



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

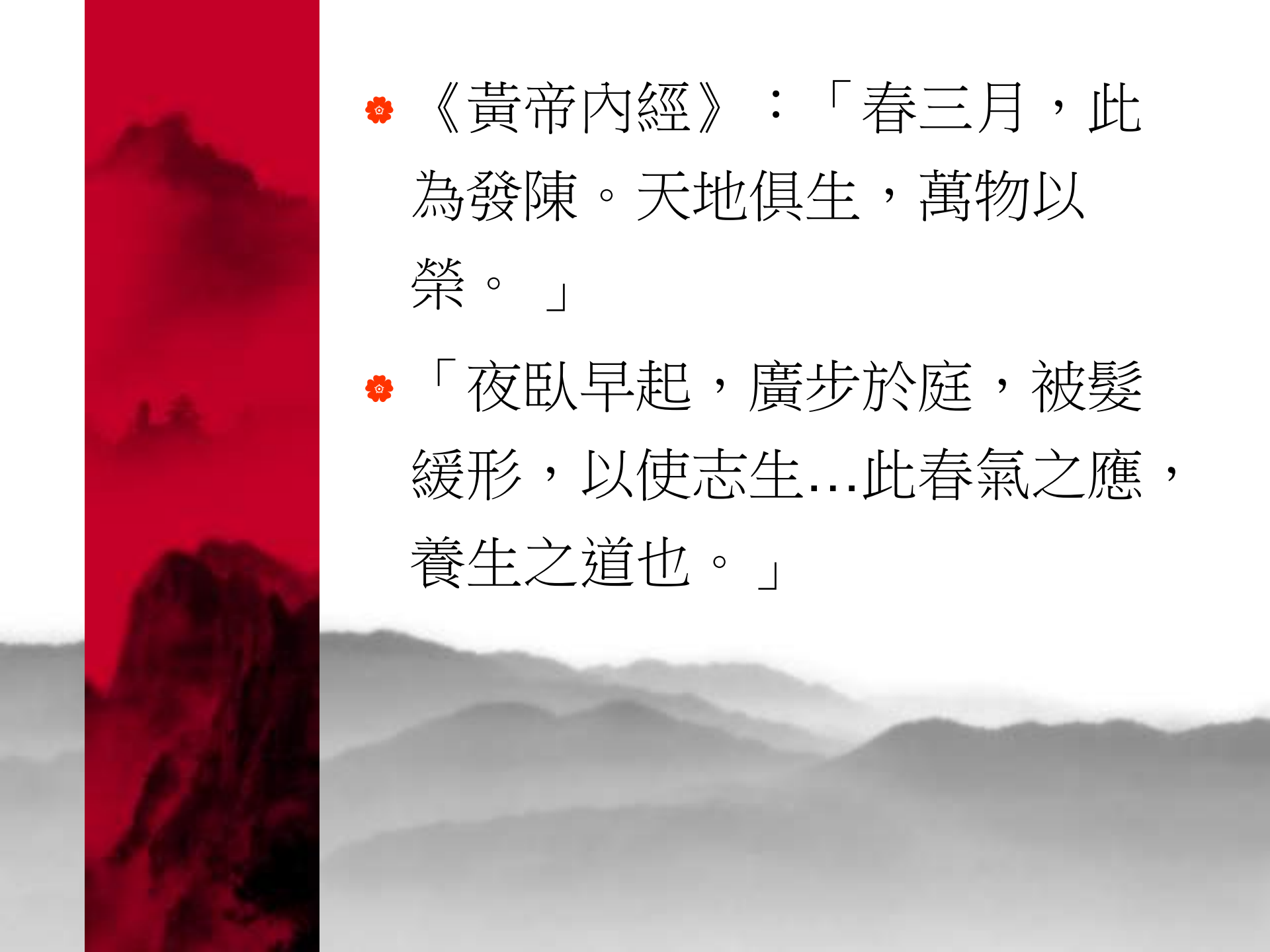
# 春季養生

那打素中醫藥臨床研究服務中心

註冊中醫師 莊瑞寧

# 春季

- ❁ 立春(4/2):春季開始
- ❁ 雨水(19/2):開始下雨
- ❁ 驚蟄(6/3):春雷響了，冬眠動物醒了
- ❁ 春分(21/3):春季過了一半；晝夜等長
- ❁ 清明(5/4):天氣暖了（清和而明朗）
- ❁ 穀雨(20/4):雨量增多，穀類長得好
- ❁ 立夏(5/5):夏季開始



❁ 《黃帝內經》：「春三月，此為發陳。天地俱生，萬物以榮。」

❁ 「夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生...此春氣之應，養生之道也。」

整體觀念、天人合一

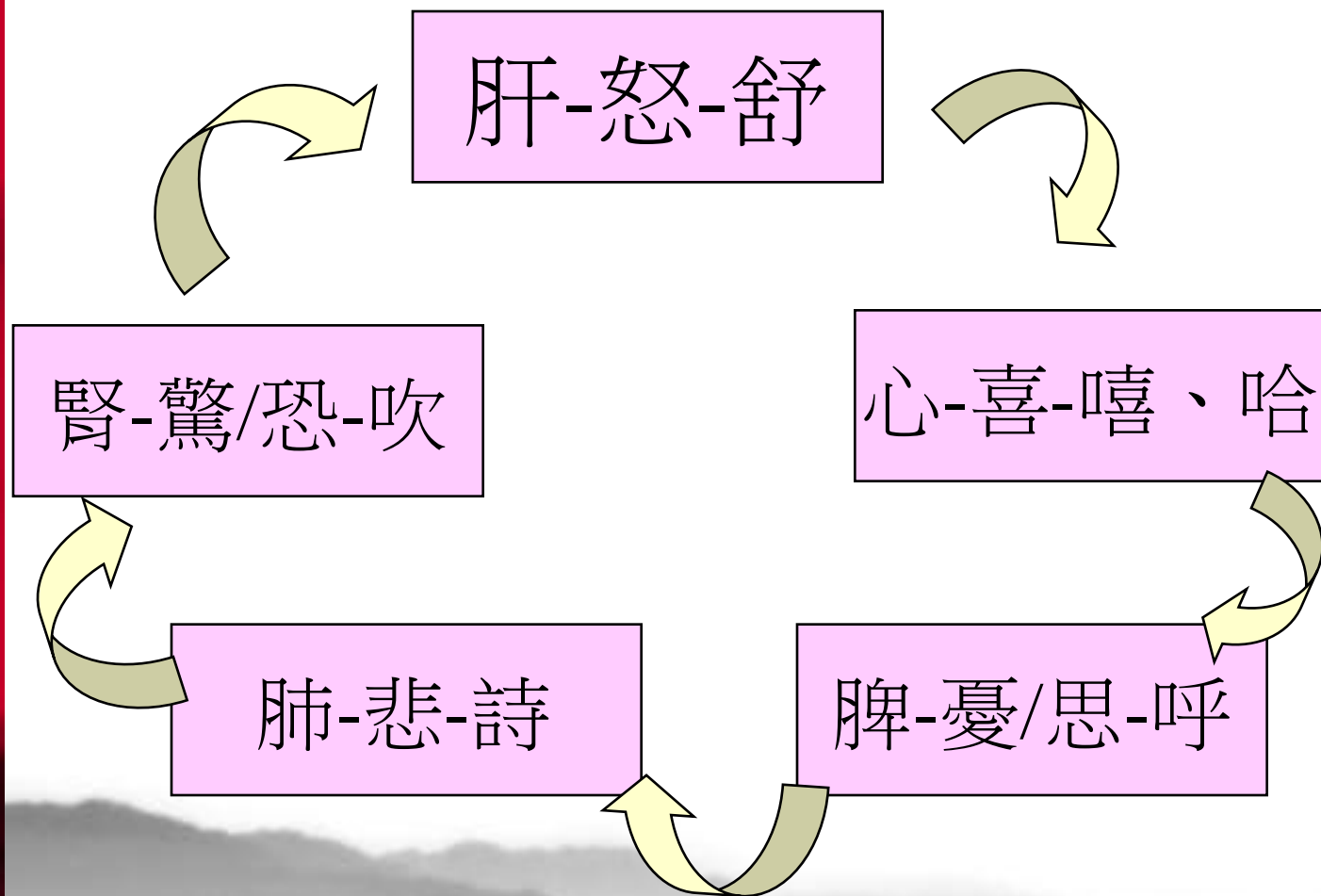
“春屬木，與肝相應。肝主疏泄，在志為怒”

木	肝	春	風	青	酸
火	心	夏	暑	赤	苦
土	脾	長夏	濕	黃	甘
金	肺	秋	燥	白	辛
水	腎	冬	寒	黑	咸

# 春季精神養生

- ❁ “春屬木，與肝相應。肝主疏泄，在志為怒”
- ❁ 惡抑鬱，喜調達

# 情緒六字訣



# 春季起居養生

- ❁ 宜保暖、避風寒
- ❁ “虛邪賊風，避之有時”
- ❁ “風者，百病之始也”
- ❁ 初春乍暖還寒，不宜過急換新裝，要根據天氣隨時增減衣服，以免受涼



# 春季起居養生

- ❁ 莫貪睡：雖然“春眠不覺曉”，但春天的特點是天地俱生，萬物以榮，人宜於“夜卧”早起，席步於庭，促進體內陽氣升發



# 春季起居養生

- ❁ 什麼時候睡覺？
- ❁ 人體氣血運行上，每晚十一時至翌日清晨一時是走「膽經」；翌日清晨一時至三時走「肝經」，因此應盡量在每晚十一時以前就寢，以應春季

“春屬木，與肝相應。肝主疏泄，在志為怒”

# 食療要注意什麼？

1. 飲食有節
2. 注意寒熱溫涼
3. 順時調養

# 春季飲食養生

- ❁ 減少酸味、略增甘味，如大棗
- ❁ 《攝生消息論》：“當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣”
- ❁ 大棗性味甘、溫，入脾、胃經，有補中益氣，養血安神，緩和藥性之功，入脾胃可調補中焦，為補益脾胃的常用輔助藥。

# 春季飲食養生

- ❁ 《本草綱目》中所記載：“大棗可安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補津液，久服輕身延年。”
- ❁ 注意: 大棗易助濕生熱，令人中滿，故濕盛中滿者不宜食用。


# 春季食療

## 健脾解暈湯

- ❁ 材料: 太子參五錢、淮山三錢、雲苓三錢、芡實三錢、薏米三錢、陳皮一角、豬展及調味適量
- ❁ 做法: 藥材先浸20分鐘，連水及豬展同煮 1 至 1.5 小時，調味即成
- ❁ 功效: 健脾化濕

## 疏肝解鬱茶

- ❁ 材料: 取春茶適量，加入可飲用玫瑰花(乾)數朵
- ❁ 做法: 一般沏茶的步驟
- ❁ 功效: 疏肝解鬱
- ❁ 玫瑰花: 味甘、微苦、溫，歸肝脾經。有行氣解郁、和血散瘀的功效。



## ❁ 青紅蘿蔔陳腎湯

❁ 材料: 青、紅蘿蔔各一個、乾鴨腎三個、陳皮一塊、排骨約半斤（先出水）及調味適量

❁ 做法: 適量清水，煲約二小時，調味即成。

❁ 功效：清熱下氣，化痰止咳，潤澤肌膚





## ❁ 馬蹄粟米豬橫脷湯

❁ 材料: 鮮馬蹄十粒（去皮）、豬橫脷一條（先出水）、鮮粟米二條、蜜棗三枚及調味適量

❁ 做法: 適量清水，煲約一小時半，調味即成。

❁ 功效: 清熱除煩，健胃生津。



## ❁ 淡菜淮山芡實斑魚湯

❁ 材料: 淡菜一兩（洗淨）、淮山5錢、芡實5錢、山斑魚約半斤（布包）及調味適量

❁ 做法: 清水適量，煲約二小時，調味食用

❁ 功效：健脾化濕



## ❁ 節瓜薏米湯

❁ 材料: 節瓜約一斤、生薏米一兩半、豬肉二兩、陳皮一角及調味適量

❁ 製法: 適量清水，煲約一小時半，調味飲用。

❁ 功效: 清暑利濕，健脾開胃。



## ❁ 涼瓜銀耳蜜棗湯

❁ 材料: 涼瓜約半斤、雪耳一兩（先浸開）、蜜棗四枚、瘦肉三兩、生薑二片及調味適量

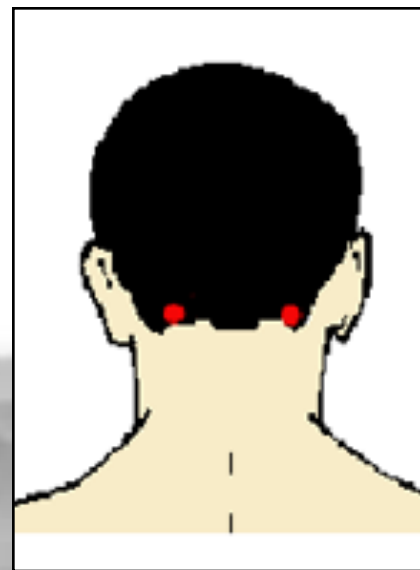
❁ 做法: 適量清水，煲約二小時，調味飲用。

❁ 功效：清熱解暑，生津養胃。

(以上食療僅作參考，服用前請諮詢註冊中醫師)

# 春季按穴養生

- ❁ 穴位: 足三里、風池、迎香
- ❁ 每次按20-30下，力度要適中
- ❁ 按壓迎香穴前必須清潔雙手



# 春季運動養生

- ❁ “春夏養陽，秋冬養陰”
- ❁ 勞逸適度 “少動生陽氣”
- ❁ “久視傷血，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣，久坐傷肉，皆損健康”

# 春季運動養生

- ❁ 多活動：春季的陽氣處於初升階段，有利機體活動，所以外出精神隨之煥發，特別是早上陽氣上升之時鍛煉，如跑步、日光浴、散步等，可激發體內陽氣，達到養護陽氣之目的



# 八段錦強身法

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓似射鵰
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腎腰
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七顛百病消