

香港電台第五台
《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

保健養生第一集，春養肝，解鬱防困

本集聚焦的，是《黃帝內經》中非常經典的一段話：“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”這段話的核心思想是什麼？

這段話可以說是春季養生的“總綱領”。它告訴我們，春天是推陳出新、生命萌發的季節。自然界陽氣開始生發，萬物變得欣欣向榮。人作為自然的一部分，必須順應這種“生發”的勢頭來調整自己的生活，這就是“春氣之應，養生之道也”。如果違背了，首先會損傷肝臟，因為春氣與肝是相通的。並且可能到了夏天，會出現脾胃虛寒、消化不良等問題，這就是“夏為寒變”，也為接下來的“長夏”季節的健康埋下隱患。

原來“逆之則傷肝”之後還有這麼長的連鎖反應。那具體來說，我們應該從哪些方面來“順應”呢？

《黃帝內經》其實已經給出了非常具體的行為指導，我們可以從起居、情志、運動、飲食四個方面來理解。首先就是“夜臥早起”。這裡的“夜臥”不是提倡熬夜，而是相對於冬季的“早臥晚起”而言，可以適當晚一點睡，但最晚不應超過晚上 11 點（子時），然後早上要早起，以順應陽氣的生發。

我發現很多人春天會感到“春困”，這和我們睡眠有關係嗎？

有關係，用現代的語言來說和能否達到深度睡眠也有關係，我們後面專門有一集講睡眠。“春困”往往是因為人體陽氣未能順應自然很好地生發起來。克服春困，光靠多睡可能效果不佳，反而需要“廣步於庭”，也就是去廣闊的庭院裡散步，幫助氣血流通，激發陽氣。同時，保證規律的睡眠，養足精神也很重要。

“被發緩形，以使志生”又怎麼理解呢？

這說的是情志方面的調養。“被發緩形”是比喻，意思是披散頭髮，鬆開衣帶，讓身體不受束縛，描述我們處於一種放鬆、舒適的狀態。這樣做是為了“以使志生”讓我們的精神、意志、心情也順著春氣自然而然地生發、愉悅起來。

春天要努力保持樂觀開朗的情緒，避免鬱悶和惱怒，因為“怒傷肝”。多給予、多讚賞，這本身就是一種養生。穴位按摩方面可以按壓太沖穴疏肝氣。太沖穴是足厥陰肝經的原穴，位於腳背上大拇指與第二趾縫間，往上約兩指寬的

凹陷處。所以春天保持好心情不僅自己舒服，還是在養肝。

在運動方面，“廣步於庭”除了散步，還有哪些推薦的運動呢？

春季運動的核心是舒緩、適度，目的是助生發，而不是大汗淋漓地消耗。所以像太極拳、八段錦、易筋經、郊遊踏青、放風箏等，都是非常好的選擇。關鍵是多去戶外，要配合呼吸，接觸大自然，吸收生機勃勃的春氣。呼氣輕按右肋發噓 XU 音疏肝排毒。

春季飲食有什麼特別要注意的嗎？

春季飲食有一個非常重要的原則，叫“省酸增甘”。因為酸味有收斂作用，不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄；而甘味（注意不是甜膩的糖，而是粳米、牛肉、山藥、大棗這類甘平健脾的食物）能夠健脾，防止肝氣過旺傷害脾胃。可以適量吃一些辛溫發散的食物，如韭菜、蔥、薑、蒜芽等，以助陽氣的升發。

介紹湯水：五指毛桃四神湯（五子毛桃 30 山藥 15 茯苓 15 芡實 15 蓮子 15 水 1500ml）。

三寶紫白茶（清明祛春天的濕，又清熱，調血脂）

現在天氣變化大，“春捂”有道理嗎？

很有道理。春天陽氣初生，但寒氣未盡，天氣漸暖，地氣仍寒，風邪也盛。

“春捂”就是為了保護我們體內初生的陽氣，避免被寒邪損傷。不要過早脫掉棉衣，特別是背部、腹部和腳部的保暖很重要。穿衣可以遵循“洋蔥式穿衣”“下厚上薄”的原則。

如果違反了這些春季養生原則，除了剛才說的傷肝和“夏為寒變”，對我們當下會有什麼直接影響嗎？

有。比如不及時調整作息，經常熬夜，會加重春困，精神萎靡。情志不舒，鬱鬱寡歡，會導致肝氣鬱結，可能出現脅肋脹痛、胸悶，睡眠不佳。飲食不當，過食酸冷或油膩，會損傷脾胃，導致食欲不振、腹脹。穿衣過早貪涼，則很容易感冒。

看來順應自然來養生，真是事半功倍。節目最後，請用一兩句話，給我們的觀眾一些春季養生的核心建議吧。

希望大家記住：春季養生，重在“生”字。核心是養護肝臟。努力做到睡眠規律心情好，適度運動慢減衣，飲食省酸宜增甘。順應自然界的生機，讓我們自身的陽氣也充沛地生發起來，為一年的健康打下堅實的基礎。