

從秋收到冬藏 論四季的養生保健

文·圖／中醫傷科 醫師 王亭云

養生，又稱攝生、保生，即保養生命之意。養生為根據人類生命的發展規律，針對衰老發生的原理，採取適當方法來保養身體，增強體質，預防疾病，延緩衰老，而達到防病延衰的一種健身益壽活動。

《黃帝內經》是中醫醫學經典著作，也是一部養生學專書，其中提及的養生，無論是順四時、調精神、節飲食、慎居處或動形體，出發點都是為了增強人體正氣，保全真氣。

中醫日常生活養生原則主要有三：

1. 四時養生，順應節氣。
2. 清靜養神，形與神俱。
3. 暢通經絡，調和氣血，強健形體，動靜結合。

中醫的四時養生之道養生便是根據上述3個原則而來。四時即春夏秋冬，內經提出了「春夏養陽，秋冬養陰」的理論基礎，關鍵在於日常起居作息和飲食調整兩個方面。

春 養肝

《黃帝內經》：「春三月，此謂發陳。」春天為推陳出新、生命萌發的時令，

天地自然生氣勃勃，萬事萬物欣欣向榮。中醫認為，春季肝氣旺盛而升發，人的精神煥發，只有適時保持肝的生理機能，才能適應自然界生機勃發的變化。所以春季養生要好好把握「養肝」的重點：

- **慎選飲食**：春季肝氣最旺，肝氣過旺易影響脾胃而出現脾胃虛弱病症。若多吃酸味食物，會使肝氣偏亢，所以春季飲食宜選擇辛、甘、溫之品，忌酸澀。飲食應清淡，少吃油膩、生冷及刺激性食物，多吃富含蛋白質、礦物質、維生素的食物，特別是各種黃綠色蔬菜、瘦肉、豆製品、蛋類、胡蘿蔔、大白菜、芹菜、菠菜、韭菜等。肝炎病人的飲食，須向專業醫師或營養師諮詢。
- **調養精神**：春季養生重「養肝」，因此要保持樂觀、愉快的情緒，不宜抑鬱或暴怒，也不要過分勞累。
- **起居宜忌**：春天乍寒乍暖，要特別注意防風禦寒，適時添加衣物。「寒從腳下起」，每晚睡覺前可用溫熱水洗腳，促進腳部的血液循環。
- **日常保養穴道**：可按摩太衝穴、陽陵泉穴，約2-3分鐘。力道宜均勻，不宜過重。

太衝穴



取穴：足背第1-2跖骨間隙的後方凹陷處。
功效：疏肝理氣、平肝熄風、清熱利膽。可治療因肝氣鬱滯橫逆所致的情志問題、頭痛、胸脅痛、咽痛、月經不調等。

陽陵泉穴



取穴：小腿外側部，腓骨頭前方凹陷處。
功效：疏泄肝膽、清利濕熱、舒筋健膝。可治療因肝膽不疏所致之耳鳴、目痛、噁酸、胸脅痛、喘咳、黃疸等。

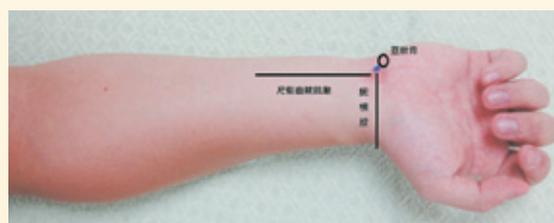
夏 養陽、養心、養神

《黃帝內經》：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。」形容萬物生長繁榮的狀態，呈現一派欣欣向榮的自然景象。

《黃帝內經》並提出「夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」乃謂養生應順應夏天陽氣旺盛的特點，振作精神，勿生厭倦，莫因事繁而生急躁、惱怒之情致傷正氣，使心神無鬱結，氣機宣洩，心境和平愉悅。所以夏季貴在「養陽」、「養心」、「養神」，重點如下：

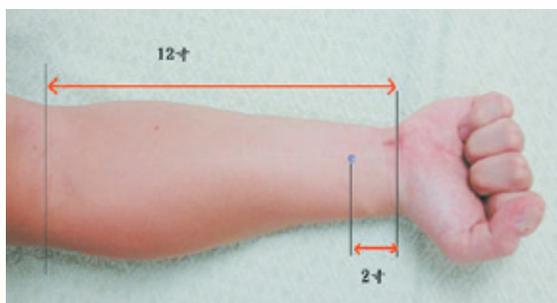
- **慎選飲食**：夏季飲食比其他季節更為重要。因為夏季食物易腐爛，若飲食不潔會導致腹痛、吐瀉。此時飲食宜清淡，少食肥甘厚味，可多食豆類食品，如綠豆、赤小豆、扁豆、豆製品、薏苡仁等，以健脾解暑利濕。另外，不宜在夏季吃太過寒涼的食物、飲料，以免傷了脾胃而影響腸胃功能。
- **調養精神**：夏季天氣炎熱，中醫認為，夏天屬火，與心相應，天熱容易使人情緒波動，心神煩躁，此時應重養神，自我調節情緒，保持樂觀，不要發火、氣鬱，以免氣血逆亂而生病。
- **起居宜忌**：夏天炎熱，但切勿貪涼受風，若當風臥寢或睡在地上，早上起床常有肢體痠軟無力、頭昏腦脹、精神不振等現象，甚至受涼感冒、手腳麻木痙攣，或誘發關節炎、腹痛、口眼歪斜等，所以有「夏不露宿，坐不當風」之說。現在廣泛使用空調，應注意空調溫度不宜太低。另外，要進行適當的運動，如：散步、慢跑、游泳等，但夏天氣候炎熱，宜避免長時間在陽光下運動。
- **日常保養穴道**：可按摩神門、內關、足三里等穴，約2-3分鐘。力道宜均勻，不宜過重。

神門穴



取穴：腕部腕掌橫紋上，尺側屈腕肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。
功效：安神寧心、清火涼營、清心熱。可寧心，故可穩定心神，治療心悸、失眠、咽乾等。

內關穴



取穴：前臂掌側，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。
功效：寧心、安神、和胃、寬胸、降逆、止嘔。可行氣活血，治療心胸痛、胃痛、嘔吐、失眠、心悸等。

足三里穴



取穴：犢鼻下3寸，距離脛骨前脊1橫指處。
功效：調理脾胃、和腸消滯、清熱化濕、降逆利氣。保養要穴，可治胃痛、嘔吐、腹脹、便秘、泄瀉、心悸、身體虛弱等。

秋 養肺

《黃帝內經》：「秋三月，此謂容平。」指的是萬物在秋季成熟，自然景象平定收斂。秋季養生的重點在於「秋收」，因秋天陽氣漸收，陰氣漸長，人體的陽氣隨之內收，故秋季養生必須注意保養人體的陽氣。

《黃帝內經》認為，肺與秋氣相應相通。秋季天氣寒熱多變，寒涼之氣及秋燥之氣容易傷肺而發生感冒、咳嗽等證，所以秋季養生重在「養肺」：

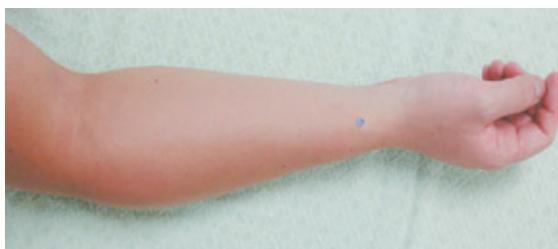
- **慎選飲食**：因秋季乾燥，極易損傷肺陰而產生口咽乾燥、皮膚乾燥、便秘等情形，所以秋季養肺重在養肺陰，收斂肺氣。此時可多食酸味食物，如：山楂、櫻桃、葡萄、酸梅等，避免過食蔥、蒜、薑、辣椒等辛味之品，燒烤炸辣類食物易上火，也不宜多食。銀耳、豆腐、百合、蜂蜜、梗米、糯米、豆芽、杏仁、芝麻、有潤肺作用，可多吃。秋季的飲食應以溫食為主，少吃寒涼的食物，因為溫食對於肺和胃都有養護的作用，涼食易傷及肺、胃。
- **調養精神**：秋季草木凋零，大自然開始顯露肅殺淒涼之象，易使人感受悲涼氣息，而肺在中醫主憂，悲憂易傷肺，所以此時應調諧情志，培養樂觀情緒。
- **起居宜忌**：秋天氣溫變化大，須注意衣物加減，避免著涼。應適當運動，增進心肺功能。
- **日常保養穴道**：可按摩尺澤穴、列缺穴，約2-3分鐘。力道宜均勻，不宜過重。

尺澤穴



取穴：肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處。
功效：清宣肺氣，瀉火降逆。可治療喘咳、咽喉腫痛、感冒等。

列缺



取穴：前臂橈側緣，橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸處。
功效：宣肺平喘，利水調腸。可治療頭項緊痛、咽喉痛等。

冬 養藏、固精、益腎

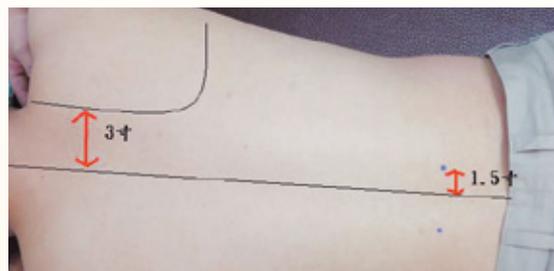
《黃帝內經》：「冬三月，此謂閉藏。」冬季，草木凋零，昆蟲蟄伏，是自然界萬物閉藏的季節。「腎者主蟄，封藏之本，精之處也，通於冬氣。」因此，冬令之養生貴在「養藏」、「固精」、「益腎」：

- **慎選飲食**：冬季養生飲食重在補腎，可多食苦味及辛味食物。冬季可多吃的食物有：穀類、雞肉、蔥、椒、薑、鱉、龜、木耳、桂圓、紅棗、核桃肉、羊肉、牛肉等。可稍飲醇酒，以助腎氣，活血通脈。
- **調養精神**：冬季是閉藏的季節，在精神情志方面要順應冬季「藏」的特性，保持安寧平靜，控制精神情志的活動，對各種事物不要有過多奢求，不受外界各種因素的干擾，才能保持精神內守。
- **起居宜忌**：冬天要保持腎氣旺盛，關鍵重點是要防止嚴寒的侵襲，所以要「養腎防寒」，宜早臥晚起，最好在太陽出來後才起床，衣著以溫暖舒適為佳，室內保持一定的溫度與濕度，並要注意腳的保暖。房事應節制，保持體內精氣充足，精氣血有餘，則腎精鞏固。冬季運動有益健康，既能舒張筋骨、暢通血脈，又能增熱禦寒。但運動應適

度，不宜太劇烈以致汗出淋漓，因流汗多易致人體陽氣發散，甚至易使寒氣入侵而生病。

- **日常保養穴道**：可按摩腎俞穴、湧泉穴，約2-3分鐘。力道宜均勻，不宜過重。☺

腎俞穴



取穴：腰部第2腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處。
功效：益腎氣、利腰脊、聰耳目。可治療因腎氣不足所致的腰腿痛、耳鳴、目昏、水腫、月經不調、遺精等。



平時可將雙手掌心摩擦生熱後，再將掌心摩擦按摩背部穴道。

湧泉穴



取穴：足底部，卷足時足前部凹陷處。約當足底第2-3趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前1/3折點。
功效：泄熱、降火、開竅、蘇厥。可治療咽乾、頭痛、癲癇等。