

## 淺談季節五行養生之道(二)

張彩滿 理事長

五季五行養生之道簡略分述如下：

### 一、春季養肝—五行之木

一年五季當中，春季是陽氣升發的季節，在五行中對應肝，人體的肝臟也剛好具有「生發」的特點，其性喜暢達疏泄而惡抑鬱，又肝與膽互為臟腑表裡，屬筋骨和四肢。過旺或過衰，較易患肝、膽、頭、頸、四肢、關節、筋脈、眼和神經等方面的疾病。所以，養肝首要即是調理情志、保持樂觀開朗的情緒，以使肝氣順達，起到防病保健的作用。

#### ★養肝原則：

- (一) 起居調養—在春季裏應該早起，多散步以發佈「生」氣，注意早起運動要和緩輕柔以應春氣，出門時亦應多加件衣服，以防在乍暖還寒的初春時節傷風感冒。
- (二) 精神調養—「多微笑、少生氣」，切記有惱怒、殺奪等念頭，從而使肝氣保持正常的升發和調暢，只要常保愉快心情就可增加肝血流量，活化肝細胞。
- (三) 飲食調養—飲食重點是清淡爽口，切忌寒涼及油膩的食物，酸澀食物亦應少食，係因肝屬木，味為酸，脾屬土，味為甘；木克土，肝氣太旺會傷脾氣。因此味辛甘、性溫的食物有利於春陽但卻不傷脾胃，像是香菜、大蒜、蔥、花生、紅棗等可在這時食用。春陽屬生發之際，所以可以吃些具有生發之性的食材，像是綠豆芽、黃豆芽、竹筍、蘆筍等食物。又肝主青色，亦適合多吃新鮮的黃綠色蔬菜包括油菜、菠菜、芹菜、花椰菜、青椒及胡蘿蔔等，有助提升陽氣之效，可適時補充。
- (四) 運動調養—重點在於活絡筋骨。春季是進行運動養生的最佳時機，此季運動抵抗力強，全年很少罹患呼吸系統疾病及傳染病，太極拳、慢跑、散步、登山等，都是不錯的運動類型。此外，一天之中，清晨又

是陽氣始生之時，最適合運動。

## 二、夏季養心—五行之火

夏季氣候炎熱，新陳代謝也隨之旺盛，汗易外洩，易耗氣傷津，也是傷心陰、耗心陽最多的時候，此季應補氣養陰，清熱祛濕防暑。夏季屬火，又因火氣通於心，火氣為陽，陽主動，所以夏季的炎熱最容易干擾心神，使人心神煩亂，心煩會使心跳加快，加重心臟的負擔。此外，心臟與小腸互為臟腑表裡，又屬血脈及整個循環系統，過旺或過衰，較易患小腸、心臟、肩、血液、經血、臉部、牙齒、腹部和舌部等方面的疾病。綜上所述，由此可見夏季養生重在養心。

### ★養心原則：

- (一) 心靜自然涼—善於靜養心的人，靜則生陰，只有陰陽協調，才能保養心臟，同時暑氣較不易滯留體內而心生火氣、煩躁難耐。
- (二) 清心寡慾多靜坐—切忌大喜大悲，少貪嗔之念，即少心煩之亂，可在樹蔭下或屋內靜坐 15~30 分鐘，藉以調養生息、穩定情緒。
- (三) 多閉目養神—閉目可幫助我們排除雜念，避免情志抑鬱。
- (四) 適度出汗少空調—夏天屬陽，陽氣主洩，所以該出汗時要出汗，不能閉汗，開空調的時間不能過長，以免暑氣鬱滯。
- (五) 睡眠充足—夏天天氣炎熱，無形中增加了心臟的負荷，所以夏天要多休息、減少勞累，睡眠一定要充足。
- (六) 多吃養心安神的食物—如：茯苓、百合、蓮子、藕粉、桂圓肉等。
- (七) 多吃養陰生津的食物—如：銀耳、藕粉、西瓜、鴨肉、綠豆等。
- (八) 適量吃些味苦的食物—因為夏季容易心火過旺，此季五味為苦，苦又可入心，故偶爾吃些味苦的食物可以削減心火又養陰祛煩，如：苦瓜、A 菜等。但切記飲食不可過寒，因為人體其實是處於外熱內寒的狀態，冷食多吃則易傷脾胃，會引起吐瀉。

### 三、盛夏養脾—五行之土

長夏多雨，是一年中最濕的時期。濕氣過多易傷脾胃，脾胃受損易致食慾不振，所以盛夏時很多人總是沒有胃口，但卻又嗜食涼品，享透心涼之快，於是貪涼的後果致使脾胃受傷，不時出現腹瀉、胃痛等問題。長夏五行屬土，對應臟器為脾臟，又脾胃互為臟腑表裡，屬腸及整個消化系統，過旺或過衰，較易患脾、胃、肋、背、胸、肺和肚等方面的疾病。所以盛夏是健脾、養脾、治脾的重要時期。

#### ★養脾原則：

- (一) 適量運動，多到戶外做深呼吸，但應避免在烈日下曝曬。
- (二) 可適量吃豆，有健脾利濕的作用，如：綠豆、大紅豆、薏仁、荷蘭豆、豌豆、青豆、黑豆等。
- (三) 宜多食性味平和、容易消化、補而不膩的食物，如蓮藕、胡蘿蔔、蘋果、牛奶、豆漿、山藥、小米等，以利健脾養胃、補氣生津。而按五行來講，屬火的心滋養屬土的脾，所以多吃苦味食品強心的結果也是健脾。

自然界							五行	人體					
五音	五味	五色	五化	五氣	五方	五季		五臟	五腑	五官	形體	情志	五聲
5	酸	青	生	風	東	春	木	肝	膽	目	筋	怒	呼
6	苦	赤	長	暑	南	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜	笑
1	甘	黃	化	濕	中	長夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌
2	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲	哭
3	鹹	黑	藏	寒	北	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐	呻

參考資料：

1. 中醫五行養生, 五行與四季

<https://kknews.cc/zh-tw/health/g2bg44y.html>

2. 四季養生概念

[http://www.drbagsm.org/zh/vegetarianism-in-nature-detail.php?N\\_I\\_d=87&Subject=%E5%9B%9B%E5%AD%A3%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%A6%82%E5%BF%B5](http://www.drbagsm.org/zh/vegetarianism-in-nature-detail.php?N_I_d=87&Subject=%E5%9B%9B%E5%AD%A3%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%A6%82%E5%BF%B5)

3. 如何利用春夏秋冬顧五臟？季節養生的重點整理

[http://www.babynext.com.tw/explore/explore.php?bbnac=article\\_view&bbnop=view\\_art&artid=1713](http://www.babynext.com.tw/explore/explore.php?bbnac=article_view&bbnop=view_art&artid=1713)

4. 季節性養生

[http://jgluohealthcare.com/SeasonalHealthCare\\_CT.html](http://jgluohealthcare.com/SeasonalHealthCare_CT.html)

5. 中醫五行歸納表

<http://www.med66.com/new/42a206a2010/2010119yuchan154938.shtml>

