

【生活篇】《素食養生系列》

春季養生

美國全真道院 曾戎威醫師

從立春到立夏為春季，今年為農曆十二月十七至三月二十日，春季有立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。根據中醫學理論，春季是萬物開始生長的季節，此時氣候由寒轉溫，萬物復甦，人類的新陳代謝也開始活躍。所謂「百草回生，百病易發」，我們在這時應特別注意自己身體，防治疾病。體弱者和老人更要防止舊病復發。由於這時候的天氣驟冷驟暖，變化很大，所以常有流行性感冒、過敏性哮喘、肺炎、胃痛、胃潰瘍等疾病的發生。流行病學大量的調查資料顯示，麻疹、白喉、百日咳、氣管炎、肺結核等呼吸道傳染病的發病率在春季遠高於其他季節。

《黃帝內經素問·四氣調攝》中說：「春夏養陽，秋冬養陰。」此為四時調攝的宗旨，它是根據自然界和人體陰陽消長、五臟盛衰的不同時間的特點狀態，而制訂的四時養生原則。《黃帝內經素問·四氣調神大論》：「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，夏為寒病，奉長者少。」意思是，春天的三個月自然界陽氣開始升發，萬物復甦欣欣向榮。因此，春季養生必須掌握春令之氣升發的特點，注意保護體內的陽氣，使之盛旺起來。這一養生原則應從飲食、運動、起居、精神等各方面去著手，如果違反了這個道理，就會損傷肝氣，到了夏天會變生寒性的病，也減少了人體適應夏季盛長之氣的能力。

所謂春夏養陽，在飲食方面宜適當的多食些能溫補陽氣的食物。李時珍《本草綱目》引《風土論記》裡說：以（蔥、蒜、韭、）蓼、蒿、芥等辛辣之菜，雜和而食，這些可謂是養陽的佳品。吃宗教素者則可多吃蓼、蒿、芥，蓼是一種野菜現已少見。還有豆豉、茺荑都屬辛溫發散，在春天也都可多加利用。菠菜可疏肝養血，但因含有草酸，在人體內與其他食物中的鈣質結合，會形成草酸鈣，不利人體對鈣質的吸收，故不可大量食用。

在五行方面，春天屬木屬肝，是肝、膽經脈最旺盛的季節，木克土，脾屬土，春天肝旺可傷及脾土，而影響脾胃的消化吸收功能。五味入五臟，酸味入肝，甘味入脾，若春天多食酸味，則使本來就強的肝氣更強，如此會損害脾胃之氣，故唐代藥王孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣。」即春天要少吃酸味的東西，要多吃性味屬「甘」的食物，才能補養脾胃之氣，最典型屬甘味的食物有紅棗，還有山藥、芝麻、杏仁、紅豆、黃花菜，春天可常吃多吃。素有「長壽粥」之稱的山藥紅棗粥更宜於春天多食，將新鮮山藥、紅棗與白米一起熬煮，加一些枸杞子即成。

春天屬肝木，春氣通於肝，天人相應，故春季養生重在養肝，最重要是注重精神、心理的調適，思慮過渡，或經常憂愁不解，會影響肝臟疏泄功能，進而影響其他身體器官，導致疾病。根據統計，精神病的發病率，在春季明顯高於其他季節，原有肝病者在春季不注意調養，往往會加重或復發，所以在春季應注重精神的調適，保持心情舒暢，切忌憤然暴怒，中醫理論很注重「怒傷肝」，肝傷就影響脾胃，脾胃為後天之本，對身體自然有深遠的影響。故春季養生必須戒怒，並保持精神、心情愉快。「知足常樂」不過份追求名利與物質的享受，是快樂的泉源。

此外，要盡量把日常生活安排得多姿多彩，《壽親養老新書》中記載有十樂：讀書義理、學法帖字、澄心靜坐、益友清談、小酌半醺、澆花種竹、聽琴玩鶴、焚香煎茶、登城觀山、寓意弈棋。這都是非常易於養生的娛樂。

有道是：「春種一粒粟，秋收萬顆籽。」春季養生得法，就會有益於全年的健康。