

古代最具代表性的养生名著集萃
药补、食疗保健圣经

中国历代养生经

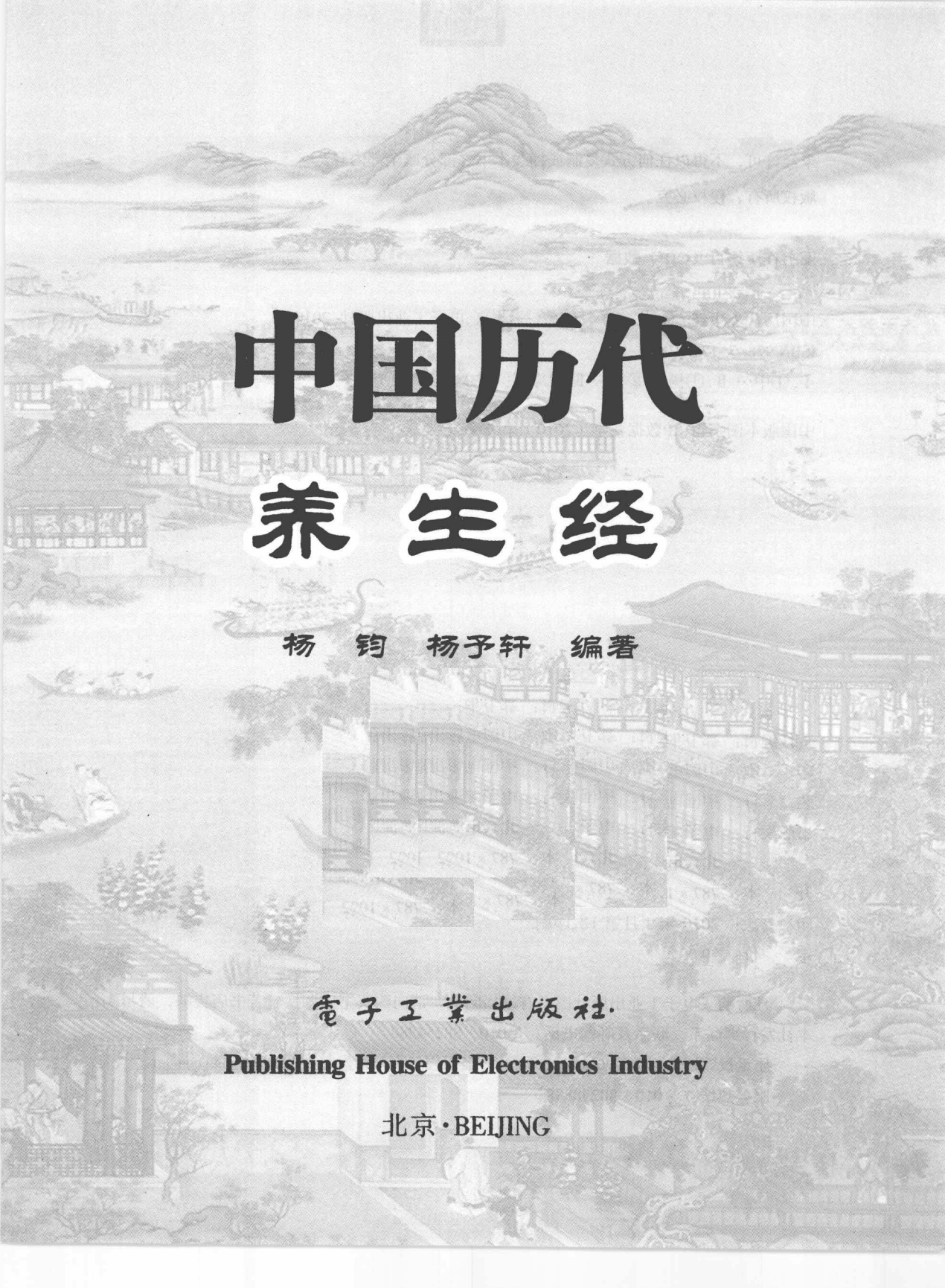
杨 钧 杨予轩 编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



中国历代 养生经

杨 钧 杨予轩 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

中国历代养生经 / 杨钧, 杨予轩编著. — 北京: 电子工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-121-10653-8

I. ①中… II. ①杨… ②杨… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第058037号

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16 字数: 270千字

印 次: 2010年4月第1次印刷

定 价: 29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

中国古代养生学已有几千年的历史，其在漫长的岁月中不断完善，为中华民族的健康长寿，幸福生活做出了巨大的贡献。历代流传下来的养生著作更是日臻完善，层出不穷，博大精深。历代文献所记载的养生理论与方法，不仅在中国得到继承和发扬，同时也受到世界上许多国家的重视和利用。

这些浩瀚的古代养生著作，以《周易》辩证思想为指导，以《黄帝内经》为基础理论和基本原则，糅和了道、释、儒三家的养生精髓，全面系统、多方位地对养生知识进行精辟的阐述。其内容极其广泛，涉及到精神情志、饮食起居、导引按摩等各方面的知识。

由于古代养生著作传世极多，已使世人很难全部读完，再加上很多文献年代久远，现代人已无法对原文正确理解，故此，我们将这些宝贵文献进行整理，从历代的养生著作中，精选出五种最具有代表性、一直备受历代养生家们所推崇和喜爱的经典名著。通过不同版本进行精心校对，加入注释，并且增加了译文。使读者能够真正理解原著的正确原意，从而领悟和掌握养生保健的正确理论和方式方法。

由于部分著作篇幅过长，而内容又有相互重复及封建迷信思想，所以对此进行了删减，以达到更精炼的筛选效果。

尽管我们竭力做到精益求精，但限于水平，在注释及翻译中难免有误，敬请专家及读者能给与斧正。

编著者
2010年于北京

目 录

第一篇 黄帝内经（节选）（前秦）佚名 撰.....1

四气调神大论篇 2

生气通天论篇..... 5

第二篇 医心方（节选）（北宋）丹波康赖 撰.....13

大体 13

谷神 23

养形 25

用气 35

导引 37

行止 41

言语 42

服用 43

居处 44

杂禁 45

第三篇 饮食须知（元）贾铭 撰.....53

序 53

卷二：谷类 54

卷三：菜类 63

卷四：果类 80

卷五：味类 94

卷六：鱼类 99

卷七：禽类 108

卷八：兽类 111

第四篇 养生四要（明）万全 撰.....119

全按	119
寡欲	119
慎动	136
法时	143
却疾	154
养生总论	170

第五篇 老老恒言（节选）（清）曹庭栋 撰.....181

安寝	181
晨兴	187
盥洗	189
散步	193
昼卧	195
燕居	197
省心	200
出门	203
防疾	206
慎药	209
消遣	212
粥谱说	214
择米	215
择水	216
火候	217
食候	218
上品三十六	218
中品二十七	228
下品三十七	235

第一篇 黄帝内经（节选）

（前秦）佚名撰

【按】

《黄帝内经》，简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分。据考证，《素问》和《灵枢》都是战国时期的作品。但其中部分内容，大约是在东汉时期重新补充的，所以它并不是在一个固定时代内成书的，而是经过不同时期的许多养生医学家逐渐观察、总结、汇集、整理而形成的。

“黄帝”二字，只不过是托名而已。

《黄帝内经》以系统、全面而精辟的理论，奠定了中医学的基础，成为人类医学史上的不朽之作。《黄帝内经》非常重视养生，内容丰富。有关养生的内容比较集中地反映在《素问·上古天真论》、《素问·四气调神大论》两篇中。其主要内容可概括为：

1. 天人相应。《内经》把人与自然界看成是一个有密切联系的整体。强调养生防病、延年益寿，都必须效法自然界的阴阳变化规律。同时提出，要注意预防反常气候可能给人体带来的不良影响。其中“四气调神”的养生方法，就是在这一整体思想指导下确立的。其实质在于，协调人体内外环境并使之平衡。《素问·上古天真论》所说的“提挈天地，把握阴阳”、“和于阴阳，调于四时”、“虚邪贼风，避之有时”等，都体现了这一观点。

2. 形神兼养。就是说，既要注意形体的保养，更要注意精神的调摄。正如《素问·上古天真论》中所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

3. 注重肾气。在《素问·上古天真论》中指出：肾的精气，“主持”人体生长发育衰老的一系列生理变化，生死寿夭莫不与此有关。因此，保养“肾中精气，不使妄耗妄泄”，对于保持人体健康强壮、延年益寿均有深刻的意义。

应该说，《黄帝内经》中的养生思想，非常注重人的健康与自然的关系；人的健康与人的精神情志的关系，以及保养肾的精气在维持人体健康方面的作用。其养生思想有着久远的科学价值和现实意义。

四气调神大论篇【1】

【原文】春三月，此谓发陈^①，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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀^②，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痼症，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平^③，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

【小注】①发陈；指万物复苏。②蕃秀：草木盛长，繁荣秀丽。③容平：容，指万物的容貌。平，平定。指万物在秋天达到成熟。

【译文】春三月，是万物复苏的季节。天地间生气勃发，草木欣欣向荣。人们应当早睡早起，在庭院里散步，披散头发、舒缓形体，以使情志随着春天的生发之气而舒畅活泼。人们应顺着这种春阳生发之气，而不要折逆它，这就是春天的养生方法。如果违背此方法，就会伤肝，到夏天时，易得寒病。因为，春天生养的基础差，所以，供给夏季快速生长的物质基础也会差。

夏三月，是草木最繁荣秀美的季节。天地阴阳之气交会，植物都开花结果。人们应该晚睡早起，不要厌恶白天太长。要使心态平和，胸中没有郁闷，这样才会容色秀美，以使体内阳气能向外宣通开发，如此就能适应夏天“长养”的规律。如果违反规律，就会伤及到心。到秋季时，易得痼疾。如果夏天生养的基础差，供给秋天收敛的能力也



就差，这样，到了冬天还可能重复发病。

秋三月，是草木自然成熟的季节。金风渐来，天气劲急；暑湿已去，地气清明。这个季节，应早睡早起，听到鸡鸣就赶快起床，天黑就睡觉，使意志保持安定，借以缓和秋天肃杀之气对人体的影响。要使意志安定，就要精神内守、意志内敛、不急不躁，以使肺气清平，使秋天的肃杀之气得以平和。这是适应秋天“收养”的方法。违背此方法，则会伤肺，冬天易患飧泄。因为秋天收养的基础差，供给冬天潜藏之气的能力也就差。



冬三月，是万物生机潜藏的季节。水结冰、地冻裂。这时，人们不要扰动阳气，应早睡晚起，一定得等到日光显露再起床，使意志如伏似藏。而且还应避寒就温，但不要使皮肤出汗，以使阳气藏而不泄。这就是适应冬天藏伏的方法。如果违反了此方法，就会伤肾，春天易得萎厥病。如果冬天闭藏的基础差，供给春季生养的能力也就更差了。

四气调神大论篇【2】

【原文】天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明^①则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明^②，云雾不精^③，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀正不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气。则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，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。道者，圣人之行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。

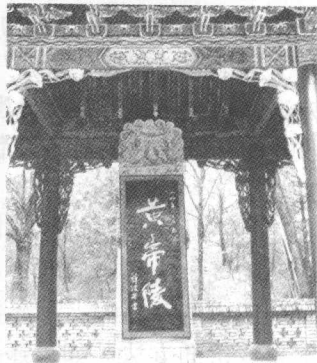
是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥。不亦晚乎！

【小注】

①明：通萌，此为昏暗之意。②冒明：不明。③不精：指天气不晴。

【译文】

天是清静光明的，蕴藏着天地之间的真理而不过于显露，并运行不息，所以，万物才能长存。否则，若天气阴霾晦暗，昼不见日，夜不见月，天运失常，天地隔绝，邪恶乖戾之气就会乘机而入，酿成灾害，使流畅的阳气就会转而闭塞不通，沉重混浊的地气反而会遮蔽光明，云雾弥漫，天气不晴，露水不能下降。甘露不降，草木就枯槁。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时都不能保持平衡，与正常规律相违背，万物活不到一半寿命便夭折了。因为圣人能够顺应自然变化，注意养生，所以身体没有重病。如果万物都能不失保养之道，它的生气就不会衰竭了。



如果与春天之气相违，那么少阳之气就不能生发，从而使肝气内郁而生病变；如果与夏天之气相违，那么太阳之气就不能生长，就会发生心气虚衰的病变；如果与秋天之气相违，那么太阴之气就不能收敛，会使肺燥气胀；如果与冬天之气相违，那么少阴之气不能潜藏，就会使肾气虚弱，消沉成病。

以上所说的阴阳四时，是万物生长收藏的基本规律。圣人遵循这个规律，在春夏保养阳气，在秋冬保养阴气，这是养生之道的根本原则。如果违反此道，就会摧残本元、损坏身体。所以阴阳四时，也是万物生长的起点和终点，是生和死的本源，违反它，就要发生灾害；顺从它，则重病不侵。只有这样才可以说懂得了养生之道。这种养生之道，圣人会去奉行，愚者却不能照做。顺从阴阳之道得以生，违逆此道就会死亡；顺从它就健康，违反它就会生病。如果不顺阴阳四时之气而违逆它，就会因机体与环境互相格拒而生病。

圣人不主张有了病才去治疗，而是讲究在未病之前先予以预防；不等

到病乱已经形成后才去治疗，而是注重未发生病患之前的预防。假如病已形成后再用药治疗，乱已形成以后再平治，这就好像临渴才去掘井，临战才去铸造兵器一样，那不是太晚了吗？

生气通天论篇【1】

【原文】黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合^①之内，其气九州、九窍、五脏、十二节^②，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪^③，弗能害也。此因时之序^④，教圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦^⑤则喘喝，静^⑥则多言，尔若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

【小注】

- ①六合：经别按十二经脉的表里关系分成的六对组合。②十二节：即腕、肘、肩、髋、膝、踝两侧共十二大关节。③贼邪：指伤害人的邪气。④此因时之序：此五字为衍文。⑤烦：烦躁不安。⑥静：神昏嗜睡。

【译文】

黄帝说，自古以来，人的生命活动与自然界就有着密切的关系，生命的根本，在于阴阳。凡是天地之间、六合之内，无论是人的九窍、五脏，还是十二节，都与自然之气相通。天之阴阳，衍生地之五行；地之五行又上应天之三阴三阳。如果人不善于调养，而经常违犯它，那么邪气就会伤害人体。所以，适应这个规律是健康长寿的根本。

由于人的生气与天相关，所以天气清静，人的意志就平和。顺应了“生气通天”之理，就能使阳气固护。即使有贼风虚邪，也不能侵害人体。因为，圣人精神专一，顺应自然，所以，能适应阴阳的变化。如果不是这样，在内九窍会闭塞不通，在外就会发生肌肉壅闭，使卫气涣散不固，这都是自己不能顺应自然而招致的伤害，并使自己的生气受到削弱。

人体的阳气，就像天上的太阳。太阳若不正常运行，万物就不能生存；人体的阳气若不正常运行，就会折寿而夭亡。所以说，天气的运行不息，是借太阳的光明。同样，人的阳气也是轻清向上，起着保卫身体的作用。

人的经脉像交通枢纽一样，天凉时，如果起居不慎，易致神气浮动。夏季为暑邪所伤，就会出现多汗、烦躁，喘息急促、喝喝有声等症状。实证，会神昏谵语，如果是虚证则多言多语，反复重复，身体像烧炭一样发热，必须出透汗后，热才能退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿热不能及时排除，就会出现大筋拘而不伸，小筋弛而无力症状。如果因为气虚而引起的浮肿，就会经年累月不愈，于是阳气就会逐渐衰竭了。

生气通天论篇【2】

【原文】阳气者，烦劳则张^①，精绝辟积^②，于夏使人煎厥^③。目盲不可以视，耳闻不可以听，清清平若坏都，泊三日乎不可上。

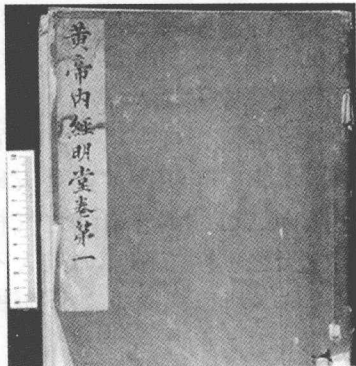
阳气者，大法则形气绝；而止足于上，使人薄厥^④。有伤于筋，纵，其若不容^⑤，汗出偏沮^⑥，使之偏枯^⑦。汗出见湿，乃生痲痹^⑧。高粱之变，足生大丁，受如持座。劳汗当风，寒江为鼓，郁乃痲。

【小注】

①张：亢盛。②辟积：辟，通褻，即衣裙褶。辟积，即重复，复加之意。③煎厥：古病名，是阳气亢极，煎熬阴精而致气逆昏厥的一种病证。④薄厥：古病名。因大怒而迫使气血上逆所致的昏厥证。⑤不容：肢体不能随意活动。⑥汗出偏沮：半身出汗，半身无汗。沮，即止。偏沮，即半身汗不得出。⑦偏枯：半身不遂。⑧痲痹：痲，小疔；痹，汗疹，俗名痲子。

【译文】

人体的阳气，在神劳、形劳和房劳过度的情况下，会形成亢盛而外张，进而导致阳精耗竭。如果病郁积过久，则阳愈亢而阴愈亏，到了夏天，再加上天气炎热，将会导致晕厥。其主要症状是：眼睛昏蒙看不清，



耳朵闭塞听不见。其病势危急，就像水堤溃决，水流迅疾，不可遏止，一发而不可收拾。

大怒可使阳气上逆，血会随气涌而瘀积于头部，使头部与身体其他部位阴隔不通，使人发生昏厥。如果筋受了伤，肌肉无所约束，逐渐变松弛，肢体行动就难以自如。出汗偏于半身的，将来可能会发展成半身不遂之疾。汗出后又受到湿邪侵袭，就会生小的疮疖和痂子。过食肥甘厚味的害处，是能使人发生疔疮。这种人患病后就像拿了并不存在的器皿去盛物一样。如果在劳动之后出汗，再迎风吹汗，寒气逼于皮肤，常常产生粉刺，郁积久了，便成为疮疖。



生气通天论篇【3】

【原文】精气者，林则养神，柔则养筋。开闭不得，寒气从之，乃生大倮^①。陷脉为痿^②，留连肉路。俞气化薄^③，传为善畏，及为惊骇。营气不从，逆于肉理，乃生病肿。魄汗^④未竟，形弱而气烁，穴十以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序^⑤也。

故病久则传化^⑥，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死。而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气区，日西而阳气已虚，气门^⑦乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时^⑧，形乃困薄^⑨。

【小注】

①大倮：指弯腰屈膝。②痿：指经常漏下脓水，久不收口的痿管。③俞气化薄：俞，经气出入流行输注之处。气，此为寒气。化，指邪气传化。薄，同“迫”。④魄汗：出汗与肺气有关，肺藏魄，故言魄汗。⑤因时之序：因，顺着，



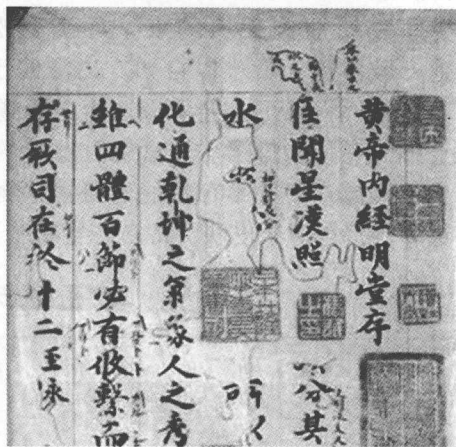
顺应。时，指春夏秋冬四时。序，顺序，次第。全句意为顺应了时序的变化。⑥传化：传，指病邪沿着某种途径内传而深入。化，指证候的寒热虚实性质的转化。⑦气门：即汗孔。⑧三时：指上文之平旦、日中、日西。⑨困薄：憔悴虚损。

【译文】

人体阳气，能化生精微，而内养心神，使精神爽快；外养诸筋，使筋柔韧。如果汗孔开合失常时，寒邪就会乘机侵入，使身体屈伸不利，行动佝偻；如果寒气侵入经脉，则会发为痿疮；如果留连于肌肉纹理，则经久不愈；如果寒邪从背部俞穴侵入到脏腑，可能容易出现心惊悸等症状。由于寒气的滞留，营气不能顺利运行，而阻逆于肌肉之间，容易导致痈肿。汗出不止，形弱气消，又受风寒侵袭俞穴闭塞，使热郁于内，寒热交迫，就会发生风疟。

风虽是百病产生的主要原因，但是，只要精神安闲清静，肌肉腠理就会密闭，阳气就能够抵御外来的侵害。有了抗拒外邪的能力，纵然有大风等苛毒病症的侵袭，人体也不会患病。因为关键在于能够顺应四时阴阳变化的规律，才能做好养生调节。

如果病久不愈，病邪就会内传，并且使疾病的性质发生变化，若疾病到了上下之气不能相通、阴阳隔绝的程度，即使有良医，也无能为力了。人的阳气过分蓄积，郁阻不通，也会致死。既然是阳气蓄积，就应该把它消散，如何消散呢？应该用泻法，但医术粗劣的医生，却不能进行恰当及时的治疗，以致造成死亡。人身的阳气，白天主司体表。清晨时，人体的阳气开始活跃，并趋于向外；中午时，阳气最旺盛；到了日落时分，体表的阳气逐渐减少，汗孔也就随着关闭了。这时应当休息，使阳气收藏，就能抗拒邪气，不要扰动筋骨，不要冲犯夜雾和浓露。如果违反了阳气在晨、午、晚的运行规律，就会生病而使形体憔悴损伤。



生气通天论篇【4】

【原文】岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂。阳不胜其阴，则五藏气争，九窍^①不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故^②。

风容淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解^③，肠辟^④为痔。因而大饮，则气逆。因而强力，肾气乃伤，高骨^⑤乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。

【小注】

①九窍：人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴尿道和后阴肛门。②气立如故：脏腑经络之气运行如常。③筋脉横解：筋脉纵弛不收。④肠辟：即下利脓血之证。⑤高骨：指腰间椎骨。

【译文】

岐伯说，阴气是藏精于内不断地扶持阳气的；阳气是保卫人体外部而使体表固密的。如果阴气不能满足阳气的需要，脉象流动就会寒薄无力，严重者会发狂；如果阳气不能满足阴气的需要，那么五脏之气就不会调和，以致九窍不通。所以，圣人能调和阴阳，使之平衡。因而筋脉柔和，骨髓坚固，气血畅通，这样就能内外调和，不为邪气所伤，耳聪目明，气的运行也就能始终如常了。

风邪侵入人体，会渐渐侵害元气，精气也会因此受损耗，这是因为风邪入侵，损伤肝了气。这时，如果饮食不知节制，使肠胃受伤，筋脉放纵、弛缓，就会形成便下脓血，或发展为痔疮；如果饮酒过度，肺气就会上逆，这时强行入房，就会损伤肾气，使腰间椎骨受到损坏。

阴阳的关键，在于阳气致密于外，阴气才能固守于内。如果阴阳偏胜，失去平衡协调，就好像一年之中，只有春天而没有秋天，只有冬天而无夏天一样。因此，使阴阳调和，这是圣人最好的养生方法。如果阳气过于亢奋，不能固密，那阴气就要亏耗。阴气平顺于体内，阳气固护于体外，协调平衡，才能维持正常的生命活动。如果阴阳离决，精气就要枯竭，生命就会发生危险。

生气通天论篇【5】

【原文】因于露风^①，乃生寒热，是以春伤于风，邪风留连，乃为洞泄^②。夏伤于暑，秋为疟疾。秋伤于湿，上道而咳，发为痿厥^③。冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五藏。

阴之所生，本在五味，阴之五官，尚在五味。是故味过于酸、肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大^④骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘^⑤，心气喘满，色黑，肾气不衡。吃过于苦^⑥，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央^⑦。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，漆理以密，如是则骨气以精^⑧，谨道如法，长有天命。

【小注】

①露风：感受风邪。②洞泄：水谷不化，无度的泄泻。③痿厥：肢体枯萎的痿症。④大：当为“则”字。⑤甘：《太素》作苦。⑥苦：《太素》作甘。⑦央：通“殃”，有颓靡之意。⑧骨气以精：骨气，泛指上文之骨、筋、气、血、腠理。“精”，指强盛。

【译文】

如果感受风邪，就会产生寒热。春天伤于风邪，邪气滞留不去，到了夏天就会发生洞泄的病。夏天伤于暑邪，潜藏于内，到了秋天，就会发生疟疾。秋天伤于湿邪，到了冬天，就会气逆于肺而咳嗽，并可能发展成为痿厥病。冬天被寒邪所伤，到了春天，必然会发生瘟病。因此，四时之邪气，是交替伤害五脏的。

阴精的产生，源于所摄取的饮食五味。但是，贮藏阴精的五脏，又可能因为五味的过量摄入而受伤。例如：过量食用酸味的东西，会使肝气过盛，肝气过盛则伤脾，则可能呈现脾气衰弱的征象；过食咸的东西，会使骨骼受伤，肌肉枯槁，心气抑郁不舒；过食苦味的东西，会使心气烦闷不安，面色发黑，肾气也会因衰而无力；过食甜味的东西，会阻碍



脾气运行，使胃部胀闷；过食辛辣，会使筋脉渐渐衰败，精神也就颓靡了。所以，五味调和得适当就能使骨骼正直强壮、筋脉柔和、气血流通、肌肤纹理固密。只要能够严格地按照养生的原则去做，就可以享受天赋的寿命了。