

《无限飞行号》黎医师科普 春季养生

春天的特点

中医认为人体顺应四季气候的变化，养生重点有所不同：春生、夏长、秋收、冬藏。

春季是从立春开始。在步入春天之时，生机萌发，万物生长，《黄帝内经》中提到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”身体也是如此，潜藏在体内的气血会渐渐散布到身体各处。各种传染病的高发季，也是气喘好发时节，故保健预防尤为重要。

春阳初升，气候处在转季之时，气温多变，忽冷忽热，因此要特别注意衣着的适宜，使身体对寒热转变有一个积极的适应性调节。

- 五行属“木”，五脏相应是“肝”。重点要疏肝行气，逢发生机。
- 春“生”。此时养生宜顺应阳气，自然升发舒畅的特点，以养肝为首重要务。

春季日常养生

起居调养：春天为了顺应气候昼长的逐渐形成，应晚睡早起，以顺应自然界的升发之气，此外春季气温刚转暖时，勿过早脱掉棉衣，以免在乍暖还寒的初春时节引起伤风感冒。唐代医家孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒，霍乱，食不消，头痛。”因春季是外感高峰期，稍一不慎，容易生病，所以早春宜保暖，衣服应渐减，不可顿减，防天气突变受寒。

精神调养：中医认为肝属木，喜条达，而春季养生主要是护肝，所以调节心情，保持心情舒畅，才有利于春季阳气生长。春季人们常会出现“春困”，表现为情绪不稳、精神不振及困乏嗜睡，可以透过运动来消除，例如散步、远足、慢跑、保健操等，透过运动有助阳气的生发，改善身体新陈代谢、调和气血、增强血液循环等。绝不能贪睡，中医学认为“久卧伤气”，还要保持心情的愉悦，切忌情绪郁闷，愤然恼怒，因为怒则伤肝。

运动调养：中医认为，肝主筋，坚持锻炼则能舒筋活络，有益肝脏健康，尤其清晨又是阳气升始，有助于阳气的升发，故清晨宜多去室外活动。

目视绿色：《黄帝内经》记载：“肝开窍于目。”肝的经脉上联于目系，目之视力主要依赖于肝血的滋养，故春季多看绿色远景或春游踏青，也有利于肝脏的养护。

饮食调养：少酸增甘：春天最适合养肝、调养脾胃，故饮食宜清淡、少吃油腻、生冷、辛辣等食物，中医认为酸能入肝，但酸性食物多吃易伤人体正气，使肝火旺，及损伤脾胃，故少食酸性，多食甘味，如山药、大枣，才有助养肝、护阳、顾脾胃。像是柠檬、橘子，醋，因

为酸性收敛，不利于气血的散布。肝气旺盛容易损伤脾胃，故春季少食酸味，增加甘味以补益脾气，保护脾胃功能，加上春季天气湿气重，易困脾土，生冷黏腻食物也不宜多食。

忌浓味、生冷甜食。脾胃是后天之本，气血生化之源，历代医家和养生家都一致重视脾胃的护养。因春季阳气初生，不宜过度进补，滋腻碍胃的补品要少食。食肥甘厚腻，务要浅尝即止，宜少食生冷、寒凉、腌制、浓味、煎炸、辛辣、刺激性的食品，以防脾胃受损。

绿色食物。春季饮食养生重于疏肝健脾、保护脾胃。中医认为春属木，与肝相应，所以春季养生，首重养肝，在中医五色养生中，青色入肝经，故春天应多食绿色蔬果，如韭菜、香菜、芹菜、菠菜、花椰菜、茼蒿等，此外春天万物生长旺盛，也是养阳的好时机，可吃当季食材如韭菜、洋葱、青葱、青蒜等，都可以滋补阳气，帮助养肝血。常选红萝卜、白萝卜、海带、西红柿为主要材料，配以鸡肝、猪肝、瘦肉等，并以胡荽、生姜丝为调味。保健汤水仍需考虑个人体质，即便是时令汤水也宜适可而止，一周一至两次即可。

春季养肝三穴位

1. 行间：足背第一、二趾趾蹠缘后方赤白肉际处。
2. 太冲：足背第一、二跖骨间隙的后方凹陷处。
3. 大敦：足大趾末节外侧，距趾甲角一分处。

药膳茶饮

1. 养肝茶

材料：菊花两钱、枸杞两钱、决明子、桑叶各一钱。以 500 毫升开水冲泡，闷泡 10 分钟即可。

功效：清肝明目、滋养肝肾。

2. 山药猪肝粥

材料：山药 50 克、猪肝 100 克，白米 100 克，水 1 公升，盐及调味料各适量。