

春分：平分春色，调和阴阳

本报记者 王美华

“岁时春已半，人间正芬芳”，春分。此时节，春江暖，百花开，莺婉转，燕归来，一幅美不胜收的春景图就要向我们展开了。

二十四节气里的
中医养生之道

燕子归来百花开

每年的3月20日前后，当太阳到达黄经0度时，春分就来到了。春分，古时又称为“日中”“日夜分”。“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字，道出了春分的两层含义：一方面指这一天白天、黑夜的时间平分，另一方面指春季的平分。因此，春分是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。

民间有句谚语“春不分不暖，夏至不热，秋不分不凉，冬至不冷”，这“二分二至”成了最能代表四季特征的标准节气。如果说冬至和夏至的关键字是“极”与“最”，那么春分和秋分的关键字就是“平”与“均”。在春分和秋分这两天，太阳几乎直射地球赤道，全球各地几乎昼夜等长，没有极昼极夜现象，在北极点和南极点附近，可以观测到太阳整天在地平线上转圈的特殊现象。春分之后，北半球各地昼渐长夜渐短，南半球各地昼渐短夜渐长。随着光照时间的增多，气温逐渐升高，我国大部分地区进入一年中升温最快的一段时间，越来越多的地区投入春的怀抱。

春分有三候：一候玄鸟至；二候雷乃发声；三候始电。玄鸟即燕子，在古人看来，燕子“春分而来，秋分而去也”。随着天气变暖，燕子从南方飞回到北方，开始衔草含泥、筑巢繁育；春分时节，南方大部分地区初雷已经响过，黄河流域才开始陆续听到第一声春雷，而闪电这种因冷暖空气激烈碰撞而产生的天气现象，要等春分第三候才能看到。

“春分到，百花俏”。走过了立春、雨水和惊蛰，大江南北暖意融融，春风千里，吹开百花，岸柳青青，油菜花香，桃红李白迎春黄。此时天气虽然已日渐暖和，但昼夜温差较大，冷暖交替反复，有时短暂时的气温升高，很容易给人造成“夏天来了”的错觉。因此，我国自古就有“（农历）二八月，乱穿衣”的说法。这一时期的风也时常表现出两张面孔，时而“吹面不寒杨柳风”，时而“狂风忽扫万枝花”，温柔时像一双手抚慰人心，狂暴时又不留情面。民间有“春分风不小，

要防痛深扰”的说法，此时要谨防受凉，防止腹痛腹泻，根据天气变化随时调整穿着，早晚适当添加衣物，注意穿足、足两头保暖，以防疾病骚扰。

晒头晒背以补阳

春分是“四时八节”之一，其重要性毋庸置疑。与之相伴的还有许多习俗，其中一项十分可爱有趣，那就是“立蛋”。

“日月阴阳两均天，玄鸟不辞桃花寒。从来今日竖鸡子，川上良人放纸鸢。”中国自古就有春分立蛋的传统，有人说这天如果能将鸡蛋竖起来，意味着接下来的日子都会有好运相随。立蛋玩法简单易行且富有乐趣：取一枚新鲜鸡蛋，多加尝试，想办法把它在桌子上竖起来，即为成功。据史料记载，这个传统起源于4000年前，民间传说，春分这天最容易把鸡蛋立起来。实际上，这种说法并没有科学依据，要想立蛋成功，关键在于掌握平衡技巧。不知从何时起，这项发源于中国的民俗，已经走出国门、风靡世界，有人还为此申请了吉尼斯世界纪录。到了春分这天，世界上有不计其数的人做“立蛋”试验。

有人好奇，春分立蛋为什么立的都是鸡蛋呢？在古人看来，“鸡”与“吉”谐音，鸡是吉祥的动物，鸡蛋代表了吉祥的孕育和生成，由此，春分立蛋不仅蕴含着人们欢庆春天的喜悦，也有留住春天、孕育生命的美好祝愿。

为什么春分要立蛋？有一种说法是春分日昼夜等长，具有平衡之意，在这一天立蛋意在提醒人们注意阴阳平衡，让身体更加健康。《黄帝内经》说“春夏养阳，秋冬养阴”，养生讲究顺应四时季节的变化进行调养。正所谓春生、夏长、秋收、冬藏，春天是生发的季节，阳气逐渐生发、生长，此时应特别注意养护好体内的阳气。

俗话说“晒春阳，胜吃药”。春天的太阳温和舒适，不少老年人喜欢在公园里、街巷中坐着晒太阳，有的晒着晒着就睡着了。中医认为，晒太阳是补充体内阳气最简单的方法，它不仅以温暖体内的阳气、强健骨骼，还可以提升免疫力、排解抑郁情绪。中医主张，晒



3月18日，贵州省黔南布依族苗族自治州都匀市青云湖幼儿园的小朋友在体验立蛋民俗。肖伟摄(人民视觉)

春阳重点在头顶和后背。头为“诸阳之首”，是全身阳气汇聚的地方，百会穴位于头顶正中，是百脉汇聚之处。晒太阳时，注意避风，同时让阳光晒过头顶，最好能晒到正午的阳光，一般每次半小时即可，这样有助通畅百脉，调补阳气。民间有句俗语“养背就是养全身”，中医认为，背为阳，腹为阴，避风晒背能暖背通阳，疏通背部经络，对心肺大有裨益，可起到补充人体阳气的作用。如果背部受冷，则风寒之邪极易通过背部经络入侵，伤及阳气而致病，年老体弱或久病虚损之人易旧病复发，并加重病情。现代医学证实，人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞，通过晒太阳可以激活这些免疫细胞，达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

宜趁东风放纸鸢

春分时节，民间流行吃“春菜”。春菜可不是指某一种特定的蔬菜，而是春天里一些绿色蔬菜的统称，例如莴菜、香椿、春笋、韭菜、荠菜等，这些时令蔬菜不仅鲜美可口，而且有丰富的营养价值。清代人称春天采摘、食用香椿的嫩叶为“吃春”，有迎接新春之意。在中医看来，香椿味苦、性寒，有清热解毒、健脾开胃的功效。香椿有多种吃法，如香椿芽拌豆腐、炸香椿鱼。此外，春天还可食用很多春芽，如蒜苗、豆苗等，以预防春季

力壮。美味的野菜是大自然的馈赠，在我的味蕾绽放清新之感。我咀嚼着野菜，仿佛大自然就在我的口齿之间。”一到春天，那些生长在田埂边、坡地间、树丛下的各种野菜，就是大自然的馈赠，人们会准确地辨识，娴熟地采摘，将它们收归厨房、汇集于舌尖。

在中医看来，春分属于仲春，肝气旺，饮食宜“省酸增甘，以养脾气”，适当选用辛、甘温之品，忌酸涩。煲汤喝既可补充人体在季节过渡时需要的的水分，又可增加蛋白质的摄入，有助于增强人体抵抗力。此外，春季阴雨连绵易生湿邪，可食用姜、葱、韭菜、淮山药、土豆、鲤鱼、鲫鱼等食物，以外散寒湿、健脾祛湿。

“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。”春分一到，风和日丽，正是放风筝的好时节。古人相信放风筝可以放掉“晦气”——在风筝上写下自己的名字，将风筝放飞，然后剪断，“晦气”就被带走了。其实，放风筝还有一定的防病康复作用，《续博物志》记载，放风筝时，



“引丝而上，令小儿张口仰视，可以泄内热”。在漫长的冬季，人们久居室内，内热积聚，气血郁结，急需充足的日光和新鲜的空气沐浴涤荡，以促进全身血液循环。春天放风筝时，人们踏着松软的泥土来回跑动，放线收线，一张一弛，引颈远眺，极目云天，远望风筝千姿百态，真是美哉！可见，放风筝不仅可以舒展筋骨、开阔心胸，还有助于调节视力、消除眼肌疲劳、预防近视。

春已过半，白昼渐长，沐浴在融融春光里，让我们放飞美丽心情，收获健康体魄。

常见的呼吸道感染。

“吃了春分饭，一天长一线。”一位网友这样回忆儿时的春分滋味：“春分那天，家里是春菜的盛宴。生长在田埂边、坡地里的各种野菜，会在当天占据整个餐桌，或凉拌，或清炒，或和面，祈求身强



3月18日，江苏省海安市南屏小学的孩子们在操场上放风筝，感受春天的气息。翟慧勇摄(人民视觉)

医说新语

孩子腹痛莫轻视，当心急性阑尾炎

叶茂

提到阑尾炎，人们都不陌生，但一说起孩子得了阑尾炎，家长们总是很惊讶——小孩也会得急性阑尾炎吗？其实，阑尾炎是不分年龄的。无论是刚出生的新生儿，还是儿童青少年，其腹腔器官结构和成人是一样的，只要有阑尾这个器官，就有发生阑尾炎的可能。

小儿阑尾炎更难鉴别

小儿急性阑尾炎是导致儿童急性腹痛的第一外科疾病，约占小儿外科急性腹痛总数的25%。急性阑尾炎从刚出生的婴儿到青少年均有发病，其发病率随着孩子年龄的增长而逐渐升高，6—10岁的学龄儿童最为常见，5岁以下儿童发病明显减少，3岁以下特别是1岁以内的阑尾炎较为少见。小儿阑尾炎容易发生阑尾穿孔、阑尾坏死、弥漫性腹膜炎，若诊断治疗不及时，会带来严重的并发症，甚至导致死亡，因此家长一定要加以重视。

小儿为什么会得阑尾炎？目前认为主要有以下原因：阑尾管腔发生梗阻，阑尾的管腔狭小而细长，远端又封闭呈盲端，管腔发生阻塞是诱发急性阑尾炎的基础；细菌感染，大肠杆菌、肠球菌等细菌入侵阑尾管腔，诱发阑尾炎症形成；各种原因的胃和肠道功能紊乱，可反射性引起阑尾环肌和阑尾动脉的痉挛性收缩，导致阑尾管腔梗阻或血液循环障碍，引起阑尾急性炎症。

很多时候，医生在切除的阑尾里会发现花生粒形状大小的“粪石”，这是一些食物残渣长期聚集形成的结石，有人认为这是导

致阑尾炎发生的原因之一。一些家长认为孩子吃完饭跑跳或剧烈运动会致食物残渣掉到阑尾里，因此限制孩子饭后运动。目前，这个观点并没有足够的科学依据，家长们不必由于惧怕孩子阑尾炎而限制其运动。当然，不建议孩子吃完饭后立即进行剧烈运动，饭后1—2个小时再进行运动更有利于健康。

阑尾炎有哪些表现？小儿阑尾炎的症状主要包括腹痛、发热、呕吐、饮食减少等。其中，腹痛为最常见、最早出现的症状，通常开始于脐周，数小时后转移到右下腹，可能出现发热，但热度可能不高。体格检查时，可能发现患儿右下腹压痛、反跳痛和腹肌紧张等。如果孩子出现了上述症状，需要警惕急性阑尾炎的发生。儿童阑尾炎较成人而言更不容易鉴别诊断，患儿年龄越小，其临床表现越不典型，再加上婴幼儿表达能力有限、查体不配合等因素，更会增加诊断的难度。因此，如果孩子发生了急性腹痛，建议及时去儿童专科医院就诊，争取尽早明确诊断、及早治疗。

预防重在饮食习惯

孩子得了阑尾炎，该怎么办？原则上，凡是发病在72小时内，无论阑尾炎属于何种类型，如患儿无明确禁忌，均应进行阑尾切除术。对阑尾脓肿形成或发病超过72小时、病情较重的患儿，可给予抗生素治疗。阑尾脓肿保守治疗时，如果脓肿持续增加或吸收

效果差，可在超声引导下，进行穿刺抽脓或放置引流管排脓，从而加速恢复、减少抗生素使用时间。对失去手术时机的阑尾炎，可在保守治疗后2—3个月进行手术治疗。随着腹腔镜微创手术的发展，临床上腹腔镜阑尾切除术治疗儿童急性阑尾炎已经比较成熟，早发现、早诊断、早治疗，不仅创伤小，恢复周期也更快。

如何预防小儿阑尾炎？关键在于让孩子保持健康的生活习惯和饮食习惯。急性阑尾炎的高发季节为夏季，这与夏天的生冷饮食、不注意饮食卫生有一定关系，家长让孩子规律进食，保证营养均衡，鼓励孩子勤锻炼、增强体质，让孩子心情愉悦，保持良好心态。如果孩子出现腹泻、便秘、胃功能紊乱等情况时，及时就医。

值得注意的是，急性阑尾炎一般进展较快，发病12小时内就有穿孔的可能。腹痛程度因人而异，部分肥胖的孩子疼痛可能不明显，但大部分患儿都有典型的右下腹压痛。如果没有明确压痛点，则考虑肠痉挛可能，可使用开塞露通便，腹痛一般在排便排气后缓解。

当然，引起小儿腹痛的病因有很多，常见的还有急性肠套叠、肠扭转、嵌顿疝、先天性肠旋转不良、腹内疝、粘连性肠梗阻等。总而言之，孩子腹痛，找准病因是关键，家长多了解一些科普知识，能够更好地守护孩子健康成长。

【作者为首都儿科研究所附属儿童医院普通(新生儿)外科主治医师】



健康视线

小课间运动花样十足

近来，浙江省湖州市安吉县第二小学开启30分钟小课间运动放飞时间，小课间运动每天15时起，时长30分钟，不仅有学校非遗特色的滚铁环、踢毽子、跳格子等项目，还有跳绳梯、抛流星球、放风筝等学生感兴趣的运动项目，保障学生每天有一小时体育锻炼时间，护航孩子健康成长。

图为3月15日，安吉县第二小学的学生们在做抛流星球运动。

潘学康摄(人民视觉)