

潇洒自如的夏季养生

张伯昭

凡事必有所本，中医学的“本”是成书于两千年前的《黄帝内经》，它是中医学基础理论著作。《黄帝内经·四气调神大论》中是这样阐述夏季养生的：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”我们可以看到，即便是行为规范稍嫌刻板的古人，对炎炎夏日的的生活也是充满宽容和喜爱的，甚至从中可以看到一丝的渴望，因为夏日昼长夜短，阳气充沛，人们可以顺应天时，挥洒自如，尽享各种生活乐趣，使身心愉悦，气机宣通，人体的阳气可以从自然界中得到源源不断的补充，所以不必担心剋伐太过，这无疑是四季中最辉煌的一季，一年中的楚翘！当然，凡事皆有限度，若消耗过多，纵欲无度，仍可能毁形伤身，贻害无穷。（北岸新希望中医诊所 张伯昭 www.newhopeclinic.co.nz 09-4766088）