



四季進補篇及飲食調養原則

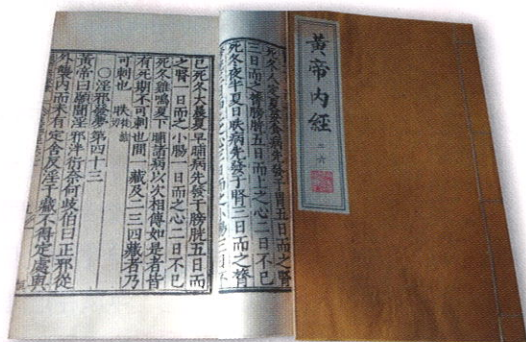
春季進補



■春季到來，萬物滋長。

中醫因應時序養生的大原則之一就是「春夏養陽，秋冬養陰」，《黃帝內經》指出養生之道要順應四時陰陽的變化，春夏兩季，天氣由寒轉暖，再變熱，萬物（包括人體）的陽氣生發，所謂春生、夏長，所以要注意陽氣的調養，即順應生長之氣以養陽；秋冬兩季天氣由熱轉涼，再變寒，此時陽氣收斂，陰精潛藏，所謂秋收、冬藏，所以要著重保養陰精，即順從收藏之氣以養陰。

■《黃帝內經》指出養生之道要順應四時陰陽的變化。



「春夏養陽，秋冬養陰」的具體概念，一如明代醫家張景岳所指：「今人有春夏不能養陽者，每因風涼生冷傷其陽，……。有秋冬不能養陰者，每因縱慾過度傷此陰氣。」

人體本身會自動因應四時而作出相應的生理調節，《黃帝內經》又指出：「天暑衣厚則腠理開，故汗出……天寒則腠理閉，氣濕不行，水下留於膀胱，則為溺與氣」。說明春夏陽氣發泄（體表微循環開放），令較多氣血流向膚表，以致皮膚疏泄多汗，秋冬陽氣收藏（體表微循環收縮），氣血偏向於裏，以致皮膚致密少汗卻多小便。

陰陽學說助復國

陰陽學說，是中醫的核心理論之一，亦是中醫學理論體系的唯物辨證觀的具體體驗。不過在歷史上，陰陽學說亦曾默默地影響了兩個國家的國運。春秋時期，越王勾踐卧薪嘗膽的故事，無人不知，但他在忍辱負重，矢志復國的過程中，原來也受到陰陽學說的影響，令他能咬緊牙關忍辱負重，最終得嚐所願。

話說公元494年，吳國打敗越國，吳王夫差更把勾踐夫婦扣押於吳國，把他們囚禁在夫差父親吳王闔閭墓旁的石屋中，命勾踐守墓和養馬。經過了3年，勾踐受盡種種屈辱，夫差對勾踐消除戒心，並且放他返回越國。勾踐回國後，誓要報滅國之仇，卧薪嘗膽，勵精圖治。在他落難的時候，得到兩位大臣范蠡及文種的輔助，尤其是范蠡，經常用陰陽消長的理論鼓勵越王，他指出陰陽有相互轉化的特性，當陽到了極限，便會向陰轉化，反之亦然。事物的發展亦一樣，當發展到「物極」階段，自然會「物極必反」，出現轉機。勾踐接受了范蠡的分析和勸喻，經過二十年的漫長準備，終於把吳國打敗了，更成為春秋時期最後一個霸主。

■勾踐利用陰陽學說助復國。

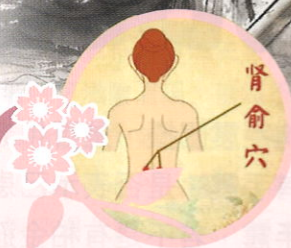


溫陽益氣養陰湯：

材料：肉蓯蓉30克、北耆20克、南耆40克、玉竹30克、羊肉(溫陽)或烏雞/瘦肉(滋陰)200~300克、生薑3片。

製法：以7~8碗水煎至2~3碗，調味即可服用。

功效：溫陽、益氣、養陰。



腎俞穴 (足太陽膀胱經)

定位：在腰部，第二腰椎棘突下，旁開寸半。

方法：用手掌在腎俞穴來回擦1~2分鐘，每天2~3次。

功效：補腎益氣，通陽利水。