

香港特別行政區【立法會選舉委員會】委員、香港衛生署【中醫藥管理委員會】考試組委員  
【香港醫院管理局】健康資訊天地 顧問、【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男  
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任【福建中醫學院】副教授[中國醫藥學會]醫務、學術委員會副主席  
亞洲電視「女人、COME」中醫主持、香港電台「香江暖流」中醫主持、新城電台997「家天下」中醫主持

## 中 醫 師 何 國 璋 教 授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

<香江暖流>15-02-2002

### 春宜養肝、健脾、護肺

春天的陰雨連綿，忽冷忽熱，每當寒潮的侵襲，又變得寒冷又潮濕。在濕度高的氣候下，病邪會迅速繁殖，通常是以幾何級數列變。古人稱“春捂防寒，養陽收陰”。

這時，一些體弱的人仕（特別是幼童和老人）較易感受風、寒、濕、冷之「病邪之氣」而發生感冒，又會引致四肢關節和呼吸系統的病發，出現關節痠痛，感冒咳嗽，甚至引起支氣管炎、肺炎等嚴重的疾病，在這氣候多變的春天裏，再次提醒讀者應更加要多注意保健身體。

中醫認為，人與天地相應，人的生命活動和世間萬物一樣，是陰陽二氣互相作用的結果，人體的陽氣有溫暖身體，促進機體生長發育，推動血液循環，抵抗有害因子侵襲等許多作用，換句話說，陽氣是維持人體各種生命功能的能量與動力。四時陰陽的消長變化是宇宙萬物的根本，一切生命現象，不論植物、動物，還是人都遵循這個定律。陽氣的特性是喜歡自由自在地生長活動，最怕被壓抑和約束。《內經》是根據自然界和人體陰陽消長、陰陽互根的規律，提出來的春夏兩季養生的基本原則。《素問·四氣調神大論》裡說：“夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物浮沉於生長之門。”

春天是屬陽，春為陽中之少陽，所謂養陽是指順從陽氣向上向外生長的特性，使人體的陽氣得到長養和疏放。春季養陽的意義主要體現在以下幾方面：

- 一) **順陽疏放**：順應春季陽氣上升生發的特性，從心身兩方面疏放陽氣。中醫認為頭為諸陽之匯，春季人體陽氣隨自然界的生發之氣，也開始由潛藏漸漸活躍升騰，此時要順勢而動，仔持頭部的放鬆，不宜戴過緊的帽子，頭髮也不應扎得太緊等。《素問·四氣調神大論》所說“春三月.....夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生”。
- 二) **助陽散熱**：冬天人體陽氣潛伏於內，再加上為了御寒，人們多留在室內，經常使用暖氣、爐火取暖，並會多吃熱性的食物和補品，因此體內多有鬱熱蓄積。當春天來時，特別是晚春，大自然氣溫不斷上升，此時人們應早起，多到室外活動，並注意少吃熱性食物，適當吃一些健脾的食物，以達致化濕的功效。可預防痾嘔肚痛、或其他腸胃疾病。
- 三) **養陽護生**：“一年之季始於春”，春主“生”，養陽還體現在護生忌殺方面。明代《遵生八箋》中說：“春三月木旺，天地氣生萬物榮茂，欲安其神者，當止殺傷，則合乎太清以順天地發生之氣”。
- 四) **春宜養肝**：《難經·四十一難》說：“肝者，東方木也，木者，春也。”說明五臟之中肝與春季的關係。在五行學說中，肝屬木，應於春。肝的生理特性就像春天的樹木一樣，具有生長、生發的特性，因而肝氣以升發為順，主人體一身陽氣之升騰。所以古人云“喜條達而惡抑鬱”，“條達即樹木枝條旁達舒展，順暢不屈之意，為木之本性。在正常的生理情況下，肝氣之升發，有如樹木之伸展，柔和舒暢，既非抑鬱，也不亢奮，以沖和條達為順。明代醫家張景岳說：“春應肝而養生”。中醫認為，肝主疏泄，有保證全身氣血運行順暢的功能。肝又主藏血，有貯藏血液和調節人體血量分佈的作用。肝還能調節緒情、分泌

排泄膽汁和促進脾胃對飲食的消化吸收。肝性條達，肝氣調暢，肝功能正常，才能保證人體氣血和調、經脈通利，臟腑器官等活動正常協調。若肝失條達，不能疏泄，則周身氣血運行紊亂，臟腑器官的功能活動也將受到干擾而產生疾病。

因此，春季養肝是多方面的，如精神情緒、飲食起居、運動鍛煉、休閒娛樂等，都要順應春季陽氣升發的氣候特點，以促進肝陽的生長、肝氣的升發條達，使氣血流通。

中醫還認為“肝開竅於目”，即肝與眼睛的關係較為密切，故春季養肝應特別注意眼睛的保健和視力的維護。

春季亦是肝病的好發季節，因此，要注意防治肝病，如果肝病患者，應在春季到來之時，按醫生指示服用養肝藥品等。

五) **春宜健脾**：春季除重視養肝外，還應注意健脾。飲食不宜過飽，也不宜吃難消化的食品；否則，既不利於陽氣的升騰和疏放，使人昏昏欲睡，加重“春困”的現象，又容易損傷本來處於弱勢的脾胃之氣。在春季，如果無病，就不要隨便服補藥，否則會增加脾胃的負擔。

六) **春宜護肺**：元代養生家丘處機《攝生消息論》中說：“不可令背寒，寒則傷肺，令鼻塞咳嗽。”。中醫認為春季陽氣開泄，皮膚腠理疏鬆，抵抗力下降，在氣候不穩的春天，易受冬之餘寒的侵襲，而患感冒、氣管炎、麻疹、百日咳等呼吸道疾病。肺主呼吸，故應注意防寒，保護肺氣，並增強機體抵抗力。

除了應注意養生原則外，還可以透過一些藥膳湯水，幫助調理人體臟腑功能、滋潤津血的功效，可增加對抗病邪的能力。以下介紹幾款湯水給大家，可以養肝、健脾：

#### 一) **黨參淮山燉鵪鶉湯** (1~2 人份量)

材料：黨參 5 錢，淮山 5 錢，鵪鶉 2 隻，豬瘦肉 4 兩，去核紅棗 6 枚，生薑 3 片，鹽適量。

製法：先將鵪鶉洗乾淨切塊，將洗淨鵪鶉與洗淨瘦肉均用滾水漂洗乾淨，餘下的材料洗淨；將全部洗淨的材料放入燉盅內，加入滾水 3 碗，隔水用慢火燉 3 小時，加鹽即可飲用。

功效：滋養肝腎，補益脾胃。可增加人體臟腑功能，增抗病能力，老幼咸宜。

#### 二) **百合蓮子薏米煲烏雞** (2~4 人份量)

材料：百合 5 錢，蓮子 5 錢，玉竹 5 錢，生薏米 5 錢，烏雞一隻，紅棗 10 粒，鹽適量。

製法：先將烏雞洗淨去頭去腳，斬件，用滾水漂洗乾淨；將其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，煲 2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：健脾、補肺、固腎等，有增強肺氣管功能，可預防感冒。

#### 三) **北蓍龍眼肉煲雞胸肉** (2~4 人份量)

材料：北蓍 5 錢，龍眼肉 1 兩，杞子 3 錢，去核紅棗 10 粒，雞胸肉半斤，鹽少許。

製法：將雞胸肉去皮去骨，洗淨切塊，飛水；餘下的材料浸洗乾淨，將全部洗淨的材料放入瓦煲內，加入清水約 12 碗，大火煲滾改用慢火煲 2 小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：補肝、平肝，滋陰養血。

(因各人體質有異，如服後感到不適，可查詢中醫師何國璋教授。電話：2384-9490)

#### 四) **女貞子黨參牛展湯** (2~4 人份量)

材料：女貞子半兩，黨參 5 錢，牛展肉 1 斤，黑棗 6 粒，鹽少許。

製法：先將牛展肉洗淨切塊用滾水漂洗乾淨，餘下的材料洗淨，將洗淨的材料放入瓦煲內，加入清水 10 碗大火煲滾改用慢火煲 2 小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：補益肝腎，滋補黑髮。

## 五) 黨參雲苓紅棗水

材料：黨參 5 錢，雲苓 1 兩，白朮 5 錢，龍眼肉 1 兩，紅棗 20 粒。

製法：用 3 碗水，煎水代茶飲用。

功效：化濕補氣血。