

A decorative, stylized cloud pattern in a light beige color, located on the left side of the white horizontal band. The pattern consists of swirling, scalloped shapes that resemble traditional Chinese cloud motifs.

春季篇

立春膳食

立春是二十四节气之首，其中“立”是开始的意思。东风送暖，大地开始解冻，伏藏冬眠着的小动物逐渐开始苏醒，河里的冰开始融化，鱼儿开始在水面游动。

立春开始，冬藏结束，阳气生发，万物始生，在健康调理方面要注重保护阳气，关键在于“生”。宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。在食材选择上还是要以平性或偏温性的食物为主，避免损伤脾胃阳气。下面将推荐几款立春健康调理的食谱，抓住立春这几天，全家健康一整年。



春饼春卷绝配——五辛酱

古代有吃五辛盘的习俗，五辛盘又称春盘，在立春之后，食用五辛盘可以利于清除冬季堆积于体内的浊气，并促进阳气生发，因此“五辛”既是春养之物，又取其迎“新”之意。五辛盘做成五辛酱，是春卷和春饼的绝配！

【食材】小葱、大葱、青蒜叶、大蒜、花椒油、盐。

【制作方法】将2份小葱、1份大葱叶、1份青蒜叶、0.5份大蒜，加入花椒油和少量水搅拌成酱，可加少许盐调味即可制成。

【功效】《本草纲目》中记有：“五辛菜，乃元旦、立春以葱、蒜、韭、蓼蒿、芥辛嫩之菜杂和食之。”五辛菜可以发散疏通五脏之气，发散解表，杀菌驱寒。立春食用五辛酱可以预防病毒、细菌感染和一些随春而至的传染性疾疾病，有益保健。

【营养价值】包含五辛菜之类的辛味食物，往往含有丰富的大蒜素和辣椒素，那么它们有什么营养呢？

大蒜素：大蒜素具备强大的抗菌、抗病毒功能，可以有效对抗各种病原菌，减少感染的风险。它能够调节血脂，降低低密度脂蛋白并预防血栓形成，对心脑血管健康有益。大蒜素还具有增强免疫力的



功能，可帮助我们提高身体的自我修复能力。

辣椒素：辣椒素能够促进血液循环，增加血流量，缓解因血液循环不畅引起的疼痛。同时，它具有局部镇痛作用，广泛用于缓解关节炎和神经痛等慢性病。除此之外，辣椒素还能减轻炎症反应、促进脂肪燃烧，是有效的减肥辅助手段。

紫苏春饼

【食材】春卷皮，韭菜 80 ~ 100g，鸡蛋 2 个，鲜紫苏叶 10 ~ 20g，芝麻油适量。

【制作方法】①将韭菜、紫苏洗净，晾干。②鸡蛋打散摊饼切碎。③韭菜、紫苏切碎，加入鸡蛋碎，加入麻油 5 ~ 8mL，加入食盐和味精后搅拌均匀作馅。④用春卷包馅，蛋液封口。⑤在锅内放油，小火把春卷煎至两面金黄即可出锅。

【功效】舒缓风寒、解表散寒，尤其适合春季气候多变、乍暖还寒时食用。紫苏还能理气行滞、开胃健脾，对消化不良、食欲不振有显著改善作用。

【营养价值】紫苏有什么营养价值呢？

紫苏是一种药食同源食物，紫苏中含有丰富的化学成分，包括挥发油类、脂肪酸类、黄酮类、酚酸类及色素等成分。因其具有发表散寒、行气和胃之功，传统上常用于风寒表证、脾胃气滞、呕吐、鱼蟹中毒等疾病的治疗。研究表明，紫苏除了具有基于传统功效的止咳平喘、抑菌、解热、止痛等药理活性外，还具有镇静、抗氧化、抗抑郁、降血压、调节糖脂代谢等多种应用价值。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 宋辛子 李纪新）

立春茶饮

立春，作为农历二十四节气之首，是冬至数九后的“六九”。《月令七十二候集解》记载：“立，建始也……于此而春木之气始至，故谓之立也。”此时，万物回芽，天气乍暖还寒，呈现出独特的节气特点。《月令七十二候集解》中提到：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候

鱼陟负冰。”立春过后，东风送暖，大地解冻，蛰伏的昆虫开始苏醒，鱼儿也顶着冰游向水面。在这充满生机与变化的时节，一杯适宜的茶饮不仅能温暖身心，还能助力身体适应季节的转换。

茯神茉莉花茶——舒缓身心，安神健脾



【原料】茯神 10g，茉莉花 3g，绿茶 3g。

俗话说“春饮花茶理郁气”，在立春时推荐饮用茉莉花茶。茉莉花，以其芬芳怡人的香气著称。《随息居饮食谱》记载茉莉花：“辛甘温，和中下气，辟秽浊，治下痢腹痛。熏茶、蒸露、入药皆宜。”《本草纲目》记载茉莉其花“辛、热”。茉莉花茶通常选用口感好的绿茶作为茶坯，“茶引花香、花增茶味”，而且茉莉花温热之性与绿茶之凉中和，性味更加平和，更有利于养护脾胃。现代研究表明茉莉花能提高人体的免疫功能，具有抗炎、抗感染、抗衰老、降血糖及降血脂等作用。茯神，性平味甘淡，入心脾肺经，可宁心安神、健脾和胃。与茉莉花搭配，能增强茉莉花茶的健脾安神功效，适合脾胃虚弱、心神不宁的人群。

陈皮红枣茶——益气养血，健脾养胃

【原料】陈皮 6g，大枣 3 ~ 5 枚。

药王孙思邈提出春季应省酸增甘，以养脾气。红枣，性温味甘，入脾、胃经，能补中益气。陈皮，性温味辛苦，入脾肺经，可理气健脾、燥湿化痰。现代研究表明红枣中含有的葡萄糖和果糖及核苷类成分、三萜类化合物、维生素、微量元素等能够为人体提供营养，其中核苷类成分中的环腺苷酸具有良好的镇静、催眠和降压的作用；陈皮含黄酮、多糖、挥发油等成分，研究表明陈皮黄酮具有抗病毒、抗菌、抗炎、降脂、



肝保护和心血管保护等药理活性。立春时节，天气虽有回暖迹象，但寒气仍未完全消退，人体脾胃相对虚弱。一杯陈皮红枣茶能温暖脾胃，促进消化，帮助身体更好地吸收食物中的营养，为新一年活力满满打下基础。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 郎娜 邹姹姹）

立春果品

立春·沃柑

孔子《论语·乡党第十》中提到“不时不食”，强调吃食物要应时令、按季节、顺性味，顺时而食。针对不同水果也有不同的时令及适食时间。柑橘类水果多在冬春季节采收食用，其中沃柑就是柑橘类水果的一种，现代研究表明，沃柑虽随地区不同成熟采收略有差异，但总以1月下旬至2月中旬期间，即立春时节前后品质最佳。所以在立春时节我们推荐沃柑作为此时的顺时健康调理水果食用。

“柑”货立春健康调理之秘



《开宝本草》记载“柑”可“利肠胃中热毒，解丹石，止暴渴，利小便”。《随息居饮食谱》记载“柑，甘寒清热，止渴析醒”。所以中医一般认为沃柑味甘性寒，可清热利肠、生津止渴、通利小便、解酒。立春即春季的开端，对于冬季多食辛热、肥甘之品或饮酒过多所产生的积热有很好的清解作用。但因其性味偏于寒凉，要注意适量食用，

尤其是体质虚寒人群更要少食，否则容易出现大便溏泄、咳嗽等症状。此外，现代研究发现柑橘类水果生物活性物质种类齐全、营养素多样且均衡，具有抗氧化、调糖降脂、缓解压力、抑菌杀虫等多重作用。

柑橘变废为宝

在食用柑橘类水果时，还要注意它们身上的其他“宝贝”——橘皮、橘核、橘络。橘皮也就是柑橘类水果外层的果皮，橘络是瓢外的白色网状筋络，橘核就是成熟柑橘的种子。《中国药典》记载橘皮具有理气调中、燥湿化痰的作用，可以用于治疗胸腹胀满、恶心呕吐、咳嗽痰多等症状；同时烹饪时也可与肉同炖去腥解腻。橘核可理气、散结、止痛，临床上将其作药用，可治疗气滞引起的疝气疼痛、乳房胀痛等症状。橘络则具有通络化痰、顺气活血的作用，现代研究表明橘核中含有的芦丁能使血管保持正常弹性和致密性，可减少血管壁的脆性和渗透性，预防心脑血管疾病的发生。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 赵玉清 吴梓敬）

立春乐穴



“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”立春作为二十四节气之首，大地回春，万物萌生，生机盎然，阳气渐长。根据中医理论，春季对应肝脏，是肝气、肝阳升发之时，从立春开始就当顺应肝阳的升发之性，条达肝气，升发阳气。



聆听音乐和穴位按摩就是两种日常生活中较为容易实践的立春健康调理方法，可以帮助我们在万物复苏之时，通过旋律与指尖唤醒身体机能，疏肝健脾、升发阳气，焕发活力。

一、立春养肝正当时，收藏好这份音乐歌单

中医五音疗疾历史悠久

音乐节律与人体各器官的生理节律有着密切的联系，早在春秋战国时期的《黄帝内经》中就有记载：“天有五音，人有五脏”，提出了五音和五脏的相对应理论，即运用“角、徵、宫、商、羽”的音乐疗法来治疗疾病。

五音入脏，角音和肝正当时

春季在中医五音疗法里对应“角”音，其声长且高，通肝木后入肝经，特征在于冲和调达、伸展舒畅。角音频率 329.63 ~ 378.65Hz，角的主音频率为 378.65Hz。角调以 3-Mi 为主音，通于肝，能促进体内气机上升，具有疏肝解郁、养阳保肝、补心利脾、泻肾火的作用。通过聆听角调音乐，可疏泄肝木，升发阳气，促进经络气血的流通，有助于身体各部位的和谐协调，朝气蓬勃，从而帮助我们平复情绪，舒解紧张，进而使人心情愉悦与积极乐观。角调式音乐适用于肝气郁结、腹胀胸闷、食欲不振、月经不调、胆小易惊、心情郁闷、精神不快、烦躁易怒等情况。在立春时节，若肝阳升发太过则易怒伤肝，升发不足则郁郁寡欢，此时，角音对调节肝脏状态颇为适宜。

立春雅乐，角调曲目助健康

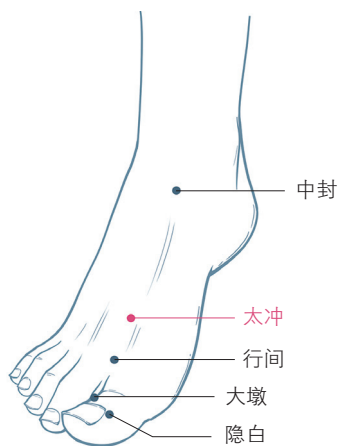
给大家推荐几首适合立春听的角调音乐曲目，比较欢快激昂的有《鹧鸪飞》《春风得意》《江南好》《江南丝竹乐》《春之声圆舞曲》等，偏于升发阳气；较为缓和的有《胡笳十八拍》《平沙落雁》《阳春》等，偏于疏肝行气。从中医五行角度看，中国传统乐器中木制品管类乐器对应于肝，故在音乐的演奏乐器上，可选择木制品管类乐器演奏的歌曲。

二、巧用穴位按摩，疏肝健脾，升提阳气的健康密码

中医认为，在立春时节人体阳气顺应自然规律向上向外疏发，正是健康调理保健的黄金时期。通过按摩疏肝、健脾、升阳的穴位，可激发阳气、调和气血，为全年健康打下坚实基础。

推荐按摩穴位

1. 太冲——疏肝理气要穴

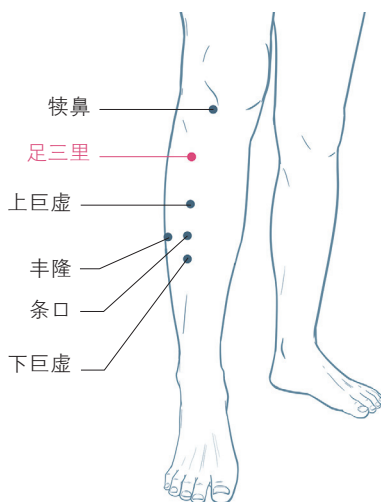


【取穴】太冲穴位于足背，在第1、2跖骨缝之间，跖骨结合部前方凹陷处。

【功效】太冲为肝经原穴，刺激可调畅肝气，疏肝解郁，缓解情绪抑郁、烦躁易怒、胁肋胀痛等肝郁相关症状。

【手法】取坐位或仰卧位，用拇指指腹按揉，力度以产生酸、麻、胀感为宜，每侧3~5分钟，早晚各1次。

2. 足三里——脾胃保健大穴

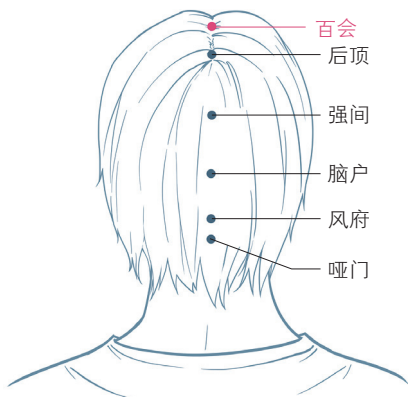


【取穴】位于小腿外侧，外膝眼下3寸，犊鼻与解溪连线上。

【功效】足三里为胃经合穴，可健脾和胃、增强运化功能，改善食欲不振、腹胀、消化不良等症状。

【手法】拇指点按，每侧5~10分钟，每日1~2次；或艾灸，每次15~20分钟，每周2~3次，以局部温热舒适为度。

3. 百会——提升阳气之穴



【取穴】位于头顶正中，两侧耳尖连线的中点处。

【功效】百会为百脉所会，按摩可升阳举陷、提神醒脑，改善头晕、乏力、失眠等症状，尤契合立春阳气生发之时。

【手法】双手五指微张呈爪形置于头部，两中指并拢于百会，向前梳理50下，向后梳理50下，早晚各2组。

按摩注意事项

(1) 按摩时间：上午阳气上升，此时按摩效果更佳。不过，饭后不宜立即按摩，以免影响消化。

(2) 按摩力度：力度应适中，由轻渐重，以个人耐受为度。体质虚弱者，力度可稍轻；体质较好者，可适当加重。

(3) 皮肤状况：按摩前要洗净双手、修剪指甲。若穴位处皮肤破损、感染，应暂停按摩。

(中国中医科学院西苑医院 郎娜 卢玥然 吴梓敬)

雨水膳食



《月令七十二候集解》里提到：“雨水，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，则散而为雨水矣。”立春后的雨水是一年中的第二个节气，处于“三九天”的末梢。

俗话说“立春天渐暖，雨水送肥忙”，对于耕种而言，雨水时节是备耕天地的关键节气；对于人来说，人的脾胃就相当于自然界的大地，因此，“调养脾胃”便是雨水时节的调养重点。而调养好脾胃最重要的一点便是顺应脾脏“喜燥恶湿”的特性。以下推荐几款雨水调养的食谱，全家健康过春天！

雨水青丝烙

【食材】青萝卜 200g，芥菜 150g，小葱 15g，中筋面粉 120g，鸡蛋 1 个，白芷 3 ~ 5g，食盐 3g，胡椒粉 1g，十三香 1g，食用油适量。

【制作方法】将青萝卜、芥菜洗净切细丝，加少量食盐腌制约 10 分钟后挤干水分；鸡蛋提前充分打散，与萝卜丝、芥菜丝、小葱末、面粉混合，加入胡椒粉、十三香调味，搅拌至柔软可成团的状态，取适量压成小饼。平底锅中小火热油，放入白芷片煎出香气后捞出，依次放入菜饼，中小火两面烙至金黄熟透即可。

【功效】雨水时节时青丝烙以健脾祛湿为主，青萝卜理气消食、利湿除胀，芥菜温中散寒、助运化湿邪，共同健脾助胃，改善脾虚湿困的状况。面粉适量可益气养胃，配合萝卜、芥菜，有助于温润脾胃、



促进消化。整体而言，此方温中健脾、理气化湿，尤其适合雨水时节寒湿较重、脾胃功能偏弱、易感乏力困倦或脘腹不适者食用。

【营养价值】白芷既可以当调味料又是一味中药，那白芷究竟有什么特别的作用呢？

白芷是一种药食同源物质，可加工成美味又健康的食品，还可提取挥发油等成分加工成香料，又是一种中医临床上常用的药物，具有散风除湿、通窍止痛、消肿排脓的作用。近年来的现代医学研究表明，白芷具有镇痛、抗菌、平喘、兴奋运动和呼吸中枢等方面的药理作用。此外，白芷还是历代医家喜用的美容中药，可与其他中药研细末调制面膜敷面，可收到增白柔面之功效，如《本草纲目》谓白芷“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”。

春笋炒肉丝

【食材】春笋 200g，猪瘦肉 150g，枸杞子 10g，花生油 15 ~ 20mL，料酒 10mL，生抽 10mL，白糖 2g，食盐 2 ~ 3g，香油 3 ~ 5mL。

【制作方法】将春笋去壳后切成细丝，热水下锅焯水 3 ~ 5 分钟去涩味后捞出沥干；枸杞子用温水快速氽烫后再泡发备用；猪瘦肉切丝，加少量料酒和生抽抓匀。炒锅烧热放入花生油，先下肉丝滑炒至变色，再加入笋丝同炒，调入白糖、生抽、食盐翻炒均匀，出锅前淋入香油，撒入泡发好的枸杞子即可。

【功效】春笋炒肉丝以清热化痰、健脾开胃、养阴润燥、疏肝理气为主要功效。春笋性寒味甘淡，能清热化痰、利水消滞、促进消化；瘦猪肉性甘平，具有滋阴润燥、益气养血之效；枸杞子入肝肾经，滋养肝血、兼顾肾阴。三者合用，以“疏肝健脾、养阴润燥”为主，兼有轻度滋养肝肾之效。

本菜尤适合春季肝气偏亢、口干、食欲不振、便秘或燥热体质人群食用。

【知识拓展】春笋和冬笋的差异，不要傻傻分不清楚。

春笋与冬笋虽同属竹笋，但因生长期和采收季节的不同，形成了明显的差异。冬笋生长于地下，未破土而出，因而质地紧实，富含较多的淀粉和多糖，口感醇厚鲜美。而春笋则在立春后破土而生，见光生长，纤维较多，质地较嫩，口感更加清爽。

从营养价值来看，两者均富含植物蛋白和矿物质，但冬笋因积累较多养分，其淀粉和多糖含量相对较高，而春笋的碳水化合物含量较低，氨基酸的含量相对较丰富，更适合春季食用，以助阳生发、清热化痰。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 郭瑞 李纪新）

雨水茶饮

雨水是二十四节气中的第二个节气，标志着降水增多、万物萌动。《月令七十二候集解》：“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。”从雨水开始，气温回升、冰雪融化、降水逐渐增多，气候渐暖却仍带寒湿，中医认为此时需“健脾祛湿、疏肝养阳”，以顺应春生之气。正如《黄帝内经》所言：“春三月，此谓发陈……逆之则伤肝。”一杯应季茶饮，既能调和脾胃，又能助阳气升发。

薏仁玫瑰茶——健脾祛湿，疏肝解郁

【原料】薏苡仁 15g，干玫瑰花 3 ~ 5g。

雨水时节肝气渐旺，太过则克己之所胜，肝木旺则克脾土，对脾胃产生不良影响。《随息居饮食谱》记载玫瑰：“甘辛温。调中，活血，舒郁结，辟秽，和肝”，玫瑰具有疏肝解郁、行气活血之效；薏苡仁味甘微寒，《神农本草经》将其列为上品，可“主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气，久服轻身，益气”，是健脾祛湿佳品。现代研究表明，薏苡仁具有提高免疫功能、镇痛抗炎、抗血栓形成、降血糖以及抗病毒等多种药理作用，玫瑰多糖可抗氧化、抗衰老、抗炎。两者搭配，温凉调和，不仅有助于祛除体内湿气，还能调畅情志，身心和谐，以更加健康的姿态迎接大好春光。

黄芪桂圆茶——补脾扶正，益心安神

【原料】黄芪 15g，桂圆肉 10g。

雨水之时，气温虽然有所回升，但天气变化不定，忽冷忽热，所以雨水调养应严防“倒春寒”，在疏肝健脾外，还应以扶正为重点，



益气固表，预防外感。《雷公炮制药性解》载黄芪：“味甘，性微温，无毒，入肺、脾二经……外固表虚盗汗，腠理充盈。”《本草纲目》更称黄芪“为补药之长”，可培补肺脾之气以“正气存内，邪不可干”。黄芪及其有效成分免疫调节活性显著，具有双向调节免疫、抗炎、抗氧化应激等药理作用。桂圆又名龙眼肉，《神农本草经》载其：“味甘，平。主五脏邪气，安志厌食。久服强魂，聪明，轻身，不老，通神明”，能养血安神、补益心脾。桂圆中含有糖类、脂类、氨基酸类等化学成分，可抗氧化、调节免疫。两者相配，助益气扶正，抵御“倒春寒”，又能养心安神，化解春困带来的不适。若体寒明显，可加2片生姜温中散寒。在雨水润物之时，不妨用一杯黄芪桂圆茶开启一段关于健康与美好的旅程。



(中国中医科学院西苑医院 张晋 郭瑞 邹姹姹)

雨水果品

雨水的调养果品——荸荠

雨水是春天的第二个节气，《礼记·月令》记载此时“天气下降，地气上腾，天地和同，草木萌动。”自然界阳气生发，地湿之气渐升，天地之气相互融合，草木开始萌芽生长。而春季风燥相争，冷暖不定，易伤肺津、耗肝阴，引动湿气。荸荠具有清热润燥、养阴生津、化痰利肠的作用，于每年冬、春季上市，此时节也迎来了荸荠的最后采收期，所以我们推荐荸荠作为此时节的顺时调养水果。



小小荸荠，大用处

荸荠是一种药食两用的果蔬类食材，古称凫茈；因形状酷似马蹄、栗子，民间又称其为马蹄、地栗。荸荠肉质洁白如玉，汁多甘甜，兼具水果的清脆与蔬菜的爽滑，素有“地下雪梨”“江南人参”的美称。唐代医家孟诜在《食疗本草》中记载荸荠“消风毒，除胸中实热气，可作粉食。明耳目，止渴，消疸黄。若先有冷气，不可食”，因可以解热，故体寒者不用。《随息居饮食谱》描述荸荠“甘寒，清热消食，析醒”，入肝、肺、胃、大肠经，具有清热解毒、养阴明目、润肺止渴、清利化积、消食醒酒的作用。如果过食腹满、大便干结、宿醉燥渴时不妨来上一杯生榨荸荠汁。

当雨水遇上荸荠

雨水节气紧随春节之后，此时食用荸荠，能有效清解过年期间因摄入过多酒肉荤腥所产生的积热，缓解因过食油腻导致的消化不良、食欲不振等问题；对于此时因气候多变、干燥引起的肺热咳嗽、咽干、上火症状也有很好的缓解作用。但需注意荸荠性寒，若脾胃虚寒或大便溏泄者不宜过量生食；另外，荸荠作为水生植物，其表面可能附着寄生虫的虫卵，一定要避免用牙直接给荸荠“去皮”，建议在充分清洗、削皮或用沸水煮透后食用。

荸荠的营养大揭秘

现代研究表明，荸荠的果肉及果皮兼具抗菌、抗氧化、降糖等多重作用，可以将其水煮饮汁，做熟后其寒性大减。另外荸荠内富含磷元素、维生素C等多种营养成分，每100g荸荠的热量约为62kcal，



其热量偏低还可调节糖、脂代谢，增强免疫力。若有肥胖或是血糖升高问题的伙伴们，不妨试一试将低热量、高纤维的荸荠做熟单食或加入其他食材中一同烹饪，不仅鲜嫩脆爽、口感极好，还有助于体重管理与血糖控制。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 赵玉清 栗文婕）

雨水乐穴

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”2月19日迎来雨水节气，东风解冻，散落为雨。此时阳气生发，但乍暖还寒，地湿上泛易伤脾胃，肝气疏泄更需调达，故疏肝和祛湿成为雨水节气的两首调养旋律。下面就推荐“按穴调养法”和几首歌曲，教你轻松应对春季“湿”与“郁”。

一、雨水调养两大关键词——祛湿 + 疏肝

（一）春湿困脾，周身沉重

雨水后空气湿度开始增加，中医认为“湿性重浊”，湿邪黏腻易阻滞气机，导致头重如裹、食欲不振，需注意养护脾胃运化水湿功能。

（二）肝木应春，易生郁火

肝主疏泄，与春气相通。春季肝气不能条达畅通，易郁而化火，出现失眠、目涩、两胁胀痛等症状，疏肝理气正当时。

二、按揉“疏肝祛湿开关”

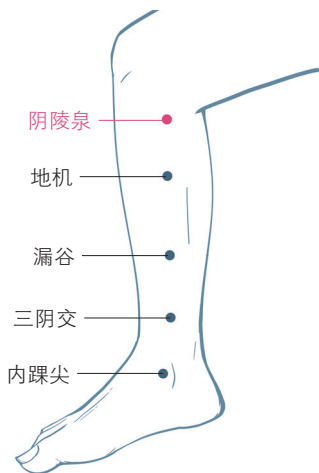
（一）推荐按摩穴位

1. 阴陵泉——祛湿排水阀

【取穴】阴陵泉位于小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处。

【功效】健脾利湿、清利下焦、调畅水道、通利小便。

【手法】用掌根上下推擦至发热，下午3~5点（膀胱经当令时）操作更佳，每天5分钟。



2. 三阴交——三经交会穴

【取穴】该穴位于内踝尖上3寸，胫骨内侧缘。

【功效】肝脾肾三经交汇，既能健脾利湿，又可调肝血、补肾气。

【手法】食指中指并拢点按，配合抬脚跟动作，睡前揉5分钟。

3. 行间——疏肝泻火急先锋

【取穴】该穴位于足背第1、2趾间，趾蹠缘后方赤白肉际处。

【功效】肝经荥穴，专泻肝火，速解头痛目赤、急躁易怒之症。

【手法】拇指指腹按压穴位，中等力度，持续3~5分钟，两侧穴位可以交替进行。

(二) 按摩关键细节

1. 时间控制：单个穴位按压不超过5分钟，总时长建议15分钟内，避免过度刺激。

2. 力度适中：以酸胀感为度，切勿用力过猛（尤其老年人和孕妇）。

3. 禁忌提醒：皮肤破损、发热、酒后不宜按揉，女性经期避开阴陵泉。

三、“润物细有声”——雨水音乐推荐

中医音乐疗法是由外界传入，继而经由脑部的中枢神经调节传至不同脏腑，并由不同脏腑之间的微妙改变和相互影响。春季的主旋律当以疏肝的角调音乐为主，如《江南好》《江南丝竹》《春风得意》，这些音乐都可用以调肝。而在雨水季节，更适合配合上一些宫调



(1-Do) 的音乐, 如《十面埋伏》《二泉映月》等, 因宫调音乐主运化功能而通脾, 能起到一定的健脾效果。而如古曲《春晓吟》, 则可调节肝胆的疏泄, 并兼有助心、疏脾、和胃的作用。



(中国中医科学院西苑医院 张晋 卢玥然 吴梓敬)

惊蛰膳食

惊蛰是春季的第三个节气,在每年阳历的3月5日或6日。惊蛰时“春雷响,万物长”,调养要重视调达肝气、平衡阴阳。惊蛰后天气逐渐转暖,但冷空气活动仍较频繁,有时还会出现“倒春寒”现象。饮食上宜少吃酸味、多吃甘味食物以健脾,适当食温热食物以壮阳御寒,多食野菜亦有利于健康;选择慢跑、太极拳、放风筝、坐功等较柔和的运动方式;精神上注意调节情绪,切忌妄动肝火。以下将推荐几款惊蛰调养的健康食谱。

韭菜余面

春日宜少酸增辛,今天的重点在于吃辛不吃辣,今天的这碗韭菜余面里就暗藏玄机。很多人非常喜欢韭菜的味道,但是吃多了容易反酸烧心,给大家介绍一个小秘诀,到底如何做快来看看吧!

【食材】挂面 150g,猪瘦肉末 100g,韭菜 120g,生姜 3片,葱 10g,八角 1枚,桂皮 1小段,水淀粉 10mL,食用油 10~15mL,生抽、蚝油、料酒、食盐适量。



【制作方法】热锅加油，下入八角、桂皮、姜片与葱段小火爆香，加入猪肉末改大火煸炒至变色，烹入料酒，加生抽、蚝油调味，再加适量沸水后转小火略煨，勾入水淀粉至汤汁微稠后关火，再放入韭菜叶拌匀成“余汁”。另起一锅清水将挂面煮熟捞入碗中，先放韭菜根烫熟捞出，浇入热余肉汁，即可食用。

【功效】韭菜余面以中医“春日养阳”理论为本，顺应春季“少酸增辛”的调养法则。韭菜性辛温，具温中行气、散瘀通络之效，搭配生姜辛温发散，可以升发阳气、疏肝和胃。此美食既能助春阳生发，又可健运脾胃，尤宜缓解春季肝郁气滞、胃寒气逆之证。既保留韭菜温补特性，又避免过量食用引发反酸，体现中医“以食为药，药食同源”的调养智慧。

【营养价值】俗话说韭菜又称“壮阳草”，那么韭菜壮阳是有科学依据的吗？

《本草拾遗》记载韭菜具有“温中，下气，补虚，调和腑脏，令人能食，益阳”等作用，韭菜中除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含有丰富的胡萝卜素、维生素C以及微量元素，其中Fe、Mn和Zn含量较高。有研究表明，经过连续十天的韭菜粗提取液灌胃后，可以显著提高雄性小鼠的睾酮分泌，并促进具有改善性功能作用的NO的生成，还可增加雄性小鼠性器官重量的作用。睾酮可以调节基因，促进NOs酶产生，从而促进精氨酸酶的产生，并进一步改善阴茎勃起的能力。

香附茯苓山药鸡

惊蛰始，万物生。惊蛰是春天升发力量最强的时节，但俗话说“惊



蛰前后，百病抬头”，一方面人体易受病毒侵扰，另一方面体内肝气升发可能会引起一些疾病，因此，在升发阳气的主旋律中平肝清肝同样不可忽视。

【食材】整鸡 1 只，香附 15g，茯苓 15g，鲜山药 200g，香信菇 5 ~ 6 朵，生姜 10g，料酒、食盐适量。

【制作方法】整鸡宰杀洗净后，用料酒、生姜片与少量食盐提前腌制 15 ~ 20 分钟；香附、茯苓洗净备用，香信菇提前温水泡发，鲜山药去皮切段。将香附、茯苓、香信菇放入腌好的整鸡肚中后置于蒸碗，码入山药，上蒸锅大火转中小火蒸 40 ~ 60 分钟至鸡肉酥烂。出锅后弃去香附、茯苓药渣，鸡肉与山药同盘食用。

【功效】该药膳具有健脾理气、益气养血的功效。香附能疏肝理气，调节情志，茯苓健脾利水，山药补脾养胃，鸡肉滋补脾胃，增强气血。适合春季调理脾胃虚弱、肝气不舒者，特别有助于缓解因肝气升发引起的胸闷、食欲不振等症状，帮助身体平衡，增强抵抗力。

【营养价值】香附这个药物不常听说，那么它有什么功效价值呢？

《本草纲目》中记载香附“气病之总司，女科之主帅”，是常用的疏肝解郁药，血中之气药。具有抗炎、抗菌、降血糖、调节子宫内前列腺素、调节心血管系统等药理作用。有研究对《中国方剂数据库》及《方剂现代应用数据库》中具有缓解焦虑抑郁的 765 个处方进行数据分析，发现香附的应用接近 1/4，扮演着重要的行气解郁的角色。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 郎娜 李纪新）

惊蛰茶饮

惊蛰，古称“启蛰”，《月令七十二候集解》载：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”惊蛰时节春雷响动，蛰虫惊醒，天气回暖，蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷声震醒，出土活动，我国有些地区已是桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来等一派春意盎然之象。《黄帝内经》言“春三月，此谓发陈”，人体气血亦向外疏发。然惊蛰时节风邪挟湿，易致肝气郁滞、脾虚湿困。顺应节气特点，特荐两款代茶饮，以疏肝调脾、通达气机。

玫瑰紫苏饮——疏肝解郁，醒脾化湿



【原料】干玫瑰花 3 ~ 5g，紫苏叶 6g。

玫瑰花，自古以来就被视为美容养颜、疏肝解郁的佳品。《随息居饮食谱》载玫瑰“甘辛温。调中活血，舒郁结，辟秽和肝”，其芳香行气而不伤阴。现代研究表明，玫瑰花富含多酚类和黄酮类物质，具有良好的抗氧化和抗衰老作用。此外，药理学研究揭示，玫瑰花具有明显抗焦虑、抗抑郁作用。紫苏在中医临床应用广泛，是药食同源的佳品，具有解表散寒、行气和胃、安胎解毒等多重功效。《本草化义》称紫苏“散寒气、清肺气、宽中气”，其辛温芳化之性还可帮助祛春寒湿浊。紫苏具有抑菌、抗氧化、抗炎、改善记忆、调节糖脂代谢等作用。其有效成分紫苏醛具有多种生物学特性，包括抗过敏、抗炎、抗真菌、抗感染、抗氧化等，还有利于缓解春季花粉过敏症状。两者相配可疏肝理气，化湿和中，缓解春郁。消化不良的人群可酌情加入麦芽，《药性论》载炒麦芽“消宿食，破冷气，去心腹胀满”，可改善食欲不振。

菊花决明茶——疏风平肝，降脂润肠

【原料】菊花 5g，炒决明子 10 ~ 15g。

菊花，《神农本草经》将其列为上品，称其“主诸风头眩、肿痛，利血气，轻身耐老延年”，《本草纲目》更强调其具“平肝明目，散风清热”之效。现代研究发现，菊花中富含黄酮类、挥发油及苯丙素类成分，发挥着抗心肌缺血、降压、降脂、抗凝等作用。常喝菊花茶可帮助缓解压力和改善焦虑症状，与春季肝阳易亢、情绪波动大的生



理特性相契合。

决明子为明目润肠要药,《药性论》载其“利五脏,除肝家热”,《中华本草》指出其可“清肝火、益肾阴、通腑浊”。现代药理学证实,决明子中的主要活性成分蒽醌类物质可有效地促进肠蠕动,抑制固醇类物质的吸收,促进肠道排泄,缓解便秘。此外,决明子还具有清热明目、调压降脂和调节免疫等多种药理作用。决明子性苦寒有碍春季阳气升发,宜将决明子微炒以缓其寒性。两者相配,菊花的轻清上扬与决明子的沉降通利形成“升降相因”之势,疏肝理气解郁,调压降脂之效益彰。

(中国中医科学院西苑医院 张晋 任海燕 邹姹姹)

惊蛰果品

自古惊蛰是一个反映自然物候现象变化的节气,《月令七十二候集解》提到:“万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”此时万物萌动,回暖程度大,日照增长最为显著,但降水增量仍偏少,气候干燥,我们推荐香蕉作为此时的适宜水果食用。

惊蛰吃香蕉,降压通便又舒心



《素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”惊蛰已是仲春,人体阳气从冬季的封藏状态转为生发,万物萌动开始生长,应外界春季多风干燥的气候特点,人体也容易出现肝风内动、干燥的表现,如头晕目眩、情绪波动、口舌干燥、皮肤瘙痒等。此时早晚温差仍较大、情绪易波动,而老年人血管脆性大、血

压调节能力降低，所以此时尤其是老年人要注意血压的变化。

香蕉属于热带水果，成熟时间受气候、种植时间等影响，全年均有成熟上市。《本草求原·果部》将香蕉又称为蕉果，味甘性寒，可“止渴，润肺，解酒，清脾，滑肠”，所以一般认为香蕉具有润肺生津、清脾润肠的作用，可有效缓解此时的干燥表现，通利大便推陈出新，也正顺应春季“发陈”的特性。

现代研究表明，香蕉含有大量人体必需的矿物质元素，如钾、镁、磷和铁等，作为一种典型的高钾低钠水果，具有一定的降压作用。此外，还有研究发现香蕉中的色氨酸在人体可以转化为血清素（主要成分为5-羟色胺），可有效改善情绪、缓解抑郁状态，所以香蕉也常被称为“快乐水果”，可缓解春季的情绪问题。

注意：香蕉性质偏寒，若脾胃虚寒者要尽量少食或不食，或将其煮熟或蒸熟后食用。

从青涩到斑点的营养之秘

香蕉是一种典型的呼吸跃变型水果，果皮色泽及果肉颜色、软硬会在短时间内发生变化，同时其营养成分、口感也在发生转变。

当果色还是青绿至浅绿色也就是成熟前期的时候，青香蕉含有丰富的抗性淀粉，具有消化缓慢的特点，能起到调节血糖浓度、降低胆固醇，增加饱腹感，辅助体重管理的作用，但此时内含大量单宁物质，味道涩口，常不被人们所接受。至成熟期果肉软化、果皮呈黄色；再进一步成熟果肉会完全变软，果皮表面出现褐色斑点，可溶性糖类及其他营养成分如黄酮类、多酚类物质等逐步升高，成为高热量水果，营养价值也呈现最佳状态，且更易于人体吸收，但不适合糖尿病及肥胖人群食用。所以在选择时可根据营养需求适量食用。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 赵玉清 栗文婕）

惊蛰乐穴

春雷惊百虫，万物始萌动。3月5日惊蛰，天地阳气升腾，万物复苏，人体肝气亦如抽芽新柳，亟待舒展。此时调养重在“疏肝健脾，



祛湿通路”，推荐几首歌曲和三个关键穴位——阳陵泉、丰隆、神阙，助您顺应天时，激活春三月生机！

一穴一法，惊蛰调养“点穴手”

1. 阳陵泉——肝胆“清道夫”

【取穴】屈膝 90°，膝盖外下方凹陷处（腓骨小头前下方）。

【功效】疏肝利胆、舒筋活络，缓解肩颈僵硬、口苦胁痛等症。

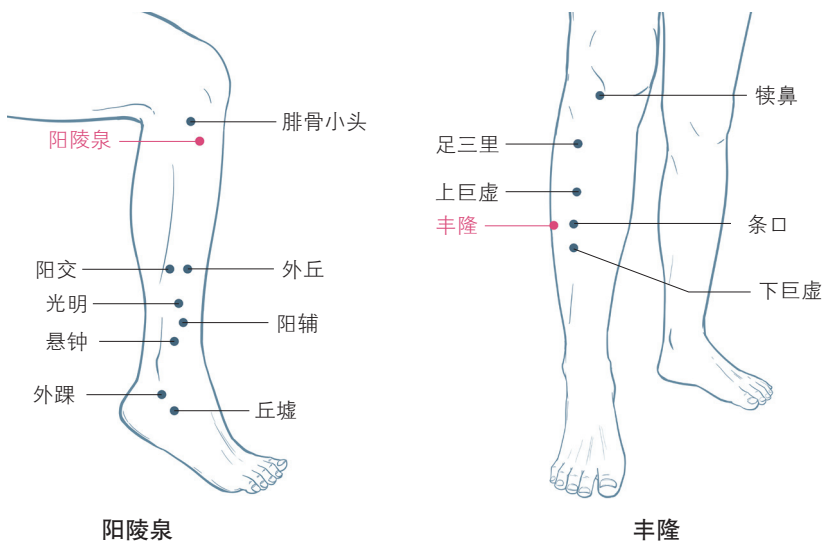
【手法】拇指点揉 3 分钟，配合深呼吸，晨起、睡前各一次。

2. 丰隆——祛湿“化痰穴”

【取穴】外踝尖上 8 寸，胫骨前嵴外两横指（约小腿中点外侧）。

【功效】健脾祛湿、化痰降浊，改善头重如裹、腹胀痰多等症。

【手法】握拳用指节上下推搓 5 分钟，至局部发热，午后操作最佳。

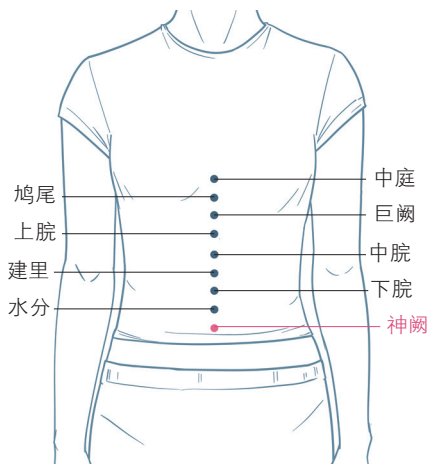


3. 神阙——元气“充电站”

【取穴】肚脐正中央。

【功效】温阳散寒、培元固本，调理肠胃虚寒、手脚冰凉等症状。

【手法】掌心搓热后顺时针摩腹 100 圈，或隔姜艾灸 15 分钟（阴虚火旺者慎灸）。



按摩注意事项

1. 力度适中：按摩时力度以舒适为宜，避免过度用力导致皮肤损伤或肌肉酸痛。
2. 时间控制：每个穴位按摩 3 ~ 5 分钟即可，过长可能引起局部疲劳或不适。
3. 饭后缓行：饭后 1 小时内不宜按摩腹部穴位（如神阙），以免影响消化。

“用药不如用乐”——惊蛰音乐调养



相传北宋欧阳修曾因忧伤政事形体消瘦，屡进药物无效，后来孙道滋以“宫声数”治愈其“幽忧之疾”，欧阳修遂感叹“用药不如用乐矣”。说明音乐能广泛而深刻地影响人的身心，具有独特的调养功能。“破土翠绿早，万籁初鸣新”，惊蛰常被赋予“孕育旺盛生命的力量，



带来了春讯”的意象，预示着生机盎然。音乐作品《惊蛰》（王建元）以中国节气“惊蛰”的内涵为表现对象，将生命萌生、发展的历程与现代音乐主题构造与高潮营造的过程相联系，探索了同为生命发展的艺术与春天的两者在审美上的融合发展。此外，琴曲《玉楼春晓》，其曲调轻松流转，不同凡响，颇有春眠乍醒、惺忪欲醉之意，通过聆听此古曲，可以帮助我们调节情绪，抒发感情，平衡脏腑。

（中国中医科学院西苑医院 张晋 任海燕 卢玥然 吴梓敬）

春分膳食

春分是二十四节气中的第四个节气，标志着春季的正中，《月令七十二候集解》中提到：“二月中，分者，半也，此当九十日之半，故谓之分。”此时阴阳相半，昼夜均分，寒暑平衡，阳气上升，万物复苏。根据中医理论，春分是万物生长的关键时期，此时阳气渐盛，气候回暖，适合养肝、调理气血、疏通经络。

春分时节的调养重心在于调节肝气、清理体内的湿气，促进新陈代谢。下面将介绍两种适宜春分时节的药膳，帮助大家通过膳食调养身体。

桑叶陈皮粳米粥

【食材】桑叶 15g，陈皮 5g，粳米 60g，冰糖适量。

【制作方法】将桑叶、陈皮洗净，备用；粳米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水；将桑叶、陈皮一同放入锅中，大火煮沸后转小火慢炖；待粥煮至浓稠，加入适量冰糖调味即可。

【功效】该药膳具有散风热、清肝火、健脾祛湿的功效。桑叶性寒，能疏散风热，陈皮理气健脾、燥湿化痰，与桑叶一同煮粥，可清肝火、明目。粳米健脾和胃，三者结合，能有效缓解春困，提神醒脑。

【营养价值】桑叶富含多种维生素及矿物质，特别是钾、钙、镁等，有助于调节体内电解质平衡，促进新陈代谢。陈皮则含有丰富的挥发油及黄酮类物质，具有抗氧化、抗炎作用。粳米作为主食，富含碳水

化合物，能提供充足的能量。

中医认为，春分时节阳气上升、肝气旺盛，而桑叶能清肝明目，陈皮能理气健脾，两者结合，既能清肝热，又能健脾胃，符合中医“养肝健脾”的调养原则。

春笋瘦肉汤



【食材】春笋 300g，猪肉（前腿肉为佳）200g，枸杞子 5g，红枣 5 颗，生姜 10g，小葱、料酒、盐适量。

【制作方法】春笋去壳，洗净后切成滚刀块，放入开水中加少许盐焯水后取出备用；红枣、枸杞子、姜片洗净备用；猪肉切块后冷水下锅，放入姜片及料酒，大火煮沸后撇尽浮沫，再转小火慢慢炖煮 1 小时左右，至汤色浓郁，加入春笋块、红枣、枸杞子炖煮半小时；加入适量盐调味，撒入葱花，即可食用。

【功效】该药膳具有清热化痰、健脾开胃、滋阴养肾的功效。春笋味甘寒，化痰涎，消食胀，去除体内的余热和湿气，适合春季气候变化引起的湿热困扰。瘦肉富含优质蛋白质和氨基酸，有助于增强体力和滋补气血。红枣、枸杞能够补血养肝，增强免疫力，适合春季脾胃虚弱、体质较弱的群体。

【营养价值】春笋含有丰富的膳食纤维、维生素 C、钾、钙等微量元素，有助于促进肠道蠕动，清理体内废物，预防便秘。瘦肉是补充人体蛋白质和氨基酸的重要来源，能够帮助修复组织、增强免疫力。红枣含有丰富的维生素 C、钙、铁等微量元素，能够补血养气、调节免疫系统，具有保健作用。枸杞含有丰富的 β -胡萝卜素、维生素 A、维生素 E 等，具有滋阴养肝、明目的作用，对于改善春季乏力、面色



苍白等症状有明显效果。

(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰)

春分茶饮

春分，古时又称“日中”。《明史·历一》说：“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”《春秋繁露·阴阳出入上下篇》说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”此时阳气逐渐升发，人体肝火偏盛，调养要重视肝气的疏通，以调平为主。本文将科普两种适合春分时节饮用的中医代茶饮帮助顺应春季的升发之气，增强身体的免疫力。

菊花枸杞茶——清肝明目，疏风散热

【原料】菊花 5g、枸杞子 5g。

菊花味甘，汉代《名医别录》中提到其能除胸中烦热，安肠胃，利五脉，调四肢。现代研究发现菊花含有丰富的黄酮类物质，具有抗氧化、抗炎作用，能够有效清除体内自由基，改善视力健康。枸杞子味甘性平，清代《本草崇原》中认为其能主坚筋骨，耐老，除风，去虚劳，补精气。现代研究发现枸杞中的枸杞多糖具有增强免疫功能、延缓衰老的作用，枸杞多糖能够调节肝脏的功能，促进肝脏细胞再生。春分时节，阳气上升，肝脏容易因春季的风热而出现不适，菊花有清肝火、明目安神的作用，缓解眼睛干涩、疲劳等不适；加上春季风气较重，容易导致风热入侵，菊花具有散风清热的作用，有助于预防春季常见的感冒等问题；枸杞子具有滋补肝肾、提高免疫力的作用，有助于春季保持肝脏的正常功能。菊花、枸杞子相配具有清肝明目、养肝护肝、疏风散热的功效。

疏肝解郁茶——疏肝解郁，养血安神

【原料】薄荷 5g、玫瑰花 5g、菊花 5g。

薄荷，《本草纲目》中记载其专于消风散热，是“头痛头风眼目

咽喉口齿诸病”要药，现代医学研究证实，薄荷中的薄荷醇具有镇静、抗抑郁的作用。玫瑰花，自古以来就被视为养血安神，疏肝解郁的佳品，清代《本草分经》中记载，玫瑰花味甘平，香而不散，肝病用之多效，蒸露尤佳。玫瑰花含有丰富的维生素C和多种矿物质，能够调节内分泌，缓解压力。菊花，是轻清宣散之风药，入肝经，疏散肝经风热。薄荷清肝明目，疏散风热，可缓解肝气郁结引起的情绪不畅、头痛等症状；玫瑰花疏肝解郁，调和气血，对于春分时节因气候变化引起的情绪波动有良好的调节作用；菊花清热解毒、平肝明目。以上三味药组成的茶饮具有疏肝解郁、养血安神、清热解毒的功效，正适合春季调养。



(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰)

春分果品

春分时节已属仲春，气温变化较大，人体易受外邪侵袭。《月令七十二候集解》中提到：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”春分时节平分昼夜、寒暑，此时阴阳相半，阳气升发，我们推荐枇杷作为此时的适宜水果食用。

春分吃枇杷，生津又润肺

枇杷约在每年三四月份果实成熟，是大自然赐予人类的时令佳果。《本草纲目》记载其味甘、酸，平，无毒，止渴下气，利肺气，止吐逆，主上焦热，润五脏。《随息居饮食谱》记载枇杷“甘平润肺，涤热生



津。”此外，施奠邦老先生还认为其可平肝清热，春分时节多风干燥，降雨还未有明显增加，所以可以适量食用枇杷以生津润肺，下气止咳，缓解因干燥出现的咽部干痒、咳嗽等症状。

古人云：“枇杷黄，医者忙”，可见其药用价值早已为人们所认知。现代研究证实，枇杷含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，具有抗氧化、增强免疫力的作用。春分时节食用枇杷，可帮助人体适应气候变化，预防春季常见的呼吸道疾病。



枇杷的营养之秘

现代医学研究发现，枇杷含有苦杏仁苷、熊果酸、齐墩果酸等活性成分，具有抗炎、镇咳、祛痰的作用。枇杷中的多酚类物质还能有效清除自由基，延缓衰老。枇杷富含维生素A、维生素C、维生素B族等多种维生素，其中维生素A的含量尤为突出，对保护视力、增强免疫力具有重要作用。枇杷还含有钙、磷、铁、钾等多种矿物质，有助于维持人体电解质平衡。枇杷中的膳食纤维含量丰富，可促进肠道蠕动，改善消化功能。同时，枇杷含有多种有机酸，能刺激消化液分泌，增进食欲。

枇杷的食用方法多样，既可鲜食，也可制成枇杷膏、枇杷露等。枇杷叶、枇杷花、枇杷核均可入药，其中以枇杷叶最为常用。但需注意，枇杷性凉，脾胃虚寒者不宜多食。食用时可搭配温性食物，以平衡其寒凉之性。

正如《灵枢·本神》所言：“智者之调养也，必顺四时而适寒暑”。春分时节，适时食用枇杷，既能享受美味，又能助益健康。让我们顺



应自然规律，在品尝时令美味的同时，收获健康与活力。

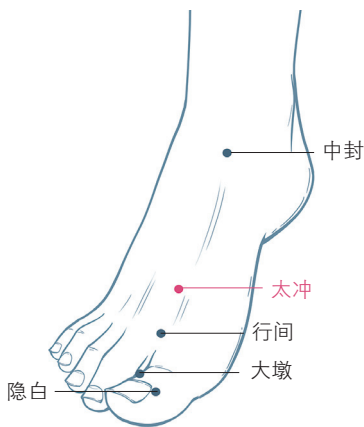
(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰)

春分乐穴

《月令七十二候集解》中提到：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”春分，作为二十四节气之一，此时调养注重疏肝理气。结合中医五音疗疾的方法和三个关键穴位——太冲、合谷、内关，助您顺应天时，激活春三月生机可以有效调和脏腑功能，增强体质。

一穴一法，春风“点穴手”

1. 太冲——疏肝理气要穴



【取穴】位于足背，第1、2跖骨缝之间，跖骨结合部前方凹陷处。

【功效】足厥阴肝经原穴，疏肝理气，可缓解情绪抑郁、烦躁易怒、胁肋胀痛等肝郁症状。

【手法】取坐姿或仰卧位，用拇指指腹按揉，力度适中，以产生酸、麻、胀感为宜，每侧按摩3~5分钟，早晚各1次。

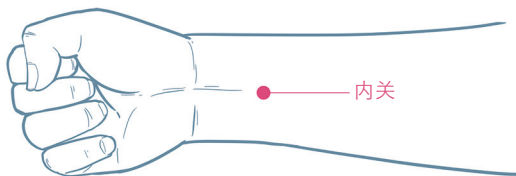
2. 内关——宁心安神的妙穴

【取穴】内关穴位于前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



【功效】手厥阴心包经的络穴，宁心安神、理气止痛。缓解心悸、胸闷、失眠等症状。

【手法】用拇指指腹按压，力度以感到酸胀为宜，每次按压3~5分钟，每日2~3次。可配合深呼吸，效果更佳。注意按摩时保持心情平静，避免急躁。

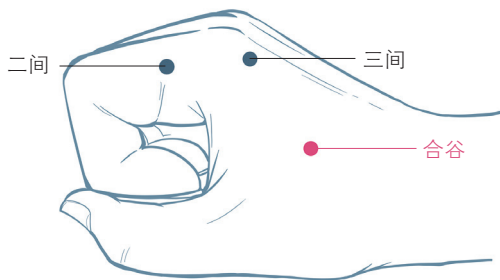


3. 合谷——疏通经络，缓解疼痛

【取穴】位于手背部，第一、二掌骨之间，第二掌骨的中点。

【功效】手阳明大肠经的原穴，疏风散表，宣通气血。

【手法】用拇指与食指捏住合谷穴，逐渐加力，直到感觉到明显的酸胀感。每次按压持续30秒至1分钟，交替按压双手的合谷穴，反复进行2~3次。



“乐法疗疾”，春分音乐调养

春分时节，肝气易郁结。此时，可选择角音乐曲进行聆听，如《春之声圆舞曲》《蓝色多瑙河》。乐曲旋律亲切爽朗，具有“木”的特性，让人感觉置身在绿色世界，有助于肝气舒畅，缓解情绪抑郁和身体的胀痛症状。另外，春分时节脾胃易虚弱，宜聆听宫音乐曲，如《十面埋伏》。宫音节奏沉稳，声音浑厚，可调节脾胃。对于脾胃虚弱、运化无力的患者，可以增强脾胃功能，改善消化不良、食欲不振等症状。

除了针对特定脏腑进行调节外，春分时节还可以综合聆听不同调式的音乐，全面调养身心。例如，早晨阳气上升时聆听徵音乐曲，振奋心气；傍晚时分聆听羽音乐曲，滋养肾阴；在闲暇时聆听宫音和商音乐曲，调和脾胃和肺气。您可以选择在清晨或傍晚进行五音疗疾，配合深呼吸和放松练习，效果更佳。建议选择安静舒适的环境，保持身心放松，避免过度刺激。对于特殊人群（如孕妇、心脏病患者），应在专业人士指导下进行。



（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）

清明膳食

清明位列春季第五个节气，承载“天清地明”的物候特征。《岁时百问》释其精要：“万物生长此时，皆清洁而明净”。这时候阳气升腾加速，《月令七十二候集解》载其气候呈现“三候”之变：桐始华，田鼠化鴽，虹始见。中医认为，清明时节人体气机如草木勃发，肝木当令而易生郁火，调养需着重“疏泄”与“化湿”并重。本文将介绍两种适宜清明时节食用的药膳，帮助大家调理身体。

薏苡芡实橘皮粥——疏肝健脾益肾之品

【食材】薏苡仁 50g，芡实 15g，橘皮 10g，粳米 200g。

【制作方法】将薏苡仁、芡实、橘皮、粳米洗净。加适量水，煨



熬成粥食用。

【功效】疏肝解郁，培补脾肾。

【营养价值】薏苡仁具有利水渗湿、健脾止泻等功效。现代研究表明，薏苡仁含有多种活性成分，如薏苡仁多肽等，具有抗炎、抗氧化等作用。芡实具有益肾固精、补脾止泻、除湿止带的功效，含有丰富的多酚、黄酮、木脂素、生育酚、脑苷脂等活性物质，具有降血糖、调节血脂、抗心肌缺血等作用。橘皮可理气健脾、燥湿化痰，富含维生素A、胡萝卜素、核黄素、橘皮苷以及挥发油成分，可抑菌、促进消化液分泌、增进食欲。

白扁豆鲫鱼汤——健脾祛湿润燥之膳



【食材】鲫鱼 100g，白扁豆 25g，陈皮 5g，连须葱白 3 段，生姜 5g，香菜 10g，盐适量。

【制作方法】白扁豆提前用清水浸泡过夜，鲫鱼去鳃和内脏后洗净。用小火将鲫鱼稍煎至两面微黄，加入葱白、生姜煸香，加入足量沸水，投入白扁豆、陈皮大火滚煮 5 ~ 10 分钟，转小火慢炖 30 分钟，出锅前加入适量香菜、食盐。

【功效】健脾祛湿，解表散寒，滋阴润燥。

【营养价值】《本草经疏》称：“鲫鱼入胃，治胃弱不下食”。鲫鱼富含 EPA、DHA 等不饱和脂肪酸，并富含优质蛋白质。白扁豆可健脾化湿、和胃，现代研究表明，白扁豆不仅富含蛋白质，还含有钙、铁等多种微量元素，矿物质营养突出，其中的膳食纤维有助于调节肠道菌群，促进消化。

清明时节，天气多变，湿气较重，人体容易出现脾胃虚弱、食欲

不振等问题。白扁豆和鲫鱼的组合可以健脾祛湿，增强脾胃功能。

（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）

清明茶饮

清明，标志着万物“吐故纳新”，此时太阳到达黄经15°，北半球日照时间增长、太阳高度角增大，气温变暖，降雨增多，大地呈现春和景明之象。中医认为，清明时节肝气旺盛，易克脾土，此时调养当以疏肝健脾为主。此时气候渐暖，雨水增多，人体易感到湿热不适，因此适时调养身体显得尤为重要。本文将科普两种适宜清明时节的中医学代茶饮。

玫瑰陈皮茶——疏肝理气，健脾和胃

【原料】玫瑰花 5g，陈皮 3g。

《随息居饮食谱》载玫瑰花：“调中活血，舒郁结，辟秽，和肝。”玫瑰花性温味甘，具有疏肝解郁、和血调经的功效。现代研究表明，玫瑰花含有玫瑰多糖、没食子酸等活性成分，具有抗衰老、抗氧化作用，还能够预防心血管疾病。陈皮性温味苦，富含橙皮苷等成分，可理气健脾、燥湿化痰，促进消化液分泌，改善胃肠功能。两者配伍，玫瑰疏肝解郁，陈皮理气健脾，共奏疏肝理气、健脾和胃之功，可有效缓解因情绪不畅、脾胃失和引发的诸多不适。清明时节，气候逐渐转暖，人体阳气升发，却也容易受湿邪影响，出现春困乏力、情绪低落等症状。饮用此茶，可缓解春困乏力、情绪低落等症状。

莲子新绿茶——清心泻热，安神除烦

【原料】莲子 15g，甘草 2g，绿茶 5g。

《神农本草经》记载莲子“主补中、养神、益气力”。莲子能补脾止泻、养心安神，现代药理研究表明，莲子中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、氨基酸等基本营养成分，还有生物碱、多酚、超氧化物歧化酶等活性成分，具有抗氧化、抗衰老、神经保护、



抑菌消炎等作用。《神农本草经》记载甘草“主五脏六腑寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍力，金疮肿，解毒”。甘草能补脾益气、清热解毒。含有甘草酸、甘草次酸等成分，具有抗炎、抗过敏、解毒等作用。绿茶中的茶多酚等成分还能抗氧化、提神醒脑，与莲子、甘草相配，更能增强清心安神的效果。莲子新绿茶具有清心泄热、安神除烦的功效。清明时节，人们易因气候变化而心烦意乱，此茶能有效缓解心悸、失眠等症状，使人心情平静。



(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰)

清明果品

清《淮南子·天文训》：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至”。清明，是春季的第五个节气，此时阴阳交替，人体阳气升发与外界湿气交汇，易生郁热之症。我们推荐菠萝作为此时的适宜水果食用。

清明吃菠萝，解渴又消食

清明“三候”中“桐始华、田鼠化鴛、虹始见”的自然征象，揭示着阳升阴降的物候规律。《素问·四气调神大论》中记载“春三月，此谓发陈”，此时调养需顺应肝木生发之性，兼顾脾胃运化。

春季与五脏中的肝脏相对应，清明多风多燥肝气容易偏旺，肝木易克伐脾土，容易影响食物正常的消化吸收。《台湾府志》记载菠萝“性平，味甘酸，解暑热，疗痔疾”，可以促进消化、增进食欲，也可缓

解春季多风生燥的情况。菠萝性平味甘酸，暗合“酸甘化阴”的配伍原则，其清润之性既能疏解肝郁，又助脾胃运化水谷精微。岭南地区素有清明食菠习俗，清代谢启昆《岭南杂咏》记载：“三月菠香透齿凉，解醒消食胜琼浆”，印证其在节气调养中的应用传统。

因此，在清明时节气温多变、湿气渐重、易感困倦，适量地吃一些酸甜多汁、富含菠萝蛋白酶的新鲜菠萝，无疑是为身体进行一次由内而外的“春季调理”，既能开胃、祛湿，又能解困。



菠萝的现代营养之秘

每百克菠萝果肉含维生素 C 48mg，达日需量 53%，其抗氧化能力经 *Food Chemistry* 研究证实，能有效清除 DPPH 自由基。其特有的菠萝蛋白酶具有双向调节作用：在胃中分解蛋白质助消化，入血后又能抑制血小板过度聚集，这种特性使其兼具消食与活血双重功效。

菠萝中的锰元素含量（0.9mg/100g）对春困现象有改善作用。锰作为超氧化物歧化酶（SOD）的辅因子，能增强线粒体能量代谢，这与中医“升阳解困”的理论不谋而合。现代医学揭示的“菠萝病”（口腔黏膜刺激）实为蛋白酶作用所致，用淡盐水浸泡菠萝后再食用可有效抑制蛋白酶作用。值得注意的是，未熟菠萝肉含过量草酸钙结晶，误食可能引发咽喉刺痒。

（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）



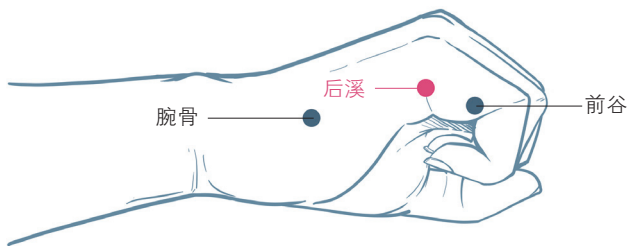
清明乐穴

《历书》记载：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”春气通于肝，肝气旺于春季，肝木克脾土，升发太过或气机阻滞，均可引起消化系统疾患。故清明节气调养应延续疏肝、健脾、护阳的调养之道。推荐几首歌曲和三个关键穴位——后溪、合谷、神阙，助您清明时节调养！



一穴一法，清明调养“点穴手”

1. 后溪——清心解郁、散风舒筋

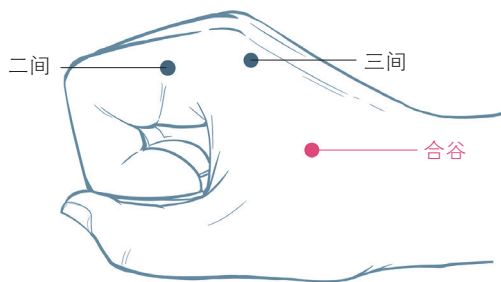


【取穴】为小肠经的腧穴，位于第5掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。

【功效】清心解郁、散风舒筋，疏通小肠经气血，还可缓解头项强痛、腰背痛、手臂疼痛及麻木等症状。

【手法】用拇指或食指的指腹，轻轻按压后溪穴，力度适中，以穴位感到酸胀为宜。每次按摩2~3分钟，每天可进行2~3次。

2. 合谷——通络止痛

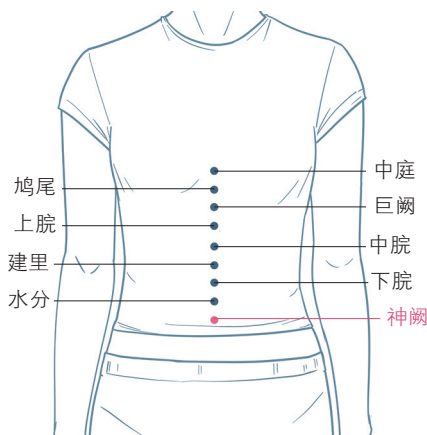


【取穴】为大肠经的腧穴，位于手背第一、二掌骨桡侧中点，简便取穴方法是双手虎口交叉，大拇指下方即是。

【功效】通络止痛，尤其对口面部疾病有显著疗效，如头痛、牙痛、咽喉肿痛等。

【手法】用拇指指腹按压合谷穴，每次持续 30 秒，重复 5 次。按压时以局部酸胀为度，双侧交替进行。

3. 神阙——利水固脱、健运脾胃



【取穴】为任脉的腧穴，位于肚脐中央。

【功效】健脾运胃，适用于脾胃虚弱、腹泻、便秘、失眠多梦等症状。

【手法】按摩时用手掌或拇指指腹轻轻按揉神阙穴，力度适中，以局部产生温热感为宜。艾灸时，用点燃的艾条对准神阙穴，距离皮肤约 3cm（可隔姜或盐灸），以局部温热感为度。



清明音乐调养

角音属木，与肝相应。清明时节肝气旺盛，易出现情绪波动、烦躁易怒等症状。推荐曲目：《春江花月夜》《高山流水》。通过聆听角音，可以疏肝解郁，平抑肝阳，防肝气郁结，养阳保肝；宫音属土，与脾相应，健脾理气。

清明时节湿气渐重，易困脾土，导致食欲不振、肢体困重等症状。推荐曲目《渔舟唱晚》和《平沙落雁》。宫调乐曲风格悠扬沉静，犹如“土”般宽厚结实，角调乐曲生机勃勃，亲切爽朗，如暖流温心，具有“木”的特性。通过聆听宫音，可以健脾祛湿，增强脾胃功能，促进食欲及胃肠道功能恢复，减轻肝气郁结引起的腹痛不适。

（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）

谷雨膳食



谷雨是春季的最后一个节气，《月令七十二候集解》对谷雨的记载为：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也”。此时降水增多，气温升高，正适合谷类作物生长，有“雨生百谷”之意。湿度增高，人体易受湿邪影响，气温升高，也更易导致上火，因此需要调整饮食以适应节气的变化，本文将介绍两种适宜谷雨时节食用的药膳，帮助大家调理身体。

薏米红豆粥——清热利湿健脾之佳品

谷雨时节，人体容易出现困倦乏力、食欲不振等症状。中医认为，此时应顺应自然界阳气生发的特点，注重健脾祛湿、疏肝理气。饮食上应以清淡为主，适当增加具有祛湿功效的食物，如薏米、赤小豆、山药等。

【食材】薏米 50g，红豆 50g，大米 100g，红枣 5 颗，冰糖适量。

【制作方法】薏米和红豆提前用清水浸泡 4 小时以上。将薏米、红豆和洗净的大米、红枣一同放入高压锅，加入适量清水共煮 15 分钟后自然冷却泄压，开盖后加入适量冰糖搅拌化尽。

【功效】薏米红豆粥具有清热健脾利湿的功效。薏米能利水渗湿、健脾止泻；红豆能清热解毒、利水消肿。两者结合，既能健脾胃又能祛湿，是谷雨时节调理脾胃的佳品。

【营养价值】薏米富含蛋白质、维生素 B 族和矿物质，其中活性成分薏苡仁多糖有助于调节脂代谢；红豆富含膳食纤维、铁和维生素 B₁，有助于补血、促进消化。红枣则富含维生素 C 和多种矿物质，有助于养血安神。

菊花芦笋煨火腿——清肝健脾和胃可妙用

【食材】菊花 5g，芦笋 200g，火腿 50g，姜丝、葱末、盐、白胡椒、水淀粉少许。

【制作方法】芦笋掰去老根后去皮，洗净，切段，开水焯烫 1 ~ 2 分钟，捞起，过凉，沥干。火腿切片备用。锅内倒入少许食用油炆锅，加入姜丝、葱末煸炒出香。加入焯好的芦笋段和切好的火腿，翻炒 1 分钟左右，加入适量沸水、盐、胡椒粉，盖上锅盖转中小火煨煮 3 ~ 5 分钟。开盖后转大火收汁，加入菊花，加水淀粉勾芡即可。

【功效】此膳食清肝明目，开胃健脾。

菊花具有疏散风热、清肝明目的功效；芦笋富含多种维生素和矿物质，有助于增强免疫力；火腿则提供了丰富的蛋白质和脂肪，为身体提供能量。

【营养价值】菊花中的黄酮类化合物具有抗氧化作用，能够清除自由基，延缓衰老。《神农本草经》中记载，芦笋为“上品之上”，



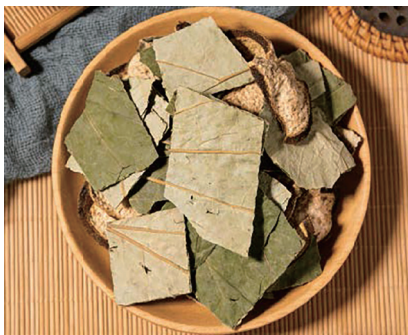
其丰富的芦笋多糖、黄酮类化合物和甾体皂苷等物质在免疫调节、降血糖血脂、抗衰老和抗疲劳等方面存在良好的功效，芦笋中的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，预防便秘。春季属木，与肝相应。谷雨时节，肝气旺盛，宜食用一些具有清肝明目功效的食物。菊花作为传统的中药材，其清肝明目的功效得到了广泛的认可。同时，芦笋作为春季的时令蔬菜，其丰富的营养成分也符合谷雨时节调养的需求。

（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）

谷雨茶饮

谷雨时节，春雨绵绵，万物生长。古人云：清明后十五日为谷雨。《月令七十二候集解》有云：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。”谷得雨而生也，作物因为雨水的滋润而茁壮成长。此时阳气渐长，湿气渐重，人体易感困倦乏力。现代研究表明，谷雨时节气温变化大，人体新陈代谢加快，应适当饮用代茶饮以帮助阳气升发，代茶饮以疏肝理气、健脾祛湿为要，可缓解春困症状，以下推荐两款代茶饮。

陈皮荷叶茶——理气健脾祛湿



【原料】陈皮 5g，荷叶 15g。

陈皮，作为一味常用中药材，具有理气健脾、燥湿化痰的作用。现代研究表明，陈皮中富含挥发油、橙皮苷等成分，挥发油可促进消

化液分泌，有助于增强脾胃运化功能，改善消化不良、食欲不振等症状，橙皮苷则具有抗氧化、抗炎等活性。荷叶同样是药食两用的佳品，《本草纲目》称荷叶“生发元气，裨助脾胃，涩精浊，散瘀血，清水肿、痈肿”。现代研究发现，荷叶中含有荷叶碱、黄酮类化合物等，具有降血脂、降血压、抗氧化等作用。两者搭配而成的陈皮荷叶茶，可理气健脾，改善脾胃功能。对于湿气较重且脾胃功能较弱的人群，适当添加茯苓效果更佳，茯苓可利水渗湿、健脾宁心，能增强祛湿健脾的作用，改善因湿气重引起的身体困倦、食欲不振等情况。

菊花薄荷茶——疏风清热，清肝明目

【原料】菊花 5g，薄荷 5g。

菊花具有清肝明目、疏散风热的良效。其气清质轻，善清上焦风热。现代研究显示，菊花富含挥发油、黄酮类化合物等成分，具有显著的抗氧化、抗炎作用。薄荷亦是药食两用之佳品，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气等功效。《本草纲目》称薄荷“辛能发散，凉能清利，专于消风散热”，其所含挥发油可促进呼吸道腺体分泌，缓解咽喉肿痛。薄荷还具有抗菌、抗病毒、镇痛、镇静等作用，能有效减轻炎症反应，提神醒脑。两者搭配，可疏散风热，清肝明目，有效缓解因风热感冒或肝火上炎引起的目赤肿痛、头晕目眩等症状。若是伴有咽喉不适，可稍加桔梗，取其宣肺利咽之效，改善咽喉疼痛、声音嘶哑等问题。

此茶特别适合谷雨时节风热感冒、肝火旺盛以及时常困倦需提神醒脑的人群饮用。

（中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符竣杰）

谷雨果品

对于谷雨时节，《月令七十二候集解》记载：“一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候戴胜降于桑”，此时气温持续攀升，降水明显增多，空气湿度加大，大地尽显蓬勃生机，田间地头一片繁忙景象。此时阳



气渐长，湿气渐重，人体易受湿邪侵扰，脾胃功能易受影响，因气温升高易生内热。我们推荐草莓作为此时的适宜水果食用。



《中医药膳学》记载草莓，“甘、微酸，凉，归脾胃经”，具有润肺生津止咳，祛暑解热，健脾和胃，利尿消肿的功效。谷雨时节，人体肝气旺盛，气温变动，易上火，而草莓可以清热去火，正符合此时调养身体的需求。草莓中的果酸与果胶，是调和脾胃、助消化的得力助手，果胶能促进肠道蠕动和分泌机能，助力脂肪和胆固醇的代谢，减轻脾胃的负担。同时，草莓还具有解酒的功效，酒后头昏不适时，适量食用鲜草莓能够加速酒精在体内的分解和代谢，帮助身体恢复清醒状态。

草莓不仅口感美味，而且营养丰富。它含有丰富的维生素 C、维生素 A、维生素 E、维生素 PP、维生素 B 群（B₁、B₂）、胡萝卜素、鞣酸、天冬氨酸、铜、草莓胺、果胶、纤维素、叶酸、花青素以及钙、磷、铁等多种矿物质和微量元素。具有抗氧化、抗炎等多种生理功能。研究发现，成熟度高的草莓营养价值更高，草莓中的花青素、可溶性糖及维生素 C 等含量随果实发育成熟而升高，同时随着草莓果实成熟度增高，果实的酸度也会下降，口感更佳。

草莓可直接食用，也可制成果酱、果汁等，口感多样，老少皆宜。但需注意，草莓性凉，痰湿内盛、肠滑便泻者不宜多食；过敏体质者食用前也需谨慎。

食用草莓谨记冷藏保存

研究发现，温度对于草莓的贮藏效果有着极为显著的影响。尤其是低温，对草莓上的微生物能起到抑制作用。这背后的原因在于，持



续处于低温环境下，草莓内部微生物所面临的生长环境没有达到它们能够生长的最低温度点。草莓储存在4℃情况下，即可以抑制微生物的生长。所以，当草莓采摘下来之后，将把它们放在低温环境中进行贮藏，这样做可以大大延长草莓的保存期限，让我们能在更长时间内品尝到新鲜美味的草莓。

(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符俊杰)

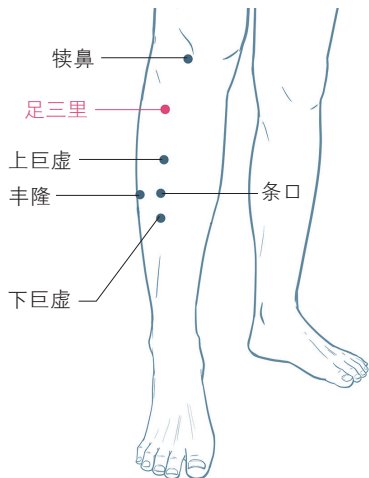
谷雨乐穴

谷雨乐穴推荐

谷雨，标志着春季的尾声与夏季的前奏。此时，雨水增多，湿气渐重，人体易受湿邪侵扰，出现脾胃不和、食欲减退、身体困重、关节不适等症状。中医认为，通过按摩特定穴位，可以有效调节身体机能，达到祛湿健脾、增强体质的效果，推荐足三里、三阴交、阴陵泉作为谷雨节气的保健穴位。

一穴一法，谷雨调养“点穴手”

1. 足三里——气血旺盛长寿穴

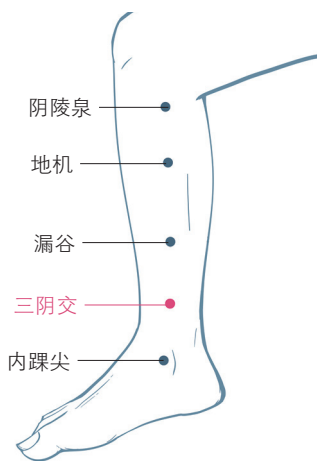


【取穴】此穴位于小腿外侧，犊鼻（髌韧带外侧）下3寸，犊鼻与解溪连线上。

【功效】足三里为胃经合穴，可增强脾胃运化功能，改善食欲不振、腹胀、消化不良等问题。此外，足三里具有增强免疫力的作用，有助于提高身体的抗病能力，避免受到外界湿气的侵扰。

【手法】按摩方式有拇指点按和艾灸。拇指点按时，每侧穴位按摩5~10分钟，每天1~2次，以穴位处有酸胀感为度。艾灸时，将艾条点燃，距穴位2~3cm，每次艾灸15~20分钟，每周2~3次。

2. 三阴交——调理全身要穴



【取穴】位于小腿内侧，内踝尖直上3寸的位置。用手指摸到内踝尖后，向上3寸的地方，即为三阴交穴。

【功效】三阴交具有显著的调节内分泌、促进血液循环、改善水肿等作用。谷雨节气时，湿气重，脾胃运化功能较弱，三阴交能够帮助调理脾胃、疏通经络，有效解决由于湿气引起的浮肿、食欲不振等问题。

【手法】用指腹按压三阴交，力度适中，保持按压1~2分钟，感到局部酸胀或轻微麻木感为宜。艾灸时，将艾条点燃后悬灸在三阴交穴上，每次15~20分钟，直至局部皮肤微红，感觉温热舒适为止。

3. 阴陵泉——清利脾经湿热

【取穴】位于胫骨内侧踝下缘凹陷中，髌骨下缘4指位置，胫骨内侧缘处。

【功效】阴陵泉是脾经的合穴，具有清热利湿、通利水道的作用。谷雨节气时，由于湿气较重，容易导致身体水湿滞留，阴陵泉能够帮助清理体内多余的湿气，缓解因湿气积聚而引起的水肿、膝关节酸胀等问题。

【手法】按摩时，用食指或中指轻轻按压阴陵泉穴，按压时感到酸胀为宜，每次按摩1~2分钟。艾灸时，可用艾条在阴陵泉处进行艾灸，每次10~15分钟，保持穴位温暖。

“用药不如用乐”——谷雨音乐调养



谷雨时节，随着自然界阳气渐长，阴气渐消，人体内的肝气也处于相对旺盛的状态。此时，人们容易出现情绪波动、烦躁易怒等肝气郁结的表现。根据中医五音疗疾的理论，角音对应肝，具有疏肝解郁、调畅情志的功效。因此，在谷雨时节，多听以角音为主的音乐，如由古箫、竹笛等乐器演奏的悠扬舒畅之曲，可以有效缓解肝气郁结的症状。代表曲目有：《胡笳十八拍》《江南丝竹乐》等。同时，谷雨时节雨水增多，湿邪易侵袭人体，导致脾胃功能减弱，出现食欲不振、消化不良等症状。宫音对应脾，具有健脾胃、助消化的作用。听一些以宫音为主的音乐，如磬、编钟等金石类乐器演奏的昂扬雄浑之曲，可以促进脾胃的气机升降，增强消化功能，代表曲目有《十面埋伏》《月儿高》等。

(中国中医科学院西苑医院 李婧 高峰 卢玥然 任燕
北京中医医院顺义医院 符俊杰)

