

春天如何正確有效的養生？

以現代醫學統計學來說，春天肝膽病特別多，甚或因肝膽的病變而死亡。
如何把肝膽照顧好，個人推薦「加味養生飯、麵食」，就是將柴胡或北茵陳加入飲食中。

文／廖邨德

中華養生研究協會理事長

根據古聖先賢的生活智慧結晶「黃帝內經」，也就是我國傳統養生學的生理學。其中素問，四氣調神大論中指出春天的養生之道。可以瞭解春天這3個月，也就是陰曆的1、2、3月，是草木發芽，枝葉舒展的季節。天地一同煥發生機，萬物欣欣向榮。

人們應該晚睡早起，多到室外走走，要解開頭髮，伸展腰體，以使情志宣發舒暢開來。當天地使萬物和人體生機發生時，一定不要去扼殺，賦予萬物和人體煥發生機的權利，務必不要去剝奪，勉勵萬物和人體煥發生機的行爲，一定不要去破壞，這是順應春天，養護人體生機的法則。

違背此一法則，就會傷害到肝，到了夏天還會因爲身體虛寒而出現病變。之所以會這樣，是由於春天生機不旺，導致供給身體在夏天茂長時，所需的正氣缺少的原由。

依中國傳統養生學的理论「五行



春三月，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭。（蔡昌里攝）

學說」來說，春天屬木，在五臟五腑中則爲肝膽，也就是說春天要好好地照顧肝、膽。以現代醫學統計學來說，春天肝膽病特別多，甚或因肝膽的病變而往生（死亡）。春天在五志中是怒，所以肝膽不好的人，容易生氣，怒又傷肝，真是惡性循環。五德係仁，所以必須肝膽好的人，比較有博

愛、慈悲心或惻隱之心。五神則爲魂，也就是說肝不藏血，肝血不足等原因，可致魂不隨神而動，出現夢遊、囁語等不正常行爲、言行舉止。

總而言之，如何把肝膽照顧好，尤其是春天的時候。個人推薦「加味養生飯、麵食」，就是將柴胡或北茵陳，一個人的劑量約3錢或10公克左右，加入米、水中煮成米飯，或將它煮成水和麵，作成饅頭、包子、餃子皮、蛋糕或其他烘焙餅乾等等，作成飲料也不錯。

以養生學來說，柴胡，性味苦、辛、微寒，歸經係肝、膽經，有和解退熱，疏肝解鬱，升舉陽氣之功能。以現代藥理來說，有解熱、鎮靜、鎮痛、鎮咳的作用，也可以保肝利膽、降血脂、增加免疫力，更有抗菌的作用。至於北茵陳，性味爲苦、微寒，歸經爲脾、胃、肝、膽經，功能爲清熱、利濕、退黃。以現代藥理來說，有利膽、保肝、降血脂、擴張冠狀動脈及促纖溶作用，並有降壓及抗菌作用，也可以利尿、解熱、驅殺蛔蟲等。

助聽器 50年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣軍氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）

中華養生研究協會

地址：台北市中山區中山北路一段64號6樓

電話：(02) 2511-2862 或25315454

傳真：(02) 25316072