胃炎、胃溃疡的人，多吃寒凉的食物可能引发疾病，因此，清明前后还是要少吃寒食，尤其是青团这种食物，最好加热之后再吃，以免损伤肠胃。

中医建议，清明时节饮食还需要遵循“非时不食”原则，就是多



吃应季的蔬菜，如韭菜、荠菜、香椿、菠菜、芥蓝、芹菜等，同时可适当食用一些如红枣、枸杞、豆制品等补血养肝的食物。踏青和祭祀期间，应多喝水。清明节后进入暮春，气温升高，人体阳气升动而向外疏发，气血运行波动较大，故应慎食“发物”，以免诱发旧病或过敏性疾病。

又是一年清明时，杨柳依依道春意。最美人间四月天，愿我们尽享温暖春光和旖旎春色。

## 健康视线

### 明前采茶忙

“明前茶，贵如金”，所谓明前茶，是指在清明时节前，从茶树上采摘鲜叶加工而成的新茶。此时的茶树富含氨基酸等物质，所制得的茶叶色绿形美、香味醇。

图为4月1日，在重庆市酉阳土家族苗族自治县宜居家乡，茶农在采摘明前茶。

陈碧生摄（人民视觉）



### 关于百日咳，这些知识需了解

近期天气多变，正值春季呼吸道传染病高发期。国家疾控局官网发布的数据显示，今年1—2月百日咳发病率明显上升。百日咳并非普通咳嗽，除了咳嗽病程长，也可能导致严重的并发症。关于百日咳，需要了解哪些知识？国家疾控局官网发布了提示。

#### 1. 什么是百日咳？

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的一种急性呼吸道传染病，为法定报告的乙类传染病。百日咳潜伏期一般为2—21天，平均7—10天，病程较长，典型病例可表现为持续2—3个月的咳嗽，故称为“百日咳”。

#### 2. 百日咳是如何传播的？

百日咳主要通过飞沫传播。感染者是主要传染源，对婴幼儿来说，感染百日咳的父母或其他同住人员是主

要传染源。

#### 3. 百日咳对哪些人群危害最重？

各年龄人群均可见百日咳发病，其中无免疫史的婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小，出现并发症和重症的风险越高，严重者甚至导致死亡。

#### 4. 如何识别百日咳？它有哪些临床表现？

典型的百日咳病例，可表现为上呼吸道感染症状1—2周后，出现阵发性、痉挛性咳嗽，并伴有鸡鸣样声音，咳嗽夜间加重，可伴有呕吐。

婴儿病例、有疫苗接种史或百日咳病史者，感染后症状多不典型，其中婴儿病例感染后多无典型痉挛性咳嗽，易出现发绀、气促、呼吸暂停甚至窒息，出现以上相关症状要及时就医排查，以免延误治疗。

#### 5. 如何预防百日咳发病？

百日咳是疫苗可预防疾病，接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段，可有效降低感染发病和重症病例发生风险。按照国家免疫规划程序，儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗，未接种儿童应尽快补种。国家免疫规划含百日咳成分的疫苗为百白破疫苗。要提示的是，无论接种百日咳疫苗还是自然感染百日咳，均不能产生终生免疫。

佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施，可有效减少病原体传播。家长出现咳嗽等呼吸道感染症状，近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩，降低婴幼儿的感染风险。

此外，还要保持良好的卫生习惯，勤洗手、常通风，咳嗽或打喷嚏时用肘或纸巾掩住口鼻，注意合理作息、适当的体育锻炼。（申 奇整理）