

二十四节气 养生与食疗

张雪松 编著

二十四节气养生与食疗

本书从中国古代经典著述中荟萃精妙要论，将现代医学知识与传统养生观念有机融合，为人们在四季合理安排日常饮食起居，调控人的养生方法、药膳食谱提供了全新的保健养生理论。



「天人合一」的养生生活是养生的最高境界；
「天人合一」的养生观，
主张养生与自然界的和谐统一。
在人类与大自然千百次的叛逆与回归中，
我国古人发现并创造了「天人合一」的养生观。

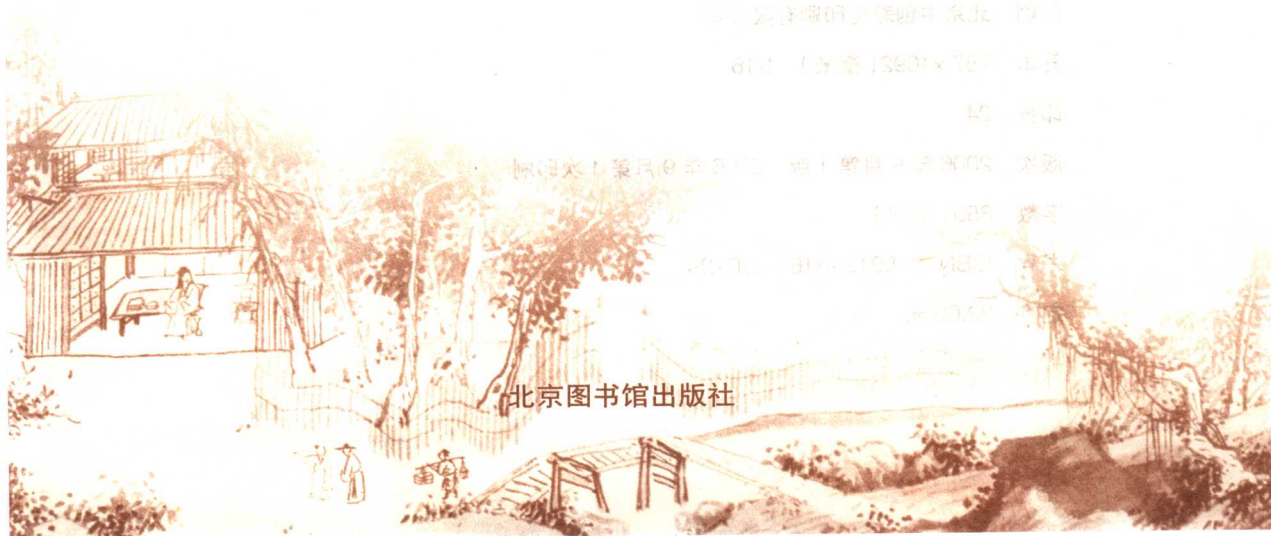
北京图书馆出版社



张雪松 / 编著

「天人合一」的养生生活是养生的最高境界；
「天人合一」的养生观，
主张养生与自然界的和谐统一。
在人类与大自然千百次的叛逆与回归中，
我国古人发现并创造了一「天人合一」的养生观。

二十四节气 养生与食疗



北京图书馆出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气养生与食疗 / 张雪松编著. — 北京: 北京图书馆出版社, 2006.9

ISBN 7-5013-3164-2

I. 二… II. 张… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) ②二十四节气—关系—食物疗法 IV. ①R212 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第103857号

书名 二十四节气养生与食疗

著者 张雪松 编著

出版 北京图书馆出版社(100034 北京市西城区文津街7号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391(传真), 66126156(门市部)

网址 www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京中创彩色印刷有限公司

开本 787×1092(毫米) 1/16

印张 24

版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

字数 350(千字)

书号 ISBN 7-5013-3164-2/R·29

定价 32.00元



前言

我国古代著名思想家、诗人屈原曾在《天问》中这样诘问：“邃古之初，谁传道之？上下未形，何由考之？冥昭瞢闇，谁能极之？冯翼惟象，何以识之？明明闇闇，惟时何为？阴阳三合，何本何化……何所不死，长人何守？……延年不死，寿何所止……”

这是一位中国古代巨人在思考生命的终极意义时所发出的迷茫而又无奈的一声长啸。

自从地球上出现人类以来，这个生灵中的“王者之群”就在不断地搏击，试图着征服自然，也在不断地顺应、屈服并回归于自然，在人类与大自然千百万次的叛逆与回归中，我国古人发现了“天人合一”的生产、生活奥秘。

天人合一的养生法是养生的最高境界；天人合一的养生观，主张养生与自然界和谐统一。

春夏秋冬二十四节气是自然现象，自然界的兴衰枯荣都会对人体健康产生影响。就其气候而论，春季六节气温和，夏季六节气炎热，秋季六节气干燥，冬季六节气寒冷。一年四季，二十四节气形成了气象万千的自然现象。人与自然界是统一的整体，一年四季二十四节气的变化，随时都影响着人体的生理变化。而为人提供所需营养的饮食与人的五脏又有着密切的关系。中医学有五味归五脏之说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”所以遵循天人合一的养生观，人的饮食养生也必须顺应时节，符合四季二十四节气更替变化的客观规律。

古人以宇宙为钟，以日月、星辰、四季、候风、万物为指针，敏感而直觉地体察着自然界的微妙运行和变化，及时地调整着生产、生活。对比现代人的种种奢华生活，古人的生活方式更加符合自然之道，可以这么说，在征服和改造自然上，古不如今，

而在按自然规律生活上,今人应虚心地向古人学习。

天人合一养生的核心是人道与天道的融合,其融合的桥梁就是生命气机。宇宙生命气机遵循道生一、一生二、二生三、三生万物,负阴抱阳的原则,遵循无极而太极的程序。本书从养生的角度,考察人类种系和个体,在生命历程中与天道地道万象的相生相养的互动反辅关系,以此来定位最佳生存时空及其养生方法。

为了使大家掌握二十四节气的变化规律,选择顺应时节要求,符合人体所需的饮食,从而达到预防疾病、延长生命时限的目的,我们特为大家奉献《二十四节气养生与食疗》一书。

本书从历代经典著述中辑录钩沉,汇萃精妙要论,将现代医学知识与传统养生理念有机融合,为人们在不同季节时令里安排日常饮食起居,调控人们的养生方法、药膳食谱及医疗知识提供了有益的指导。

本书融趣味性、经典性、知识性与实用性为一体,让读者在轻松愉快的阅读中掌握养生保健的秘诀。

一册在手,将成为你打造天人合一的饮食养生的最佳利器!



目 录



总论：二十四节气与天人合一养生观

四季养生要论

春篇 // 6

夏篇 // 9

秋篇 // 11

冬篇 // 13

立春食疗养生篇

时令物语 // 16

立春养生经 // 17

立春食疗要点 // 17

立春进补食疗方 // 18

常见病立春调治法 // 21

时令果蔬谷排行榜 // 27

立春起居宜忌 // 29

雨水食疗养生篇

时令物语 // 32

雨水养生经 // 33

雨水食疗要点 // 33

雨水进补食疗方 // 34

常见病雨水调治法 // 37

时令果蔬谷排行榜 // 40

雨水起居宜忌 // 43

惊蛰食疗养生篇

时令物语 // 46

惊蛰养生经 // 47

惊蛰食疗要点 // 49

惊蛰进补食疗方 // 49

常见病惊蛰调治法 // 51

时令果蔬谷排行榜 // 56

惊蛰起居宜忌 // 58

春分食疗养生篇

时令物语 // 61

春分养生经 // 62

春分食疗要点 // 63

春分进补食疗方 // 63

常见病春分调治法 // 66

时令果蔬谷排行榜 // 71

春分起居宜忌 // 73

清明食疗养生篇

时令物语 // 76

清明养生经 // 77

清明食疗要点 // 78

清明进补食疗方 // 78

常见病清明调治法 // 81

时令果蔬谷排行榜 // 85

清明起居宜忌 // 87

谷雨食疗养生篇

时令物语 // 90

谷雨养生经 // 91

谷雨食疗要点 // 92

谷雨进补食疗方 // 92

常见病谷雨调治法 // 94

时令果蔬谷排行榜 // 99

谷雨起居宜忌 // 102

立夏食疗养生篇

时令物语 // 104

立夏养生经 // 105

立夏食疗要点 // 106

立夏进补食疗方 // 107

常见病立夏调治法 // 110

时令果蔬谷排行榜 // 115

立夏起居宜忌 // 119

小满食疗养生篇

时令物语 // 122

小满养生经 // 123

小满食疗要点 // 124

小满进补食疗方 // 124

常见病小满调治法 // 127

时令果蔬谷排行榜 // 132

小满起居宜忌 // 135

芒种食疗养生篇

时令物语 // 138

芒种养生经 // 139

芒种食疗要点 // 140

芒种进补食疗方 // 141

常见病芒种调治法 // 143

时令果蔬谷排行榜 // 148

芒种起居宜忌 // 151

夏至食疗养生篇

时令物语 // 153

夏至养生经 // 154

夏至食疗要点 // 154

夏至进补食疗方 // 155

常见病夏至调治法 // 157

时令果蔬谷排行榜 // 162

夏至起居宜忌 // 165

小暑食疗养生篇

时令物语 // 168

小暑养生经 // 169

小暑食疗要点 // 170

小暑进补食疗方 // 171

常见病小暑调治法 // 173

时令果蔬谷排行榜 // 178

小暑起居宜忌 // 181

大暑食疗养生篇

时令物语 // 183

大暑养生经 // 184

大暑食疗要点 // 184

大暑进补食疗方 // 185

常见病大暑调治法 // 187

时令果蔬谷排行榜 // 194

大暑起居宜忌 // 196

立秋食疗养生篇

时令物语 // 199

立秋养生经 // 200

立秋食疗要点 // 201

立秋进补食疗方 // 202

常见病立秋调治法 // 204

时令果蔬谷排行榜 // 209

立秋起居宜忌 // 211

处暑食疗养生篇

时令物语 // 213

处暑养生经 // 214

处暑食疗要点 // 215

处暑进补食疗方 // 216

常见病处暑调治法 // 218

时令果蔬谷排行榜 // 222

处暑起居宜忌 // 225

白露食疗养生篇

时令物语 // 228

白露养生经 // 229

白露食疗要点 // 230

白露进补食疗方 // 230

常见病白露调治法 // 233

时令果蔬谷排行榜 // 238

白露起居宜忌 // 240

秋分食疗养生篇

时令物语 // 243

秋分养生经 // 244

秋分食疗要点 // 245

秋分进补食疗方 // 245

常见病秋分调治法 // 248

时令果蔬谷排行榜 // 251

秋分起居宜忌 // 254

寒露食疗养生篇

时令物语 // 257

寒露养生经 // 258

寒露食疗要点 // 258

寒露进补食疗方 // 259

常见病寒露调治法 // 262

时令果蔬谷排行榜 // 269

寒露起居宜忌 // 272

霜降食疗养生篇

时令物语 // 275

霜降养生经 // 276

霜降食疗要点 // 276

霜降进补食疗方 // 277

常见病霜降调治法 // 280

时令果蔬谷排行榜 // 284

霜降起居宜忌 // 286

立冬食疗养生篇

时令物语 // 289

立冬养生经 // 290

立冬食疗要点 // 290

立冬进补食疗方 // 291

常见病立冬调治法 // 295

时令果蔬谷排行榜 // 299

立冬起居宜忌 // 302

小雪食疗养生篇

时令物语 // 305

小雪养生经 // 306

小雪食疗要点 // 306

小雪进补食疗方 // 307

常见病小雪调治法 // 310

时令果蔬谷排行榜 // 315

小雪起居宜忌 // 317

大雪食疗养生篇

时令物语 // 320

大雪养生经 // 321

大雪食疗要点 // 322

大雪进补食疗方 // 322

常见病大雪调治法 // 325

时令果蔬谷排行榜 // 330

大雪起居宜忌 // 332

冬至食疗养生篇

时令物语 // 335

冬至养生经 // 336

冬至食疗要点 // 336

冬至进补食疗方 // 337

常见病冬至调治法 // 340

时令果蔬谷排行榜 // 344

冬至起居宜忌 // 345

小寒食疗养生篇

时令物语 // 348

小寒养生经 // 349

小寒食疗要点 // 350

小寒进补食疗方 // 350

常见病小寒调治法 // 354

时令果蔬谷排行榜 // 357

小寒起居宜忌 // 359

大寒食疗养生篇

时令物语 // 362

大寒养生经 // 363

大寒食疗要点 // 364

大寒进补食疗方 // 364

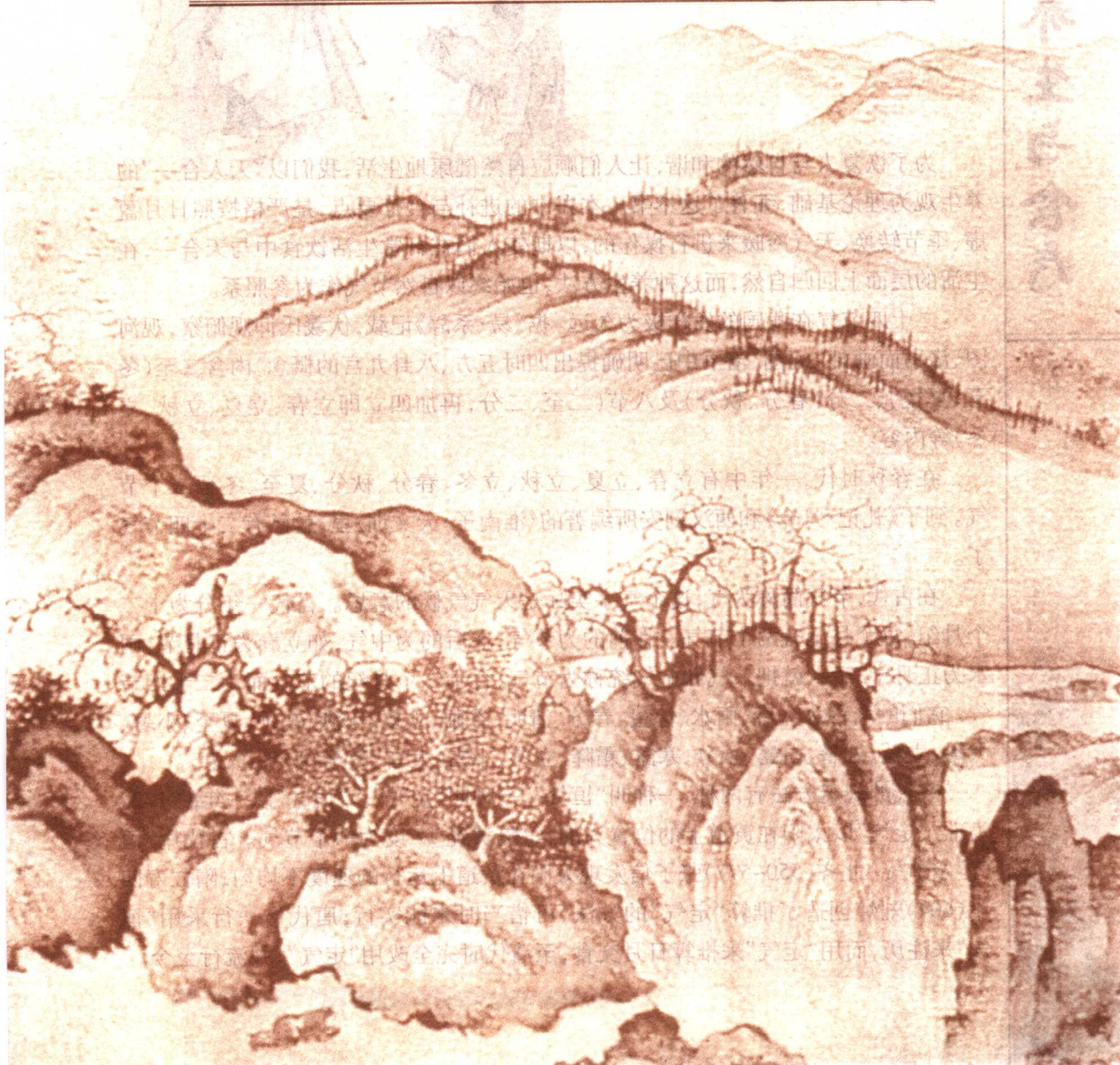
常见病大寒调治法 // 367

时令果蔬谷排行榜 // 370

大寒起居宜忌 // 373

总论

二十四节气与天人合一养生观



总 论

二十四节气与天人合一 养生观



为了恢复人与自然的和谐,让人们顺应自然健康地生活,我们以“天人合一”的养生观为理论基础,编著了这本书。本书中的进补与食疗要点,是严格按照日月盈虚、季节转换、天气冷暖来进行操作的,以期使人们在日常生活饮食中与天合一,在生活的层面上回归自然,而这种养生方法,也始终以自然节气作为参照系。

二十四节气在我国发祥极为久远。据《易·系辞》记载,伏羲氏仰观俯察,观河图、洛书而画卦。河图、洛书中已明确提出四时五方、八卦九宫的概念,内含二至(冬至、夏至)、二分(春分、秋分)及八节(二至、二分,再加四立即立春、立夏、立秋、立冬)等内容。

在春秋时代,一年中有立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气。到了《礼记·月令》和西汉刘安所编著的《淮南子·天文训》里,就已有二十四节气了。

在古代,节气简称为气,这个气字实际是天气气候的意思。古代一年分为十二个月纪,每个月纪有两个节气。在前的为节气,在后的为中气,如立春为正月节,雨水为正月中,后人就把节气和中气统称为节气,合十二个月纪的节气而为二十四节气。它们的名称为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

节气的规定方法有两种,一种叫“恒气”,一种叫“定气”。“恒气”以一年的 $1/24$ 为准,“定气”以太阳在黄道上的位置为准,每隔黄经 15° 为一个节气。古代用“恒气”定节气。北齐(550~577)张子信发现太阳在黄道上运行的速度不均匀;隋仁寿四年(604)刘焯创造了推算“定气”的方法,可惜当时未能实行;唐代僧一行采用“恒气”来注历,而用“定气”来推算日月交食,至清代时完全改用“定气”,并流行至今。

二十四节气的划定,是我国古代天文和气候科学的伟大成就,它不仅在安排和指导农业生产过程中,发挥了重大的作用,而且在养生方面也有重要的指导作用。

《素问·四气调神大论》中说:“春夏养阳,秋冬养阴。”此为四时调摄的宗旨,它是根据自然界和人体阴阳消长、气机升降(气的升降出入)、五脏盛衰的不同时间的特点状态而制定的四时养生原则。

《素问·四气调神大论》云:“夫四时阴阳者,万物之根本也”,“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”,“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,则伐其木,坏其真矣”。这是告诉人们,如不能顺应自然气候的变化,就容易受到病邪的困扰而滋生疾病。自然界的阴阳变化对人体有很大影响,人体皮肤腠理的开合,脉象的变化,十二经脉气血的运行,都随着季节、时间的推移而出现有规律的变化。人应当顺应自然变化,合理安排自己的活动。

张景岳在《类经》里解释说:“阴根于阳,阳根于阴,阴以阳生,阳以阴长。所以圣人春夏则养阳,以为秋冬之地;秋冬则养阴,以为春夏之地,皆所以从其根也。今人有春夏不能养阳者,每因风凉生冷,伤其阳气,以致秋冬多患泄泄,此阴胜之为病也。有秋冬不能养阴者,每因纵欲过度,伤其阴气,以致春夏多患火症,此阳盛之为病也。”意思是说,若能在春夏之时养阳,可预防秋冬之寒病;而在秋冬之时养阴,可预防春夏之火症。张氏的注解体现了阴阳互根的观点,因为养阳不能脱离阴,养阴不能脱离阳,即大医学家王冰所说:“阳气根于阴,阴气根于阳,无阳则阴无以生,无阴则阳无以化,全阴则阳气不极,全阳则阴气不穷。”

《海琼问道集》说:“惟太上度人,教人修炼,以乾坤为鼎器,以乌兔(即日月)为药物,以日魂之升沉应气血之升降,以月魄之盈亏应精神之衰旺,以四季之节候应一日一时之时刻,以周天之星数应一炉之造化。”

《性命圭旨》解释为什么在半夜子时打坐效果最佳说:“其时太阳正在北方,而人身气到尾闾,正与天地相应,乃可以盗天地之机,夺阴阳之妙,炼魂魄为一,合性命而双修。惟此时乃坤复之间,天地开辟于此时,日月合璧于此时,草木萌蘖于此时,人身之阴阳交会于此时。”

由此可见,天人合一的炼养术的实质是以宇宙阴阳变化之道为参照系,调理人体系统的阴阳运动节律,从而使天人合一。上述几种解释从不同角度阐述了“春夏养阳,秋冬养阴”的理论意义,不管哪种看法都向大家说明了季节不同,养生的原则和方法就不一样的道理。人们只有在理论上明白了“春夏养阳,秋冬养阴”的涵义,



才能更好地去理解和遵循“顺四时而适寒暑”的养生要义。

综上所述,我们认为二十四节气食疗养生是符合“天人合一”的整体养生观的;它汲取了古人深刻的生存智慧。让我们重温天人合一的整体养生观,纠正那种过分强调人天对立的片面观点,自觉调整人们的生活行为,使之与天地自然相和谐。

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校



春氣融丹穴

新羅山人寫於解後館

四季养生要论

月二份目一限外明，产个六限谷，限部，分卷，限前，外限，着立部，

馬臣親赴監獄中，草擬出獄後生活規條，如下：(一)不准再吸鴉片。(二)不准再賭博。(三)不准再飲酒。(四)不准再吸食鴉片。(五)不准再吸食鴉片。(六)不准再吸食鴉片。(七)不准再吸食鴉片。(八)不准再吸食鴉片。(九)不准再吸食鴉片。(十)不准再吸食鴉片。(十一)不准再吸食鴉片。(十二)不准再吸食鴉片。(十三)不准再吸食鴉片。(十四)不准再吸食鴉片。(十五)不准再吸食鴉片。(十六)不准再吸食鴉片。(十七)不准再吸食鴉片。(十八)不准再吸食鴉片。(十九)不准再吸食鴉片。(二十)不准再吸食鴉片。(二十一)不准再吸食鴉片。(二十二)不准再吸食鴉片。(二十三)不准再吸食鴉片。(二十四)不准再吸食鴉片。(二十五)不准再吸食鴉片。(二十六)不准再吸食鴉片。(二十七)不准再吸食鴉片。(二十八)不准再吸食鴉片。(二十九)不准再吸食鴉片。(三十)不准再吸食鴉片。(三十一)不准再吸食鴉片。(三十二)不准再吸食鴉片。(三十三)不准再吸食鴉片。(三十四)不准再吸食鴉片。(三十五)不准再吸食鴉片。(三十六)不准再吸食鴉片。(三十七)不准再吸食鴉片。(三十八)不准再吸食鴉片。(三十九)不准再吸食鴉片。(四十)不准再吸食鴉片。(四十一)不准再吸食鴉片。(四十二)不准再吸食鴉片。(四十三)不准再吸食鴉片。(四十四)不准再吸食鴉片。(四十五)不准再吸食鴉片。(四十六)不准再吸食鴉片。(四十七)不准再吸食鴉片。(四十八)不准再吸食鴉片。(四十九)不准再吸食鴉片。(五十)不准再吸食鴉片。(五十一)不准再吸食鴉片。(五十二)不准再吸食鴉片。(五十三)不准再吸食鴉片。(五十四)不准再吸食鴉片。(五十五)不准再吸食鴉片。(五十六)不准再吸食鴉片。(五十七)不准再吸食鴉片。(五十八)不准再吸食鴉片。(五十九)不准再吸食鴉片。(六十)不准再吸食鴉片。(六十一)不准再吸食鴉片。(六十二)不准再吸食鴉片。(六十三)不准再吸食鴉片。(六十四)不准再吸食鴉片。(六十五)不准再吸食鴉片。(六十六)不准再吸食鴉片。(六十七)不准再吸食鴉片。(六十八)不准再吸食鴉片。(六十九)不准再吸食鴉片。(七十)不准再吸食鴉片。(七十一)不准再吸食鴉片。(七十二)不准再吸食鴉片。(七十三)不准再吸食鴉片。(七十四)不准再吸食鴉片。(七十五)不准再吸食鴉片。(七十六)不准再吸食鴉片。(七十七)不准再吸食鴉片。(七十八)不准再吸食鴉片。(七十九)不准再吸食鴉片。(八十)不准再吸食鴉片。(八十一)不准再吸食鴉片。(八十二)不准再吸食鴉片。(八十三)不准再吸食鴉片。(八十四)不准再吸食鴉片。(八十五)不准再吸食鴉片。(八十六)不准再吸食鴉片。(八十七)不准再吸食鴉片。(八十八)不准再吸食鴉片。(八十九)不准再吸食鴉片。(九十)不准再吸食鴉片。(九十一)不准再吸食鴉片。(九十二)不准再吸食鴉片。(九十三)不准再吸食鴉片。(九十四)不准再吸食鴉片。(九十五)不准再吸食鴉片。(九十六)不准再吸食鴉片。(九十七)不准再吸食鴉片。(九十八)不准再吸食鴉片。(九十九)不准再吸食鴉片。(一百)不准再吸食鴉片。

[illegible]

天田(寒) 李時 寄來錢長白(寒)園才(寒)律人

《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》

用 法 參 照 第 五 十 三 條 第 三 款 規 定 辦 理 。

[illegible]

... 氣平則血和，血和則脈順，脈順則經通，經通則百病除矣。此乃治本之方也。

1993年11月15日

... ..



四季养生要论



春篇

春季,包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气,即农历一月份、二月份、三月份。

从立春那天起,冬季结束,春季开始。春季是由寒转暖的季节,也是自然界阳气初发,由弱转强,以及阴寒之气由盛转衰乃至消失的季节。此时阴阳之争甚为剧烈,气候之变,乍寒乍暖,时晴时雨。从阳(暖)长阴(寒)消的过程来看,春季气候变化大体经过两个阶段:从立春到惊蛰是第一阶段,这阶段气候变化无常,阳气与阴气交战激烈,出现初热与骤寒交替,以寒气仍重为特点的气候;从春分到立夏前一天止为第二阶段,此时气候渐趋稳定,暖气(阳气)已逐渐占为主导,寒气已逐渐消失,但又多雨,出现阴雨天气。

《灵枢·顺气一日分为四时》云:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”一天之中的变化与四时气候变化规律是一致的,故而早晨及日中注意养阳,多参加户外活动与身体锻炼,舒展筋骨,流通气血,傍晚与夜半,阳气开始潜藏,卫外能力减弱,注意保暖防寒,避免寒霜雨露侵袭致病。

道教养生家丘处机曾著有《摄生消息论》,在此书中,也较翔实地阐明了他的四时养生观念。对于春季养生,曾指出“春日融和,当眺园林亭阁虚敞之处,用抒滞怀,以畅生气,不可兀坐,以生抑郁,饭酒不可过多,人家自造米面团饼,多伤脾胃,最难消化”。又说“天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可以暴去”,“老人切不可饥腹多食,以快一

时之口,致生不测”。春季常有“四肢倦怠,腰脚无力”等症状,“若稍觉发动,不可便行疏利之药,恐伤脏腑,别生余疾”,应“选食治方,性稍凉,利饮食,调停以治,自然畅通,若无疾状,不必服药”。他认为,春季应当“避风如避剑,避色如避乱,加減逐时衣,少餐申后饭”。

《素问·四气调神大论》云:“春三月,……夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生,此春气之应,养生之道也。”春季阳气生发,万物复苏,欣欣向荣,生机盎然,顺应天地,应晚睡早起,散步于庭院,活动肢体,精神上要条达舒畅,如反其道,会损伤及肝。

俗话说,一年之计在于春,原意是强调春天对一年农业生产的重要性,实际上也适用于养生。春天,万物复苏,人体阳气萌动,新陈代谢加快,如同程序的启动阶段,启动顺利,程序才能正常运行。所以,春季养生是四季养生中十分重要的开端。

中医根据五行理论,把春季与自然界信风相联系,认为春季风邪偏盛,风邪又为“百病之长”,容易夹杂各种致病因素,侵害人体而发病。这也是春季疾病多发的原因之一,必须引起重视。春属风木,主生发,制于金,胜于土。以气候特点来说,春季多风,故春多因外感风邪引起的发热、恶风、咳嗽等症,治疗不当,病邪初起犯肺,进而逆传心包。如沐浴、酒后、出汗、夜卧等均须注意避免受风,以防造成外风、内风、偏风等各种风疾。此时也是传染病流行的季节,比如流行性感冒、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎,以及病毒性肝炎、细菌性肠胃炎等传染疾病。春季也是心脑血管疾病、溃疡病、老年性关节炎等慢性病的高发季节。

春季疾病预防方面要注意的是,春天气温上升,细菌、病毒随之繁殖生长,加上春天人们户外活动增加,使得这一季节的流感、肺炎、流脑、肝炎等流行性、感染性疾病发病增加。中医将此类致病因素称为“虚邪贼风”,与春季“春风夹邪”的气候特点有一定关系。所以,随时注意避开此类邪气,也是养生的重要原则之一。具体方法有:避免疾病流行期间到人多拥挤的公共场所,注意饮食卫生,保持室内空气流通,必要时用食醋熏蒸消毒等。由于春季温差较大,对血管收缩、舒张的调节要求较高,所以心脑血管病变在春季容易发作,如高血压、冠心病、心肌梗死、脑中风等。因此,这类患者应特别注意冷暖的调节。春季亦是精神病的好发季节,民谚有“菜花黄,痴子忙”的说法。故要注意此类患者的药物治疗监督,以及加强精神调节和心理的疏导。此外,春风也带来了花粉过敏症,可表现为支气管哮喘、鼻炎、各种皮肤病、紫癜等各种病变。因此,过敏体质的人,春天要尽可能避免与过敏源接触,可服用祛风抗过敏的中药进行预防。

根据春天气候物候变化的特点,有针对性地调摄精神情志、饮食起居,能取得事半功倍的养生效果。

在精神情志调摄方面,春令阳气升发,呈现向上向外舒展的趋势。从天人相应的观点出发,中医认为春季人的精神情志应保持舒畅、豁达,即应做到心胸开阔、情绪乐观。中医藏象理论认为,春与肝相应,肝主疏泄,在志为怒,与人的精神情志活动有着密切关系。如果情志抑郁或恼怒,就可损伤肝脏,继而发生各种病变。故春病多在肝,宜调达肝之郁气,适应于生发天时,其功效甚至非药所能比。春季肝气充盛,易出现精神疲惫、心情烦躁,故应保持乐观愉快,调达舒畅肝气,切忌幽居室内,孤坐独居,自生郁闷,应遵循春季宜畅不宜郁,宜升不宜滞的原则。陶醉于明快的音乐,开怀于相声小品,舞剑弄扇,踏青问柳,登高赏花等,皆使人精神愉快,体内气血流通,是春季适用的调神养生法,各人可根据自己的兴趣和爱好选用一二,长期坚持,必有收获。

春季起居调摄包括作息规律、衣着调适两方面。春天因新陈代谢加快,各器官的负荷加重,身体还未及调节,造成脑部气血暂时供应不足,从而出现“春眠不觉晓”的“春困”情况。对此,《素问·四时调神大论》指出春天的作息规律应是:“夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生。”意思是春天应晚睡早起(相对于冬季而言),起床后不要急于束发更衣,应散披头发,着宽松衣服,以舒缓形体,使气血流畅、神情怡然。如此,有助于机体快速适应季节交替的变化,保持健康的身体。春季是冬季到夏季的过渡季节,冷暖交替,气温变化大,体质较弱、抵抗力差的人容易患伤风感冒等呼吸道疾病。虽然“一场春雨一场暖”,但仍要注意防寒,“春捂秋冻”是有一定道理的。冬季刚过,人们的肌体对冷暖多变的早春天气还不很适应,应多穿点衣服“捂一捂”,以免天气突变、气温骤降,受冷生疾。衣着更换较频繁,增减衣服要随气温变化。春季皮肤开泄,勿当风脱衣,早晚应注意保暖。早些起床进行体育活动,以舒展筋骨,疏通气血,增强体质。老人儿童,易冷易热,尤须慎重。春季阳气始生,应注意养护人体毛气,平素谨遵“春捂秋冻”,性生活不宜过频,防止因贪欢纵欲,房室过度而耗损元阳。

春天来了,万物生长,花草青树叶绿,室外空气比室内新鲜的多,室内既有煤、煤气燃烧时产生的有害气体,又有烹饪时产生的油烟,还有人呼出的化学物质,如果家中有呼吸道传染病的人,那么空气中还会飘浮病毒、病菌,因此要经常打开门窗通风透气。天气晴朗时多晒被褥,既可保持被褥的干燥,又能利用太阳紫外线杀菌消毒,有利于身体健康。在行动上,春日阳和,万物复苏,当择融和春日,出游踏