

# 春季養生3原則 打好一年基礎

文 | 慕明論

一年之計在於春，雖說春天生機勃勃，卻也是百病好發時期，若想為一年的健康打下良好的基礎，不可不重視春季養生。

中醫養生注重順應四時，五行學說中，肝屬木，與春季相應，故春天養生以養肝、護肝為重點。《黃帝內經》云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，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。」

## ❶ 夜臥早起

春季陽氣升發，如果在這個時候早起，能夠汲取大自然的活力，而晚上陽氣消退較晚，則應晚些就寢，以順應自然。白天若是犯睏，可小睡休息半小時到一小時。

中醫認為肝主筋，平常也可以早起伸伸懶腰，使四肢舒展，同時活動腰部肌肉筋骨，達到疏肝理氣和提振精神的作用。

## ❷ 散步踏青

春天揮別了寒冷的氣候，在春暖花開之際，外出踏青賞景，



穿著寬鬆的衣服，使自己情志舒展。

不僅能夠鍛鍊身體，還可陶冶心性。在大自然優美的環境中，在溫暖的陽光下，心情自然舒暢起來。

許多長壽人瑞都有散步的習慣，每天早晨穿著寬鬆舒適的衣服，選擇空氣新鮮、環境安全處散步，但不要在飯後立即散步，以免影響消化。不過春天乍暖還寒，一日三變，外出時要特別注意防風禦寒，隨氣溫的變化增減衣服，以免受寒傷肺，此時可採「洋蔥式」多層穿法，而《千金要

方》提到春天衣著可採「下厚上薄」的穿著法，既養陽又收陰。

此外，中醫理論認為「肝開竅於目」，如在戶外活動時，多看綠色遠景，有助於養肝。

## ❸ 養生護肝三不要

俗話說：「怒傷肝，萬病氣上來。」《黃帝內經》的春季養生中，並非要大家吃甚麼養生，而是著重於舒解情志，同時還講了三個不要，就是「勿殺、勿奪、勿罰」，不僅具有環境生態保護

的意識，也在提醒人們避免大動肝火，造成傷肝的情況。

國外研究發現，焦慮與易怒等負面情緒，對人體造成的傷害深遠。美國杜克大學的科學家在長期的追蹤研究中發現，容易對身邊人有生氣及敵視情緒的人，有20%會在50歲前死亡。

看來不只春季養生要特別注意情緒的平穩，平日應該養成保持正面向上的心情，不要過度壓抑或抑鬱寡歡，心胸開闊，情緒樂觀，多鼓勵自己，為自己建立正面的能量。

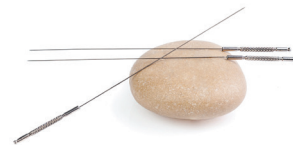
《情緒生病，身體當然好不了》的作者黃鼎股醫師分享，無論正面情緒，還是負面情緒，當人長時間處在某種情緒中無法自拔，都會對健康產生不利影響。

若身體僵硬無法放鬆、心裡有許多情緒且思緒紛飛的時候，可以藉由大口吐氣的方式釋放積壓的情緒，或者試著靜坐，放鬆心情、緩和情緒，讓身心更加平衡。

簡而言之，春天這三個月陽氣開始升發復甦，萬物欣欣向榮，平日應該暮息早起，多在庭園廣場中散步，穿著寬鬆的衣服，使自己情志舒展。在這個季節，平日要保護生物與植物，少殺生；多付出，少奪取；多獎賞，少懲罰，避免動了肝火，如果沒有依照這些原則處事，很容易傷肝，造成疾病。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 美容針有效？醫生告訴你真相



醫道尋真

文 | 肖川

和一個學醫的朋友聊天，他告訴我以後搞美容針灸吧！很賺錢！我問他怎麼扎，他說：「很簡單，就是用專門的美容針（一種很細的針灸針）在臉上淺刺60多根針，扎完之後會滿面紅光，非常好看，現在好多明星都喜歡去做。」

### 美容針的功效

確實，這種美容針扎完以後，臉色會很好，為甚麼呢？針灸針對於人體來說，屬於異物，當針扎進人體並留針於皮膚時，因為人體有免疫本能，就會啟動免疫排斥作用，增加血液循環、促進人體免疫細胞的增生，並奔赴針灸針的周圍，所以我們臨床經常看到，在針灸針的周圍會有一圈紅暈。上述美容針是把人體的氣血調到針刺的部位——面部，對於氣血瘀滯的效果最好，但對於氣血不足的，如果不能配合補益氣血，它的作用可能不會持久，還可能會有一些不良的後果，而且它沒有解決面色不好看的根本原因。當然美容針灸也是有很多流派的，有的美容針灸也是內外兼顧的。

《黃帝內經·上古天真論》記

載：「女子……五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。」意思是說：女人到了三十五歲，陽明經脈氣血逐漸衰弱，面部開始憔悴，頭髮也開始脫落。四十二歲時，三陽經脈氣血衰弱，面部憔悴無華，頭髮開始變白。因為手足陽明經是循行於面部的主要的經脈，而且陽明經多氣、多血，陽明脈衰對面部氣血的影響是最大的。

這說明面色不好的最主要原因是氣血不能上達面部，具體來說有整體氣血不足，以及經絡的阻塞。氣血不足，可以用健運脾胃、補益氣血的方法；經絡不通，就要疏通經絡，活血化瘀。

### 重視身體的自我調節

我們都覺得美容很重要，可是人體不是這麼認為的，它認為

保證人的生命才是最重要的。所以當人體氣血不足時，人體有一種分配氣血的機制，它會把氣血能量首先供給關乎生命的重要器官，比如：腦，以及心、肝、脾、肺、腎等臟腑，這時會自動降低對面部等部位的氣血供應。當人體氣血特別衰弱時，它就只能保證心臟的氣血供應，所以人快死的時候，心臟區域是最後變涼的地方。

如果我們不顧身體的自我調節，強行改變氣血的分布，那麼供給重要器官的氣血能量就會減少，長期這樣做是會出問題的。而我們用健運脾胃、補氣養血的方法，是從整體上提升人體氣血水平，讓它除了滿足重要器官的氣血供應外，還有餘量可以滋養人的面部。

況且氣血充足之後，不但面部好看，而且人會精力充沛，連

心情都會變得積極樂觀。健運脾胃、補氣養血，中藥可以用八珍湯等方劑，針灸可以用老十針等配穴處方。

還有一種情況是經絡不通，瘀血阻絡。人體的氣血能量運不上來，代謝的廢物也排不出去，不光面色無華，還會長各種斑或痘等。這種情況需要使用活血化瘀藥物，以疏通經絡，使氣血可以通暢的到達面部，滋養肌膚。有好多的活血藥物可以美容就是這個原因，比如：川芎就有美容作用。上述美容針也會有很好的作用。

當然，隨著人年齡的老化，元氣的衰弱，不論藥物，還是針灸的作用，都會很侷限，是因為人體精血物質的不足，不能化生氣血。然而，如果真正修煉性命雙修的氣功，可以使人顯得很年輕。

## 脫離類固醇的挾制



醫師講堂

文 | 鄧正梁

(正梁中醫診所院長)

類固醇，俗稱美國仙丹，是非常強而有力的消炎藥，任何發炎症狀，只要類固醇一使用，很快就能控制住，所以也常做為急救用藥。

類固醇的消炎作用機轉與一般的消炎藥不一樣，它是讓白血球產生的免疫反應消失，因此藥效一過，有所謂的反跳現象，就是症狀比沒有使用類固醇之前更加劇，因其消炎只是純粹讓發炎反應消失，並沒有除去病根。

很多疾病一旦使用類固醇後，有時很難將其除去，但又不得不用它，因為藥效實在太好了。舉例來說，感冒咳嗽久了，一直不好，就可能使用類固醇，但是咳嗽雖然止住了，類固醇卻無法停用了，可能已發展為哮喘，一停藥就呼吸困難，痰多喘嗽。

中醫認為「治病必求其本」，哮喘有所謂的「宿根」——痰濁

阻肺，再加上氣管的嚴重發炎，不是抗生素能夠解決的，此時中藥可用麻黃、蘇子、杏仁、半夏、款冬花等，化痰開肺；黃芩、桑白皮清肺消炎，逐漸把痰濁與炎症清除，肺部恢復其應有的肅降功能，才可能把類固醇逐漸停掉，擺脫西藥的挾制。

還有皮膚起泡性疾，尤其是天皰瘡，也常是需要終生服用類固醇，以控制病情的。中醫認為起皮就是濕與熱的結合，常用蒲公英、金銀花、土茯苓等，清熱利濕，根治體內的濕熱病根，類固醇才有機會停用而不起泡。

再說說關節痛，最常見的是手指部分關節腫脹，西醫診斷常是類風濕性關節炎、紅斑狼瘡等，類固醇常是需要用的，嚴重的也難免終生服用。紅斑狼瘡是特別的疾病，類固醇不能隨便減用；類風濕性關節炎常需止痛消

炎藥合併類固醇使用。但中醫仍可針對兩者氣分熱與血分熱的部分，涼血清熱，常用石膏、知母、槐花、丹皮等，在抽血檢驗值改善，症狀減緩的情況下，仍是有機會停用或減用類固醇的。

類固醇的療效太好了，藥效太強了，長期使用的也不是一般性的疾病，但在中醫治病求本的思想下，細心的調理，配合應有的檢查，停掉類固醇，也不是沒有機會的。



### 民間妙方

### 生活養生小妙招

文 | 小萍

### 枸杞粥護肝

肝炎患者常喝枸杞粥，有保肝、護肝、促使肝細胞再生的功效，對眼睛疲勞、頭暈目眩等症狀，均有緩解作用。枸杞粥煮法簡易，只要先將大米煮成粥，然後再加入適量枸杞，煮熟即成。