



# 中醫春季 養生攻略



文：黃志霞

中醫認為肝屬木，木生火，火為心，同時金為肺，旺木傷金，肝臟活動的旺盛會對心肺功能產生很大的影響。因此，在春季裡護肝理肺是保健養生的重點。

肺為嬌嫩“華蓋”之臟，春季是肺的“多事之春”，容易誘發呼吸道疾病，如感冒、咳嗽、哮喘等。中醫選用食療藥膳方預防，以達到“不治已病治未病”的傳統預防思想。以下為大家介紹幾款合時藥膳及湯水，以達致養肝潤肺的功效。







## 一、容易感冒者-----選用補氣養肺、祛風散寒類藥膳

1. 黃芪30g、生薑6g、大棗10g、蘇葉12g，煎湯當茶飲，具有益氣散寒、祛風、防感冒的作用。老年人、小孩或體虛者春季常飲此茶，具有良好的預防感冒作用。
2. 太子參30g、黃精15g、板藍根12g、貫眾12g，洗淨，用紗布包紮，與粳米一起煮粥食用，具有良好的益氣養肺、防治流感的作用，適用於體質虛弱者。

## 二、容易咳嗽者-----選用祛風宣肺、益氣補肺類藥膳

1. 南沙參15g、桑葉12g、菊花10g、薄荷6g、杏仁10g、桔梗5g、生甘草5g，煎湯，泡茶飲用，具有祛風利咽、宣肺止咳之功效，適宜於慢性咽喉炎者。
2. 麻黃3g、杏仁10g、阿膠珠10g、僵蠶10g、太子參12g、蘇葉10g、蘇子10g，洗淨，用紗布包紮，與粳米一起煮粥食用，具有良好的養肺祛風、宣肺止咳的作用，適宜於慢性支氣管炎易於咳嗽者。





## 三、容易氣喘者-----選用補益肺腎、納氣平喘類藥膳

1. 黨參、山藥、胡桃肉各30g，生薑10g，與粳米一起煮粥食用，具有良好的益氣補腎平喘作用，適宜於老年哮喘、肺氣腫患者。
2. 紫河車15g、黃芪30g、山萸肉10g、蘇子10g、丹參30g、補骨脂20g、沉香5g，洗淨，用紗布包紮，與粳米一起煮粥食用，具有良好的益氣補腎、養肺防喘的作用，適宜於肺心病易於併發氣喘者。



其次，中醫“天人相應”理論認為，春主陽、生髮，春氣通於肝，肝主筋、肝開竅於目。肝氣素旺體質者，就容易有頭痛、眩暈症狀，或骨關節、韌帶酸疼不適，因而春季養生重在養肝。

## 一、決明荷葉瘦肉湯

**【材料】** 瘦豬肉200g、決明子30g、鮮荷葉30g、去核紅棗4枚、植物油、食鹽、黃酒、味精、胡椒粉各適量。

- 【製作】**
1. 將鮮荷葉、決明子入鍋煮，只保留汁液；
  2. 將備用的瘦豬肉切小塊加入調料拌勻；
  3. 略炒後加入藥汁及其他調味料，再小火煮1小時即可。

**【功效】** 清肝泄熱，消滯和胃，也可預防肥胖。





## 二、首烏炒肝片

- 【材料】 何首烏15g、枸杞子10g、豬肝300g、油、薑絲各適量。
- 【製作】 1. 先將何首烏以3碗水煎，去渣取汁；  
2. 豬肝洗淨去血水、切片備用；  
3. 油及薑絲少許爆香，放入豬肝片略炒後，加入首烏汁及枸杞子，肝片熟後即可起鍋。
- 【功效】 養肝補血。



## 三、歸參鱈魚羹

- 【材料】 黃鱈250g、當歸20g、人參、高湯、鹽、雞汁、胡椒粉、水澱粉、麻油各適量。
- 【製作】 1. 將黃鱈去骨切粒焯水，當歸、人參分別切絲並蒸透；  
2. 將黃鱈粒、當歸、人參放入高湯中，加鹽、雞汁燒開；  
3. 用水澱粉勾芡，關火，撒上胡椒粉，淋上麻油即可。
- 【功效】 補益氣血，適宜於氣血不足、肢體麻木、腰腳無力者。







中醫認為，飲食調養是關鍵，精神調養也很有益。《素問·六節臟象論》曰：“肝者，罷極之本，魂之居也……，通於春氣。”因此，春令之養生貴在於調暢情志，養升發之陽氣，應順應春季“生”的特性，保持心情舒暢。所以，除了要保持精神上的安靜以外，在神藏於內時還要學會及時調節不良情緒，當處於緊張、激動、焦慮、抑鬱等狀態時，應儘快恢復心理平靜。此時要力戒動怒，更不要情緒抑鬱，思想上要豁達開朗，心胸寬闊，身體要放鬆，要舒坦自然，使情志“生”發出來。其中一個有效的方法是多曬太陽，這是調養情緒的天然療法。

當然，鍛煉運動也極為重要，保健運動鍛煉是春季養生非常重要的一部分。生命在於運動，動則養形，活則血流。有規律的活動，適當的運動，這是古往今來長壽的秘訣。不過“動”有主動、被動之分，為適應春季之生氣，當以持之以恆，主要運動如：散步、跑步、登山、做操、打拳、打球、踢毽子、跳繩等，以改善血液迴圈，提高心肺功能，使之獲得更多氧氣，並使腦組織得到較多的血液和氧氣，從而使腦組織能適應季節性血液迴圈的變化。但運動切忌過分，以免大汗淋漓而傷陽氣，有悖於“春夏養陽”之旨。

最後，祝各位身體健康！

(本文作者為澳門衛生局註冊中醫生)

