



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港註冊中醫師 香港浸會大學中醫學博士

春夏養陽秋冬陰 食療進補有乾坤



■因應時序養生的大原則之一，就是「春夏養陽，秋冬養陰」。

上月文章說明「虛不受補」是一種不正確的觀點，總之虛就要補，補虛是符合中醫理論的治療方法。至於人體的虛，有陰、陽、氣、血或各種合併的虛象，要補就要因應這些虛象進行針對性的調補。因應自然界四季氣候的不同，根據中醫「天人合一」的理論和「順應自然」的養生學觀點，提出四季進補的原則和一些具體方法，主要是通過食療進補。

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。

秋冬陽氣收藏

「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。



■ 踏入秋冬兩季天氣變寒，秋收冬藏，才可進補。

越王勾踐陰陽消長

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，最終得償所願。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。經過了三年，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」的階段，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20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。



■ 平日嗜吃生冷冰凍食物，不合夏天養陽的原則。

溫陽益氣養陰湯（2人量）

材料：肉蓯蓉30克、北芪20克、南芪（五指毛桃）40克、玉竹30克、羊肉（溫陽）或烏雞/瘦肉（滋陰）200-300克、生薑3片

做法：以7-8碗水煎至2-3碗，調味即可服用。

功效：溫陽、益氣、養陰。



■ 肉蓯蓉有補腎陽，益精血，潤腸通便的功效。

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。