

2026年3月31日

星期二

第3237期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

清明时节湿重风多易生病

这份“顺时养生”提醒请收好

本报记者 王璐 通讯员 张晶晶

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”这句诗不仅描写了清明缅怀先人的哀思，更道尽了此时节“多雨、潮湿、温差大”的气候特征。此时万物复苏，人体阳气升发，却也是疾病易发、旧疾易复的多事之“春”。

清明节临近，如何在祭祖踏青的同时护好身体？湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）内科主任、主任医师彭素娟提醒：清明养生，核心在于“疏肝气、防湿困、养肺阴”。

犯困、心烦、易感冒 清明常见病多半出在“湿气重”

清明时节，人体气血随阳气向外运行，体表气血充盈，但体内尤其是脾胃相对偏弱。与此同时，春属木，肝气偏旺，容易出现情绪急躁、眼干、血压波动等表现。

加之雨水增多、湿气偏重，脾胃运化功能减弱，不少人会出现腹胀、食欲下降等不适。阳气升发过快，还可能耗伤肺阴，表现为口干、咽干、干咳等症状。

更关键的是，这一时节“湿、寒、风”三邪交织。外界湿气侵入人体，与体内湿气叠加，容易导致气机运行不畅，出现头身困重、四肢乏力、关节酸痛等表现。一些细节信号如大便黏腻不爽、精神不振、四肢酸懒，也常提示体内湿气偏重。

从临床来看，清明前后呼吸道和过敏性疾病明显增多，如感冒、咳嗽、支气管哮喘、过敏性鼻炎等；同时，风湿关节痛、颈肩腰腿痛以及胃肠不适也进入高发期。

“忽冷忽热”最伤人 这几个部位一定要护好

清明前后气温波动明显，不少人因减衣过早而受凉。彭素娟提醒，气温需持续稳定在15摄氏度以上后，再考虑逐步减衣。清明时节应仍坚持“春捂”，且这几个部位一定要护好。

腰腹部要护好。中医认为脾胃喜温恶寒，腰腹受凉后，容易影响消化功能，出现腹痛、腹泻等问题。

腿脚同样关键。“寒从脚起”，



脚踝及下肢受凉后，寒湿容易循经而上，影响全身气血运行，因此早晚应穿能覆盖脚踝的衣物。

颈背部则是阳气汇聚的重要部位，一旦受风，容易诱发感冒或颈肩不适，外出可佩戴围巾或选择有领衣物。

除了穿衣，环境和作息同样重要。居室应保持通风干燥，减少湿气积聚；出汗或淋雨后要及时更换衣物，避免湿邪滞留体内。

作息方面，应顺应春季阳气升发的特点，建议采取“早起、稍晚睡”原则，即清晨6至7点起床，晚上11点前入睡，有助于养肝血、调气机。

运动以“舒缓”为宜。快走、八段锦、太极拳等都能促进气血运行，但要避免大汗淋漓或突然进行高强度运动，以免出汗后受风着凉。

清明饮食有讲究 这些习惯正在加重“湿气”

清明时节，由于气温有所回升，不少人容易忽视“忌口”。气温回暖后大量食用冷饮、油腻或甜食，容易损伤脾胃阳气，使湿气更重，出现困倦、腹胀、食欲不振等问题。

要避免“湿气”入侵，彭素娟建议饮食上应控制在七八分饱，减少生冷油腻摄入，同时配合适量运动，让身体微微出汗，有助于促进

气血循环、排出湿气。

在食物选择方面，以“健脾祛湿、调和肝脾”为原则。可以适当多吃薏米、山药、白扁豆等食物，帮助健脾祛湿；荠菜、香椿、菠菜等时令蔬菜有助于顺应春气；生姜、葱、蒜等辛温食物有助于阳气升发。推荐食用山药茯苓排骨汤、冬瓜薏米老鸭汤、鲫鱼豆腐汤、姜枣茶等。

不同人群饮食上还需区别对待。过敏体质者应尽量避免已知过敏食物，尤其是海鲜（如虾蟹、无鳞鱼）、羊肉、狗肉等，同时对竹笋、蘑菇、芒果、榴莲等易诱发过敏的食物应慎食，一些光敏性野菜如苋菜、灰灰菜也需注意。

脾胃虚弱者（如易腹胀、便溏人群）应减少粗粮和豆类摄入，宜以细软易消化食物为主，烹饪时可适量加入生姜、陈皮等，以温中行气、促进消化。

老人与儿童则宜少量多餐，以减轻脾胃负担。保证优质蛋白摄入，如蒸蛋羹、鱼茸、肉末等。

扫墓踏青别大意 这几类人最容易出问题

清明期间，扫墓、踏青等户外活动增多，加之劳累和情绪波动，对部分人群来说更易诱发健康风险。

高血压及心脑血管疾病患者，应避免清晨低温时外出，将晨练时

间推迟至气温回升后（上午9~10点后），运动以“不气喘、可正常交谈”为宜。

过敏体质及哮喘患者，应尽量远离花粉密集区域，外出佩戴口罩、穿长袖衣物，并随身携带抗过敏药物。

外出过程中，应尽量避免在风口、山顶或“穿堂风”较强的地方长时间停留，防止风寒湿邪侵袭。

若因扫墓劳累或长时间行走、登山后出现下肢酸胀，可通过简单方式缓解：沿大腿外侧中线（胆经循行部位），由上向下轻轻拍打，每侧约5—10分钟。通过刺激经络，有助于促进气血运行，改善局部循环，从而缓解酸胀、沉重感。

此外，清明也是情绪波动较为明显的时节，应注意调节心态，通过散步、交流等方式缓解情绪，避免长时间沉浸在悲伤之中。

清明既是慎终追远的节气，也是调养身心的重要节点。顺应节气变化，从起居、饮食到情绪进行调节，往往比盲目进补更为关键。在春意渐浓的时节里，把身体“调顺”，才能更从容地迎接一年中最有生机勃勃的日子。

启事

根据国务院清明节放假通知，本报4月7日休刊，4月14日正常出报。

大众卫生报编辑部

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑：田雄狮 湘广发登第0035号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168元 零售价：4.00元 印刷：湖南日报印务中心