

四季养生堂

# 黄帝内经

## 四季养生法

徐文兵 著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

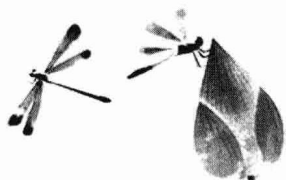


# 黄帝内经

## 四季养生法

徐文兵 著

中国中医药出版社  
北京



**图书在版编目 (CIP) 数据**

《黄帝内经》四季养生法/徐文兵著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5132-0097-4

I. ①黄… II. ①徐… III. ①内经-养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168341 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京鑫正大印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 20.25 字数 282 千字  
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-0097-4

\*

定价 28.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 健康和幸福是人类的终极渴望

——《黄帝内经四季养生法》序

您可能不知道华风集团，但您肯定看过每天晚上中央电视台《新闻联播》之后的天气预报，熟悉宋英杰、杨丹、赵红艳、裴新华这些老朋友。作为中国气象局制作天气预报节目、对外提供公共气象服务的窗口，多年来，华风集团一直通过中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、凤凰卫视等媒体，为全国乃至全球华人播报天气、嘘寒问暖。2006年，华风集团开办了一个24小时滚动播出的数字电视频道——中国气象频道，为百姓提供各类气象服务。面对天气变化、极端天气事件频发，我们希望它成为您手中的一把伞，遮风挡雨，带给您安全；面对四时更替，季节转换，我们希望它成为您常备的一支温度计，知冷知热，带给您健康；面对气候变化、能源紧张，我们希望它成为您家里的一本书，倡导节能环保的生活方式，带给你幸福。

《〈黄帝内经〉四季养生法》的作者是“铁杆中医”徐文兵先生。徐先生一直致力于传播中医文化，倡导“回归传统，亲近自然”。这一点与气象频道“天地人和”的理念不谋而合。志同道合是我们双方合作的基础，《〈黄帝内经〉四季养生法》既是徐先生行医20年的精髓，也是气象学与传统中医学密切关系的呈现：以一年二十四节气为主要线索，气象（天气、气候、阴阳）为切入点，倡导人与自然和谐相处的生存之道，提供自然、健康、实用的养生方法。

说起中医，我是拥趸，亦是外行。但我坚信，流传数千年的文化精髓，更需要后人的传承。作为节目出品人和总策划，如果

这些节目和作品，能够为您的健康、幸福加分，则是我莫大的荣幸。

因为，健康和幸福是人类的终极渴望。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石永平' (Shi Yongping).

2010年7月

## 四季论养生

《〈黄帝内经〉四季养生法》是中国气象频道《四季养生堂》栏目的第一本书，作者是徐文兵先生。我与徐先生神交已久，和他把酒言欢是在2009年冬天，一个慵懒的冬日午后。交谈之中，我们发现彼此身上有很多的共同点：同岁，同年入学，同年大学毕业，同年参加工作……我们这代人，20世纪60年代出生，80年代大学毕业，肩上的社会使命感很重。对他来讲，是传播中医文化，让人们更好地珍惜自己的小宇宙；于我而言，是传播气象信息，让人们更好地爱护大星球。借用上海世博会主题的后半句，都是为了“让生活更美好”。

作为一个“靠天吃饭”的气象节目主持人，我对于四时更替、节气变化对人们生活的影响有着一种近乎虔诚和敏感的探究欲。事实上，天气、季节，甚至气候变化都跟百姓的健康息息相关。

21世纪，气候变化，极端天气事件频发，地震、海啸等天灾不断；杀戮、空难、经济危机等人祸纷至沓来。人类从未有一个时刻面临如此多的难题，也从未有一个时刻让人类认识到保护环境，应对天气、气候变化是多么的重要。个体以恬淡、和顺的状态应对越来越复杂多变的外部环境将成为必然。

我国传统文化讲究“天人合一”，强调人与自然的和谐，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，人体是个小宇宙，自然界是个大宇宙，小宇宙处在大宇宙之中，时刻都会受到大宇宙的影响。四时不同，节气不同，会对应不同病证，因此，气象与医学自古代开始就是同根生。

中医文化是中国传统文化非常重要的一部分，我个人也是中医的一名超级粉丝。远古时代人们靠近烧热的石头，使自身瘀滞

的经络得以疏通；神农氏踏遍万水千山，尝尽百草，方知百草治百病。有句话说，人生就像一年四季，从朝气蓬勃的春天开始，逐渐走向热情的夏天、辉煌的秋天，再到沧桑的冬季。从四季变化到人体养生，这中间存在着必然的联系。我相信，顺乎自然、原始健康的方法一定是最有效、最实用的养生方法。

其实现在很多家庭中，老年人往往是家里的“养生专家”。但是总感觉现在的养生和炒股差不多，经常靠传来传去的“小道消息”，听来玄虚而零碎。养生，更需要和谐观和系统论。

从这个意义上，《〈黄帝内经〉四季养生法》基于气候、源于传统，是一本既秉承了传统中医文化，又专门针对现代人身心疾患的好书。全书以四季更替自然划分章节，不同节气对应不同的自然现象，对应人体不同的健康状况。现在全民养生热，大家都在关注养生，关注中医，据我所见，真正得中医精髓的大师不多，徐先生算一位；真正能为百姓把脉健康的文化产品不多，这本书算一个。



2010年7月

# 目 录

## 春季话养生

元宵节 .....	3
国际气象节 .....	4
春季饮食 .....	6
春困 .....	7
失眠、早醒 .....	9
入睡困难 .....	11
多梦 .....	13
睡眠呼吸障碍 .....	14
睡眠姿势 .....	16
卧室与卧具 .....	18
春捂秋冻 .....	19
烦 .....	21
躁 .....	23
二月二 .....	25
春天放风筝 .....	26
春日吃菜 .....	28
1. 荠菜 .....	28
2. 香椿 .....	29
3. 春笋 .....	31
4. 榆钱 .....	32
5. 芫荽 .....	33
春天花会开 .....	35
1. 玉兰花 .....	35
2. 杏花 .....	36
3. 桃花 .....	38
4. 梨花 .....	39
5. 连翘 .....	40
春日话肝 .....	42
春日话筋 .....	43
颈椎病 .....	45



肩周炎 .....	46
春分 .....	48
花粉症 .....	49
口苦 .....	50
歌咏情 .....	52
手舞足蹈 .....	53
三月三 .....	55
肥胖 .....	56
脂肪 .....	58
膏肓 .....	60
消化 .....	61
寒食节 .....	63
清明 .....	65
高粱 .....	66
糟糠 .....	68
饥饿 .....	70
食饮有节 .....	71
闭经 .....	72
眩晕 .....	74
厌食症 .....	75
小儿厌食症 .....	77
暴食症 .....	78
谷雨 .....	79
春茶 .....	81
1. 绿茶 .....	81
2. 乌龙茶 .....	82
3. 红茶 .....	84
4. 黑茶 .....	85
梦境与健康 .....	87
1. 肝梦 .....	87
2. 心梦 .....	88
3. 脾梦 .....	90
4. 肺梦 .....	91
5. 肾梦 .....	93

## 夏季话养生

无厌于日 .....	97
睡子午觉 .....	98
出汗 .....	99
夏季饮食 .....	101
若有爱在外 .....	102
夏天化湿 .....	104
漫话风湿 .....	106
湿热病 .....	107
湿疹 .....	109
艾草 .....	110
菖蒲 .....	112
五毒 .....	113
1. 蝎子 .....	113
2. 蜈蚣 .....	114
3. 蛇 .....	115
自汗 .....	117
盗汗 .....	118
小儿盗汗 .....	120
手心出汗 .....	121
脚汗 .....	122
西瓜 .....	124
荷花 .....	125
荸荠 .....	126
槐花 .....	128
桑树 .....	129
牡蛎 .....	131
海虾 .....	132
鲍鱼 .....	133
海参 .....	135
鱿鱼和乌贼 .....	136
中医治上火 .....	137
1. 肝胆火 .....	139
2. 肺和大肠火 .....	140
3. 心包和三焦的火 .....	142
4. 脾胃火 .....	143
5. 肾火 .....	145

小暑——话解暑 .....	146
急救三宝 .....	148
泄泻 .....	150
五更泻 .....	151
情绪性腹泻 .....	152
中气下陷 .....	154
阑尾炎 .....	155

## 秋季话养生

立秋 .....	159
丝瓜 .....	160
冬瓜 .....	162
苦瓜 .....	163
南瓜 .....	164
苹果 .....	166
山楂 .....	167
石榴 .....	168
柿子 .....	170
大枣 .....	172
荔枝 .....	173
木瓜 .....	174
龙眼 .....	175
橘子 .....	177
柚子 .....	178
香橼和佛手 .....	179
槟榔 .....	180
枳实 .....	181
富贵病 .....	182
1. 糖尿病 .....	184
2. 高脂血症 .....	186
3. 高血压 .....	187
4. 痛风 .....	189
焦虑 .....	191
焦虑症 .....	193
口腔溃疡 .....	195
唇炎 .....	196
口臭 .....	198
呕吐 .....	199

贝母 .....	200
乌梅 .....	201
山药 .....	203
桂花 .....	204
白果 .....	205
妊娠呕吐 .....	206
晕车 .....	207
噎膈 .....	208
秋分话睡眠 .....	210
秋毫 .....	213
梳头 .....	214
洗头 .....	216
秋风 .....	217
秋燥 .....	221
秋膘 .....	222
登高 .....	224
茱萸 .....	227
寒露 .....	229
腠理 .....	231
皱纹 .....	232
秋蟹 .....	234
脍 .....	236
秋悲 .....	237

## 冬季话养生

立冬闭藏 .....	241
冬寒 .....	242
手脚冰凉 .....	244
补益 .....	246
五谷为养 .....	247
1. 小米 .....	248
2. 小麦 .....	249
3. 黍 .....	250
4. 稻 .....	252
5. 菽 .....	253
小雪 .....	255
火炕 .....	256
冬泳 .....	258

五畜为益 .....	259
1. 羊 .....	261
2. 鸡 .....	263
3. 牛 .....	264
4. 猪 .....	266
5. 鸭 .....	268
大雪说寒湿 .....	270
咳嗽 .....	271
哮 .....	273
1. 过敏性哮喘 .....	273
2. 心源性哮喘 .....	274
3. 睡眠呼吸暂停综合征 .....	275
喘 .....	275
冻疮 .....	276
抑郁 .....	278
1. 防患于未然 .....	279
2. 心平气和 .....	281
3. 捶胸顿足 .....	283
冬至 .....	284
惊 .....	286
恐 .....	287
喜 .....	289
忧 .....	291
北方冬天吃什么菜 .....	292
小寒 .....	294
便秘 .....	296
1. 妇女便秘 .....	297
2. 老年便秘 .....	299
3. 儿童便秘 .....	301
冬练三九 .....	302
女性发育 .....	304
哺乳与断奶 .....	306
乳腺增生 .....	307
乳腺癌 .....	309
后记 .....	312



# 春季话养生

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

——《素问·四气调神大论》



## 元宵节

元宵节，吃元宵、闹元宵。元宵为什么如此热闹？元宵节中有哪些养生保健的门道？

我们现在过元宵节，家家都吃着元宵，可是要是问起来“宵”是什么意思、宵和夜有什么区别，大家可能就没有吃元宵那么在行了。所以今天我就先来说说元宵的“宵”。

很多人理所当然地觉得宵就是夜，其实它们有很大的不同。我们看看甲骨文的宵，它上面像个飞鸟，下面是个月亮，象形也会意，意思是月光明媚的晚上，夜宿的鸟儿也飞了起来，正如曹操诗中描写的那样“月明星稀，乌鹊南飞”。大家都知道月亮的阴晴圆缺对地球上海洋的潮汐有很大的影响，但您可能不知道，月亮对动物、植物的气血运行也有影响。每当十五月圆的时候，人的心情会有莫名欢悦和喜乐，所以才有“月上柳梢头，人约黄昏后”，“良宵盛会喜空前”，“春宵一刻值千金”等等意境和诗句。

相反，夜专指没有月亮的晚上，有月黑风高夜的说法，暗夜、黑夜的时刻，氛围和心境都会差一些。我们都知道一般在月末和月初的时候见不到月亮，所以年三十晚上和大年初一黎明前，我们称之为除夕夜，要吃年夜饭，要放爆竹烟花驱除阴霾和晦暗。而正月十五是新年第一个月圆的时候，所以称之为元宵，元是第一个、首先的意思。因为北方很多时候会在正月十五下雪，见不到月亮，民间就放灯点火，应和天象，就有了传统的上元灯节和正月十五雪打灯的景象。

元宵节，各地的庆祝习俗也各不相同。哪些活动能够强身健体？怎么吃元宵有利于消化吸收呢？

二十四节气中的立春与农历的春节前后相差不过几天，而正月十五肯定是在立春以后了。经过了冬藏的生物要在春天生长迸发，所谓“红杏枝头春意闹”。庆祝上元节的重头戏就是闹元宵，包括耍杂技、耍社火、踩高跷、舞狮、舞龙、扭秧歌等。相对于





这些娱乐活动，流行于北方的正月十六“走百病”则更具养生保健特色。这一天晚间，妇女们会成群结队地出游，她们还要过桥，据说过桥者可保一年无腰腿疼痛之患。“走百病”是通过游览散步消除百病的一项健身运动，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中间进行。此活动最初仅限于妇女，旧时妇女多操持家务，养儿育女，因此身体劳累，体质较弱，容易生病，而“走百病”以祛除病邪为主要目的，四处游走，天长日久，形成传统习俗。经过历代充实与发展，成为传统文化中的重要内容之一。

过元宵节就得吃元宵，这和过中秋节吃月饼一样，寓意团圆和圆圆满满。北方元宵多为甜馅，有白糖、豆沙、芝麻、山楂等，南方的则甜、咸、荤、素皆有。元宵的外皮以糯米粉为食材。糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳的人、老年人、小孩子，在食用的时候要特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。另外，吃元宵要当心“烫口”造成不必要的伤害。溃疡病包括胃溃疡、十二指肠溃疡的患者，最好不要吃太甜的食物，以免引起胃酸分泌增加，加重对溃疡面的刺激。《伤寒论》特别嘱咐说，当人大病初愈，或者病刚刚好的时候，应该“忌生冷黏滑”，所以病人不宜多吃元宵。

现在的人们大都营养丰富甚至于过剩，过元宵节我建议您少吃几个元宵，意思到了就行了，吃完了喝碗元宵汤溜溜缝儿，原汤化原食。要是能用醪糟煮元宵，那就更有利于消化和吸收了。

### 国际气象节

气象与中医有着密切的关联，而和天气预报员一样，能够“预测”疾病的医生才是最好的医生。一名优秀的医生是如何预知疾病发展的呢？

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”和预报预测天气一样，医生的工作不能仅仅是救死扶伤，更要能及早、及时、准确地为大众发现、诊断疾病。见微知著、未雨绸缪，防患于未然的医生不仅能节约人力、物力和财力，更能挽救人最宝贵的生命。

在《韩非子·扁鹊见蔡桓公》中，我们就看到了扁鹊“预测”疾病的神奇。扁鹊初见蔡桓公，说：“君有疾在腠理，不治