

春天養肝健脾禦百病 防情志病高血壓中風



■春天除了注重養肝疏肝外，健脾腎也很重要。

中醫理論有所謂「春天養肝，夏天養心，秋天養肺，冬天養腎。」為何春天要養肝？究竟春天除了養肝之外，還要注意甚麼臟腑的調理，才可以達至最佳的養肝效果？下文為大家一一解釋。

撰文：健一

註冊中醫師曾祥威表示，五行學說是中醫理論的重要組成部分。中醫認為春季屬木，而肝亦屬木，故肝氣與春氣相應。春季為一年之始，陽氣始生，萬物以榮，氣候溫暖多風。天人相應，同氣相求，在人

體則與肝相應。故肝氣在春季最旺盛，反應最強，往往在春季也多見肝之病變。證之於臨床，春季的三個月為肝木當令之時，肝主疏泄，與人的精神情志活動息息相關；故與肝的病變相關的疾病如情志病、高血壓、中風等多會在春天發作。

■註冊中醫師曾祥威表示，與肝相關的疾病如情志病、高血壓、中風也多在春天發作。



養肝與疏肝

他補充指，肝在春天時節可見虧虛不足的情況。按照中醫理論，肝是人體之內一個重要的儲存血液的器官，故有肝主藏血之說。若肝血不足，便會衍生重重不同的疾患。若肝血不足逐漸加重，演變下去可致體內的陰津不足，亦即肝陰不足。為免出現上述情況，建議在春天注意滋養肝血、肝陰，補益肝臟，亦即俗稱的「養肝」。



■肝氣鬱結，容易誘發情緒抑鬱。

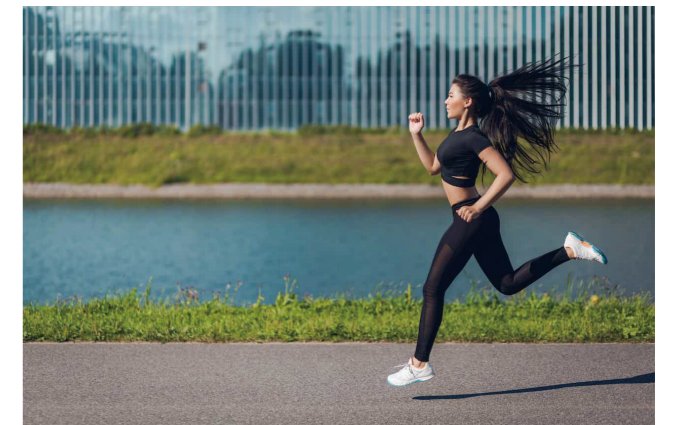
除了有「養肝」之說外，還有「疏肝」的概念，兩者有甚麼不同？按照中醫理論，肝臟一個重要的生理功能，就是保持人體全身的氣機疏通常達，通而不滯，散而不鬱，即是所謂「肝主疏泄」。若肝的疏泄功能出現異常，肝氣失調，肝失疏泄，很多時會導致肝氣鬱結的情況。若要避免出現肝氣鬱結的情況，便要適當疏理肝氣，即俗稱的「疏肝」，以確保肝氣條達舒暢。因此「疏肝」與「養肝」是完全不同的概念，疏肝是用以處理肝鬱的情況；而養肝是補肝之不足。

曾醫師補充，「疏肝」十分重要，「不疏」的話後果可大可小。肝氣鬱結的特點是肝的疏泄功能受到抑制，氣機不得條達舒暢；這樣一方面可引致軀體的局部不適，亦可因氣機不暢波及其他臟腑。因此，臨床上以情緒抑鬱、悒悒不樂，以及脅肋脹痛等氣機鬱滯之候為特徵，且每當太息、噯氣之後略覺舒緩。

肝氣鬱結繼續發展，可演變而成其他問題。其一，氣滯血瘀。中醫認為氣的正常流動與血液流通息息相關。

肝氣鬱結，氣機阻滯，則血行不暢，時間一長必然導致血瘀，表現為脅肋刺痛、症積腫塊、舌青紫或瘀點瘀斑等。女士方面，則可表現為月經不調、痛經、月經不塊，甚至閉經等。其二，痰氣鬱結。氣鬱生痰，痰與氣結，阻於咽喉，則常感咽喉有異物感，中醫稱為「梅核氣」；若痰氣鬱結積聚於頸部，則可見頸部淋巴結腫脹（痰火核）。

中醫認為肝氣不暢主要與精神抑鬱和氣機失調兩方面有關。要有效疏肝，首先要避免情緒抑鬱。具體而言可考慮採取移情易性之法。不同的藝術作品具有影響人的情感，轉移情志，陶冶性情的作用。實踐證明，當情緒不佳，若能聽聽悅耳的音樂，又或觀賞一場幽默的電影或喜劇，可令人苦悶頓消，精神振奮。其次，亦可採用運動移情之法。運動不僅可以增強體格，而且有改善不良情緒的作用，使人精神愉快。因為運動可以有效地把不良情緒的能量散發出去，調整機體平衡。事實證明，適量的體育活動能促進血液循環，活躍了生命功能，使人心情愉快，精神飽滿。



■運動可改善不良情緒，令人精神愉快。

至於要避免氣機失調，這方面要主要與飲食有關。首先要注意均衡飲食，要合理配膳，全面營養。中醫有所謂「調和五和」，意即要進食不同種類食物，使五臟都能獲得充足的營養，能各司其職，維持平衡的狀態。其次要控制食量，即不可過飽，亦不可過饑，食量適中，方能避免氣機失調。具體而言可透過定時進食，及盡量定量進食，確保能維持正常的脾胃功能。這樣，即可減少飲食失衡，導致脾胃失常，影響正常的氣機活動。能做到以上所述，即可有效疏肝。



■要避免氣機失調，先要注意均衡飲食。

肝脾外還要補腎

除了養肝之外，有說法指「春天健脾」也很重要，為甚麼？曾醫師補充，肝氣與春氣相應，故肝氣在春季最旺盛，反應最強。而據五行學說，肝屬木、脾屬土，而木有剋土的性質，因此當肝氣過度旺盛，往往有肝木乘脾土的情況出現，導致有肝脾不調、肝胃不和等病症。此外若肝氣疏泄不利，肝鬱氣滯，亦可致脾胃的消化受損。因此，要避免這一類的情況出現，便可在春天期間做好健脾的工作，強壯脾胃運化功能，以免春季發生肝病及脾。既然春季健脾、養肝那麼重要，那究竟應該是先健脾後養肝？抑或先養肝後健脾？還是兩者同步進行？曾醫師表示，答案其實是因人而異。若有人脾胃較差，便應該注意健脾防止肝氣過度旺盛來犯。若有人肝血、肝陰明顯不足，便須注意養肝，以後方再議補脾。當然，若肝脾兩者均無明顯虧虛之象，養肝健脾同步進行亦無可無不可。一般而言，順應四時之氣以養生便是最好的方法。

其實除了肝與脾之外，春天養生亦應注意腎的調理。據五行學說，肝屬木，腎屬水；而水有生木特性。腎陰可滋養肝陰，即以腎水涵養肝木。其次據中醫理論，肝藏血，而腎則藏精，精與血相互滋生。在正常情況下，肝血依賴腎精的滋養，腎精則依賴肝血的不斷補充，肝血與腎精相互資生、互相轉化。同時，精與血兩者都有賴脾胃消化吸收的水穀營養化生，故稱「精血同源」。

筋反映肝狀況

關於養肝，坊間有「養肝先養筋」一說，那是麼一回事呢？曾醫師表示：「中醫理論中認為，肝主筋，即筋的健康有賴肝臟的濡養作用。人體要肝血充足，使肢體的筋和筋膜得到充分的濡養，維持其堅韌剛強之性，肢體關節才能靈活運動，強健有力。若果肝的陰血虧虛，不能營養筋和筋膜，則筋的活動能力就會減退。例如當人年老體衰、肝血衰少、筋膜失其所養，便會動作遲鈍、運動失靈。因此若平常忽然發現筋的功能異常，如出現肢體麻木、屈伸不利、筋脈拘急、手足震顫等症狀，便可能代表肝出現了問題，如肝血不足、肝陰不足。因此，平日留意筋的健康，避免令肢體過度操勞令筋和筋膜出現勞損，便有助預防肝失所養的情況。」

正由於肝腎兩者的密切關係，中醫有「肝腎同源」的說法。因此，春天除了直接養肝以外，更可補益腎陰，以加強養肝的效果。

有效養肝四大法

總括而言，春天養肝有以下原則：春天的三個月份，按農曆是從立春到立夏之前，包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。春為四時之首，萬象更新之始，《黃帝內經·素問》有謂「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。」所謂春歸大地，陽氣升發，冰雪消融，蟄蟲甦醒。自然界生機勃勃，一派欣欣向榮的景象。所以若論到春天的養生原則，離不開順應春天陽氣升發，萬物始生的特點，着眼於一個「生」字。

然而，也是在春季，大自然的陽氣初生而未盛，陰氣始減而未衰。所以春天人體的肌表會因應氣候轉暖而開始疏鬆，其抗寒能力相對較弱。春天每遇乍暖還寒的日子，氣溫急劇下降。此時，必須注意保暖禦寒，就如保護初生的幼芽，陽氣不致受寒氣所傷，才能得以逐漸強

盛。俗語有「春捂秋凍」之說，這就是「春捂」的道理。

春天要有效養肝健脾，可以從起居、飲食、情志及運動四方面著手。曾醫師有以下建議：

1.情志：春屬木，與肝相應。肝主疏泄，惡抑鬱而喜條達。故春季情志養生，最忌情緒憂鬱，要做到心胸開闊，樂觀愉快，對於天地萬物要抱着「生而勿殺，於而勿奪，賞而不罰」的態度（《四氣調神大論》），在保護自然生態的同時，培養熱愛大自然的情懷。故歷代注重養生的醫家一致認為，在春光明媚，鳥語花香的春天，應該出外郊遊，登山賞花，陶冶性情，使自己的精神情志與春季的大自然配合，充滿勃勃生氣，以利春陽生發之機。



■春天須注意保暖禦寒，陽氣才不受寒氣所傷。

2.起居：春回大地，就如冬眠的動物開始甦醒一樣，人體的陽氣亦開始趨向體表，皮膚腠理逐漸舒展，肌表的氣血供應因開始增多而肢體反覺困倦，故唐詩亦有「春眠不覺曉，處處聞啼鳥」的名句。然而，睡懶覺不利於春天人體陽氣生發的趨勢。因此，在起居方面要求夜臥早起，舒展形體，在庭院或廣場等地信步慢行，以克服情志上倦懶思眠的狀態，以助生陽之氣升發。

春季氣候變化較大，乍暖還寒，加上人體皮膚腠理漸變疏鬆，對寒邪的抵抗能力漸減。所以，春天仍須注意禦寒。特別是長者及有長期病患者，減穿冬裝尤宜審慎，不可驟減。為此，醫著《千金要方》有雲春時衣着宜「下厚上薄」，可供參考。

按穴養肝健脾

以下介紹幾個春天適用，有助養肝健脾的保健穴位：

1.行間穴：在腳部，大拇趾和第二趾之間，邊緣處凹陷的地方。



2.太衝穴：在腳部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙，後方凹陷處。這兩個穴位都有調理肝氣，疏肝解鬱的作用。

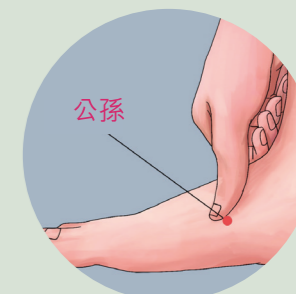
3.足三里：在小腿前外側，當膝部兩側凹陷（膝眼）之下3寸，小腿前部最硬骨凸之外，一橫指距離的地方。此為強壯身體的主要穴位，有調理脾胃、和胃消滯、降逆利氣的功用。



4.三陰交：在小腿內側，當足內踝尖（最凸位置）之上3寸，小腿骨（脛骨）內側後方。位於三陰經交會之處，可調和肝、脾、腎三經之氣；有補益脾胃、促進運化的功用。



5.公孫：在足內側，足弓後下方凹陷處。有健脾和胃、理中化濕、順氣止痛的功用。



按摩穴位的手法：是用手手指指腹部（一般用姆指）揉按穴位，持續約1-2分鐘；建議各個穴位每日揉按三次。春天揉按以上穴位，便能有助補肝健脾。



■睡懶覺不利於春天人體陽氣生發的趨勢。

3.運動：在天氣寒冷的冬天，人體新陳代謝下降，體內各臟腑器官的陽氣都有不同程度的下降；因此到了春天以後，便應加強鍛煉，以助陽氣恢復。例如可到空氣清新之處，如公園、郊外等地，進行打球、跑步、拉筋、伸展運動等，形式不拘，重點是按自己的能力盡量多活動，使春氣升發有序，陽氣增長有路，符合「春夏養陽」的要求。即使是年老行動不便的，若能趁着風和日麗，春光明媚之時，在園林亭閣之處，憑欄遠眺，也有助以舒暢生氣。但不可默坐，免生鬱氣，礙於舒發。



■八段錦既可調理脾胃，更可疏通肝氣。

實際運動項目方面，八段錦是其中一種簡單易行的運動之一，它只有八種不同動作，不受時間空間限制。網上不少視頻介紹，其口訣如下：

雙手托天理三焦；左右開弓似射雕；
調理脾胃需單舉；五勞七傷往後瞧；

搖頭擺尾去心火；兩手攀足固腎腰；
攢拳怒目增氣力；背後七顛百病消；
當中的「**第三式：調理脾胃需單舉**」可調理脾胃，改善脾胃不和及消化不良；「**第七式：攢拳怒目增氣力**」，可疏通肝氣，強壯筋骨並改善氣血兩虛，對養肝健脾效果尤佳。

4.飲食：一般來說，為適應春季陽氣升發的特點，並為為扶助陽氣，此時應適當食用辛溫升散的食品。與辛味相反的，則是具酸收之味的食物。中醫認為味酸的食物具收斂之性，吃多了不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄，因此春天不宜吃太多味酸的食物。同時，酸味的食物亦不利於脾胃的消化功能。

因應肝主疏泄的功能，以及肝具有惡抑鬱而喜條達的特點，春天應選擇一些柔肝養肝，疏肝理氣的食品，例如枸杞子、大棗、豆豉、花生、葱、芫荽等。

另外，曾醫師補充，中國傳統飲食文化中的諺語「春吃芽」，體現了中醫養生理論中著重順應季節飲食的智慧。春天來臨，自然界生機漸現，植物開始發芽，而蔬菜的嫩芽正蘊含著春季生機勃勃的特性。而從營養角度而言，植物的嫩芽含豐富營養，含有維他命、礦物質等營養成分。因此，春天的時候，可適量挑選屬新鮮嫩芽類的食物入饌，如芽菜、豆苗、萵筍、春筍等，即可起到補肝健脾的作用。



■春天多吃芽菜可起到補肝健脾的作用。

五款疏肝健脾食療茶飲

1.玫瑰花茶

材料：玫瑰花10枚、去核紅棗3顆

做法：先將玫瑰花及紅棗放入保溫杯內，用滾水沖泡，加蓋焗30分鐘，代茶飲用。一般可沖泡3-5次。

功效：疏肝解鬱、補益脾胃。

2.桑寄生蓮子蛋茶

材料：桑寄生30克、蓮子30克、龍眼肉20克、雞蛋2隻、片糖適量

做法：

- a. 桑寄生洗淨；蓮子用水浸軟；雞蛋煮熟後去殼；
- b. 燒開水，先放入蓮子（連浸水）煲20分鐘，然後放入桑寄生，煲至水滾；後改慢火煲20分鐘，然後加入雞蛋及片糖，再煮15分鐘即可。

功效：調補肝腎、養心安神。

3.木瓜雞腳湯

材料：木瓜250克、花生50克、雞腳10隻、淮山30克、瘦肉250克

做法：

- a. 將所有材料洗淨，木瓜去皮去核、切件；花生及淮山先浸水30分鐘；瘦肉切片出水；
- b. 燒開水，將雞腳出水後，以冷水沖洗；
- c. 再燒開水，放入所有材料（連浸水），水滾後用

慢火煲兩小時。最後下鹽調味即可。

功效：補益氣血、養筋潤燥。

4.合掌瓜疏肝湯

材料：合掌瓜1個、粟米2條、南、北杏各15克、瘦肉500克

做法：

- a. 所有材料洗淨，合掌瓜及粟米切件；南北杏仁用水浸軟；瘦肉切件出水；
- b. 燒開水，放入所有材料，水滾後改慢火煲兩小時，最後下鹽調味即可。

功效：健脾補益、疏肝理氣。

5.豬肝粥

材料：豬肝、白米各150克、生薑2片

做法：

- a. 將所有材料洗淨，豬肝切片，生薑切絲；
- b. 燒開水，放入所有材料，水滾後改慢火煲成粥。最後放入蔥花、食鹽、麻油調味即可。

功效：補肝養血、健脾益氣。



■玫瑰花茶可解鬱疏肝。