



春季養生

～從疾病防治到生活起居、飲食的調理

「春」為四季之首，萬象更新之時。《黃帝內經》云：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮」故此，春季養生以春令之氣、升發疏暢的特點，注意保健體內的陽氣，使陽氣不斷而漸旺起來。

春天應當防治那些疾病？

春天，天氣由冷轉暖，當天氣開始轉溫時，許多致病的細菌、病毒、微生物等便隨之生長繁殖，繼而出現流行性感冒、肺炎、流行性腦炎、麻疹、結膜炎等傳染病的發生及流行。

在《黃帝內經》中云：「風者，百病之長也」，意謂在眾多疾病的外感因素中，風邪是主要的致病原因，故此春季定要做好並重視防病保健的工作。在春季中最需要注意的是肝病與風邪（感冒）的防治。因此本文首先介紹在春季對肝病、感冒的防治：

一、肝病的防治：

春季主肝，而中醫所謂的「肝」包括現代醫學上的肝臟和神經系統以及其他器官等部分功能。對於肝臟系統的調養和護理，大致上應注意下列幾點：

1. 戒食辛辣、油炸及酒等刺激性的食物。

2. 減少感染性疾病的發生。應盡量避免接觸如老鼠、蒼蠅、蟑螂等傳染媒介。

3. 休息能增加肝臟內血液的流量，活絡肝臟細胞，故應避免過度疲勞；平時應保持心情愉快，不宜發怒，亦不可過分憂鬱及沮喪。

4. 平時要攝取適量的營養，並避免增加肝臟的負擔。

此外，介紹讀者二項可保肝的藥膳提供參考：

（一）雙耳粥：

材料：黑木耳30克、白木耳30克、紅棗五枚、白米80克。

功效：有滋陰養肝的作用。

（二）柴胡疏肝飲：

材料：柴胡、香附子、白芍、生麥芽、枳殼、川芎、甘草各30克。

功效：可疏肝解鬱、理氣寬中。

二、感冒的防治：

春季感冒的特點為起病急、轉變快、惡寒輕、發熱重、頭痛、咳嗽痰黃、咽喉



腫痛、尿黃、口渴等，在治療上以辛涼解表、清熱解毒為主，可用連翹、板蘭根、銀花、生甘草等中藥治療。而預防感冒的方法須盡量避免及消除各種誘發因素：

1. 飲食要有充足的營養，尤其要多補充蛋白質、維生素C及礦物質鋅。

2. 少吃油炸及辛辣的食物，盡量以清淡飲食為主。

3.要有適當的休息及充足的睡眠。

4.注意氣候變化，並適時加減衣服。

5.感冒流行季節要少出入公共場所。

6.不慎感冒時，要多喝開水，且不亂服成藥。

藥膳食療：

(一) 百合甜杏粥：

材料：百合 30 克、甜杏仁 20 克、白米 60 克。

功效：可補中益肺，有潤肺、止咳、化痰之功效。

(二) 煎棗湯：

材料：紅棗 20 粒、蔥白 7 根。

功效：可潤肺補脾，有防治感冒的功效。

生活起居之道

除了疾病防治的認識之外，中醫更重視日常生活與飲食的養生之道，在疾病未發生前，先避免疾病生成的原因，並積極的加強身體對疾病的抵抗能力。中國養生學家總結出長壽原因之一，就是「起居有常」，即是生活起居要有一定的規律並合乎常度。春季養生即著重於順應季節的轉變、氣候的變化的原則。

「春」為四季之首，萬象更新之時。《黃帝內經》云：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮」故此，春季養生以春令之氣、升發疏暢的特點，注意保健體內的陽氣，使陽氣不斷而漸旺起來。

春天的起居保健可從睡眠、穿著及居著環境的綠化三方面著手：

一、春季睡眠：

春天人們應當晚一點入睡，早些起床，以順應自然界的生發之氣；起床後先別急忙打理門面，宜穿著輕便的衣服先到戶外散步、漫步，可達到激發意識、靈感的作用。

二、穿著保健：

由於春天氣候變化甚大，時常出現乍暖乍涼的情況，再加上此時人體皮膚腠



■綠色植物可過濾、吸收放射性物質，對人體健康有益。

香港腳・富貴手・灰指甲

有一種古老的偏方，以天然植物及紫蘇為主的萃液，它叫“外用紫蘇液”。歷經 11 年，贈送超過一萬人(次)的使用，結果令人滿意。一瓶 30cc. 300 元的花費，讓您遠離痛苦。

彩雲植物研究中心 (0912313258)

劃撥帳號：020-28723 王韶光



理已經開始變得疏鬆，故穿衣服要寬鬆舒展，也要柔軟保暖，並且還要注意衣服不可突然穿得單薄。

當天氣稍微轉涼時，要立即加穿衣服，尤其是老年人，因老人的氣較弱，風寒易傷腠理，要特別叮囑體弱的老人要注意保暖，尤其是背部。

三、環境的綠化：

由於城市高樓聳立，建築密集，都市人看見綠色植物的機率大幅減少。而綠色植物有益於人的健康，若能常處於靜謐、芬芳、優美的綠色環境中生活，對於患有心、腦血管疾病、呼吸道疾病、高血壓及神經衰弱等疾病有良好的輔助治療作用。

此外，綠色植物可吸收滯留在空氣中的大量塵埃，並且還可過濾、吸收放射性物質，故可淨化空氣、消除環境中的噪音；而多看綠色植物有益於雙眼的視力及消除眼睛疲勞。

對於住在大廈中的民眾，可利用有限的空間多多種植綠色植物，既可美化環境，又對人體健康有好處，何樂而不為呢？

飲食補養之道

除了注意外在的日常起居與環境，中醫亦著重於體內臟腑的飲食補養。中醫學認為四季氣候變化對人體生理、病理均可產生一定的影

響，故應依據不同的季節採取不同的方式；春季的飲食養生的要點以平肝息風、滋養肝陰為主。可選用扶助正氣的補品，同時宜食清淡的食物；正確的補養之道是以溫補為佳，忌諱以熱補助長陽氣。

一、溫補陽氣之食物：

春天因陽氣生發，人體新陳代謝開始旺盛，在飲食養生方面應貫徹《黃帝內經》所提出的「春夏養陽」原則，也就是說宜適當多吃些能溫補陽氣的食物。

1.大蒜：味辛、溫，有行滯氣、暖脾胃、解毒、殺蟲之功效，可治療飲食積滯、脘腹冷痛、水腫脹滿、泄瀉、蛇蟲咬傷等。因蒜中含有植物殺菌素，故有很強的殺菌能力，對於由細菌引起的感冒、腹瀉、腸胃炎及扁桃腺炎等有明顯的療效，還有促進新陳代謝、增進食慾、預防動脈硬化和高血壓。

2.韭菜：古代醫家李時珍曾說：「韭葉熱根溫，功用相同，生則辛而散血，熟則甘而補中，乃肝之菜也」，所謂肝菜是指韭菜對肝的功能有益。當肝氣運行旺盛，易影響到脾胃的消化吸收功能，故在春天多食韭菜，以增強人體脾胃之氣。

二、多食甜、少食酸：

食用過多酸味食物，會助長肝氣的形成，而甜味的

食品入脾，能補益脾氣，故可多吃一點。可補益脾氣的食物有：

1.山藥：味甘性溫，有健脾、補肺、固腎、益精之功效，可治療脾虛泄瀉、虛勞咳嗽、遺精、帶下、小便頻數、食慾不振、身體虛弱等症。在春天多食山藥其目的有二，一能健脾益氣，以防止春天肝氣旺傷脾；二能補腎益精，可提升人體陽氣，亦可增強人體之抵抗力。

2.大棗：味甘性溫，尤宜春天食用，有補脾和胃、益氣生津、解藥毒、調營養之功效，可治療脾虛食少、久痢久瀉、氣血津液不足等病。

三、多食蔬菜：

春天常見人們發生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症及某些皮膚病等，這是因為經過冬天之後，較普遍出現維生素、無機鹽及多種微量元素嚴重攝取不足的情況，這些都是由於新鮮蔬果吃得少所造成的營養失調所致，故一定要多吃新鮮的蔬菜，如菠菜、萵苣、芹菜、蘿蔔、白菜、薑、蔥等，以補充各種營養素的不足。

依據春季的天時氣候與自然環境的變化，積極地配合以上所說的養生之道——起居、飲食與疾病防治，才能保持人體內外環境的平衡，確保身體健康。 [圖]