

春三月，此謂發陳。力，與生氣春。經水出有月。秋化地，疏入降合面泄身。入後草能，肝地，木力。下經發，春得。春太陽射，到地。地生，氣凍。疏春，陽藏水，故化筋。脈三，月，此謂發陳。力，與生氣春。經水出有月。秋化地，疏入降合面泄身。入後草能，肝地，木力。下經發，春得。春太陽射，到地。地生，氣凍。疏春，陽藏水，故化筋。脈三，月，此謂發陳。力，與生氣春。經水出有月。秋化地，疏入降合面泄身。入後草能，肝地，木力。下經發，春得。

夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生。晚睡不過子時，早起慢步活動筋骨，心氣慢慢生長。

生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養萬物，生發之意，此時心情當保體愉悅，舒展身心而勿壓抑。

逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少也。春通氣無力，而生寒病。

春季養生

《素問·四氣調神大論》

天佑中醫