

# 春季養肝 提高免疫力

文／臺中榮總傳統醫學科主任 蔡嘉一  
圖／吳怡儂



## 春季的重要防護

從春季第一天的「立春」開始，接下來有準備耕種的「雨水」、春雷起而震驚萬物的「驚蟄」、晝夜均分的「春分」、東南風吹起的「清明」、提醒農民時雨將降的「穀雨」，總共有六個節氣。此時天氣漸暖，植物發芽，中醫認為，此時人體的肝臟機能處於旺盛時期，因而身體內的肝氣容易過於旺盛，身體臟腑（注：音同湊，肌肉的紋理）與毛孔較為疏鬆，而風邪也特別容易侵犯人體，所以感冒、過敏性鼻炎等患者在這一時節也會增多。根據順應四時的養生法則，人在整個春季的養生中要注重對風邪的特別防護以及肝氣鬱滯的紓解。

## 春季為何要養肝

中醫觀點認為，以中醫基礎理論而言，以五行對應五臟與四季，春季與木氣相應，臟腑對應於肝，春天是肝木旺盛的季節。所以春天到來，是中醫人體肝臟象最旺盛活躍的時候，也是調肝理氣以及淨化調養身體的最佳季節。此時溫暖的氣候已漸來臨，最適合走出戶外，吸收新鮮的空氣，保持身心順暢，把多餘的寒氣及濕氣等累積的廢物驅出體外，才是春季養生的基本法則。而在飲食方面，由於剛過完春節，攝取了許多高熱量及油膩的食物，胃腸多濕氣，如何去除多餘脂肪，是春天的首要任務，此時適合攝取新鮮尤其是綠色的蔬果及纖維質，清淡口味的飲食種類，避免高熱量食物的攝取，藉以改善脾胃積聚狀況。中醫的肝還涉及情緒和心理的部分，例如「肝主疏泄，肝喜條達而惡抑鬱」，指的是肝主疏泄，因此喜歡通達開朗而不喜歡抑鬱或悶悶不樂。因此春天應保持心情舒暢，紓解壓力，以開朗的心境迎接一年的到來。若能在此時好好調養肝臟，便可以增強免疫力，讓身體整年都維持在較佳的免疫狀態。

## 春季的中醫養生原則

中醫的重要典籍《素問·四氣調神大論》中有這樣的描述：「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，夏為實寒變，奉長者少。」其中所提示的中醫春天養生原則，在春季的三個月，是大自然重新開始的季節。天氣回暖，萬物吐芽生發，等待新生的能量。重視養生的實行者在生活作息上應當夜臥早起，在廣場或開闊的空間大步行走，舒緩形體，做各種養生或是體操活動等，以使情緒與意識隨著春天生發之氣而舒暢。應當應和於宇宙間陽氣生發之氣而萬萬不可違反，這就是保養春天生發的原則。

要是違背這個原則，



## 春季加強肝經保健的方法

- 一、太衝穴與湧泉穴按摩式：
  - 適用對象：經常覺得肩膀以及頸部僵硬而酸，或是頭部脹、面部紅熱感、頭頂溫度比身體其他部位高的人。
  - 功操要求：
    - A．太衝穴定位：大腳趾跟與第二腳趾跟交界處一公分。
    - B．湧泉穴定位：腳底前三分之一肉墊，人字溝交接處。
    - C．以大拇指前端或是自動原子彼鈍端刺激按摩。
    - D．做一緊一鬆的按壓，頻率每兩秒鐘一次，即每分鐘二十次左右。
    - E．重點是按壓的力量要有一定強度，穴位最好要出現酸、麻、脹的感覺，即「得氣」現象。
- 二、肝經舒理養生式：
  - 適用對象：壓力大時會有頭部側面緊縮感或是頭痛、月經來前會有胸部悶脹或痛或是青春痘加重的人。
  - 功操要求：
    - A．右手掌平展放置於頭頂上。

春天人體容易肝氣上升，因為生氣使身體氣血上衝而無法正常運行，更是春天發病的主要原因之一，因此在情緒調理上，首戒生氣發怒以及心情鬱結不開，應當立定今年所要達成的目標，以樂觀積極的步調去努力實行。

【作者介紹】：蔡嘉一，中國醫藥大學中醫研究所醫學博士。現任臺中榮總傳統醫學科主任，主治專長為中醫內科（新陳代謝科、腸胃肝膽科、腎泌尿科）、糖尿病及併發症、高血脂症、心血管病、老人疾病、肝膽、腫瘤支持治療、頑固性便秘。

## 太衝穴與湧泉穴按摩式，功操要求：

### 太衝穴

←大腳趾跟與第二腳趾跟交界處一公分，一緊一鬆的按壓，頻率每兩秒鐘一次。

### 湧泉穴

↑腳底前三分之一肉墊，人字溝交接處，一緊一鬆的按壓，頻率每兩秒鐘一次。

## 肝經舒理養生式，功操要求：



↑首先右手掌平展放置於頭頂上。

↑然後左手半握拳，以虎口肌肉或用直接用手掌向腋下肋骨輕輕敲擊。

## 國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第 432 次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 109 年 2 月 26 日（自 108 年 3 月 01 日至 109 年 2 月 24 日止售出之儲券均適用）  
領獎期限：本儲蓄獎券中獎獎金得自開獎後次月 1 日起至到期後 6 個月內領取，未領取且未開立綜合儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給。

第 10743 組 49789（中壢售出）				
第10794組 56088 (台北售出)	第10794組 64432 (台北售出)	第10803組 47174 (豐原售出)	第10809組 62464 (花蓮售出)	第10819組 40550 (儲蓄部售出)
第10843組 55255 (中壢售出)	第10846組 20492 (雲林售出)	第10864組 98693 (中壢售出)	第10876組 96920 (儲蓄部售出)	第10885組 15870 (台南售出)
第10781組 92426 (雲林售出)	第10797組 88872 (高雄售出)	第10811組 56447 (儲蓄部售出)	第10867組 90938 (台南售出)	第10869組 56195 (儲蓄部售出)
19945				
14645		18093		
00104	01069	25255	28690	32236
43074	63819	68384	73897	82594
796		897		

一、「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局官網首頁參閱。  
二、109 年 3 月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月 25 日截止。開獎日為 3 月 30 日。  
三、3 月份增開特別獎 10 個 2 萬元。