

中医巧

入门

主编 崔书克

ZHONGYI QIAO RUMEN



郑州大学出版社

中医巧入门

主编 崔书克

ZHONGYI QIAO RUMEN



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

中医巧入门/崔书克主编. —郑州:郑州大学出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5645-1433-4

I. ①中… II. ①崔… III. ①中医学-基本知识

IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 095606 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南龙华印务有限公司印制

开本: 890 mm×1 240 mm 1/32

印张: 6.125

字数: 182 千字

版次: 2015 年 2 月第 1 版

印次: 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-1433-4 定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系调换

/ 作者名单 /

主 编 崔书克

副主编 (按姓氏笔画排序)

王光安 刘海勇 孙 岩 李志刚

/序/

作为国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团的成员,近几年我去了多地宣讲中医药科普知识。每到一处,都能感受到人们对健康的日益重视和对中医药预防疾病、治疗疾病和康复保健知识的渴求。

在南宁、郑州,上百人排起长龙样的队伍咨询各种各样的问题;在济南、平顶山,会议室爆棚,室外挤满了听课的人群,秩序几度失控,不得已又重复了一讲。讲完之后,我心情依然无法平静,欣慰于人们的热情和对健康知识的孜孜以求;心情却又十分沉重,健康知识的普及任务还很繁重,要走的路还很长很长。而我,能做的只有多办讲座,办好每一次讲座,善待每一位患者。

本书策划已久,希望能从中医科学规律出发,把最基础的中医药知识,按基础理论、诊断、治则治法、遣方用药等几个方面化繁为简,用通俗的语言来表达,使初学者或中医爱好者能在较短的时间内,取得中医入门的钥匙,能够对中医药有一个简单而明晰的认识。诚如是,本书也算对大众又做了一次中医药文化和科普知识讲座。是为序。

由于本人水平有限,认识上的偏颇在所难免,真诚地希望各位同仁批评指正。

崔书克

2014年5月6日

/ 目录 /

第一章 中医学的特点	1
一、整体观念	1
二、辨证论治	7
三、防治结合	9
第二章 中医基础理论	13
一、阴阳五行	13
二、藏象	22
三、气血津液	26
四、经络	29
五、病因病机	44
第三章 中医诊断	51
一、中医诊断的原则	51
二、中医四诊	53
三、辨证	86
四、四诊八纲与辨证的应用	129
第四章 治则治法	134
一、治则	134
二、治法	147

第五章 遣方用药	156
一、方剂	156
二、中药	163

第一章

中医学的特点

中医学理论体系是由中医学的基本概念、基本原理以及按照中医学逻辑演绎程序从基本原理推导出来的科学结论(即科学规律)构成的;它是以中国传统唯物论和辩证法为哲学基础,以整体观念为指导思想,以脏腑、经络的生理和病理为核心,以预防为主、防治结合为原则进行的辨证论治。中医学理论体系和思维方式既体现了中国传统文化的特点,又集成了中国传统文化的精髓,是几千年来中国传统文化中流传至今为数不多、体系完整的为人类健康服务当之无愧的国粹。

中医学理论体系和思维方式体现了“以人为本”的思想,传承和创新是其不断发展的源泉。无论是理论体系还是辨治思维都站在了学科的最前沿,整体性、辩证观和预防思想始终体现了中医思维特有的天、地、人和谐、共荣的思想。

一、整体观念

从自然界到人类社会,任何事物都是由一定要素以一定方式构成的统一整体。因为整体是由其组成部分以一定的方式构成的。所以整体性也可说是统一性、完整性和联系性。人生于天地自然之间,与天地自然密不可分,无论是衣食住行,还是工作、学习都与其息息相关。

整体观念是中医辨治思维的直接体现。中医对疾病认识的过程也是认识人与心(思维、情志)、人与人、人与自然三种关系的过程。人与人、人与自然,或者说人与社会的关系好理解。那么,人与心又是指什么呢?中医上把医生分为三类,即上医治国、中医治人、下医

治病。可见中医既治人的疾病,又治疾病的人,从根本上讲是治人的。这就是中医的境界。人躯体的疾病,大夫可以治疗,但是“病由心生”,疾病本身还需要自身的认识,即心的调节、沟通。人与自身、与自身的心,也是一个整体,谁也离不开谁,否则任何一个都是片的、不完全的,或者说是符合中医辨治思维的。这是中医对人和疾病的认识,更深一个层次是对人、对社会和对自然和谐统一的一个认知过程。正如《道德经》所讲,“人法地,地法天,天法道,道法自然。”是指人、地、天和道存在于自然这个大的系统,谁也离不开谁。这也是中医看病与现代医学看待疾病的不同之处。中医透过宏观现象推断微观变化,就是通过疾病表现出来的外在现象,看到机体的整体现状。如中医的“象思维”,就是取类比象思维,就是运用带有感性、形象、直观的概念、符号表达对象世界的抽象意义,通过类比、象征方式把握对象世界联系的思维方法。该思维方式的特征是注重整体与类比,动态与功能,直觉与体悟。比如以五行之象类推五脏的功能作用如下:肝象木而曲直,心象火而炎上,脾象土而安静,肺象金而刚决,肾象水而润下;将人体脏腑、器官、生理部位和情志活动与外界的声音、颜色、季节、气候、方位、味道等分门别类地归属在一起。如心主神明,主血脉,宇宙万物中的赤色、徵音、火、夏、热、南方、苦味等均可归属于心。眩晕欲仆、手足抽搐、震颤等病症,都具有动摇的特征,与善动的风性相似,故可归为“风证”。又如“肺热者色白而毛败,心热者色赤而络脉溢,肝热者色苍而爪枯,脾热者色黄而肉蠕动,肾热者色黑而齿槁”。以此来说明中医从体表五色和不同器官组织的改变所归属的五行,用来诊断五脏的疾病。

整体观念的思维方式体现了中国传统文化的核心思想——和谐,是人与心、人与人、人与自然的和谐,是整体思维观念的集中体现。比如,谈到肿瘤的治疗,以前的观念只要确诊,那么治疗方法不外乎手术、放、化疗及对症治疗,一个目的就是消灭肿瘤。这样导致的后果显而易见,杀死癌细胞的同时,大量正常的细胞也受到影响,患者体质直线下降,更不用说“正气干邪”了,生活质量下降,患者痛不欲生。这个显然就是考虑了肿瘤一个方面,而忽略了整个机体和人的承受能力。那么中医对肿瘤是什么观点呢?首先,为何得肿瘤?

找到原因之后我们就解决掉致病因素,比如说好生气的人肝郁气滞,那么我们让患者调畅情志,然后针对肿瘤发生过程中的各个环节,比如痰、瘀、湿等进行治疗,如果仍然不能根本解决问题,我们就考虑带瘤生存。何谓带瘤生存?字面意思就是机体和肿瘤和谐相处,强调增强人体正气,增强体质,提高生活质量,积极地全面治疗、对症治疗以及心理干预等,同时要从思想上藐视肿瘤的存在,配合适当的身体锻炼,整体治疗肿瘤,这就是中医治疗肿瘤的整体思维。

所以说,中医学实际是以天、地、人三才为立论基点,强调天人合一、万物一体,人-自然-社会是一个有机整体,整个世界处于一种高度和谐之中,这就是所说的“天人合一”的观点。

中医治病从整体着眼,不仅要治病,更要治带病的人。而且强调人的生产、生活各个环节都要适应自然界的节律,与自然界保持和谐一致,要很好地把握人体内脏器官和体表各组织之间的关系,把各组织、器官看作是不可分割的整体,把环境变化对人体生理和病理的影响搞明白。整体观念,是人与人以及人与自然之间的统一性、完整性和联系性的认识,它贯穿于中医对机体生理、病理、诊法、辨证、治疗等整个理论体系之中。所以,临床上不能“头痛医头,脚痛医脚”,不仅要从疾病的局部着想,还要考虑季节、气候和水土的因素,以及患者的情志和生活习惯等。这种整体观念是中医辨治疾病的最基本的观念,可以从以下几个方面来说明。

1. 人是一个有机整体 中医认为人体是一个有机联系的整体,由五脏、六腑等组织和器官组成了一个庞大、复杂的功能系统。脏腑器官和系统在结构和功能上都是密不可分的。每一脏腑都是人体有机整体中的一个组成部分,都不能脱离整体而独立存在。就其生命物质而言,人体的气、血、津液及精是组成并维持人体生命活动的物质基础。气、血、津液及精均由气所化生,它们在气化的过程中,相互转化、输布、运行于全身各脏腑器官,保证了各脏腑器官功能活动的统一性和功能的发挥;就其功能活动而言,其形体结构和生命物质的统一性,决定了功能活动的统一性,使各种不同的功能活动相互相用,密切联系,协调和谐。人体各个组织和器官,都有各自不同的生理功能,这些不同的生理功能又不是孤立存在的,都是整体功能活动

的组成部分,从而决定了机体的整体统一性。这就好比一台电脑,CPU 负责运算,硬盘负责存贮,内存负责传输,主板负责统一协调,显示器负责将信息显现出来,虽然分工不同,但统一协调起来就是一台完整的电脑。人体各个组成部分之间,在结构上是不可分割的;在生理上是相互联系、相互制约的;在病理上是相互影响的。机体整体统一和功能的协同性的完成,是以五脏为中心,配辅六腑,在气的作用下,把气、血、津液及精等物质传输到五脏六腑等组织、器官,或通过经络系统“内联脏腑,外络肢节”的作用实现的。五脏是构成整个人体的五个重要系统,人体所有组织、器官都为这五个系统所支撑。所以说,人体是以五脏为中心,生成气、血、津液及精,通过经络系统,把五脏、六腑、五官、九窍等全身组织器官有机地联系起来,构成一个表里相关、上下沟通、密切联系、协调共济、井然有序的统一整体,并且通过机体各组织器官的功能来完成统一的功能活动。因此,人体各组织器官不是孤立的,而是相互关联的有机的统一整体。

中医讲的五脏、六腑等组织、器官的功用,主要是从各自的功能来说的,而对于其具体形态结构则较少论及。例如,心从现代医学就是看得见摸得着的实实在在的一个实体器官,而中医对心的概念远远大于心脏这个器官本身,如心主血脉、心藏神等,中医讲的心是心藏神,指人体的正气、神气,有主宰人体生理变化、精神意识和思维活动的功能,是七情六欲的源头。《黄帝内经》上说,“所以任物者谓之心”。说明客观世界的无数事物刺激了五官诸窍等感官,反映到心中来,经过一系列的思维活动产生了聪明和智慧,而后表现为机体的各种复杂反应,这一过程是由心来完成的。我国古代有很多词语都和“心”相关,如心想事成、心有灵犀、心潮起伏、心有所属、无心之失、苦口婆心、用心良苦、居心叵测、匠心独运、全心全意等。每当人们情绪激动时便不自主的心跳;每当人们要表达他的内在情感时便把手示表于心胸等。这样一个功能,说明中医讲的“心”有其更高的层面意义。除了“心”之外,其他脏腑及组织器官的功用也均言其功能的层面,脏腑及组织器官的功能往往是相互相用,彼此协调统一。正因为如此,在辨治疾病时,不单以一脏甚至不从有病的一脏来考虑,而从其他脏腑或组织进行辨治得以痊愈,如:胃病兼治脾脏;肺病可以从

治脾胃着手,以间接增强肺脏的抵抗力;肝病中医往往从健脾着手。不仅体现了机体有机联系的整体性,还体现了防治结合的“治未病”思想。

2. 人与环境有密切的联系 人生于天地之间,秉承天地之灵气而生存。人的物质和意识活动与大自然密不可分,人的生存和发展,直接或间接受到客观环境的影响;自然界的运动变化又可以直接或间接地影响着人体,机体则相应地发生生理和病理上的变化。生命的人和外界环境不断地进行物质、能量和信息交换,才使得生命的延续和发展。

自然界中,四时、气候、地区等均给予人的生命活动与疾病以深刻的影响。

(1) 季节气候变化对人体的影响:一年四时,气候呈现出春温、夏热、秋燥、冬寒四季以及四季里的风、寒、暑、湿、燥、火六种不同气候的节律性变化,人体也就相应地发生了适应性的变化。如人的脉象随气候的变化。《黄帝内经》上讲:“春弦夏洪,秋毛冬石,四季和缓,是谓平脉。”天气炎热,则气血运行加速,腠理开疏,汗大泄;天气寒冷,则气血运行迟缓,腠理固密,汗不出。这充分地说明了四时、气候变化对人体生理功能的影响。人应该适应客观环境而生存,违背气候变化后可能招致疾病。若非其时而有其气,即春应温而反寒或热,就是不正之气,称作“虚邪贼风”。这些不正之气,必须及时规避、防范。至于四时、气候有规律的变化,这对人体是有利的,称为“正气”。人们常常利用春、夏、秋、冬四季的气候正常转变来调养和治疗疾病。比如,老年人常见的痰饮咳喘,春夏季节轻减,秋冬来临后加重,原因是老年人阳气日渐虚损,伤及脾肾功能,出现脾失健运、肾失封藏,以致日久脾肾阳虚,湿浊凝聚为痰。临证上常用温药调养,并且主张在夏季阳气最旺的时期来调理预防,可在夏季伏天艾灸治疗,《黄帝内经》讲的“春夏养阳”之理,以达扶阳、运阳之功,增强人体正气,正所谓“正气存内,邪不可干”。

人类在一定条件下是可以适应自然环境变化的。如果气候剧变超过了人体调节功能的一定限度或者机体的调节功能失常,人体就会发生疾病。某些季节性的多发病或时令性的流行病有着明显的季

节性,如《黄帝内经》上讲的“春善病鼽衄,仲夏善病胸胁,长夏善病洞泄寒中,秋善病风疟,冬善病痹厥”。因此,人体健康和气候不能分开,必须和自然环境相适应才能无病和长寿。

(2)昼夜晨昏交替对人体的影响:我们知道,由于地球围绕太阳的公转产生了地球上春、夏、秋、冬四季的气候变化,让我们在寒暑交替中健康的成长,让植物产生了春生、夏长、秋收、冬藏的自然生长规律。而地球自身的旋转,产生了昼夜更替的现象,让人们得以有日出而作、日落而息的幸福生活。

随着天地五运六气节律性的周期变化,人体阴阳气血运动不仅随着季节气候的变化而变化,而且也随着昼夜的更替而发生节律性的变化。如人体的阳气,随着昼夜阳气的变化而改变,朝则始生、日中最盛、夕则始弱、夜半则衰。正如《黄帝内经》讲:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”在病理上,一般疾病,大多白天病情较轻,夜晚加重。故《黄帝内经》讲:“百病者,多以旦慧昼安,夕加夜甚。”

(3)地区方域不同对人体的影响:不同的水土,不同的生活习惯,也可产生不同的疾病。我国幅员广阔,总体上,西北地区气候寒冷,地高多燥,东南气候温和,地卑多湿。因而不同地区常有不同的病症。此外,对一般病的治法和用药及药量,南北方也有出入。总之,地理环境不同,形成了生理上、体质上的不同特点,因而不同地区的发病情况也不尽一致。即所谓的因时制宜、因人制宜、因地制宜。

3. 人与社会关系密切 人是社会的组成部分,人能影响社会,社会的变化对人也发生影响。人既有自然属性,又有社会属性。人生活社会环境之中,社会生态变迁与人的身心健康和疾病的发生有着密切关系。太平之世多长寿;大灾之后,必有大疫。这是朴素的传统中医学思想。随着科学的发展,社会的进步,社会环境的变迁,对人的身心功能的影响也在发生变化。现代社会的各种“慢性综合征”“抑郁症”等亚健康状态的发生与社会因素有着密切关系。中医学从天人合一的整体观念出发,以人为本,辨治重视人文关怀,从心理上去分析、治疗,很大程度上缓解了社会因素给人造成的不良影响。

二、辨证论治

中医看病除了强调整体性外,更加注重思维方式的灵活性,以人为本,从天人合一的思维看待疾病,去辨病的证,从根本上说明疾病发生的因素和机制,从而因人、因时、因地而指导辨证论治。

辨证论治既是中医学认识和治疗疾病的基本原则,又是诊断和防治疾病的基本方法,是中医学术特点的集中表现,也是中医学理论体系的基本特点之一。

什么是辨证论治?辨,就是分析、鉴别;证,就是疾病的本质;论,就是讨论、考虑;治,就是综合辨、证、论后所得出的治疗原则。证和治是确定的、现实的;辨和论则是灵活的,需要通过分析和思考来诊断疾病。疾病的发生必然有某种因素或者诱因的作用,还要表现出某种症状,可通过症状辨别疾病的性质。但有时疾病症状的表现不一定反映疾病的真相,中医称之为“假象”,这就要求必须做到精细的辨析,去伪存真,找出规律。因此,辨证就是从疾病发生过程中找出客观规律,务使症状和病因统一。中医治病,首先观察症状,其次找出病因,再者商讨治法,最后处方用药。辨证论治的重要性就在于此。伤寒大家刘渡舟教授就说,学习伤寒六经条文,“有是证,用是法”。比如,见到“口苦、咽干、目眩、胸胁苦满”者,就知道要用小柴胡汤,因为这符合少阳病的特点,少阳病提纲就是“少阳之为病,口苦、咽干、目眩也”。那么究竟凭什么来认识这个证,凭什么看到这几个症状就知道它是少阳病,以及凭什么用和解少阳的法和小柴胡汤这个方药,就需要下一番辨和论的功夫,也就是说,要想学好中医,特别是学好传统中医,那么对中医经典著作的学习就不容置疑,对经典中医的学习就需要有“九折肱而为名医”的精神,要有一份对传统的,尤其是经典中医不同寻常的热爱和执着,或者说,要真正学好中医,就必须先读透经典,经典代表着未来中医的希望,但要想真正读透一部经典,恐怕要穷毕生的精力才行。

症、证、病的概念不同。任何疾病的发生、发展总是通过一定的症状、体征等现象而表现出来的,中医辨证论治就是透过疾病的现象去揭示疾病的本质。

症状是疾病的个别表面现象,是患者主观感觉到的异常或某些病态改变如头痛、发热、咳嗽、恶心、呕吐等。广义的症状包括体征。能被觉察到的客观表现称为体征,如舌苔、脉象等。症状是辨证的主要对象。中医的望色、闻声、询问和切脉,目的是在观察和分析证候,也就是把症状联系起来,分出主症、主脉,这样,才能正确地掌握病情,不被假象所蒙蔽。

证,又称证候,是中医学认识和治疗疾病的核心。其本质是对疾病处于某一阶段的各种临床表现,结合多种因素进行分析、归纳和综合,从而对疾病的致病因素、病变部位、疾病的性质邪正关系、发展趋势以及机体的抗病反应能力等所做的病理概括,如“脾阳虚证”,其病位在脾,病因是寒邪为害,病性为寒,病势属虚。这样,病位之脾,病因病性之寒,病势之虚,有机地组合在一起,就构成了“脾阳虚证”。证是由症状组成的,但它不是若干症状的简单相加,而是透过现象抓住了具有本质意义的辨证指标,从而揭示疾病的本质。可见,证比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质,所以症与证的概念不同。

病是由证体现出来的,反映了病理变化的全过程和发生、发展、变化的基本规律。

症、证、病三者既有联系又有区别,三者均统一在人体病理变化的基础之上。症只是疾病的个别表面现象;证则反映了疾病某个阶段的本质变化,它将症状与疾病联系起来,从而揭示了症与病之间的内在联系;而病则反映了病理变化的全部过程。

明确了症、证、病的关系,接下来就是论治。论治又称施治,是根据辨证的结果,确定相应的治疗方法,应该着重三个方面的问题,即病因、病症和病的部位。例如,一个肝脾失调的患者,辨证上明确了病因是脾气虚,它的病症是脘腹胀满,病的部位是在脾胃,在论治上就以健脾、疏肝、和胃为法,选用相应的药物来治疗。经过辨证确认病因是血虚的患者,病症是头晕、心悸、失眠,病的部位是在心肝两经,那么论治就以滋补心肝气血为主,结合养心、益肝、安神等法。可见“辨证”和“论治”是连贯的,根据具体情况,灵活运用。作为中医师在临床上一定要用中医理论指导临床辨证用药,千万不要以西医

化验单来指导临床用药,那就大错特错,下医都当不了,就成了庸医了。可借鉴但不拘于西医检查手段和方法,用阴阳分析、整体联系、恒动传变的思维方法指导临床用药,提高中医治疗疾病的疗效。

辨证的法则有依据六经来辨的六经辨证,有依据三焦来辨的三焦辨证,还有根据阴、阳、表、里、虚、实、寒、热的八纲辨证,还有根据五脏六腑辨证的脏腑辨证等。临床辨证是极其细致的工作,症状的不同证明病情在变化,有时看来似乎极微的变化,而病的趋势却已改变。比如,发热是一个常见症状,但是在临床上必须弄清楚以下一系列的问题:是否怕冷?是否出汗?热到什么程度?汗出后是否怕冷消失、热势下降?热势下降的同时是否脉象也跟着平静?有没有汗出后怕冷消失而热势反增,热渐下降而汗出不止或寒、热一天中反复往来等情况?还必须观察是否有神志不清?是否口渴,真渴还是假渴?有没有大便闭结或腹泻?有没有头痛、身体疼痛、咳嗽等症状?对于一个发热症状所以要了解得这样仔细,是因为在发热的同时,如有其他不同的症状,辨出的证就不同,治疗也不同。发热而怕冷,头痛,身体疼痛,无汗,此为伤寒太阳病之太阳伤寒,用辛温发散法,麻黄汤方药治之;倘咳嗽,有汗或无汗,是太阳中风,用宣肺祛邪法,桂枝汤治之;倘有汗,口渴,是风温病初期,用心凉清解法,可用银翘散治之;倘日晡热势更剧,大便闭结,为胃家实证,用苦寒泻下法、承气辈方剂治之等。再比如,有人问治咳嗽用什么药?虽然明知是肺脏疾患,但如果不了解具体症状,便无法答复,也可能是其他脏的问题,《黄帝内经》讲:“五脏六腑皆可令咳,非独肺也。”因此,辨证论治是中医诊疗的基本法则,它的精神实质是理法方药相结合的一套治疗体系。临床上有些中医医师,不精于辨证,而是根据症状,或者看化验单开中药,完全失去了辨证论治的精神,开出的处方写的倒是鲜活的、一味味的中草药,其实呢?怎么能算是中医处方呢?或者边开处方边问病情,咳嗽就加白前,有痰又加半夏,失眠再加夜交藤,看其处方完全没有章法,倒是像一堆堆积出来的大药罐。

三、防治结合

中医学从运动变化的观点出发,强调未病先防,既病防变,防治

结合的疾病治疗观和预防观。预防的目的,为消灭疾病,保障健康。《黄帝内经》讲道,“圣人不治已病治未病。病已成而后药之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎”。这是中医最早的疾病预防精神的体现。

中医的预防,分未病预防、已病防变和瘥后防复三个方面,预防疾病的发生是主要的,如果已经得病,那就要将预防精神贯彻到治疗方面去,也就是在治疗时努力防止疾病向坏的方面发展。这种寄预防于治疗之中的医疗方法,也是中医特点之一,并在这方面有丰富的经验。

预防是采取一定的措施,防止疾病的发生与发展。采取积极的预防或治疗手段,防止疾病的发生和发展,即中医讲的“治未病”思想,是中医治疗学的一个基本原则。

1. 未病先防 即在疾病发生之前,做好各种预防工作,以防止疾病的发生。要防病必先强身,欲强身必重摄生。谈到中医未病先防思想就不得不谈到养生,养生又称摄生,是根据生命发展的规律,采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段所进行的保健活动。中医养生学是阐述增强体质、预防疾病以延年益寿的理论和方法的学问。把“精、气、神”作为人身之三宝,视为养生的核心,强调养生之道必须与《黄帝内经》讲的“法于阴阳、和于术数、形神并养、协调阴阳、谨慎起居、和调脏腑、动静适宜、养气保精、综合调养”相结合。养生是最积极的预防措施,对增进健康、延年益寿、提高生命质量,具有普遍意义。除养生防病外,还应注意防止病邪的侵害。

《黄帝内经》讲,“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,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少”。它非常直接明了地告诉我们自然界的规律以及如何顺应自然学会养生。这就是从自然界的角度,从大的角度来指引我们养生,让我们掌握自然界四季的变化,掌握四季的特性,顺应这种自然界的特性便是道,悖逆这种特性就会生病。

疾病的发生,除日常饮食起居不节外,与自然气候变化有密切关系,而本身的体力强弱尤为主要因素。故保持健康,首先要有充沛的