

中醫四季養生保健

◎桃園長庚中醫針傷科主治醫師 張適安

◎長庚體系中醫醫療發展召集人 黃澤宏 校閱



專長

腦神經系統疾病、五官相關疾病、
睡眠相關疾患、婦科疾病針灸治療



掃描 QR code
可觀看影片

健康影音館

● 中醫基本的養生觀念

中醫的養生觀念建立在「天人合一」與「上工治未病」。「天人合一」指的是遵循自然界的四時變化規律，即「春生、夏長、秋收、冬藏」。「上工治未病」指的是「預防勝於治療」。在疾病尚未形成之前，針對可能導致疾病的原因，採取預防措施，從而達到預防疾病的目的。所以我們強調順應自然界的春夏秋冬的季節變化規律，對人體進行科學調養，使人體陰陽平和，保持生命健康活力，達到健康長壽的目的。以下為大家介紹四季的中醫養生保健法。

● 春天養肝顧護脾胃

春天，天氣不穩定容易導致傳染病增

加，中醫觀點認為是由風致病，而「風」這個外來的致病因素的特性又會引起其他如濕、寒、熱等外在環境致病因素的入侵，進而引發感冒、頭痛或關節炎。春天又因雨水多濕氣重，進而影響脾胃功能。

春季具有向上、溫煦及推陳出新的力量，所以在養生保健上，宜養肝以助於增強免疫力。養肝建議要在晚上 11 點前入睡，並配合春天陽氣萌發早起運動，透過太陽吸收陽氣。

調養肝，首重脾胃強健，中醫認為「脾胃為後天之本」，消化功能正常，飲食吸收能成為抵禦外邪的能量，肝也能得到滋養，可以喝四神湯調整腸胃機能，健脾又能幫助消化。

● 夏天養心去濕消暑

夏季的濕與熱，是影響健康的主因，容易出現皮膚問題如濕疹及腸胃問題如腹瀉等狀況。此外，夏日暑氣過盛，也容易心浮氣躁，暑氣容易耗損人的體液而出現疲倦、口乾和四肢乏力等症狀。

因此，夏天要養心，並祛濕以消暑。可以練習靜坐讓心不煩燥，在清晨或傍晚天氣較舒爽時適度運動，讓身心安定下來。在飲食保健上，綠豆、蓮藕、白朮、薏仁和茯苓等中藥材有利濕效果，平時可以飲用蓮藕湯或綠豆薏仁湯等，對於排解夏季濕熱很有幫助。另外，為避免增加腸胃負擔，飲食宜清淡、少吃油膩。

● 秋天養肺滋陰潤燥

秋天氣候偏向乾燥，容易耗氣傷陰，最易影響呼吸系統，患有支氣管炎、哮喘、鼻炎等呼吸道問題或過敏疾病者要小心復發，日常起居應注意保暖防寒，不熬夜，減少體內陽氣耗損，早睡以儲存陽氣；在飲食上可以吃點梨子、銀耳和蓮子等以滋陰潤燥，少吃瓜果等涼性食物避免傷脾胃陽氣，且要少吃辛辣食物以免加重燥氣。

● 冬天補腎保暖養藏

冬天是四季中最關鍵的養生時刻，中醫認為冬天養腎保暖可使身體氣血充盈，不僅能安度冬天，也能儲藏明年的精氣活力。傳統習俗有「立冬進補」，一般會習慣吃溫熱的藥材，如羊肉爐、麻油雞或者薑母鴨等藥膳。如果體質偏熱的人，則不可吃太燥熱的藥材，否則可能出現青春痘、嘴破、流鼻血或便秘等上火症狀，即使是屬於寒底的人，也不適合過度進補，切記進補需根據體質而進行。若有感冒發燒、喉嚨腫痛，或是正值生理期的女性，建議暫緩進補。

在飲食上少吃烤炸食物。可多食用黑白木耳、黑豆、山藥、雪梨滋陰外，也可選用栗子、棗子、黑芝麻和核桃等滋補腎氣。冬天陽氣不足，宜早睡晚起，避開清晨的嚴寒，顧護陽氣；另可以睡前泡腳，引氣下行，不僅可以刺激血液循環，也可強健臟腑功能、幫助睡眠。



● 預防感冒穴道按摩

- 一、合谷穴：手掌張開，在第一掌骨和第二掌骨之間偏向食指側的地方，按之痠脹，即是合谷穴。合谷穴具有疏散風邪、清泄肺氣等功效，也可提升免疫力，無論是流感、感冒或發燒，也都可以按壓合谷穴。
- 二、曲池穴：位於手肘橫紋末端的凹窩處。曲池穴具有祛風、解熱的特性，除了感冒頭痛、皮膚疾患，也能調整腸胃功能，為強壯穴之一。
- 三、風池穴：位於頸後區，枕骨下髮際凹陷處。風池代表此處易感受冷

風而導致感冒，按壓方向須往對側的眼睛方向按壓。可紓解頭脹、頭部沉重或暈眩感，也能減緩肩頸僵硬、鼻塞及眼睛脹痛，特別適合緩解感冒症狀。

● 中醫養生茶飲

此外，也可使用中藥茶飲來調節並穩定免疫系統，以達到預防疾病之效果。如益氣飲選用中藥黃耆、防風、炒白朮、甘草，桂枝、桑葉、薄荷及生薑，可以祛風寒及除濕氣，清熱解毒並有提升正氣之效果，對於預防病毒性感染有幫助。☺

