



## 开栏的话

节气，是中华民族仰观天象、俯察物候的智慧结晶，蕴藏着天人相应的古老哲学。二十四节气不仅指导农事，更与人体气血运行、脏腑机能紧密相连。从立春阳气初生，到大寒万物蛰藏，每个节气都是自然赋予的养生节点。

今日起，本报开设“节气谈养生”专栏，邀请南平市人民医院知名中医师，以科学严谨的态度，既溯源古籍养生精华，亦融合现代医学见解，陪伴读者朋友共循四时节律，同探健康之道。



制图:严数时

“中医养生的智慧，根植于生活实际与自然环境的深刻关联之中。古人将气候、环境的变化结合日常生产总结为节气，节气更替会影响人体脏腑气血运行，因此顺应节气调整养生，具有重要意义。”南平市人民医院肺病科主任吴慧毅表示，二十四节气是古人结合农忙节奏、自然节律总结而成的，如同海边潮起潮落、山间农耕有时，人体作为自然的一部分，其生理

值得关注的是，二十四节气虽是适用于全国的普遍性自然规律概念，但我国地域辽阔，不同地区的气候、地理环境差异显著，对人体体质的塑造与影响也各不相同。身处闽北，该如何“因地制宜”？“此时正值冬春相交之际，兼具气温偏低与湿气偏重的特点，这种寒湿交织的环境，对寒湿体质人群尤为不友好，容易引发关节酸痛、脾胃不适等症状；同时，低温环境也会对心脑血管、肺部等产生刺激，增加不适症状的发生风险。”吴慧毅举例说明，养生虽为普适性的健康理念，但个体差异不容忽

随着短视频健康科普内容的兴起，“碎片化养生”逐渐成为年轻群体崇尚的节气养生方式，比如“立春后不吃羊肉”“立春要少酸多辛”等养生“小贴士”在社交平台广泛传播。在许多年轻人熬夜、饮食不规律等情况下，这种便捷的养生“小贴士”确实满足了部分人的健康需求，但其中的科学性却值得商榷。

“甲之蜜糖，乙之砒霜”，养生领域的很多方法并没有绝对的对错之分，简单地判断其科学与否往往不够严谨。”吴慧毅强调，养生效果因人而异，同样的方法或产品，有的人使用后浑身舒泰、收效显著，有的人却可能出

## 天人合一 呼应节气节律

状态必然受这一自然规则的影响，产生相应的节律性变化。

“节气是地气、天气与环境因素的综合体现，它就像一套潜在的‘生命交通规则’，顺应则身体气血畅通、机能协调，违背则易出现阴阳平衡失常、脏腑失调等问题。”吴慧毅说。

## 辨证调养 寻找适配之道

视。有的人身体壮实、气血充足，对环境变化的适应能力较强；而儿童、老年人以及天生体质或患有基础性疾病的人群，体质相对敏感脆弱，更容易受到节气交替、环境变化的影响，出现健康波动。

中医将人体体质划分为平和质、气虚质、阳虚质等九种基本类型，吴慧毅强调，养生调理必须遵循“因人、因地、因时”的原则，不可一概而论。群众在开展节气养生时，可寻求

## 理性养生 不可盲目跟风

现疲劳加重、腹泻等不适反应。同时，养生产品的剂量把控、药物调配比例等，也会对最终效果产生极大影响，不存在适用于所有人的“万能养生方案”。例如山药、茯苓等药食同源的食品，虽属甘平之性，适合大部分平和体质人群，但具体是否适合个人、如何食用，仍需结合自身体质判断，不可盲目跟风。

此外，提及中药调理，很多人会因“是药三分毒”的说法产生顾虑。对此，吴慧毅解释道，中药的关键在于“辨证施治、对症用药”，无需

节气养生早已有迹可循。我国现存最早的中医典籍《黄帝内经》中提到“春夏养阳，秋冬养阴”，主张人们根据四季阴阳消长的规律调整生活方式。而其中的“阳”，本质上是人体维持生命活动的动力，涵盖了阳气的生发、旺盛、收敛与潜藏的全过程，与自然节气的阴阳变化形成呼应。因此，节气养生也应如四季更迭，须“环环相扣”。

专业医疗人员的指导，制定个性化的调养方案，以达到事半功倍的效果。

特别要注意的是，在中医体质分类中，过敏的发生多归于特禀体质。对于这类体质的人群，养生的首要原则是规避过敏原，减少接触诱发过敏的物质。“以过敏引发的鼻炎、哮喘为例，除了做好源头防护，避免接触花粉、尘螨等过敏原外，更重要的是通过针对性的体质调养，增强机体自身的抵抗力与适应能力，从根本上扶正固本、改善体质，减少过敏症状的发作频率。”吴慧毅补充道。

“谈药色变”。“对路”的中药能够调理脏腑，平衡阴阳，而“不对路”的用药则可能如同“火上浇油”“雪上加霜”，不仅无法达到养生效果，反而可能引发副作用，导致新的健康问题。因此，中药调理必须在专业医师指导下进行，避免自行用药。

而中医的调养方式丰富多样，除了常见的中药调理、食疗之外，中药香囊、膏方调理以及隔物灸等中医外治疗法，对各种健康问题也能起到良好的调理效果。总之，节气养生重在“顺应自然”，而“自然”既包括外界的气候、环境变化，也包括每个人自身的体质、心理情况。

当前呼吸道合胞病毒监测阳性率整体呈上升趋势，春节临近，医生建议：

## 警惕呼吸道合胞病毒 守护婴幼儿健康

□张保辰

房里感受特别明显。”黄春花说，在高峰阶段，南平市妇幼保健院儿科门诊一个月内就接诊了数百例相关患儿。

尽管近期就诊人数相比高峰期稍有回落，但仍有一些家长因孩子反复咳嗽、发热前来就诊。南平市妇幼保健院采取差异化检测方式：门诊抗原检测，不到半小时即可区分流感等常见病毒；而对于出现反复发热、咳嗽气喘等疑似呼吸道合胞病毒感染症状的患儿，则根据病情推荐住院进行核酸检测。检测可一次性筛查六项常见呼吸道病原，为精准治疗提供依据。

出行聚集风险上升 防护细节要做足

春节返乡、走亲访友增多，人群聚集场景明显增加，成人向婴幼儿传播呼吸道病毒的风险可能上升。“部分成人可能携带病毒但不发病，与免疫力尚未成熟的婴幼儿接触后，极易造成病毒传播。”黄春花解释，呼吸道病毒可通过飞沫及接触传播，在人群密集、通风不良的环境中，感染风险会进一步增加。

针对春节前后的防护工作，黄春花给出明确建议，应尽量减少婴幼儿参与聚集性活动，保持居家环境通风，家中若有成员出现呼吸道症状，须主动做好隔离防护，避免与婴幼儿密切接触。对于返乡或外出归来的家庭成员，她特别提醒注意个人清洁：“从外地返程后，最好先脱掉外套、洗手洗脸，更换衣物之后再接触孩子。”

“从年龄分布看，呼吸道合胞病毒感染以0至2岁的婴幼儿为主。其中早产儿、低出生体重的孩子风险更高，这类特殊婴幼儿出院后要做好防范，避免二次住院。”黄春花介绍，南平市妇幼保健院在去年就引进了生物制剂“尼赛维单抗”(Nirsevimab)，这是国内首个且唯一获批用于婴儿预防呼吸道合胞病毒引起下呼吸道感染的长效单克隆抗

体。最佳注射时间为呼吸道病毒流行季前，流行季期间注射亦可短期起效，能为婴幼儿提供5至6个月的免疫保护。

识别危险信号 及时就医不延误

春节期间，部分家长受传统观念影响或担心就医不便，在孩子出现不适症状时倾向于“先观察”。对此，黄春花明确提醒，若儿童呼吸道感染症状较重，切勿居家硬扛，家长需精准识别危险信号，尽早带孩子就医。

“孩子精神状态的变化是病情加重的重要信号。”黄春花指出，若孩子出现异常烦躁、哭闹不止，或平时活泼好动的孩子突然变得萎靡安静，均需及时就医。此外，进食量显著减少、吃奶困难等情况，也提示病情可能进展，家长不可掉以轻心。

她特别提醒家长关注“三凹征”(即锁骨上方的凹陷处、胸骨上方的凹陷处以及肋骨之间的空隙)，家长可以重点观察孩子锁骨上方的凹陷处，若出现向内收缩的现象，说明孩子已存在呼吸困难的情况，须立即送医。对于条件允许的家庭，家长可借助血氧仪进行居家监测，一旦血氧饱和度降至93%以下，或出现心率明显加快，须第一时间前往医院就诊。

针对儿童发热症状，黄春花建议家长避免过度焦虑：“现在应对宝宝发热，更提倡以孩子自身舒适为标准，发热本身是机体免疫反应的一部分，若孩子精神状态良好，不一定需要立即使用退热药。”

据悉，在福建省卫健委公布的2025年全省二级以上公立医院满意度调查中，南平市妇幼保健院出院患者满意度达96.739分，跻身全省二级以上妇幼保健机构前三甲，同时获得南平市二级以上公立医院第二名。春节期间，南平市妇幼保健院依然实行无假日医疗服务，儿科和急诊均有医护人员在岗值守，全力为市民健康保驾护航。



## 专家名片

陈繁 南平市人民医院营养科负责人，注册营养师，健康管理师，福建省临床营养专业委员会委员，福建省中医药学会药膳分会委员。开创闽北首家营养科，擅长重症病人营养支持，开展糖尿病（特别是妊娠糖尿病）、肥胖、肾病、肿瘤等疾病的营养治疗，开展中医养生治未病、药膳养生等工作。

## 阳气随春生 养生启新程

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。2月4日，2026年的第一个节气“立春”已经到来。“立”是开始之意，“春”代表温暖、生长，此时阳气渐生，万物复苏。但是最近一段时间以来，闽北地区冷暖空气仍频繁交替，呈现“乍暖还寒”的气候特点。此时该如何养生？来听听南平市人民医院临床营养科负责人陈繁的建议。

## 为何调？

“早春时节忽冷忽热，这种天气容易助长寒湿，饮食起居上要注意健脾利湿。”陈繁说，《黄帝内经》中提到“春三月，此谓发陈”，指的是春天来临之际，要借助天地自然生机勃发之力，将体内积存的旧物、病气推陈出新，因此，在立春开启养生之道，可为新一年的身体打好健康的基础。

很多人反映，近期失眠频率较高，这实际上也是春天到来的“提示”。陈繁解释，立春五行属木，对应人体五脏之肝，而肝主疏泄、喜条达，因此在肝气生发之时，便“最难入眠”。此时阳气虽然开始升发，但还不够强，因此做好“春捂”非常重要，切忌过早减少衣物。

需要注意的是，随着万物复苏，冬春交替之时也是呼吸道疾病、皮肤病、消化道系统疾病、心脑血管疾病等的高发时段，儿童、老年人群以及慢性病患者需要特别注意防护。在生活起居上需注意防寒保暖，勤洗手、多通风，慢性病患者需坚持规范用药，如果出现胸痛、口齿不清等症状，需小心脑梗或心梗的发生并及时就医。

## 如何吃？

饮食调养是养生的重点，立春时节的药膳选择也有讲究。“此时宜选择具有养肝、清肝、疏肝功效的药食同源食材，比如枸杞、山楂、菊花、玫瑰花、薄荷、佛手、桑葚等。”陈繁说，这些食材能清热平肝、消食化疾、滋阴肝肾等，能化解季节变化带来的身体困扰。

情绪容易波动，常使用玫瑰花、薄荷、郁金等食材泡水服用，可利于舒缓情绪、清凉醒神。万物生发的季节，芽类蔬菜也适合食用，比如茼蒿、艾菜、绿豆芽、芹菜等，这些时令蔬菜不仅能补充人体的膳食纤维，还能清热解毒，助肝气舒发。此外，日常还可以服用四神汤调理脾胃。

“脾胃如同身体的土壤，此时要注意打好基础，少食用冷饮、冷食。”陈繁提醒，春季肝气旺盛，酸味入肝且具收敛之性，过量食用会抑制阳气升发，加重肝气郁结；甘味入脾，可补益脾胃、中和肝气，因此立春饮食应遵循“少酸增甘，清淡温润，忌辛辣油腻、忌生冷寒凉”的原则。

## 如何动？

生命在于运动，站在四季的起点，

也需“动而有方”。“此时起居应与太阳‘同步’，做到早睡早起，适当增加户外运动。”陈繁建议，养生首先应该和天时相应，违背自然则易于出现肝脾损伤。此时可采用散步、慢跑、瑜伽、太极拳等“慢节奏、低强度”的运动方式，促进气血流通，避免过度劳累，达到微微出汗的效果即可。需要注意的是，早春时节早晚温差大，运动前需做好热身准备，充分舒展，避免空腹锻炼，运动后也要注意温和拉伸。

采访中，陈繁提及，生活节奏快的上班族可利用碎片化时间锻炼，哪怕是每天坚持靠墙站立10分钟，也能有较大的健康收益；而患有慢性病的老年人需在医生指导下锻炼，如在锻炼过程中出现头晕心慌，要适当停止休息。

立春过后，春节的脚步愈发近了，不少返乡青年已经开始筹备一场“友情的干杯”，要注意的是，许多人在酒后第二天会选择跑步，认为此举能加速酒精代谢，实际上这种做法是错误的。饮酒后身体处于炎症状态，如果此时再去跑步，身体劳累、疲惫，反而会加大对身体的损坏。”陈繁说，最理智的做法是，将跑步计划推迟一天，给身体完整的48小时恢复时间。如果非常想活动，请选择低强度、恢复性的活动，并时刻关注身体的反馈。

## 如何调？

“春季肝气主疏泄，与情绪调节密切相关，肝气郁结则易出现情绪低落、烦躁易怒、焦虑失眠、注意力不集中等问题，也就是民间常说的‘春躁’。”陈繁说，立春心理调适的核心是疏解肝气、调畅情志、平和心态，维持心理与生理的协调平衡。

嵇康《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高。”立春梳头，正符合春季阳气萌生升发的特点，可“梳”去郁气，通达阳气。此外，此时可以多接触自然，感受阳光微风；多看绿色植物，以达到“肝开窍于目”的目的；多与友人交流，常开怀大笑，有利于调和肝气；多听音乐、多进行慢跑，让喜悦之情自然生发；学会放下，保持心境平和，待人接物“宽宜不严”。

草木蔓发的季节，让心情“发芽”也很重要。陈繁提示，在强调“医养结合”的当下，有条件者可以培植自己的医养花园，种植薄荷、紫苏、鱼腥草等具有药用价值的植物，它们具有疏风散热、醒脾开胃、助阳气生发的特点，适合初春防感冒、提神。在等待植物的成长过程中，不仅能体验种植的乐趣，还能在“顺时而养”的过程中收获更多的健康。

需要提醒读者朋友的是，立春乍暖还寒，此时离气象意义上的春天还有一段距离，天气仍会“阴晴不定”，因此，要慢些减少衣物，缓缓开始锻炼，为新的一年积蓄能量。



2月1日，南平市中医药学会针灸康复学分会成立大会暨南平市针灸康复学分会第一次学术会在延平举行。该分会的成立，旨在促进我市针灸康复医学的学术繁荣与技术进步，加强专业人才队伍建设，推动学科交叉融合与创新发展。

分会成立当天，南平市中医药适宜技术培训班同步开展。吴明霞、许金森等多位省内专家受邀，分别就周围性面神经炎诊治、针灸对人体经络气血调节研究等课题进行分享。

(张保辰 唐雯晖 摄)