

顺应自然，天人合一

春要促其生，夏必助其长，秋须守其收，冬务保其藏

随着四季的更替，观察日月的运行，分辨星辰的位置，
顺从阴阳的消长，遵循规律的生活，拥有健康的身体。

从春到冬 谈养生

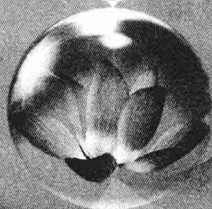
徐宪江 / 著



朝華出版社

从春到冬 谈养生

徐宪江 / 著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从春到冬谈养生 / 徐宪江著. —北京: 朝华出版社,
2009. 12

ISBN 978-7-5054-2282-7

I. ①从… II. ①徐… III. ①季节 - 关系 - 养生 (中医) - 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218943 号

从春到冬谈养生

作 者 徐宪江

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 成明瑶

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 980mm 1/16

字 数 250 千字

印 张 18

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2282-7

定 价 29.80 元



一年有四季，春夏秋冬；人体也有四季，寒热温凉，生长收藏。《黄帝内经》里说，“人以天地之气生，四时之法成”，一年中的四季变化无疑会影响人体的生理过程，很多感染性疾病都与气候变化与身体相关部位功能失常有关。因此，每个人都需要依据自己的体质找出“生、长、收、藏”的侧重点，否则生发不足、收藏不够，都会加重体质的偏颇；同时，根据四季的时气变化的规律，进行适当调摄，加强人体正气，以抵御疾病的入侵，有必要摸索和建立一套适应四季气候变化的养生方法。

四季养生，顾名思义，则是顺应自然界阴阳变化，通过护养调摄，以求长寿之意。两千多年前的《黄帝内经》集四季养生成果之大成，提出了四季养生的重要观点和具体方法。主要有：“法于阴阳”，即顺应正常气候、异常气候的阴阳变化；“春夏养阳，秋冬养阴”；冬季“藏于精者，春不温病”；“和于术数”。根据四季气候变化的特点，提出不同的养生方法，如春季应“广步于庭，被发缓形，以使志生”；夏季应“无厌于日，使志无怒”，起居有常；春夏应“夜卧早起”；秋应“早卧早起”；冬应“早卧晚起”。



倘若违背上上述养生之道，不能顺四时而适寒暑，则会“伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”（《黄帝内经·素问》）。这里告诉我们，人只有适应四时变化的规律，才能够达到内外环境的统一。如果违背了这个规律，人体适应外界环境变化的能力就会减弱，甚至对内脏造成严重的损害，导致各种疾病的发生。因此，顺应四时的变化，对身体阴阳的平衡进行调摄，调养起居、饮食、精神，这是顺应四时寒暑变更，保证身体健康的基本原则之一。

本书从天人合一的理论分析入手，阐述了春生、夏长、秋收、冬藏的养生之法，运用中医理论，深入浅出地分析了每个季节人体相关部位的保养重点与养生祛病之道，适合于每个热爱养生的人阅读。按照本书中的方法顺时而养，讲究四季的饮食起居，以调养人体的阴阳，达到阴平阳秘的目的，这对健康长寿是十分有益的。

读书，最重要的是学以致用，倘若本书能帮助你每天健康一点点，能帮助提升你的健康指数，笔者将不胜欣慰。

第一章 天人合一谈四季养生

顺应自然，天人合一	2
天人合一是养生的最高境界	2
顺应四时变化	3
顺应地域特点	5
注重人与自然界的整体性	7
阴阳平衡是健康之本	9
阴阳其实并不神秘	9
养生之大道在于维持阴阳平衡	11
疾病的发生是因为阴阳平衡失调	14
让身体回归健康的不药之法	15
四季变化与人体健康	17
春季气候特点与防病	17
夏季气候特点与防病	19
秋季气候特点与防病	21
冬季气候特点与防病	24
四季养生的基本原则	26
虚邪贼风，避之有时	26
春夏养阳，秋冬养阴	28
要注意“五脏应五时”	31

目 录

M U L U

在换季时要特别注意养生	32
不同人群的季节养生重点	35
因人而异，辨证施养	35
因体质而异，辨证施养	36
男性四季养生之重	39
女性四季养生之重	41
中老年四季养生之重	42
青少年四季养生之重	44

第二章 春季养生谈

春天重在养“生”	48
万物复苏，养生要趁早	48
春养生发宜绿化	50
饮食调养也应因人而异	52
春季运动总动员	54
春天重在养阳	56
阳气是生命的源动力	56
阳气生发，适当春捂	58
春季养阳，重在锻炼	60
春季上火的饮食调理法	62

目录

M U L U

春天重在养肝	65
肝血充沛面容娇丽	65
春季如何疏肝气	68
养阳补肝多食绿	70
肝胆相照	71
养肝还须护脾胃	73
春天怎样养颜美体	76
护颜养颜之道	76
春季是减肥正当时	79
郊外踏青防过敏	80
春天怎样养眼睛	82
多吃养肝食物以养目	82
多赏花以悦目	84
多按摩养眼睛的穴位	85
春天怎样养筋	88
养生从养筋开始	88
步行是最好的养筋法	91
春天还要会养头	93
春意盎然，要防春困	93
春季最适合梳头养生	95
春季关键是防风	97
风为百病之长	97



目 录

M U L U

春季风病的科学用药	99
不求医的自然祛风之道	102
顺应时节，调养精神	106
排解抑郁，培养开朗的性格	106
养肝要制怒	108
知足乐俗，文娱畅情	110

第三章 夏季养生谈

夏天重在养“长”	114
夏季养生，重在清养	114
安睡早起	116
无厌于日	118
夏天重在养阳	120
防暑防湿，补养阳气	120
既要避免阳气过盛，又要防止过寒伤阳	123
防暑解热，谨防冷气病	124
夏天重在养心	127
心静自然凉	127
清心火	129
做心脏最喜欢的事情	131

夏季养生多食苦	133
长夏要养脾	135
湿气通于脾	135
养脾多吃黄色食物	137
养脾四法	138
夏季防湿邪致病	140
以热除热	140
饮食调理祛暑湿	142
夏季养生要常出汗	144
冬病夏治	146
冬病夏治在夏至	146
冬病夏治法	147
冬病夏治不要盲目从众	150

第四章 秋季养生谈

秋天重在养收	154
入秋暑未消，养收要记牢	154
早卧早起收神气	155
秋季宜收不宜散	156
秋日最宜登高峰	158

— 目录

M U L U

秋天重在养阴	159
秋季养阴，及时进补	159
节制房事，蓄养阴精	162
以滋阴防内燥	164
护阳敛阴，常使身动	166
秋天重在养肺	168
秋日养肺需防燥	168
做好皮肤护理	169
肺气虚者的保健强身法	171
护肺，学会腹式呼吸	173
秋季养肺，早防“火攻”	174
秋季疾病的防范	178
多事之秋，要防心脑血管疾病	178
管好你的嘴巴，远离食源性疾患	180
别让气管炎、哮喘找上你	182
科学秋冻	183
做好防寒锻炼	185

第五章 冬季养生谈

冬天重在养藏	188
--------------	-----

目录

MULU

冬不养藏，春必病温	188
御寒保暖护两头	189
早睡晚起，精力充沛	191
冬天重在养阴	192
冬季进补要养阴	192
滋阴比壮阳更重要	194
滋阴是养颜的根本	195
冬天重在养肾	197
肾是生命的源动力	197
冬季养藏，补肾为先	199
房事调摄，养精蓄锐	201
运动调摄勿损阳	202
冬季膀胱的保养	204
小忍乱大谋	204
别把膀胱“灌醉”了	207
冬季疾病的防范	208
寒为百病之源	208
筑好疾病的防护墙	210
冬季食疗能防病	212
冬季防病的三招两式	215
夏病冬治	217
夏病冬治，三九天最好	217



目录

MULU

肾病冬治	219
其他疾病的夏病冬治法	220

第六章 二十四节气养生谈

根据节气的变化来养生	224
二十四节气歌	224
立春养生	225
雨水养生	226
惊蛰养生	228
春分养生	230
清明养生	231
谷雨养生	234
立夏养生	235
小满养生	237
芒种养生	239
夏至养生	240
小暑养生	242
大暑养生	243
立秋养生	245
处暑养生	247

目录

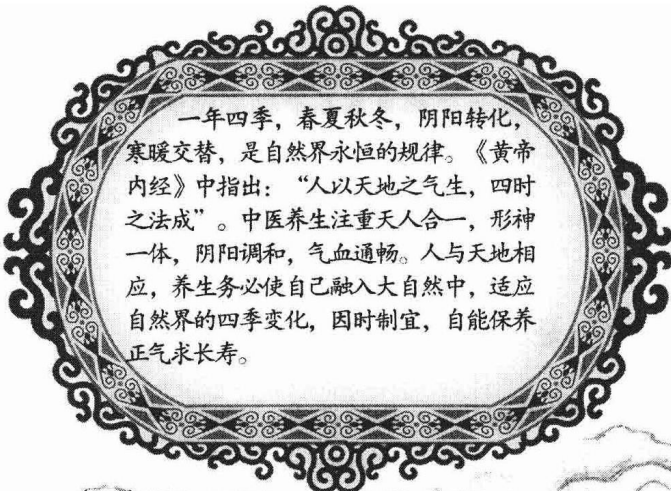


M U L U

白露养生	249
秋分养生	250
寒露养生	252
霜降养生	254
立冬养生	256
小雪养生	257
大雪养生	259
冬至养生	260
小寒养生	262
大寒养生	263
年节中的养生法	265
春节	265
元宵节	267
端午节	268
中秋节	270
腊八节	273

第一章

天人合一谈四季养生



一年四季，春夏秋冬，阴阳转化，寒暖交替，是自然界永恒的规律。《黄帝内经》中指出：“人以天地之气生，四时之法成”。中医养生注重天人合一，形神一体，阴阳调和，气血通畅。人与天地相应，养生务必使自己融入大自然中，适应自然界的四季变化，因时制宜，自能保养正气求长寿。

顺应自然，天人合一



人与天合是养生的最高境界。人体的生理活动受自然的影响会不断地调整和适应外部环境。一年中寒热温凉的变化，是由四时阴阳消长的变化所形成的，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，养生需要适四时而顺寒暑，在千变万化的自然界中把握规律，才能获得健康的体质。



天人合一 是养生的最高境界

人与自然界息息相关，相依为命，共同存在。人为万物之灵，没有人的自然界，是没有生机、没有意义、没有价值的自然界；离开自然界，当然也谈不上人的存在。

人是宇宙的缩影，所以说人身虽小，暗合天地。人生存于自然界，应该认识自然，掌握生成之理；顺应自然，应天行事；适应自然，求得生存；改造自然，为人类造福，爱护自然，勿伐勿犯。

讲养生，就要弄明白养生的真谛。一个真正懂得养生的人，就必须要有天人合一的观念。养生的最高境界，就是“天人合一”，主张养生与自然界的和谐统一。

天人合一，即人生的规律应尽量顺应大自然。符合自然规律是养生的最高境界。“人法地，地法天，天法道，道法自然”（老子）。天人相

应的思想用于养生，便是“以自然之道，养自然之身”（华佗、欧阳修）。“人本于天，天本于道，道本自然，顺乎自然，即是最上养生之道”（王充）。《黄帝内经》中充满了天人相应的思想。陈立夫也说：“道法自然，以此养生则寿”。许多长寿老人总结自己一生的养生经验，都认为“顺乎自然即养生”。

人的一生，要经历儿童时期、青少年、中老年几个阶段，顺应自然，养成良好规律的生活方式越早越好，中老年时期就尤为必要了。

中医学认为，“天地合气，命之曰人”，人的“九窍、五藏、十二节，皆通乎天气”。人与天地相应。头以应天，足以应地，天圆地方，故人头圆足方。天有日月，人应之有两目；天有四时，人应之有四肢；天有冬夏，人应之有寒热；天有风雨，人应之有喜怒；天有昼夜，人应之有起卧；地有高山，人应之有后膝；地有深谷，人应之有腋脬；地有林木，人应之有募筋；地有草莹，人应之有毫毛；地有九州，人应之有九窍。天有四时，地有五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。由于人与自然息息相关，所以人与自然必须和谐相处，顺应自然，以利养生。

顺应自然与天人合一的核心，就是生活有规律，自身生物钟的运作正点准时，与自然合拍、和谐，也就是以自然之道养自然之身。倘若能把四季养生坚持做好，也就是做到了“天人合一”的顺应自然养生，也就延年益寿。

在这种“天人合一”思想的指导下，中国医学认为，人体的一切生命活动都必须顺应四时的阴阳消长、转化的客观规律，从而提出四季养生和春夏养阳、秋冬养阴的养生原则。遵循天人合一的养生观，人的养生也必须顺应时节，符合四季二十四节气更替变化的规律。

顺应四时变化

自然界的四时气候有寒热温凉的不同变化，随着四时气候的变化，