

# 長夏七十二變 養脾補虛好時機(上)

長夏，季節轉變的七十二天，人體也在尋求過渡與平衡，此時最需要調養我們的脾胃，因為脾養四臟，脾弱則體虛，健脾補虛，是人體健康長壽的根本。圖表提供、文／白雁老師

## 長夏練氣養生指南

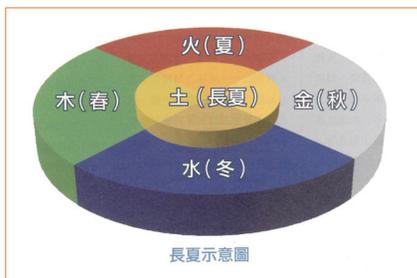
### 換季好養生 濕熱不上身

春應肝而養生；夏應心而養長；長夏應脾而變化；秋應肺而養收；冬應腎而養藏。(黃帝內經)

根據中醫「四時養生」之道，天地萬物都應順其自然，人的起居飲食也要順應四季陰陽之氣的變化，以維持人體氣血和臟腑功能正常運作，才能健康少生病，益壽又延年。

不過或許有人聽過，

一年除了四季，還有「長夏」，這多出的時節是怎麼來的？又代表什麼中醫養生概念呢？



## 脾主長夏 旺於換季十八日

在中醫學裡，陰陽和五行學說被大量運用於人體臟腑組織、生理活動、病理反應，甚至藥物治療和養生規則上，強調五臟的功能活動若失去平衡，人就會生病。根據中醫的五行理論，五行對應五臟，肝(木)、心(火)、肺(金)、腎(水)，分別主春、夏、秋、冬四時。黃帝內經裡提到：「脾不主時」，原

位置，分旺於四時以灌溉於四臟，所以脾不單獨主旺於一個時季，而是主四季

之末各十八日。後來中醫學就在四季之外，又創造了長夏，將春夏秋冬四季交替的最後十八天(共七十二日)歸為長夏。長夏，五行屬土，在臟為脾。中醫認為，土生萬物，脾養四臟，脾是後天之本，也就意味著在一年四季裡，都要重視飲食調養和脾胃保健，特別是每逢季節交替時更要做到健脾開胃，才能使身體強健、延年益壽，這也是長夏養生的一大要點。

## 溫差濕度大 換季發病多

每當季節轉換之際，空氣中的濕度變化加劇，忽冷忽熱的天氣也使得溫差變化大，受到外界氣候明顯的變化刺激，人很容易生病，所以換季時也是發病較多的時節。

濕度過大的環境，有利於細菌的生長繁殖，例如家具物品容易發霉變形，當





### 體內有濕六信號

1. 起床易感疲勞、胸悶、頭昏腦脹
2. 大便排不淨，形狀軟、爛、黏
3. 舌苔厚黃，刷牙有噁心感
4. 體重增加易水腫
5. 手腳冰冷，下肢沉重
6. 食慾不振，或易有飽脹感

六腑，所以說「脾養四臟」，是人體獲得營養和能量的重要管道。

「喜燥惡濕」是脾臟的一大特性，中醫認為濕氣是導致人體發病的陰邪，會耗損人體陽氣，尤以脾臟最怕濕熱。一旦濕邪入脾，體內氣血不暢通，身體運化功能就

然對人體健康也會造成損害，所以每逢

季節轉換的時候，患有傷風感冒、腸胃毛病、皮膚過敏、慢性氣管炎等疾病的人數大增，對身體調節能力是一大考驗。

再加上現代人工作生活模式大轉變，動腦多、運動少，長期待在密閉有空調的室內，濕氣容易淤積在體內，久而久之

### 脾主運化 最怕濕熱

季節交接的十八天，人體也在尋求過渡與平衡，此時正是最需要調養脾胃的時候。中醫認為「脾主運化」，脾和胃是人體的運化系統，也是能量產生之處；胃是腑，脾為臟，兩者互為表裡、一脈相連，食物在胃中經消化分解後，再透過脾臟將水穀精華散布到全身五臟

六腑，所以說「脾養四臟」，是人體獲得營養和能量的重要管道。

之造成臟腑功能減弱或異常，進而百病叢生。特別是在季節轉換的長夏期間更要多運動健身，一來疏通氣血，活絡身體器官運作，加速濕氣排出體外；二來紓解壓力，增強自身免疫力和對抗環境的適應力。

會失常，首先衝擊的就是腸胃機能，可能出現胃口不好、腹滿腹脹、小便不通和大便不成形等情況。長夏處於換季時分，是濕氣較重的時候，很容易讓人形成脾虛體質。

脾虛的人經常感到食慾不振、排便不

順、倦怠乏力、面色蠟黃、手腳冰冷，並且濕氣代謝困難，常有水腫情形；更何況現代人愛吹冷氣、愛吃冷飲冰品，濕上加濕，寒上加寒，導致很多人都是脾虛體質，尤其到了長夏換季時節全身各處都覺得不舒服。



### 白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。