

# 春季養生四合理

□現代化中醫藥國際協會創會董事 楊國晉

**在**《丹溪心法》裡有這樣一句話：「與其救療於有疾之後，不若攝養於無疾之先。」善服藥者，不如善保養，說的就是《黃帝內經》中「不治已病治未病」的道理。一年之計在於春，春季養生對於一年的健康都有着重大影響。

## 飲食有節

春天生機旺盛，人體對營養物質的需求亦隨之增加。中華醫學認為：「藥食同源，藥補不如食補」。在春季飲食中，要防止飲食過量、暴飲暴食，從而避免引起肝功能障礙和膽汁分泌異常。具體來講就是多食蔬菜，多食甜，少食酸，多喝水。

早春時期，為冬春交換之時，氣溫仍然寒冷，人體內消耗的熱量較多，所以宜於進食偏於溫熱的食物。春季中期，氣溫驟冷驟熱，變化較大，在氣溫較高時可增加青菜的食量，減少肉類的食用。春季晚期，為春夏交換之時，氣溫偏熱，所以宜於進食清淡的食物。用一句順口溜來概括：「春天裡來日漸暖，厚味飲食應轉淡，時鮮蔬菜要多食，酒肉辛辣要少吃，健康長壽有保障。」

## 起居有常

在古代的養生之道中，「三寒兩倒七分飽」的理念最為世人稱道。而所謂「兩倒」，就是指要睡好「子午覺」，古人甚至把這稱為百年養生的三大法寶之一。

《黃帝內經》中曰：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寤」。子午覺，就是每天子時（晚23時至凌晨1時）和午時（中午11時至下午13時）按時入睡，其主要原則是「子時大睡，午時小憩」。午睡以20分鐘為宜，不應超過1小時，否則易進入深度睡眠而出現醒來時「越睡越困」、難受不適的現象。老年人還要切忌「戀臥」，睡眠過多會使新陳代謝減慢，氣血運行不暢，不利濁氣排出。

所謂「三寒」，指的是「倒春寒」、「五月寒」和「秋寒」。俗語「春捂秋凍」就是要提醒大家不要被一時的天氣變化而迷惑。那些患有高血壓、心臟病的中老年人，更應注意防寒保暖，以預防中風、心肌梗塞等病的發生。

## 運動適宜

隨着氣溫的升高，一個冬天都在「冬眠」的人們終於可以走出家門，到郊外踏青感受春天的活力，抓緊時間活動活動筋骨，把積蓄的脂肪甩掉。人們大多習慣於清晨起

來鍛煉身體，認為「一日之計在於晨」。其實，一天中，中、下午空氣較清潔，早晨、傍晚和夜間空氣污染較嚴重，晚上7點和早晨7點左右為空氣污染的高峰時間。應當掌握空氣污染的時間規律，科學地選擇鍛煉的時間、地點，真正地通過鍛煉達到強身健體的目的。

經過寒冷冬季的「運動低潮期」，到春季，人體身體各器官的功能都處在一個較低的水準，季節活躍性低，應選擇節奏比較慢，運動量不大的方式，如爬山、慢跑、行走、太極、健身操等。其中，行走被世界衛生組織認定為「世界上最好的運動」。每天行走一萬步是簡單易做的運動，會給身體帶來明顯的益處。

## 情志和順

《素問·上古天真論》曰：「志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」春季養生要注意養肝：肝屬木而主風，旺於春季，在春季功能活躍。而養肝的重點在於養情，即保持情志正常，平和愉快的生活。

中醫把人的情志活動歸納為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚總稱為「七情」。不要狂喜、盛怒、驟驚、大恐、深思、過悲、憂鬱，這樣都會使人致病。春天裡，不要用腦過度，否則容易造成神經衰弱，很多人在憂思、惱怒過後出現食慾不振、不思飲食的現象。另外要注重腦力和體力的平衡。這個時候，人們應當夜臥早起，在舒適的自然環境中散步，紓緩形體，以便使情志隨着春天生發之氣而舒暢。同時，要注意正能量的提升，保持正面積極的思維，多微笑，對事物保持新鮮感。

要做好養生，最迫切也是最重要的一點是首先要樹立「治未病」的觀點，認識到平時堅持健康的生活方式對於健康的重要性。政府應提倡大眾從飲食、起居、運動、情志各個方面堅持一些切實可行的養生方法，以便逐步養成合理的生活方式，活出健康快樂好生活。



現代化中醫藥國際協會策劃

稿件請投editor@mcmia.org

稿例請閱www.mcmia.org/column