



杏萌学堂

一年之计在于春，春天是万物复苏的季节，也是阳气开始升发的时刻。此时冬日残存的寒气还未完全散去，春天的暖意又开始来临。乍暖还寒时，掌握正确的养生方法，不仅可以增强体质，还能预防疾病，达到未病先防的效果。



3月8日下午，一场备受关注的中医学学术活动在台州市中医院急诊楼六楼多功能厅举行。这次活动由浙江省名中医汤军教授主讲，以“一年之计在于春——春季养生”为主题，讲授了当下春季如何正确养生的话题，同时通过实时线上直播，为广大观众提供了更加深入的学术交流机会。



汤军教授首先介绍了春季的季节特点及易患疾病及相关病因，着重讲述了春季的养生原则及具体方法。穿衣方面，可以遵循春捂秋冻的原则，下厚上薄，逐渐减衣。饮食方面，春夏养阳，适当多吃些温补阳气的食物，如韭菜、葱、大蒜、姜、芥菜等。而针对于冬天进补太过的人，反而需要多吃些凉性食物，首选野菜。有明显上火症状的人可食（或泡茶）绿豆、金银花、菊花、莲子心等，都能起到清热去火的作用，使肝火、肝木不太旺，保持机体阴阳平衡。另外可适当食用养肝食物：鸡肝、鸭血、菠菜、醋、枸杞等，以及多食调养脾胃的食物：米仁、大枣、山药等。此外要注意早睡早起，适当出行，助养生之气。最后汤军教授还推荐了时令养生药膳。



杏萌学堂

“杏萌学堂”依托于浙江省中医院汤军名中医传承工作室台州市中医院工作站，纯公益性公开课，分为中医药文化、治未病与养生、常见病诊治经验分享、中药园地、中医特色疗法（膏方、外治法）、经典传习及名家论坛等版块。除发起人汤军教授及其团队的专家之外，还会邀请到各相关专业著名的专家学者、省级及以上名中医讲授专业知识。主要受众为各级中医医院青年中医师、基层医疗机构中医师、西学中医师，包括中医爱好者。目的是通过传习，巩固青年医师专业思想、分享切身经历和体会使之少走弯路，使他们热爱中医，学好中医，用好中医，助力青年中医师扬帆起航。

学堂课程采取线下授课与线上直播相结合的方式，内容丰富、授课精彩，错过了直播的朋友，可以通过微信搜索“杏萌学堂”或扫描下方二维码收看本期直播课程回放。

杏萌学堂
第三十一讲

养生保健
一年之计在于春
(春季养生)

主要内容：

(1) 季节特点
(2) 易患疾病及病因
(3) 养生原则及具体方法
(4) 时令养生药膳

演讲时间：

2025年3月8日(周六) 下午15:00

讲课地点：

急诊五楼学术报告厅

主讲人：

汤军

浙江省名中医
浙江省中医院中医内科主任
兼治未病科主任

杏萌学堂创始人
国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家
世中联中医临床思维专业委员会副会长
海峡两岸医学交流学会睡眠专业委员会副主任委员
中华中医药学会膏方分会副主任委员
中华中医药学会体质分会、治未病分会常委
浙江省中医药学会体质分会名誉主任委员

扫码关注
准时参与线上观看

可观看杏萌学堂
全部课程