

長夏七十二變 養脾補虛好時機(下)

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）

長夏養生 健脾去濕

脾臟有生血和統血功能，維持身體血液正常循環到各器官，所以脾虛的人不僅消化吸收功能差，也會影響到氣血生成不足，久而久之還會導致其他臟腑



功能低下，造成體虛、失眠、貧血、月經失調、脹氣腹痛、身體浮腫、臟器下垂等問題，特別在小孩和老人身上，更容易出現腸胃不適、反覆感冒、咳嗽等疾病。黃帝內經提到：「長夏應脾而變化」，長夏養生要以保養脾臟為主，健脾去濕是重點。飲食起居上要特別注意防濕、避濕和去濕，尤其體內濕邪不除，吃再多的補品、藥品也無用；現代人很多脂肪肝、高血壓、心腦血管甚至惡性腫瘤等疾病，都跟濕邪、痰濕有關。

長夏期間，需要充足的休息與適度的運動，以維持良好順暢的新陳代謝，也要保持心情愉悅樂觀。飲食上最好以清淡、好消化為主，少吃過甜、高脂肪、油炸燒烤及辛辣刺激的食物，可減少脾胃負擔。另外，多吃清熱、化濕、健脾、益氣的食物，如紅豆、薏仁、芡實、山藥、冬瓜、鯽魚等，可促進脾胃功能的保健。

理三焦不發「脾」氣

白雁老師強調，脾濕會造成身體消化吸收能力變差，不僅人容易疲倦，更會因為體力不好而沒有耐心，常常大發脾氣。發脾氣不僅傷氣，對脾胃功能也會造成很大傷害，所以當你大發脾氣時，別忘了是身體發出警告了。

換句話說，改善脾濕問題就能穩定情緒。還有小朋友成長階段常發生的疾病如：感冒、氣喘、過敏、尿床、咳嗽、消化不良等，也可以從調理脾胃下手，只要解決了脾濕的問題，就能改善體質。

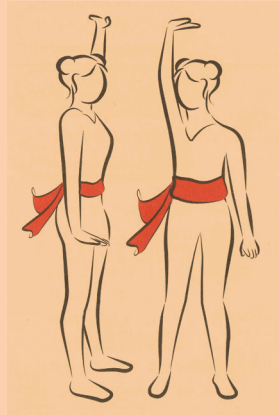
中醫把三焦視為六腑之一，三焦經主一身之氣，負責血氣運行的要道，包括腹部脹滿、尿頻尿急、水腫、咽喉腫痛、月經不調等，都能透過調理三焦經來改善症狀，只要氣調順了，自然身體運行無阻。白雁老師建議，早上起床胃部尚暖，可以在室外多練習護脾功，對調理三焦經很有幫助。

平時的腸胃保健法

兩手心搓熱，自我按摩上腹部（飯後一小時之內不要進行）。按摩的手法



要輕緩，以順時針方向做旋轉按摩，每階段做十八次。



- 【護脾小功法】
調脾解濕就這招
1. 兩手輪流上托，當左手向天空托起的時候，右手向下按；右手向天空托起的時候，左手手心向下按。
 2. 做動作時，嘴發「呼」音；兩手變換姿勢時，鼻吸氣。
 3. 反覆練習十八次。

去濕健脾好幫手

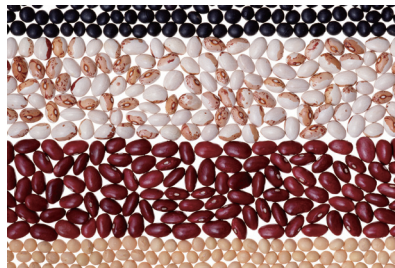
紅豆薏仁山藥粥

紅豆、薏仁是去除體內濕氣的好幫手，多吃有消水腫、健脾胃的效果。以紅豆薏仁煮湯，紅豆不煮破，把湯汁當水喝，紅豆薏仁可當飯吃；或是再加上山藥熬煮成粥，不僅健脾去濕還能補血，效果更好。

材料

紅豆：味

甘酸、性平，有健胃、生津、益氣、消腫及解毒、利尿、還有預防便秘，可幫助排除體內水分作用。



薏仁：改善浮腫。味甘、性平，可

清熱排毒，加速人體新陳代謝和血液循環，代謝水分濕氣、健脾補肺、清熱、利濕、利尿強骨。

山藥：性平、涼潤、味甘而無毒，能健脾胃、補肺腎及收澀固精，具祛痰功效。

做法

1. 紅豆和薏仁泡水三十分鐘備用。
2. 山藥去皮洗淨，切小塊備用。
3. 將紅豆和薏仁放進砂鍋熬煮，大火燒開後，加山藥轉小火，熬成濃稠粥品即可。

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。

