

春天養生話 風邪

文／中醫部內科 主治醫師 張永明、中醫副院長 謝慶良

春，四時之首，指從立春之日起，到立夏之日止，包括了立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨等六個節氣。

中醫的理論架構體現在「天人相應」的基礎上，亦即人生活在大自然中，一切作息會受到環境的變動而產生變化。春季氣候變化以「風」特點，春季也是萬物生發的季節。古人把「風」當作侵犯人體而導致疾病表現的致病因素總稱（相當於現代醫學中的細菌、病毒侵犯人體）。

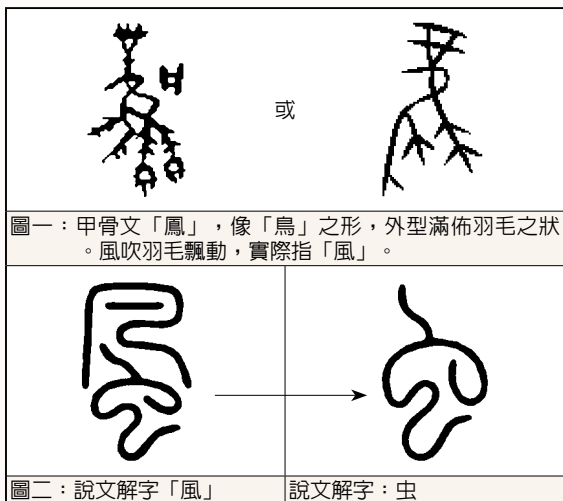
「風」的文字象意涵為何呢？這可以從文字的結構來探討。商朝甲骨文中並無「風」字，而是由「鳳」代替「風」（圖一），主要原因乃是因為「風」為抽象概念，古人欲描繪出風的特質時只好藉由鳥類身上飄動的羽毛象徵風的存在。深入探討「風」的文字意涵，可以看出古人造字的精髓，「風」由「几」與「虫」兩基元所組成，「虫」字在甲骨文記錄中被刻畫成像蛇之外形（表）。中醫典籍《素問·風論》

表：風的字元和組成演變

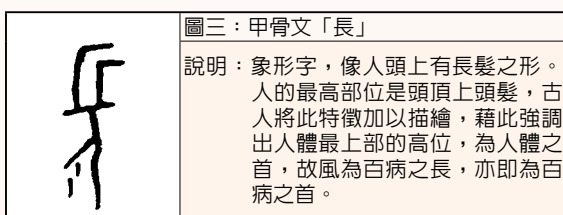
文字象							
楷書 出處	風 甲骨文	風 說文解字	虫 說文解字	虫 甲骨文	虫 金文	虫 小篆	
釋義	像鳳鳥之形，以鳥類身上羽毛飄動象徵風的動態。	八風也。東方曰明庶風...風動蟲生，故蟲八日而化，從蟲凡聲。	一名蝮，博三寸，首大如擘指，象其臥形...以虫為象。	三名蝮，博三寸，首大如擘指，象其臥形...以虫為象。	像毒蛇形，尖形頭，有身和尾。本意是蛇。		

提到：「風者，善行而數變」。「善行」是指風邪致病多無固定部位，有游走不定的特點；「數變」，是指風邪為病，具有發病急驟，變化迅速和容易轉化為其它病變的特點。

《說文解字》「風」下為一「虫」字（圖二），實際上乃藉由虫轉換為蛇的義涵，而蛇的運動特質為滑行迅速，如同善行之特長，藉由這樣的概念轉化，導致「風」邪成為致病因素的中醫概念。



此外，《素問·風論》也提到：「風者，百病之長也」，風邪侵犯部位較廣，無處不到，也最易侵襲人體顛頂部位。甲骨文字中的「長」（圖三），突顯出人體頭部的髮型結構，以頭髮來象徵顛頂部位，顯示出風邪最為百病之「長」，風邪最易侵犯人體頭部的概念。



春季養生應該掌握兩大原則：

- 順時而養：春天氣候由寒轉溫，草木生發萌芽，萬物復甦，人體相應的肝、膽經脈中的經氣最易受影響，因此要注重少陽之氣的抒發和轉樞，使體內陽氣逐漸充沛旺盛，精神愉快，氣血順暢。陽氣的保護，關鍵在於一個「生」字，自然界，春的意象乃生之源，春屬木與肝相應，肝的生理特點主疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達，故在春季節中個人精神養生方面，要情志平穩、樂觀向上，保持心境愉悅的好心情，慎暴怒，忌憂鬱。誠如《內經·四氣調神大論篇第二》所言：「春三月……夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以使志生，…此春氣之應養生之道也，逆之則傷肝。」。人體氣血運轉隨生活起居舒展暢達，夜臥早起，舒展形體，使自己的精神情志與大自然相適應，身心和諧。
- 飲食調理：依照唐·孫思邈《千金要方》云：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。」，明·高濂《遵生八箋》亦記載：「當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣。」換句話說，春季肝旺之時，要少食酸性食物，否則會使肝火更旺，傷及脾胃，宜多食甘平之物來健脾益氣。所以，春令時節飲食調養，宜選甘溫之品，忌酸澀。飲食宜清淡可口，忌油膩、生冷及刺激性食物。常見中藥材如黃耆、紅棗、山藥、茯苓、白朮、枸杞等甘味食物，口感甜、可補益脾胃，常吃可調節人體免疫系統。