

## 春季養生有撇步

文/中醫部內科 王玟玲 醫師

春暖花開，陽氣升發，萬物生機勃勃，此時，人體陽氣也順應春陽之氣向外疏發。依據春季春陽升發、乍暖還寒的特點，我們必須經由全方位調節精神、起居、衣著、飲食、運動等，才能達到養生健身，預防疾病的目的。俗話說“一年之計在於春”，因此，一定要做好春季的養生保健，為嶄新一年的健康奠定基礎。

那麼我們該如何運用春季養生的撇步來保持體內萌生的陽氣，使我們精力充沛呢？

### 一、調養精神，防風禦寒

春日陽光明媚，風和日麗，因春季屬肝木之令，保持精神情志的舒暢，心胸開闊，情緒樂觀，戒鬱怒以養性才能促進肝氣疏泄，促使肝氣的升發與春陽的升發相應，進而增強機體對外界的適應能力。

此外，春天要特別注意防風禦寒，養陽斂陰。因初春的天氣乍寒乍暖一日三變的特點，衣服不可頓減，否則極易受寒傷肺，進而引發呼吸系統的疾病。本著“春捂秋凍”的原則，一定要隨氣溫的變化增減衣服，以適應春季氣候多變的規律。

### 二、起居有常，預防春困

雖然，春風輕拂，氣溫回升，到處欣欣向榮，生機蓬勃。但人們卻感到困乏沒勁，這就叫作“春困”。“春困”不是病，只是人體生理機能隨著自然氣候變化而發生的一種現象。冬天時皮膚血管受到寒冷刺激，血流量減少，大腦和內臟的血流量增加，當進入春天後，隨著溫度升高，皮膚毛孔舒展，血液供應增多，而供應大腦的氧氣相對減少，於是出現懶洋洋，軟綿綿，無精打采，昏沈欲睡，表現中樞神經系統抑制的現象。要克服“春困”最好的辦法就是順從人體的自然變化規律，遵守春季養生原則，如《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，夏為寒變，奉長者少。”做到起居勞動，精神調攝，順應春天陽氣生發、萬物萌生的特點，使精神、情志、氣血等，如同春天的自然陽氣，舒展暢達，生機勃發。除了充足的睡眠，還要注意居室新鮮空氣的流通，才不易使人感到頭暈，不舒服，困乏煩悶。在運動方面，要做到清晨早起，鬆解衣扣，散披頭髮，放鬆形體，信步漫行，或進行噓字功、體操、慢跑、太極拳等，活動關節，舒展肢體，使鬱滯宣行，氣血疏利，陽氣升發。

### 三、調節飲食，養生有道

春季是人體生理機能、新陳代謝最活躍的時期。然而春雨綿綿，天氣潮濕，乍暖還寒，氣候很不穩定。健康的人尚能調適自己很快適應環境，一般無需調補。但是素有舊疾的人，在這多變的季節