

# 春季養肝為健康護航

## 助陽氣祛濕氣疏肝氣

有一天早上，陳小姐拖着疲憊的步伐走進我的診室。她說立春一過，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，還常常莫名想發脾氣，就連食慾也下降了。陳小姐不知道身體出了什麼問題，所以前來尋求中醫調理。其實，她的症狀正是肝氣鬱結、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：香港中醫學會立中醫學院院長 唐麗雯

圖：資料圖片

所謂「一年之計在於春」，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。《黃帝內經·素問》四氣調神大論篇中提到：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生。生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝。」也就是說，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。



●唐麗雯醫師



●白天工作提不起精神，是肝氣鬱結、氣機不暢的典型表現。

AI生成圖片

肝之性如草木，喜條達而惡抑鬱，主疏洩，能調暢全身氣機與情志。春季養肝重在「疏」而非「補」，重點在於調節氣機、保持身心平衡。肝屬木，脾胃屬土，肝木要旺盛，必須依賴脾胃中土的承載。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：濕氣困阻脾胃，便會食慾不振、腹脹、大便黏滯，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，坐着就犯困，睡醒後仍無精神；再者，肝氣受寒濕鬱滯，疏洩失常，常表現為睡眠多夢、情緒煩躁不寧，容易莫名焦慮，遇事心生煩悶。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。

肝之性如草木，喜條達而惡抑鬱，主疏洩，能調暢全身氣機與情志。春季養肝重在「疏」而非「補」，重點在於調節氣機、保持身心平衡。肝屬木，脾胃屬土，肝木要旺盛，必須依賴脾胃中土的承載。

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：濕氣困阻脾胃，便會食慾不振、腹脹、大便黏滯，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，坐着就犯困，睡醒後仍無精神；再者，肝氣受寒濕鬱滯，疏洩失常，常表現為睡眠多夢、情緒煩躁不寧，容易莫名焦慮，遇事心生煩悶。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。

### 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，若過早食涼、嗜食冷飲，會直接阻擋陽氣升發，虛寒內生，身體變得虛弱。真正的養護，是讓身體跟隨自然的節律，同頻調整，溫和適配才是關鍵。



### 春日養護別踩坑

#### 一、「春捂」不是穿得愈多愈好

春日溫差大，「倒春寒」更是常來「偷襲」，前一日暖意融融，次日便可能降溫降雨，所以古人提倡「春捂」以保護身體的陽氣，免受寒邪的侵襲。但「春捂」的核心在於「捂對部位」，而非全身裹厚衣。

後頸、腰腹、膝蓋、雙腳是寒氣易侵入的「薄弱點」，需重點保暖——比如清早外出騎車穿戴圍巾、薄護膝，穿透氣棉襪，避免光腳踩涼地。若穿得過多捂出大汗，毛孔張開後更易受風寒侵襲，反而容易引起感冒。

#### 二、祛濕不等於多喝涼茶

春日濕氣重，回南天時牆面凝露、地面發黏，空氣裏的黏膩感揮之不去。談到祛濕，香港素有喝涼茶祛濕的習慣，但春日濕氣多是「寒濕」，而非夏季的「濕熱」。過量喝寒涼的涼茶，會損傷脾胃陽氣，導致濕氣內滯，更難運化，可能愈喝愈困、脾胃愈弱。

#### 三、晨練不是愈早愈好

春天提倡晨練，但春天的清晨往往濕氣最重、寒氣未散，此時外出鍛煉，易吸入寒濕之氣，誘發呼吸道不適或關節酸痛。建議晨練選在上午8點後，待太陽升起、氣溫回升、濕氣稍散時進行，且避免空腹進行劇烈運動。

### 春日養肝茶飲推薦

#### 桑芽薄荷茶

【材料】嫩桑芽（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。適用於立春後頭暈脹、眼澀、晨起口苦、易上火、情緒緊繃、咽乾口燥人士。



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。



#### 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



#### 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。



### 穴位按摩疏通肝經氣機

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。

#### 一、晨起慢走 順氣升發

晨霧散去之後，可以到公園或海邊慢走。春日運動宜多而不宜劇烈，因為劇烈運動會使汗液過度排出，容易耗傷陽氣。推薦的運動包括：散步、瑜伽、踏青、打球、太極等。身體感受春風拂面，讓肝氣隨春氣自然升發，從而緩解鬱結。

#### 二、早睡早起 充足睡眠

「人臥則血歸於肝」，每天保證7至8小時的睡眠，是最有效的養肝方法。春天應早睡早起，保持規律的作息，最好在晚上11點前入睡。春季陽氣升發，早晨不宜貪睡，睡過多反而會「久臥傷氣」，讓人覺得更加疲倦。

#### 三、徜徉花市 悅肝舒情

春花爛漫之際，中醫認為花香入肝。聞花香、賞花色，能舒暢情志，柔養肝陰。閒暇時不妨逛花市，借花怡情，讓身心隨春氣而舒展。

#### 四、聽輕音樂 調肝安神

輕音樂婉轉悠揚，能平復肝陽，寧心安神。每日晨起或睡前聆聽一段輕音樂，搭配深呼吸，不僅能安神助眠，亦可調和肝氣。

#### 五、勤於梳頭 提神醒腦

嵇康在《養生論》中說：「春三月，每朝梳頭一二百下，壽自高。」春季勤於梳頭，符合春天陽氣升發的特點，能宣散鬱滯、疏利氣血，通達陽氣，並有提神醒腦、促進頭髮生長等多重作用。

## 精準治療助濕疹患者覓新生



濕疹（異位性皮炎）是香港常見的皮膚病，每5人便有1人在不同時期患上濕疹，估計在港患者人數達150萬人。濕疹除了影響皮膚健康，反覆發作的皮膚痕癢和受損導致患者情緒受困擾，不但影響自信心與人際關係，更為尋找合適自己的治療而花費大量金錢及時間，但病情沒有好轉之餘甚至延誤治療導致病情惡化，加劇經濟負擔。

為了解濕疹患者的治療經歷、經濟負擔、對不同治療的看法，以及在求醫過程中遇到的各種挑戰，濕疹關注組於去年12月進行問卷調查，發現有67%受訪者曾經在無醫學實證的治療花費大量金錢和時間，如曾嘗試以塗油、麥皮水浸浴、不同種類的保健品、自然或天然療法等方法。患者因認知缺口引發惡性循環，令生活經濟同受影響。

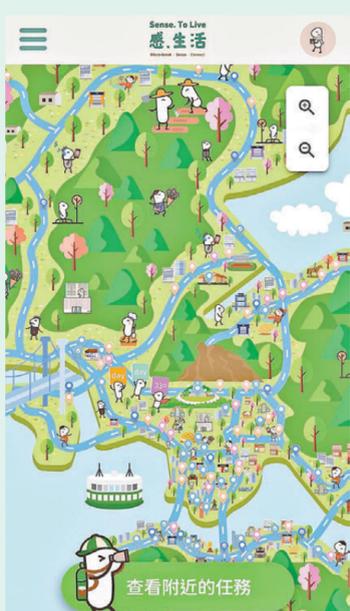
早前舉行的記者會，皮膚及性病科專科醫生鍾文浩強調濕疹並非單純的皮膚過敏，可以由「二型炎症」引起的免疫系統失調，導致皮膚屏障崩解及炎症惡性循環。他指出現時精準治療（包括注射生物製劑及口服JAK抑制劑）透過基礎及臨床研究找出促發濕疹的因數，阻止炎症的惡性循環。針對中重度患者，若傳統治療無效，及早轉用精準治療能及早改善生活質素，令濕疹症狀得以緩解。



●濕疹關注組幹事陳均頤、皮膚及性病科專科醫生鍾文浩醫生及濕疹患者陳先生合照。

精準治療更能夠阻止炎症記憶及慢性炎症，防止疤痕產生，減少無效花費。值得注意的是，生物製劑已獲批准用於6個月大的嬰幼兒患者，為年幼患者提供更安全的治療選擇，有助及早控制病情並預防長期併發症，若在幼兒期間有效控制，有機會減低其他二型炎症及敏感（如哮喘、鼻敏感等）產生。鍾醫生指出，濕疹不單止是敏感和皮膚問題，還是免疫系統失調疾病，對患者影響深遠。中重度患者應盡快尋求皮膚專科診治，及早對症下藥以改善生活質素，病情長期穩定受控並非遙不可及。

## 「感·生活」城市五感旅程



新生精神康復會（新生會）的公眾精神健康推廣活動dayday330聯乘港鐵公司、譚仔國際旗下品牌譚仔雲南米線及譚仔三哥米線、誠品書店、牧羊少年咖啡館，以及旗下的新生農場及社企cafe330和so330，策動「330 Day 2026」，於整個三月期間在全港超過200個據點推出「感·生活」城市五感旅程，把整個城市化身成為感官遊樂場，為市民帶來嶄新生活體驗。

市民只需前往設有活動標示的合作據點，按照場內指示以手機掃描QR code進入「330 Day」手機專頁，即可啟動約1分鐘的視、聽、嗅、味、觸五感任務，在日常習以為常的路線和場景中，練習觀察細節、覺察身體與環境訊息。每完成一項任務，系統將自動記錄體驗並累積電子印章；集齊指定印章數量的參加者，可換領限定dayday330精品、「身心靈健康」社企禮券，以及多個合作品牌提供的購物禮券和積分券等禮遇，讓整個三月化身成為結合打卡、遊戲與感官訓練的城市探索旅程。

活動整套設計透過遊戲化機制結合專業精神健康理念，鼓勵市民在日常行程中加入「專注、留心」的五感練習，在熟悉的生活場景裏持續訓練觀察力及感知敏銳度，從而提升對自身狀態與情緒變化的覺察。

●「330 Day」手機專頁

●文：Health