

# 春季養生概念

---

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.

Date：02/04/2014

# 養生概念起源

- 黃帝內經—上古天真論篇第一：
- ...問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？
- 岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。
- 今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。
- 夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

# 四季養生之概念

- 黃帝內經—四氣調神大論篇第二：
  - 夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行之，愚者佩之。從陰陽則生。逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順為逆，是謂內格。
  - 是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎？

# 春季的節氣

• 春天的節氣共有六個節氣

- 「立春」
- 「雨水」
- 「驚蟄」
- 「春分」
- 「清明」
- 「穀雨」



# 春季養生的準則

- 黃帝內經—四氣調神大論篇第二：
- **春三月，此為發陳。**天地俱生，萬物以榮。
- 夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生。
- 生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，**養生之道也。**
- **逆之則傷肝**，夏為寒變，奉長者少。

# 春季保養，著重在肝

- 五行屬性

五行	木	火	土	金	水
五色	青	赤	黃	白	黑
五臟	肝	心	脾	肺	腎
季節	春	夏	長夏	秋	冬
方位	東	南	中央	西	北

# 春季食補重點—孟春

- 春夏養陽，秋冬養陰：
  - 春季宜多食能補養陽氣的食物
  - 補養陽氣的食物多為辛溫之品，如生薑、韭菜等。
  - 肝欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸瀉之。
  - 避食五葷者，則可適當食用其它辛香料如薑、茴香、薑黃等

# 春季食補重點—仲春

- 省酸增甘，以養脾氣
  - 唐代藥王孫思邈：「春日宜省酸、增甘，以養脾氣」
  - 春季為肝之王時，過食酸易使肝氣過旺，而導致脾胃衰弱。
  - 《素問。藏氣法時論》：「肝苦急，急食甘以緩之。」
  - 《素問。藏氣法時論》：「肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。」

# 春季食補重點—季春

- 季春為春季第三個月，夏季將至。
- 飲食宜以清淡為主。
- 《遵生八箋》：「春三月，飲酒不可過多，人家自造米麵團餅，多傷脾胃，最難消化，老人切不可饑腹多食，以快一時之口，致生不測。」
- 常用食材：芹菜、菠菜、薺菜、胡蘿蔔。
- 忌用食材：大蒜、紅參、生葱及各種生冷。

# 春季適合的藥膳準則

- 春季藥膳以甘溫為宜
  - 可考慮選用藥性甘溫的藥材，如：山藥、生薑、大棗、蜂蜜、黃耆、穀芽等。
  - 少食用太過寒涼的蔬菜，如冬瓜、苦瓜等各種瓜類。
- 藥材不是貴的就好
  - 人參大補元氣，但是不適合氣滯的人。
  - 市售冬蟲夏草，百分之九十以上都是假的。
  - 越貴的藥材假的越多。
  - 平實的藥材就有療效。

# 春季適合的藥膳準則

- 藥膳要配合體質
  - 體質已過熱的人不適合再溫補。
    - 可以採用性味較平和的藥材，如山藥、蓮子、茯苓等。
  - 氣陰兩虛的人補了容易上火。
    - 補法宜少火生氣，即量少為佳。
  - 腎臟功能較差者，需注意減少鹽分攝取。
  - 有痛風病史者，需注意避免味道厚重的湯頭及食物。

# 春季適合的藥膳準則

- 藥材好壞良莠不齊需小心

- 中藥材多來產自中國大陸及香港加工，好壞品質差別很大。

- 許多白色藥材是用硫磺漂白過的結果

- 辨別法：

1. 硫磺漂過的藥材聞起來會有一股刺鼻的酸味
2. 硫磺漂過的藥材嚐起來也會有一股強烈的酸味
3. 硫磺漂過的藥材顏色會特別鮮艷或雪白

- 市售枸杞也多有泡過色素

- 辨別法：將枸杞放在玻璃杯中用熱開水沖泡，若泡過色素，可用肉眼看到色素自藥材上渲染開來，較快變色；若無泡過色素，則水會自然慢慢變成橘紅色。

Q&A