

春季談中醫養生

今年的春雨不斷，溫差變化，所謂“春天後母面，一日三變”，春天的氣候多變。春天也是萬物欣欣向榮，生長發育的季節，陽氣開始生發，陰氣開始潛藏，所以在這個季節要長養自身的陽氣，因此屬於陰陽轉化的時間，一些情緒不穩定的人，很容易受這季節的影響開始睡不好、情緒波動大。另外因為春天在中醫的臟象裡屬肝，因此這個季節要注意肝氣的保養，不讓肝氣受到抑制，腸胃自然通暢。

春季養生主要分成五大部分來談，1.春寒宜保暖；2.春眠莫貪睡；3.春暖多活動；4.春季調飲食；5.春天養情志。

1.春寒料峭，氣候多變，乍熱乍冷，時晴時雨，尤其初春，氣溫更是變化無常，衣著需依照天氣變化和自己的體質情形斟酌加減，因此老一輩的人說要過端午才能收冬衣冬被，就是這個道理。

2.春天是陽氣升發的季節，陽氣升發外出則精神煥然，但是初升之陽氣往往會有困乏的感覺，《內經》上說“夜臥早起，廣步于庭，被發緩形，以使志生。”晚點睡、早點起床，激發體內陽氣的產生，過多的睡眠會使體內的氣機困頓而失去其應有的生命活力，即所謂的“久臥傷氣”。

3.春天萬物復甦，趁著天氣好時要到外面多活動，到郊外踏踏青，呼吸新鮮空氣，舒展筋骨，暢通氣血，調節情緒，煥發精神，可以增強體質，促進健康，延年益壽。

4.《攝生消息論》“當春之時，食味宜咸宜甘，以養脾氣。飲酒不可多，米面團餅，不可多食，致傷脾胃，難以消化。”告訴我們春天要多吃甘味、鹹味的食物，不可以多喝酒，多吃麵食，以免妨礙腸胃的消化。

5.另外春天容易多愁善感，因此調情志，使心情保持平穩，可減少情志方面疾病的產生。

春天是肝氣舒發的季節，中醫的“肝”包含的範圍很廣，譬如頭暈、血壓等肝風的問題，或者是情緒起伏大、夜臥不安的狀況，還有皮膚癢、眼睛乾澀等情形在春天都會比較容易困擾人；另外春天呼吸道的疾患也比較容易發作，注意春季保養的重點，可以減少相關疾病的產生。（文／臺北醫學大學，附設醫院傳統醫學科醫師陳玉娟第145期）