

春季養生 - 牡丹花の祭

文/中醫部 張永明 主治醫師

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。《公羊傳·隱西元年》曰：『春者何，歲之始也。』，北斗七星指向東方時節氣為春，故春亦指代東方。《爾雅·釋天》曰：『春為青陽，春為發生，春秋繁露。春者，天之和也。又春，喜氣也，故生。』。

甲骨文中“春”有數種字體（參見圖 1~4），從日，從艸（草），從屯（草木萌發）。《說文解字·日部》：“春，推也。從艸，從日；艸，春時生也。屯聲”。從甲骨文的象形圖來分析“春”字內涵，春從草、木，從日，從屯，意指草木在陽光