

春宜养阳

张伯昭

《黄帝内经·四气调神大论》中有云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”每读此文，我眼前便可浮现出一副图景：一位须发皓白、仙风道骨的古代长者在春日晨曦微吐之际，闲庭信步，导引吐纳，惠风吹来，须发皆动；但见其容止优雅，言语不俗，早睡早起，神气完足，是为养生之楷模！《内经》同篇中又云：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门也。逆其根，则伐其本，坏其真也。”春夏阳气虽充足，但忌伐伐耗损过度，致体内储备不足，待秋冬时外界阳气渐少而无以为继，变生寒疾！（北岸新希望中医诊所 张伯昭 www.newhopeclinic.co.nz 09-4766088）