

按照傳統中醫理論，四季之中，春天與肝木相對應，肝木主升發。春天是萬物復甦、陽氣升發的季節，人體此時新陳代謝旺盛，養生亦應順勢而為，重點在於助陽氣、祛濕氣、疏肝氣三方面。

香港春季氣候多變、濕氣氤氳，往往首先影響脾胃的運化功能，食慾不振，稍食油膩即覺不適；其次是「春困」纏身，並非單純睡眠不足，而是濕氣阻滯、陽氣升發不利，導致渾身乏力、頭暈腦脹；再者，肝氣受寒濕鬱遏，疏洩失常，常表現為睡眠多夢、情緒煩躁不寧。長期肝氣不暢，還可能導致以下症狀：面部皮膚易生斑；手足皮膚偏黃；指甲多豎紋；眼白泛黃、眼睛乾澀等。若出現以上症狀，便需在春季好好養肝，為一整年的健康打下基礎。



唐麗雯

晚上睡覺總是做噩夢，醒來時口中明顯發苦，白天工作提不起精神，還常常莫名發脾氣，就連食慾也下降了，這些症狀正是肝氣鬱結、氣機不暢的典型表現。久坐、熬夜、壓力過大，都容易導致肝氣鬱結。因此，春季養肝，不是「疏肝瀉火」，而是「慢養柔肝」。春日木氣漸旺，人容易煩躁，唯有順應春氣升發之勢，才能養出平和舒展的肝氣。

文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯

順應春氣 慢養柔肝



穴位按摩疏通肝氣

中醫認為「肝主疏洩」，通過刺激特定穴位可疏通肝經氣機，改善抑鬱、脅痛、腹脹等症狀。

太沖穴

【位置】腳背，在第一、二趾骨（大腳趾與二腳趾）結合部前方的凹陷處。

【方法】晨起用大拇指按揉3分鐘。

【功效】疏解肝鬱，緩解頭痛、焦慮。



足三里穴

【位置】小腿前外側，外膝眼下3寸（約四指寬）、脛骨前緣外側一橫指的凹陷處。

【方法】用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘，可以左右腳輪替進行。

【功效】著名的保健強壯長壽穴，主治胃腸病、消化不良、理氣降逆、提升免疫力。



三陰交穴

【位置】內踝尖上3寸，脛骨內側緣。

【方法】睡前用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘，可以左右腳輪替進行。

【功效】此穴可調補肝、脾、腎三經氣血，調攝肝血、溫養肝腎、安神助眠。



膻中穴

【位置】人體胸部正中線、兩乳頭連線的中央（平第四肋間隙）。

【方法】用手指按揉5分鐘。

【功效】寬胸理氣、活血通絡、疏肝解鬱。

飲食有節以味養肝

春季飲食總綱在於「助陽初生，少酸增甘」，以食味調和肝氣。

一、減酸增甘 調和肝脾

酸味入肝而主收斂，不利於春氣疏洩升發，故宜少食醋、檸檬、烏梅等酸澀之物。甘味入脾，能補中緩急；春季肝氣易旺，易乘脾土（木剋土），多食山藥、大棗、薏米、南瓜等甘淡之品，可健脾益氣、厚土載木，肝氣自能和暢。

二、辛溫發散 以應春氣

適量食用韭菜、香蔥、香菜、薺菜、豆芽等鮮嫩芽菜，其性溫和升散，可散冬日潛藏寒邪鬱熱，且自帶生發之氣，最能喚醒身心。

三、青色入肝 以色養肝

多食薄荷、紫蘇、香椿、韭菜、菠菜、西蘭花、芹菜等青綠並可以助陽氣升發的蔬菜。中醫認為「青色入肝」，能滋養肝氣，疏達鬱滯，與春氣相合。春季不應盲目吃羊肉等溫熱補品，否則容易助濕生熱會加重體內濕氣；反之，若過早貪涼、嗜食冷飲，會直接阻擋陽氣升發，虛寒內生，身體變得虛弱。



春日養肝茶飲推薦

桑芽薄荷茶

【材料】嫩桑葉（桑芽）3g、薄荷葉 2g、麥冬 3g。

【用法】開水沖泡，溫飲。

【功效】疏肝潤肺，提神醒腦。

適用於立春後頭微脹、眼澀、晨起口苦、易上火、情緒緊繃、咽乾口燥人士。



麥芽陳皮山楂茶

【材料】炒麥芽 6g、陳皮 2g、炒山楂 1-2片。

【用法】開水沖泡，溫飲。

【功效】疏肝理氣、消食導滯。適用於春困乏力、飯後胃脹、食慾不佳、頭目昏沉、濕氣偏重、肝氣犯脾人士。



枸杞菊花決明茶

【材料】枸杞 10g、菊花 5朵、炒決明子 5g、去核紅棗 2顆。

【用法】開水沖泡，溫飲。

【功效】滋陰養肝，清肝明目，適合虛火上炎、熬夜眼澀人士。



桂圓紅棗茶

【材料】桂圓、紅棗各 5顆。

【用法】開水沖泡，溫飲。

【功效】安神潤肺、補益氣血，適合疲倦無力、失眠健忘人士。

