

春夏秋冬

黄帝内经四季养生

春生·夏长·秋收·冬藏

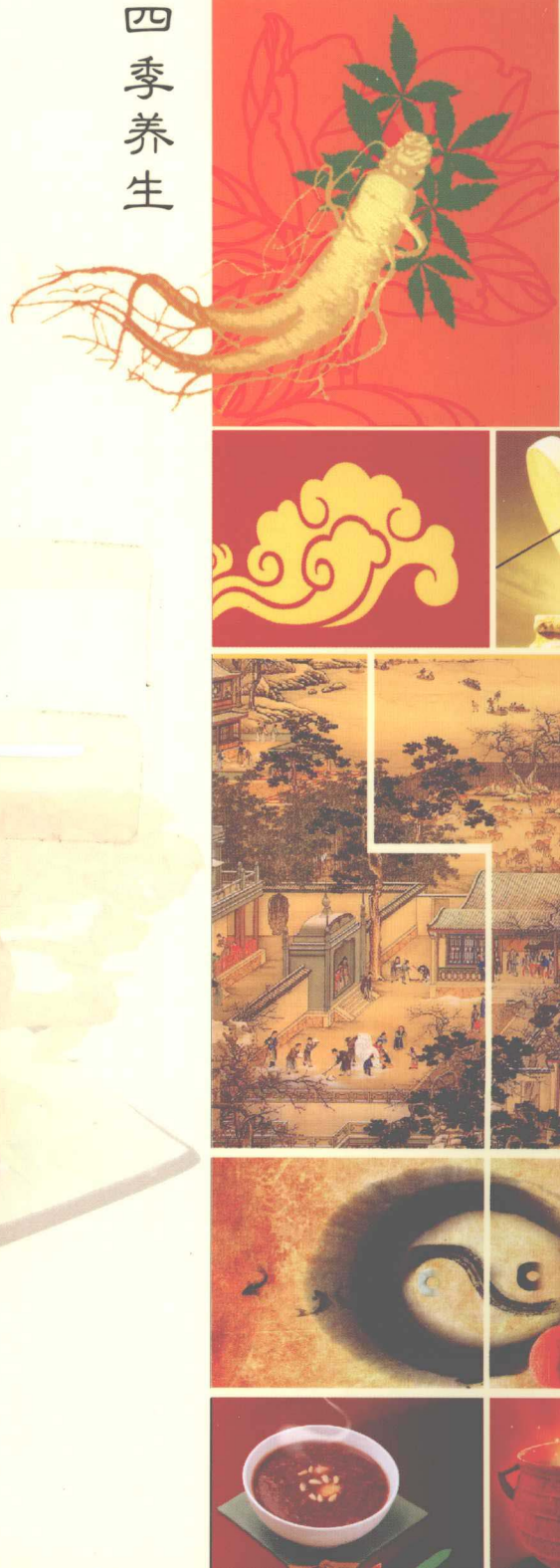
春夏秋冬

不生病

主编
李翠娟 巩振东



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



四季

四季
養生

春夏秋 冬

春生·夏长·秋收·冬藏

黄帝内经四季养生

主审 张登本

编委 方亚利 田丙坤 乔文彪 汪丹 林洁 郭军锋 傅培生
(按姓氏笔画为序)

副主编 孙理军 齐达春 张景明 丁然

不
病

主编

李翠娟 巩振东



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬不生病/李翠娟,巩振东主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.4
ISBN 978-7-5605-3480-0

I. ①春… II. ①李…②巩… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 061277 号

书 名 春夏秋冬不生病
主 编 李翠娟 巩振东
责任编辑 李 晶 赵文娟

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 16.375 字数 220 千字
版次印次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3480-0/R·104
定 价 32.80 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546 (029)82668502

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

| 前言 |

“人与天地相参也，与日月相应也”（《黄帝内经·灵枢·岁露论》），人类生活在自然环境中，人的生命活动与自然界息息相通。自然界阴阳二气的消长运动，形成了一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的变迁，万物随之有春生、夏长、秋收、冬藏的变化，人体的生理功能活动也相应发生适应性的规律性改变。春季，阳气升发，冰雪消融，万物复苏，百草萌生，天地自然生机勃勃，呈现出欣欣向荣的景象。此时人体阳气也顺应自然向上向外升发，各种生理功能日趋旺盛，新陈代谢也开始变得活跃起来。夏季，天阳下济，地热上蒸，天地之气交合，万物繁荣茂盛，稻花飘香，鸟啼蛙鸣，呈现一片繁荣秀丽的景象。此时人体内的阳气也非常充盛，并运行畅达于外，机体处于新陈代谢最旺盛的时期。秋季，阳气渐收，阴气渐长，月明风清，丹桂飘香，霜露雁行，万物成熟，硕果累累，正是一个美丽的收获季节。此时人体的生理活动也适应自然环境的变化，阳气随之内收。冬季，阳气潜伏，阴气盛极，天气寒冷，大地冰封，草木枯萎，万物蛰伏，天地间呈现一片凋零冬眠状态。此时人体阴气渐生而旺，阳气潜伏在内，各种生理功能活动也日趋缓慢。正是由于“天人合一”，人类的生命活动与自然界四时节气的变化密切相关，所以自古以来，历代养生家都把顺应四时规律而养生作为维护健康、延年益寿的基本大法，并提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，主张在万物蓬勃生长的春夏季节，要顺应阳气升发的趋势，夜卧早起，多进行户外活动，漫步于空气清新之处，舒展形体，使阳气

更加充盛。秋冬季节,气候转凉至寒,风气劲疾,阴气收敛,必须注意防寒保暖,适当调整作息时间,早卧晚起,以避肃杀寒凉之气,使阴精潜藏于内,阳气不致妄泄。

为了使人们更好地认识人与自然之间的关系,顺应四时变化规律保养生命,提高生活质量,我们用通俗易懂的语言,从理论和实践两方面,对于不同季节的养生方法,作了尽可能系统深入的阐述。全书共分春、夏、秋、冬四部分,每一部分都先结合现代天文气象常识,阐述了四季的由来、气候特点、人与四时之间的密切关系,然后则重点讲述了日常生活中如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律进行饮食、精神、运动、起居等方面的调养,旨在让更多的人摆脱疾病之苦,健康快乐地生活。

本书虽然是我们多年研究的成果,但也离不开前人的工作经验总结和同行的合作。在此,首先感谢本书中引用文献的作者,并向广大从事养生保健工作的学者、专家表示深深的谢意和敬意。书中不足之处在所难免,诚恳广大读者批评指正。

| 目录 |

趣话春季/2

春季养生当食补/9

春食菠菜好处多/13

春笋蔬中第一鲜/16

早春椿芽嫩如丝/18

春季养阳宜食韭/20

冬去春来宜食葱/22

药食兼优话茼蒿/25

乐观豁达畅性情/38

春季郊游好处多/41

春季锻炼五不宜/44

春日郊游防花毒/47

沉沉春眠不觉晓/49

春捂得当保健康/52

春季护肤有秘诀/55

虚邪贼风慎避之/59

趣话夏季/62

夏季饮食有讲究/72

生姜伴您度炎夏/78

夏食大蒜好处多/81

美味佳蔬西红柿/83

佳蔬良药话茄子/86

炎炎夏日多食瓜/88

滋补养颜话桃子/98

清热解暑话绿豆/102

夏季饮水有学问/105

清静少欲宁心神/109

夏季游泳好处多/112

夏日浴出健康来/115

适宜睡眠利健康/121

炎炎夏日巧着装/125

夏日护肤知多少/127

空调凉爽宜慎用/130

春食荠菜赛灵丹/27

果中珍珠话樱桃/30

春食甘蔗防中毒/34

佳果良药话草莓/36





趣话秋季/136

- 秋季饮食四注意/143
- 生津润燥话秋梨/146
- 林中丹果说柿子/148
- 果中西施话苹果/151
- 丽花佳果说石榴/154
- 果中佳品话秋枣/157
- 润燥滋补话莲藕/160
- 蔬中娇娘话莴笋/163

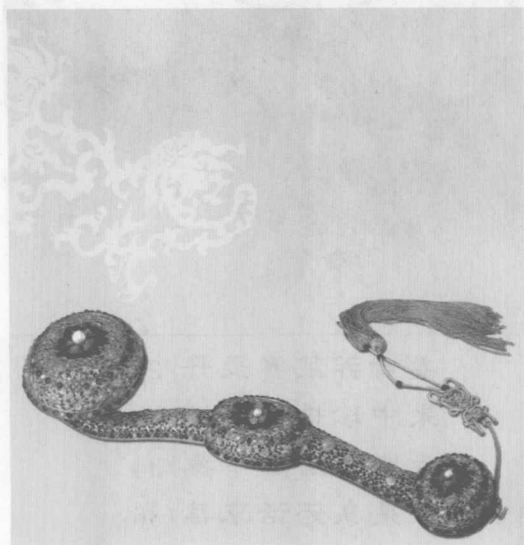
- 菇中之王数香菇/165
- 菌中之冠是银耳/167
- 常吃花生好处多/169
- 清心寡欲敛神气/171
- 综合调养防秋愁/173
- 仲秋正是锻炼时/177
- 秋高气爽话秋游/181
- 秋季应早睡早起/185
- 秋日保健话秋冻/187
- 秋日护肤要防燥/189
- 秋季养生防秋乏/192

趣话冬季/196

- 冬季进补讲究多/203
- 冬吃海带能御寒/207
- 常吃萝卜不求医/210
- 味美爽口冬白菜/213
- 冬吃羊肉补身体/219
- 逢九吃鸡营养高/222
- 酸甜可口山里红/225
- 健脾养心龙眼肉/228
- 清心寡欲藏为本/231

冬季步行是法宝/235

- 浪漫刺激论滑冰/238
- 笑傲严寒话冬泳/240
- 早卧晚起诗日光/243
- 防寒保暖护双脚/245
- 冬季着装有学问/247
- 冬晒太阳益身心/251
- 冬季护肤有诀窍/253



春夏秋冬不生病

春三月，此谓发陈，天气俱生，万物以荣。

——《黄帝内经·素问》

春

凡，是西曆曆下中可貴：開戶的天春式四節，同利而全其中平一，長年參節日
中節一而歲：如本節：春三月，此謂發陳一：發陳者，謂發諸生之萌也。故
曰春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。
春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。
春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。春三月，此謂發陳。



趣话春季

春季是一年的第一个季节,为四季之始。关于四季的划分,有很多种方法。人们常常以天文历法为依据,把立春节气的到来作为春季的开始。然而现代气象学划分四季的方法,是以候(每5天为一候)平均气温为标准,候平均气温在 $10^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ 为春季。按这种划分方法,我国各地因为所处的地理位置不相同,春季开始则不尽相同。南北春季开始的时间相差长达2个月以上。四川盆地春季开始得比较早,二月北方还是寒风凛冽,雪花曼舞,一派严冬景象,而四川盆地已是春回大地,春暖花开。而长江中下游地区,如上海、南京一带,一般要到三月中旬的春分才开始进入春季。北方像哈尔滨等地区要迟到清明节前后才能进入春季。各地春天持续时间的长短亦不等。以春城著称的昆明,不仅早在2月初(立春)就进入春天,而且除了12月和1月近2个月的冬季外,一年中其余的时间气温均为春天的气温;黄河中下游的西安、开封、洛阳等北部地区,春季较短,一般持续2个月左右;哈尔滨、黑河一带每年高于 10°C 的天数不足20天。但为方便记忆与使用,人们常从农历来划分四季,认为1月、2月、3月为春季。

一年之季始于春,春季有三个月,从立春到立夏,包括立春、雨水、惊蛰、

春分、清明、谷雨六个节气。

立春 立是开始的意思，立春就是春季的开始，也是一年中的第一个节气。立春时斗指东北，太阳黄经为 315 度，时值公历的 2 月 4 日前后。所谓斗即斗纲，也就是北斗七星中的魁、衡、勺三颗星。它们随着天体的运行，斗纲指向不同的方向和位置，其所指的位置就是所代表的月份。立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏的春季的开始。此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。人们按旧历习俗开始“迎春”，并有打春牛、喝春酒、吃春饼等习俗。立春还是冬三月农闲后的最后一天休息。农谚说得好：“立春雨水到，早起晚睡觉”，农事活动由此开始，这时人们也走出门户踏青寻春，体会那最细微的最神妙的春意。

雨水 降雨开始；雨量渐增。公历每年 2 月 19 日前后为雨水节气。“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”在阳历中，斗指壬时，太阳黄经为 330 度，此时正是雨水节气。随着雨水节气的到来，雪花纷飞、冷气浸骨的天气渐渐消失，而春风拂面、冰雪融化、空气湿润、阳光温暖和细雨萧萧的日子正向我们走来。杜甫有诗云：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”诗人生动描述了春天是万物萌芽生长的季节，绵绵春雨伴随和煦的春风，当夜幕降临时悄悄地、无声地、细细地滋润着万物。人们常说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”一年之计在于春，春季如何看雨水。对农民来说，雨水也正是小麦返青，适合耕种的关键时期。

惊蛰 蛰是藏的意思。惊蛰是指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物，是反映自然物候现象的一个节气。农历书中记载：“斗指丁为惊蛰，雷鸣动，蛰虫皆震起而出，故名惊蛰。”在阳历中，斗指丁时，太阳黄经为 345 度，每年公历的 3 月 5 日前后，此时正是惊蛰。传说盘古开天辟地后，他的呼吸变

成风，声音变成雷。雷秋冬之时藏于土中，春天农民挖地，使雷破土而出。进入冬眠的虫类，如蛇、蝎、蜈蚣、青蛙等叫做蛰虫，冬眠名为蛰伏，所以整个冬天他们躲在泥土下面不食不动，到了惊蛰这一天，被春雷惊动才从蛰伏的状态中惊醒过来，所以名为惊蛰。但真正使冬眠动物苏醒出土的，并不是隆隆的雷声，而是气温回升到一定程度时地中的温度。惊蛰时节，我国有些地区已是“桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来”的时节，大部分地区都已进入春耕季节。有谚语云：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”，“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”。这是说惊蛰日或惊蛰日后听到雷声是正常的，常常预示风调雨顺，有好年景。若雷动于未交惊蛰之前，则主岁歉，谚云：“未蛰先蛰，人吃狗食。”惊蛰过后，气温回升，雨水增多，故民间有“惊蛰未到雷先鸣，大雨似蛟龙”的说法。

春分 分是平分的意思。春分表示昼夜平分，古时又称为“日中”、“日夜分”。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”春分时斗指壬，太阳黄经为0度，时值公历的3月20日前后。据《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”另《春秋繁露·阴阳出入上下篇》说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以，春分的意义，一是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这时太阳的位置在赤道上方，南北两半球昼夜相等。从这一天起，太阳直射位置渐向北移，南北半球昼夜长短也随之而变，北半球开始昼长夜短，故有“吃了春分饭，一天长一线”的说法，而南半球与之正相反。随着白昼的增长，地面接受的太阳辐射热量日趋增多。春分一到，雨水明显增多，气候温和，阳光明媚，我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段。故欧阳修对春分精彩地描述到：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”说明到了春分时节，我国已进入春意融融的大好时节。“春分麦起身，一刻值千金”，此时农民要抓紧春灌，浇好拔节水，施好拔节肥，注意防御晚霜冻害。“二月惊蛰又春分，种树施肥耕地深。”春分也是植树造林的极好时机，古诗

就有“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分”之句。在火热的农忙季节，还不要忘记用我们的双手去绿化祖国山河，美化我们的家园。

清明 乃天清地明之意，蕴涵天气晴朗，气候温和，草木繁茂，桃杏开花，处处给人以清新明朗的感觉。《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”农历书亦曰：“斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也”。清明节气斗指丁，太阳到达黄经15度，时值公历4月5日前后。我国大部分地区的日均气温已升到12℃以上。清明时节，自古以来就是人们祭祖扫墓的日子，作为中国人更是重视“祭之以礼”的追远活动。宋代高菊涧的《清明》诗云：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，血泪染成红杜鹃。日暮狐狸眠冢上，夜归儿女笑灯前，人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉”。各地清明虽都有祭祖之习俗，但其祭祖的方式各不相同。北方地区常有“清明不戴柳，红颜成皓首”，“清明不戴柳，死后变猪狗”的说法，而且从人们把清明称为“鬼节”的意义上看，插柳、戴柳似有驱邪避煞、消灾解祸的作用，所以，民间还把清明称为“寒食节”，也就是在清明这一天，有不动灶火，忌食熟食，否则要遭到神的惩罚的说法。而为了防止寒食冷餐伤身，于是就定了踏青、郊游、荡秋千、踢足球、打马球、插柳、拔河、斗鸡等户外活动，让大家出来晒晒太阳，活动活动筋骨，增加抵抗力。因此，清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项野外健身活动，使这个节日，除了有慎终追远的感伤，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的悲酸泪，又到处是一派清新明丽的生动景象。真是一个极富特色，非常特别的节日。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延”，“清明前后，种瓜点豆”，“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。

谷雨 雨生百谷，蕴涵雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。公历每年的4月20日前后，太阳到达黄经30度时为谷雨节气，斗指癸。谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一

个节气。常言道“清明断雪，谷雨断霜”，此时我国大部分地区的平均气温都在 12°C 以上，寒潮天气基本上结束了。谷雨后的气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水滋润着自然界的万物，同时也使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润，五谷得以很好地生长。谷雨时节，正是桃花、牡丹花盛开的季节，所以也有人把此时的雨称为桃花雨或桃花泛，而江南地区还把牡丹花称为谷雨花，有“谷雨三朝看牡丹”之谚。“谷雨前，好种棉”，“谷雨不种花，心头像蟹爬”。自古以来，棉农把谷雨节作为棉花播种标志，编成谚语，世代相传。春茶也在这时节的前后开始采收，长江以南地区，从丘陵到高山，处处可见茶农们在辛勤地忙着采茶，在家里忙着制茶，沁人心脾的茶香弥漫着山野村庄。

整个春季，又可分为三个阶段，古人称之为孟春、仲春和季春。孟春是春季的第一个月，即农历一月，公历二月。《遵生八笺》说：“孟春之月，天地俱生，谓之发阳。”此时为由冬季进入春季的过渡时期，又称早春。冬天刚过，阳出于地，土壤表面日消夜冻，自然界许多生物萌动发育，杨柳、野草等植物发芽吐青，即阳气刚刚开始生发，并不断迅速上升变强，阴气则不断变弱。

春季的第二个月称为仲春，即农历二月，公历三月。《遵生八笺》说：“仲春之月，号厌于日。”此时阳气继续生发，植物生长，开始茂盛，春花吐蕾。其中包含春分节气，春分是一个非常重要的节气，与秋分一样是自然界阴阳达到平衡的时期，春分这天昼夜相等，春分以后，阳气渐升，阴气渐降，白天渐渐变长，夜晚渐渐变短，即阳气自下渐渐壮大上长。

季春是春季的最后一个月，即农历三月，公历四月。《遵生八笺》说：“季春之月，万物发陈，天地俱生。”此时万物去故从新，大自然穿上绿色新装，杨柳依依，遍地花开，一派生机盎然、风和日丽的景象。阳气更旺，明显决盛于阴气，霜雪断绝。此时阳光中紫外线含量逐渐升高，故我们常说春光明媚。

《乐志》谓：“阳和启蛰，品物皆春。”春回大地，一片生机。《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“春三月，此谓发陈，天气俱生，万物以荣。”这是古人对春季自然界万物状态的描述。在春季，地球的北半球开始倾向太阳，受到

越来越多的太阳光直射,因而阳气开始生发上升,气温开始升高。东风吹拂,冰雪解冻,万物复苏,百草萌生。

春季是万物生发的季节,气候变化以风为特点。气象学上的所谓风,就是大气运行,或者说空气流动,即大气环流形成风。所谓大气环流是指大气中具有世界性的大规模流场,其形成取决于气压场的作用。一般可用气压和风速来衡量风的变化程度。我国位于地球北部,地跨寒温热三带,是个典型季风气候国家。全国大部分地区春季的气候特点都是风多、风速大、风向变化快和天气多变,气候不稳定,用古人的话说就是风“善行而数变”。尤其是早春,气候变化更大,昼夜温差大,多出现乍寒乍热的情况。暖时气温可升至 $25^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$,像是夏天,冷时气温可降到 5°C 以下,俨如冬季。有时甚至一天之内就会有急剧的天气变化,早晚与中午的气温悬殊。这种现象在东南地区表现得更为明显,故该地区有句谚语说:“春天孩儿脸,一天变三变。”

冬去春来,我国各地都先后开始降雨,这就是人们常说的春雨绵绵。雨水节后,各地雨量普遍增多,其中以黄河中下游地区增加最明显,三四月份春分节后,江南、两湖地区降水量显著增加,这是我国冬季风控制下出现的独特的春雨区。故春季空气由干燥变得湿润,又有冬之余寒,风寒湿俱全,使春天呈现冷湿气候。

可见,春季的气候除了以风为主外,还与寒、温、湿等有关,为几种气象因素的综合表现,主要有风寒、风温、寒湿等几种情况。春天还是多雾的季节,大雾时空气的湿度非常大。

春季气温和生物界的变化对人的心理和生理也有影响。随着春季自然界阳气逐渐升发,天气由寒转温,草木生发萌芽,万物复苏。人体阳气与自然界相应,处于逐渐上升趋势,各种生理功能日趋旺盛,新陈代谢也开始变得活跃起来。同时,人体的皮肤腠理由致密开始变得疏松,体内的阳气开始向外开泄。春暖花开,大自然的冰雪融化,河道通畅,水流恢复。人体经脉内的气血也逐渐充盛,尤以肝、胆经脉之气最为旺盛和活跃,气血渐渐趋向于体表,脉象由冬天的沉脉渐渐变浮。《黄帝内经·素问·四时刺逆从论》在谈到人

体经气运行时说：“春气在经脉……春者，天气始发，地气始泄，冻解冰释，水行经通，故人气在脉。”但春季气候尚不稳定，气温时高时低，大气较暖时，人体气血趋于体表，而天气变寒时，又流向内脏，故春季气血运行的波动较大，导致体弱多病者、老人或孩子出现疾病或病情加重，或旧病复发。正所谓“百草回生，百病易发”，因此春季也是疾病多发的季节，此时人们要特别关爱自己的身体，应运用各种方法来保养身体，调摄情志，防止疾病的发生或加重。有道是“春种一粒粟，秋收万颗籽”，春季养生得法，将有益于全年的健康。



春季养生当食补

冬去春来,地球的北半球开始倾向太阳,受到越来越多的太阳光直射,因而气温开始升高,冰雪消融,河流水位上涨,植物开始发芽生长,许多鲜花开放,冬眠的动物苏醒,许多以卵过冬的昆虫孵化,鸟类开始迁徙,离开越冬地向繁殖地进发,许多动物在这段时间里发情,因此中国也将春季称为“万物复苏”的季节。

在这万物生长、万象更新的季节,人体也处于舒畅发放之际,新陈代谢旺盛,需要大量营养物质,以供给机体活动、生长、发育的需要。所以,中医学提出,春天养生“当需食补”。那么春季又该怎样调整饮食,该摄取哪些营养物质呢?具体说来,春季饮食进补应顺应其季节气候特点,遵循下列原则进行:

一是平淡进补、补而不燥。春季是阳气生发,万物复苏,生机勃勃的季节,也是人体生理机能、新陈代谢最旺盛的时期,然而此时天气乍暖还寒,变化无常,最易外感致病。中医学认为,春季的饮食调养应以轻清疏散之品为宜,而厚味、滋腻之品则为所忌。所以,春季进补不同于冬季的厚味进补,在这个季节里,宜选用既富含营养又有发散作用的食物,方能起到养生防病的双重作用。一般的人,特别是身体虚弱的人,更要注意选择平补、清补的饮

食。对于老年人或慢性病患者,可采用平补饮食。具有平补作用的食物有鲤鱼肉、墨鱼肉、粳米、青稞、玉米、赤小豆、黑豆、蚕豆、四季豆、丝瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花菜、鸭蛋、牛肉、牛肝、猪肉、猪血、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。春天食用的药膳菜肴有清炒竹笋、玫瑰花烤羊心、何首乌肝片、丁香鸭、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐、川贝雪梨等,这些食物可长期服用而不会出现补之不当的偏差。对于阴虚不足,或气阴两虚,兼有口干舌燥、形体消瘦、怕热烦躁、低热不退的阴虚内热患者,可选用清补的方法。《云笈七笈》曾谓:“春气温,宜食麦以凉之,不可一于温也。”就是说要少吃过于辛辣燥热的食物,多吃清补凉润之品。常用的清补食物有小麦、大麦、荞麦、小米、薏米、绿豆、梨、莲藕、芹菜、豆芽、菠菜、百合、甲鱼、螺蛳、鸭肉、羊肝、海带、海蜇、紫菜等。此类食物食性偏凉,补而不腻,食后有清热消火作用,有助于改善不良体质。此外,春季多风,风邪袭人易使腠理疏松,迫使津液外泄,造成口干舌燥、皮肤粗糙、干咳、咽痛等症。因此,在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物,常用的有柑橘、蜂蜜、甘蔗等,其补充标准以不感口渴为度,不宜过量,因为不少生津食品是酸味的,吃多了易使肝气过亢。

二是春季饮食,少酸增甘。唐代医家孙思邈在《千金要方》中说:“当春之时,食宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春属木,应于肝。春季为肝气旺盛之时,肝气旺则会克制脾土,抑制脾胃消化功能,所以春季容易出现脾胃虚弱病症;而多吃酸味的食物,会使肝功能偏亢,故春季饮食调养,宜选辛、甘温之品,忌酸涩。可适当进食大枣、蜂蜜、山药等甘温之品,因为甘是脾的本味,为了抗御肝气的可能侵犯,增加甘味以增强脾气,加强机体的防御能力。例如疏理肝气的陈皮、平熄肝风的杭菊、柔肝和脾的谷芽等,都是合时宜的食疗之品。此即“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”(《摄生消息论》)。另外,春季饮食还要注意清淡可口,忌食粘硬、生冷、肥甘厚味及刺激性食物,此类食物不易消化,会增加脾胃的负担,易致伤脾损胃。春季是蔬菜的淡季,但野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜,而且富含维生素,可采摘食用,以补充一般蔬菜的不足。