

Llega la primavera Asciende el Yang

Dr. Greg A. Livingston, Ph.D.
Doctor en Medicina Tradicional China
Body and Soul Medical Clinics
www.tcm-shanghai.com



Debido a su buen tiempo, al incremento de las horas de sol y al colorido de las flores que empiezan a brotar por todas partes, la primavera es la estación del año preferida para mucha gente. Pero ¿cómo influye la primavera en nuestra salud?

Los chinos de la antigüedad utilizaban la idea del Yin y el Yang para describir y comprender los fenómenos naturales, entre ellos, el de las estaciones. Según la filosofía oriental, el Yin y el Yang es un concepto fundamentado en la dualidad de todo lo existente en el universo. El Yin es el principio femenino, como la tierra, la oscuridad, la pasividad y la absorción. El Yang es el principio masculino, como el cielo, la luz, la actividad y la penetración. También relacionan dicho concepto con las cuatro estaciones, donde el Yin y el Yang se suceden mutuamente.

El invierno es la culminación del Yin en el ciclo de las estaciones. El sol, que es caliente y luminoso (Yang) está en su más débil influencia; por lo tanto, el frío y la oscuridad (Yin) son los dominantes. El pináculo del Yin es en el solsticio de invierno, cuando ocurre el día más corto del año -entre el 20 y 23 de diciembre en el hemisferio norte, y entre el 20 y el 23 de junio en el hemisferio sur-, y desde este momento los días empiezan a prolongarse -el Yang empieza a ascender- y la primavera ya está en camino. Es por esto que la primavera es esencialmente un ascenso del Yang, esto es, calidez, surgimiento de nueva vida, incremento de las actividades, etc.

En referencia a la salud, la medicina tradicional china también usa el concepto del Yin y del Yang para describir los fenómenos del cuerpo humano. Podemos decir que las enfermedades de carácter Yin, esto es, más crónicas y que empeoran con el frío, tienden a mejorar en la primavera, mientras que aquellas de carácter Yang, es decir, más agudas e incompatibles con el calor, tienden a empeorar. Para muchas personas puede parecer absurdo y hasta tonto, pero está científicamente comprobado que muchos casos de hipertensión arterial, de tendencia Yang, suelen empeorar durante la primavera, y las incidencias de derrames cerebrales, migrañas y otras enfermedades, que según la medicina tradicional china son ocasionadas por exceso de Yang, también se incrementan durante la primavera.

Si padecemos alguna enfermedad, la medicina china tradicional puede ayudarnos a tratarlas y hasta curarlas. Pero como siempre es preferible la prevención que la curación, los especialistas en la me-

dicina tradicional china pueden detectar a tiempo cualquier problema y evitar males mayores. Esté usted o no en perfecto estado de salud, consultar a un especialista en medicina tradicional china es la mejor inversión para algo tan valioso como la salud.

¡Les deseamos mucha salud y felicidad para el
Año Nuevo del Conejo!



春季是一年中最好的季节，春暖花开，日照增加。但是它对我们的身体健康有什么影响呢？

李歌锐 医生
中医内科 博士
身心佳中医门诊部
www.tcm-shanghai.com

古老的中国人用阴和阳来描述和理解自然现象，例如季节。冬季是四季循环中极阴的体现，因为散发热量和光芒（阳）的太阳在这个季节中最弱，所以寒冷和黑暗（阴）极占优势。阴的极点出现在冬至，那时地球上白昼最短，从那一刻起白昼开始变长（阳气上升）春季来临。由此看出春季实质上是阳气上升，其表现为天气渐暖，万物复苏，生机勃勃，等等。

关于健康，中医同样运用阴和阳来描述人的身体。一般来说疾病是因为人体中阴气太盛（如感冒的加重，慢性病的增加等），或者阳气太盛（如发热的加重，急性病的增加等）所引起的。

在有些人看来这种说法也许有些奇怪甚至是可笑，但是它是科学有根据的。举例来说，许多高血压的发病，多半是阳气的体现，在春季会有所加重。另外，中风和偏头痛等疾病根据中医理论也是因为阳气的增加，多发于春季。

那么中医对此有何帮助呢？如果疾病发生，中医往往能很有效的进行治疗。但是有位智者曾说过，点滴预防胜于大量治疗，中医内科医生能够较早地诊断出身体中存在的问题并给予相应的治疗，以预防疾病的发生。所以无论您健康与否，进行中医的诊疗是对您健康最有价值的投资。

祝您健康，新年快乐！