春季養生之道

春應肝而養生：春天在五行中屬木，對應的是肝臟，也是養肝的好時候。春季養肝有三個要點：

一）早睡早起：晚上11時之前進入深眠可疏肝養血。當獲得適當及充足的睡眠，血液便歸藏於肝，可讓您精神奕奕，活力百倍；相反，如果睡眠不足，則容易肝火上炎、口乾舌燥、頭暈、眼睛乾澀。青少年及成年人每天應睡8小時，60歲以上的長者每天應睡大約7小時，而80歲以上的長者每天應睡大約8至9小時。體弱人士或病人可適當地增加睡眠時間或提早於晚上9時入睡。謹記兩大定律：作息有律，起居有常。

二）多做運動：春季萬物萌生，是鍛煉的好時機。進行適量的戶外運動、遠足、散步、耍太極拳均有助暢通氣血及強身健體，而且可以怡情養肝。

三）少食酸味食物：春季不宜多食酸味食物，應適量進食甘味食物。春季攝入過量的酸味食物容易造成肝氣過旺及患上脾胃疾病，您可以適量進食維他命豐富的食物及新鮮的水果。此外，春季也應避免進食辛辣刺激、煎炸、燒烤、粗糙、生冷或堅硬的食物，因為它們均屬熱性食物，屬陽，容易上火，所以應多加注意。

資料由東華醫院中西醫學門診　一　陳嘉冕中醫針灸師提供。

以上資訊僅供參考。想了解哪些治療適合您，歡迎聯絡我們或向持牌針灸師諮詢。