

二十四节

气



养
生
经

辑录千丰百载圣哲先贤的养生强身智慧
概览历朝历代经典要籍之隐策秘略精髓



华北水利水电学院图书馆



207967958

R16

Z695

十
四
节
气

养
生
经



河南大学出版社

736795

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气养生经/中图养生文化研究中心 编著.

—开封: 河南大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81091-034-5

I. 二… II. 中… III. 养生-方法 IV. R.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010183 号

二十四节气养生经

中图养生文化研究中心 编著

责任编辑: 杨钧

河南大学出版社出版

河南省开封市明伦街 85 号 (475001)

北京京丰印刷厂印刷 全国新华书店经销

销售电话: 010-82755607

2004 年 1 月第 1 版

787×960 毫米 16 开 26.5 印张 460 千字

ISBN 7-81091-034-5/R·16

定价: 33.00 元

小 序

本书以中国古代“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，重点介绍了季节变换、节气交替中的养生方法，其中收录了古代最行之有效、最有价值的养生功法及食疗方剂，并结合现代一些科学的食疗理论及锻炼方法，使读者能够轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀。

一、时序养生的重要性

《老子》上说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

《黄帝内经》上说：“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。”

《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”

由此可见，我们的祖先在几千年以前就认识到了顺应四时，效法自然的养生之道。我国传统医学及养生学认为，人是存在于宇宙之间的一个小宇宙，宇宙中各种变化会对人体有影响，人体也会对宇宙的各种变化有感应。自然界的寒来暑往等兴衰变化，风雨雷电等自然现象，尤其是四时节气交替及其所带来的风来暑湿燥热等气候环境，对人的情绪及身体健康有着重要的影响。所以我们的祖先认为要想长寿延年，就要顺应四时，通过修炼达到天人合一的境界。并且认为服药保健不如通过调养心神而进行形体修炼。

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病”，认为人们应该在身体没有得病的时候通过保养和锻炼提高身体的免疫能力，从而杜绝疾病的发生，达到保健的效果。清代著名医学家汪昂在《勿药元诠》中说：“夫病已成而后药之，譬犹渴而凿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”指出往往由于人们在病症明显时才去治疗，就好比口渴了才去凿井，战争已经开始了才去铸造兵器，会使病情延误而不能得到很好的治疗。这也是自黄帝以来的所有医家与道家的养生观点。防微杜渐，预防为主，治疗为辅，这也是现代养生保健的重要方法。而节气交换之际，气温变化大，是人体致病的主要因素。所以根据二十四节气的各自气候特点，有重点地进行身体保养对疾病的预防有着积极的意义。

相传汉武帝有一次东巡泰山，见一老翁的后背发出几尺高的白光，便问他是不是学了长生不死的道术。老翁对汉武帝说：“我曾经在八十五岁的时候，衰老得头发变白，牙齿掉落，甚至生命垂危。有一位道士告诉我要常吃枣，并且只喝水而不吃五谷粮食，并且传授我一个神枕方，让我在枕头里放三十

二种中药,其中有二十四味药是无毒的,以应一年的二十四节气,八味药是有毒的,以应自然界的八风。我按照他所说的去做,渐渐头上长出了黑发,口中也长出了新牙,并且一天走上三百多里地也不觉得累。我今年已经一百八十岁了,本该成仙,可是我却愿恋子孙,便在二十年前开始又以人间的五谷杂粮为食,可是由于我每天枕着神枕,所以仍然不曾衰老。”汉武帝仔细打量这位老翁,发觉他也就像五十来岁的样子。便向他的邻居们打听他的情况,结果邻居们说的与他说的完全一样。于是汉武帝便从他那里讨到了神枕方,只是不能像他那样只饮水而不食五谷。

这个传说听着有点玄虚,只不过汉武帝在历史上是一位极其好色的皇帝,他活了七十岁,这在历代的好色皇帝中可算是高寿的了。当然这与他注重养生修炼是分不开的。也正因为如此,所以后世的修炼家们才把他附会于仙丹妙药的故事中。可是在今天的文明社会里,有些人并不好色,并且很注重身体的保养,讲究卫生,参加各种体育运动,然而却无法得到一个健康的身体,甚至过早离开人世。并且这些人中,大部分是知识水平较高的人群,甚至有些人就是运动员、医生和养生学家。这是为什么呢?其实关键就在于对养生知识的错误理解和片面认识。尤其不懂得顺应四时的养生原理,只知对身体备加呵护,最终却导致身体适应自然的能力降低,无法适应不同节气的气候变化,使身体日渐脆弱,无法抵御自然界的春瘟、秋燥、夏暑和冬寒;或者是违背时序养生法则进行体育锻炼,到头来到事与愿违,仍然无法逃脱风寒暑湿燥热六淫对身体的伤害。

元朝的《饮膳正要》收录了神枕的药方:“用五月五日、七月七日取山林柏,以为枕,长一尺二寸,高四寸,中空容一斗二升。以柏心赤者为盖,厚二分,盖致之令密,又使开闭也。又钻盖上为三行,每行四十九孔,凡一百四十七孔,令容粟大。用下项药:芍药、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、藜本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡仁、款冬花、白术、秦椒、诃菟凡二十四物,以应二十四气。乌头、附子、藜芦、皂角、茵草、矾石、半夏、细辛八物毒者,以应八风。右三十二物各一两,皆咬咀。以毒药上安之,满枕中,用囊以衣枕。百日面有光泽,一年体中无疾,一一皆愈而身尽香。四年白发变黑,齿落重生,耳目聪明。”

前几年,中国中医研究院有关专家根据以上药方,综合现代科学技术研制而成为新一代“汉武帝药枕”。它具有活血化瘀、健脑安神、白发变黑、齿落复出、延年益寿等功效,并能治疗高血压、神经衰弱、失眠多梦、头痛眩晕、颈椎病等多种病症。由此我们可以想到,古人所遗留下来的一页黄纸上,记载着

一个神话般的传说和一个小药方,通过当代科学的鉴定与研究,便立刻去伪存真,化腐朽为神奇。对于古代的珍贵遗产,我们就应当以这样的态度去吸收利用,发扬光大。

这小小药方其实不过是古代养生成就中的沧海一粟,而古代关于时令养生的理论与方法,却是一条坚固的船,可以载你驶向健康长寿的彼岸。

二、浅说二十四节气

我国古代将一年分成自立春至大寒共二十四个节气,以表征一年中天文、季节、气候与农业生产的关系。它是中国古代独特的创造。作为一部完整的农业气候历,在指导中国农业生产上发挥了较大作用,所以沿用至今。

地球每365天5时48分46秒围绕太阳公转一周,每24小时还要自转一周。由于地球旋转的轨道面同赤道面不是一致的,而是保持一定的倾斜,所以一年四季太阳光直射到地球的位置是不同的。以北半球来讲,太阳直射在北纬23.5度时,天文上就称为夏至;太阳直射在南纬23.5度时称为冬至;夏至和冬至即指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中太阳两次直射在赤道上时,就分别为春分和秋分,这也就到了春、秋两季的中间,这两天白昼和黑夜一样长。反映四季变化的节气有:立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至8个节气。其中立春、立夏、立秋、立冬叫做“四立”,表示四季开始的意思。反映温度变化的有:小暑、大暑、处暑、小寒、大寒5个节气。反映天气现象的有:雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪7个节气。反映物候现象的有惊蛰、清明、小满、芒种四个节气。

二十四节气的形成和发展与中国农业生产的发展紧密相连。农业发展初期,由于播种和收获等农事活动的需要,开始探索农业生产的季节规律,出现了春种、夏长、秋收、冬藏的概念。春秋战国以后随着铁制农具的出现,农业生产对季节性的要求更高了,就逐渐形成了节气的概念。春秋时已用土圭测日影定节气。最初只有夏至、冬至,随后逐渐增加了春分、秋分及立春、立夏、立秋、立冬。西汉《淮南子·天文训》中始有完整的二十四节气的记载,它是以北斗星斗柄的方位定节气。定立春为阴历的正月节(节气),雨水为正月申(中气),依此类推。全年共十二节气和十二中气,后人就把节气和中气统称为节气。二十四节气后传入朝鲜、日本等邻国。日本在江户时代(1603~1867)开始采用,并传至今日。

节气交替产生的天气变化对人的生理有很大的影响。通过科学研究人们发现,人的血色素在夏季降低,在冬季升高。人体的白细胞在冬季较高,12月

份最高。人体的血小板在3~4月份较高,在8月份降低。成年人的凝血酶元在冬、春季时低,并在气团活动及气压变化时出现波动。人体内的纤维蛋白元冬季低于夏季,冷空气后可降低。人体内的血清蛋白,总蛋白数自冬至夏会减少,白蛋白夏天高,冬天低,球蛋白冬季高,夏季低。人体的血容量会在冷气团、冷风后降低,受热后增加。人体二氧化碳的结合力在12月份最高,6月份最低。人体的血磷在2月份最低,夏秋最高。人体的血钙在2~3月份最低,8月份最高。血镁在2月份最低,12月最高。血碘在冬季最低,夏季最高。人体毛细管的抵抗力会在冷风后增强,暖风后降低。人体组织的渗透力会在冷风后减少,暖风后增强。

节气交替所产生气象中的温度、湿度和气压的变化,对人身体的健康有着重要影响。其中气压与人体健康关系尤其密切。气压与人体的影响,概括起来分为生理的和心理的两个方面。

气压对人体生理的影响主要是影响人体内氧气的供应。人每天需要大约750毫克的氧气,其中20%为大脑耗用。当自然界气压下降时,大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降,导致人体发生一系列生理反应。以从低地登到高山为例,因为气压下降,机体为补偿缺氧就加快呼吸及血循环,出现呼吸急促,心率加快的现象。由于人体(特别是脑)缺氧,还出现头晕、头痛、恶心、呕吐和无力等症状,甚至会发生肺水肿和昏迷,这也叫高山反应。

同时,气压还会影响人体的心理变化,主要是使人产生压抑情绪。例如,低气压下的阴雨和下雪天气、夏季雷雨前的高温湿润天气,常使人抑郁不适。而当人感到压抑时,自律神经(植物神经)趋向紧张,释放肾上腺素,引起血压上升、心跳加快、呼吸急促等。同时,皮质醇被分解出来,引起胃酸分泌增多、血管易发生梗塞、血糖值急升等。另外,月气压最低值与人口死亡高峰出现有密切关系。有学者研究了72个月的当月气压最低值,发现48小时内共出现死亡高峰64次,出现机率高达88.9%。

由此可以看出,现代科学已证实了气候变化对人体健康的影响。一年中的气候,随二十四节气的不同而有所变化,各自有各自的特点,所以根据节气的不同而采用不同的养生方法,才能有效地得到健康的身体。古代养生家们极注重不同时节采用不同的养生方法。在我国古代,一年二十四个节气,每一个月两个节气,哪一个节气应该吃些什么东西,做些什么运动,是很有讲究的。我国古代的二十四节气,不但是古人天文观察上的成就及生活经验的总结,而且包含着周易八卦及五行的辩证思想。

三、八卦与二十四节气

我国最初用八卦中的震、离、兑、坎代表春、夏、秋、冬。由于每卦中有六个爻，所以四个卦共有二十四个爻以代表二十四节气。东方春天是震卦五行属木，南方夏天是离卦属火，西方秋天是兑卦五行属金，北方冬天是坎卦五行属水。震卦、离卦、兑卦、坎卦，分四季每卦六爻，每一爻管十五日，每卦共管九十日，四卦共管三百六十日。

这样，八卦中的六十四卦除掉震、离、兑、坎四个正卦则余下60卦，共有360爻、每爻代表一日，共有360日。可是每年共有365.25日，所以尚有5.25日无爻可对，于是将此5.25日均分六十卦、如果每日为80分，则5.25日共为420分。将这420分均分六十卦，则每卦为7分由于一爻生一日，一卦主6日，加上均来的7分，所以一卦配以6日7分。此即汉代著名易学家孟喜的“六日七分法”。由于古人将每个节气的五天作为一候，所以一年有十二个月，二十四节气，七十二候。

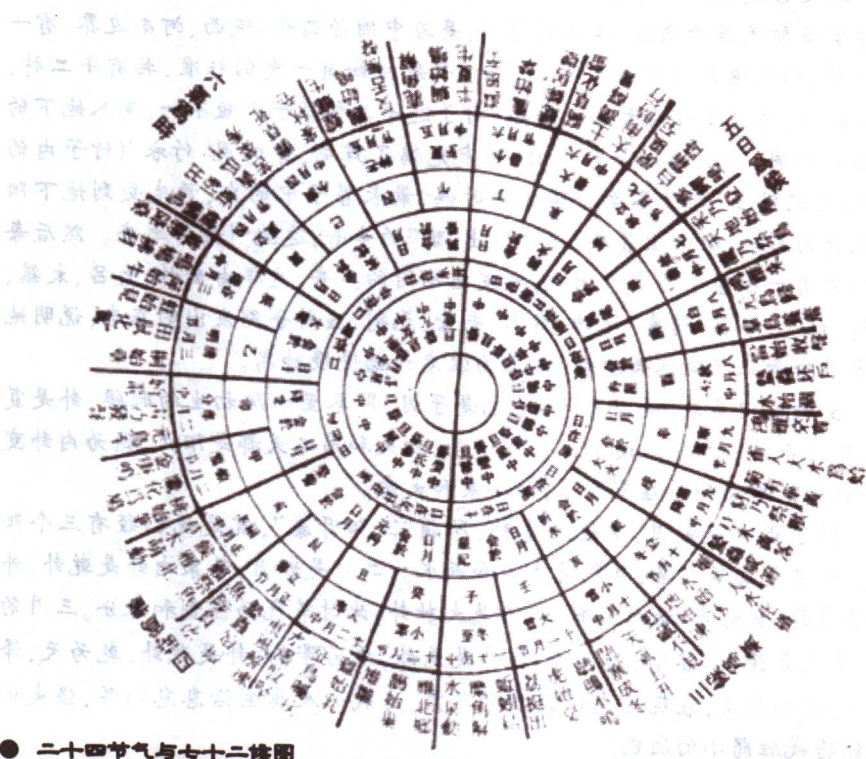
我国古代用八卦中的十二辟卦表示一年中十二个月的气候变化，并且律吕证实每种气候的来临。律吕的发明，是在中国的西北。陕西、河南边界，有一种吕管，形状据说像竹子又不是竹子，长短粗细有一定的标准，共有十二种，埋在地下，传说是埋在天山的阴谷。由于这十二种管子长短不一，深入地下的长短也不同，而上端则是齐平的，管中充满了芦灰，管口用“竹衣”（竹子内的薄膜）轻轻贴上，到了冬至一阳生的时候，最长管子中的灰，首先受到地下阳气上升的影响，便喷出管外，同时发出“噓”的声音，这就叫黄钟之音。然后每个月有一根管子的灰喷出来，也发出不同的声音。这样由黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、中吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟分别发出的声音，说明地球中的热量正在向体表扩散，地上的温度开始慢慢升高。

黄钟发出声音，是在十一月，也是子月，即冬至一阳初生的时候，卦是复卦。到了十二月阳能又逐渐上升了一些，初爻和第二爻都是阳爻，因为内卦变了，成为地泽临卦。在节气上，为小寒和大寒。

到了正月是寅月，是地天泰卦，所谓“三阳开泰”，就是说已经有三个阳了。律吕是太簇之音，节气是立春和雨水。二月是卯月，卦象内卦是乾卦，外卦是震卦，震为雷，雷天大壮。二月是大壮卦，此时节气为惊蛰和春分。三月的卦，节气是清明、谷雨，为夬卦，外卦是兑卦，兑为泽，内卦是乾卦，乾为天，泽天夬，这个卦象，表现出地球物理的气象，与我们人类生活息息相关，强大的太阳能将战胜弱小的阴能。

到了四月是乾卦,这时阳能到了极点,实际上每年最难受、最闷热的是四月,跟着来的是五月。这个卦的六爻,阳气开始减少了。于是夏至节气来了,所谓冬至一阳生,夏至一阴生,开始回收了,以现代的地球物理来说,地球又开始吸收太阳的放射能进来了,就像人类的呼吸一样,要吸气了。到乡下去观察,就可看到土墙房屋的墙壁,在夏至以后便发霉了,表示潮湿来了,阴气来了。人的身体保养要注意,如果多吹电扇,加上吃冰淇淋,没有不生病的,那时生病的人特别多,就是这一阴生的关系。六月是小暑、大暑的节气,所谓三伏天。这时常看到有些人去贴青药治病。这时是阳气慢慢要退伏了,所以名为“伏”,每十天一伏,三伏有三十天。所以夏天我们体外感到很热,这是身上的阳能向外放射,而身体的内部还是寒的,所以夏天的消化力,反而没有冬天好。

七、八、九三个月,阴气在不断增加,形成否、观、剥三卦。最后在十月的立冬,成为纯阴之坤卦。天气上十月有一个小阳春,这时有几天气候的气温要回升。这就是阴极则阳生的道理。



● 二十四节气与七十二候图



● 泰卦卦象六爻图

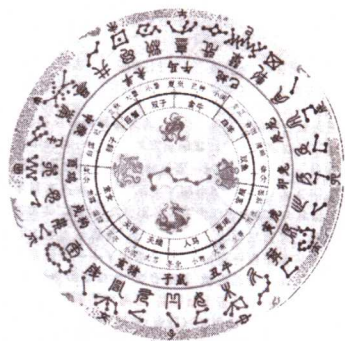
值得一提的是，古代的正月，是随着朝代的更换而变化的。商朝曾把夏朝的十二月算作每年的第一月，周朝曾把周朝的十一月算作第一个月，秦始皇统一天下后，把十月算作每年的第一个月，直到汉武帝时，才又恢复成夏朝的月份排法，一直沿用至现在。

这几代王朝将自己更改后的第一个月，称为

正月，因为在他们看来，既然自己当了皇帝，居了正位，十二个月的次序便也要跟着他们“正”过来。可惜这些皇帝们只能改一下月份的次序，而四季的变化却不能跟着变过来。由于当时文化及消息的传播很落后，所以并不是全国所有的人都能知道月份的更改，于是月份便显得有些混乱。在这种情况下，二十四节气便因具有记时与表征气候的双重作用，而备受人们的喜爱。尤其是以种田为生的农民。于是以立春雨水节气作为正月，惊蛰春分作为二月的节气记月法，便成为主流。正如古代流传的一首歌诀说：“正月立春雨水节，二月惊蛰及春分，三月清明并谷雨，四月立夏小满方，五月芒种并夏至，六月小暑大暑当，七月立秋还处暑，八月白露秋分忙，九月寒露并霜降，十月立冬小雪涨，子月大雪并冬至，腊月小寒大寒昌。”

这种以二十四节气代表月份的记时方法也被古代医家、易学家、占卜家所采用。比如现在的八字算命，仍然是以立春作为人们一岁的分界点，并以节气划分月份；医学上根据节气的变化而辩证地为病人开药方，并且创建出许多配合二十四节气的锻炼功法；相面术中往往根据人们脸色随二十四节气的变化推断吉凶；手相学中也根据人们手纹及色泽随二十四节气的变化推断吉凶。二十四节气就这样包含着阴阳、八卦及五行的辩证哲学，而显示其强大的生命力。目前，世上只要有华人的地方，就会有二十四节气的说法，并且会有因节气而产生的各种风俗。配合二十四节气的养生锻炼，也正在逐渐受到世人的重视。

本书以二十四节气养生为重点，对不同时令的民俗生活、起居方法、运动养生、饮食药品及房事等各方面进行论述，相信对喜爱养生修炼的人会有很大帮助。当然，书中还难免存在一些缺点和问题，希望广大读者能与我们联系，提出宝贵意见。



● 二十四节气与星座对照图

目 录

★★★

一、春季养生篇

1、立春养生

- 风俗(迎春、拜春、打春牛、吃春饼).....4
起居(春捂重双足,散发宜常梳).....6
运动(立春正月坐功).....9
饮食(春季宜补肝,食疗方).....14
药品(感冒、白喉、百日咳药方).....19
房事(春性萌发,惜精有法).....23



2、雨水养生

- 风俗(上元节、祭门、贴金牛).....25
起居(调情志,养肝脏,脾胃同补).....29
运动(雨水正月坐功).....33
饮食(饮食八知,食疗方).....36
药品(腮腺炎,痔疮,月经不调).....39
房事(房事要防风寒、要适度).....40



3、惊蛰养生

- 风俗(祭雷公、打小人).....42
起居(小心倒春寒,防春瘟).....44
运动(惊蛰二月坐功).....48

- 饮食(补气益血防春瘟).....50
药品(风疹、麻疹与水痘).....53
房事(注重性卫生,杜绝传染病).....58



4、春分养生

- 风俗(春社、花朝).....60
起居(游园踏青防过敏).....62
运动(春分二月坐功).....64
饮食(保持营养均衡).....66
药品(外感风寒,小儿水痘方).....68
房事(春享受孕得子贵).....69



5、清明养生

- 风俗(祭祖扫墓).....71
起居(调养精神,疏肝润肺防感冒)....74
运动(清明三月坐功).....77
饮食(柔肝养肺,勿食寒性食品).....79
药品(小儿感冒方).....83
房事(勿于后行房,勿年少破阴阳)....84



6、谷雨养生

- 风俗(化龙船、禁蝎、禳瘟) 86
起居(调脾化湿,防神经痛) 88
运动(谷雨三月坐功) 91
饮食(补血益气,食疗方) 94
药品(胃炎、神经痛方) 97
房事(房事养生五字诀) 101



二、夏季养生篇

1、立夏养生

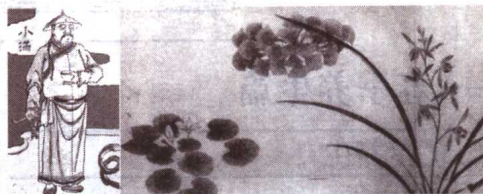
- 风俗(迎夏、尝新、称体重) 106
起居(护养心神,常笑少愁) 109
运动(立夏四月坐功) 112
饮食(补水、低脂、低盐、多维、清淡) ... 115
药品(黄褐斑与癣药方) 117
房事(安渡立夏要固精) 119



2、小满养生

- 风俗(神农与蚕神的诞辰) 120
起居(防暑湿及皮肤病) 121
运动(小满四月坐功) 123
饮食(宜食清热利湿之食品) 125

- 药品(脚气、湿疹、汗斑方) 127
房事(十修、八道、十功、八动) 130



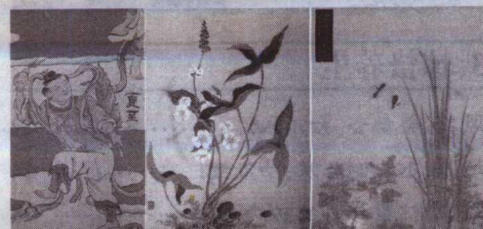
3、芒种养生

- 风俗(送花神、端午节) 132
起居(晚睡早起,煎汤沐浴) 136
运动(芒种五月坐功) 139
饮食(少食肉,多食谷菽菜果) 141
药品(感冒、乙脑药方) 145
房事(圣人不绝和合之道) 147



4、夏至养生

- 风俗(歇夏、祭雨、做夏至) 149
起居(调息静心,心存冰雪) 152
运动(夏至五月坐功) 157
饮食(宜食酸咸,勿餐冰雪) 160
药品(暑湿感冒、尿结石、头痛) 167
房事(房事中的七损八益) 171



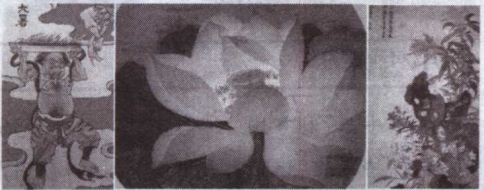
5、小暑养生

- 风俗(歇暑、伏天进补、望夏节) 173
起居(喜热有节,预防心衰) 176
运动(小暑六月坐功) 179
饮食(饮食勿过,膳食多样) 181
药品(消化不良、防中暑方) 190
房事(房事中的十节与九法) 192



6、大暑养生

- 风俗(火神祭、火把节) 194
起居(外出避阳防中暑) 196
运动(大暑六月坐功) 198
饮食(清热解暑食疗方) 201
药品(中暑、阴暑、糖尿病药方) 211
房事(糖尿病患者的房事生活) 213



三、秋季养生篇

1、立秋养生

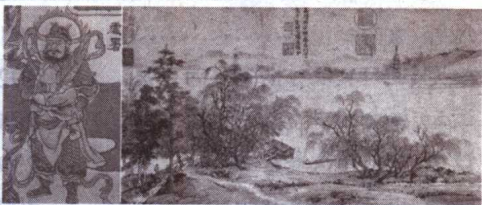
- 风俗(迎秋、称体重、七夕节) 218
起居(早睡早起,心境平和) 222
运动(立秋七月坐功) 223
饮食(滋阴润燥宜食麻) 225

- 药品(治病疾药方) 232
房事(秋季房事要减少) 236



2、处暑养生

- 风俗(中元节、敬孤节) 239
起居(增强体质防秋燥) 241
运动(处暑七月坐功) 243
饮食(祛燥养肺食疗方) 245
药品(支气管扩张、肺结核药方) 250
房事(古代房事的戏道) 257



3、白露养生

- 风俗(祭孔大典、祭禹王) 259
起居(秋游防过敏,添衣克哮喘) 260
运动(白露八月坐功) 262
饮食(防哮喘食疗方) 264
药品(治哮喘、鼻炎鼻血药方) 273
房事(哮喘病人的房事) 275



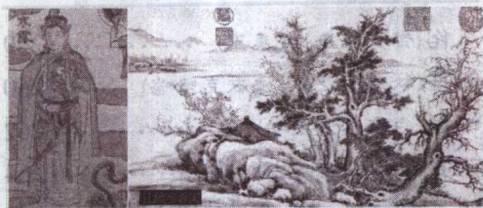
4、秋分养生

- 风俗(中秋节、秋社) 276
- 起居(阴平阳密,提高体质防凉燥) ... 277
- 运动(秋分八月坐功) 279
- 饮食(秋季食补,不同体质不同禁忌).... 281
- 药品(感冒咳嗽、小儿感冒方) 287
- 房事(完美房事重在双修) 289



5、寒露养生

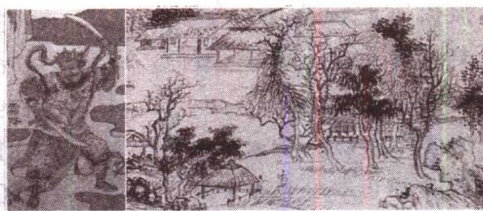
- 风俗(重阳节) 291
- 起居(适时更衣预防肺炎与中风) ... 292
- 运动(寒露九月坐功) 294
- 饮食(预防中风食疗方) 299
- 药品(中风及阳痿药方) 300
- 房事(深秋防阳痿) 302



6、霜降养生

- 风俗(寒衣节、秋补) 304
- 起居(天凉注意老寒腿) 305
- 运动(霜降九月坐功) 307
- 饮食(秋季平补,补血益气食疗方) ... 315
- 药品(慢性胃炎、老寒腿药方) 317

房事(慢性疾病患者的房事生活) ... 318



四、冬季养生篇

1、立冬养生

- 风俗(迎冬、补冬) 324
- 起居(冬藏养精常晒背) 325
- 运动(立冬十月坐功) 327
- 饮食(各补因人异,补身应补阴) 329
- 药品(秋季流感验方) 333
- 房事(古房事中的男四候女五证) 334



2、小雪养生

- 风俗(杀牛羊、制熏肉) 336
- 起居(保持乐观,谨防抑郁症) 337
- 运动(小雪十月坐功) 339
- 饮食(防肌肤老化,美容食疗方) 341
- 药品(治风湿方) 344
- 房事(男女交合禁忌) 345



3、大雪养生

- 风俗(同小雪) 347
起居(老年雪天的养生保健) 347
运动(大雪十一月坐功) 350
饮食(补血益精和治口疮食疗方) 351
药品(感冒、关节炎、神经痛方) 354
房事(古代房事中的采阴补阳) 357



4、冬至养生

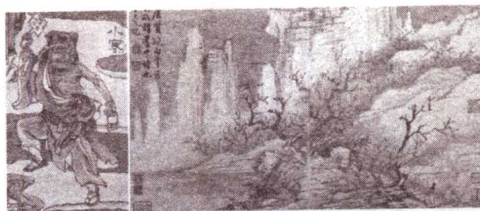
- 风俗(冬至祭天、吃饺子、祭孔拜师) ... 359
起居(中年人的冬季保养) 364
运动(冬至十一月坐功) 367
饮食(冬季滋补食疗方) 371
药品(冻疮与高血压药方) 375
房事(中年人的房事养生) 376



5、小寒养生

- 风俗(腊祭、腊八节) 378
起居(冬炼三九增强体质) 380
运动(小寒十二月坐功) 382
饮食(美容保健食疗方) 383
药品(治高血压药方) 389

房事(心血管疾病患者的房事生活) ... 391



6、大寒养生

- 风俗(尾牙祭、祭灶、除夕) 393
起居(防燥保健康,天晴宜晒背) 397
运动(大寒十二月坐功) 399
饮食(补虚养阴食疗方) 401
药品(感冒、支气管药方) 405
房事(老年人的房事养生) 406



★★★





春季养生篇

天文科学上,中国是将“四立”作为四季的开始。自立春到立夏为春,自立夏到立秋为夏,自立秋到立冬为冬,自立冬到立春为冬。全年可划分大致相等的四个季节。每季三个月。这样划分的结果是全国各地四季的日期是固定的,统一的。

春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。根据祖国传统医学理论,春季是万物生发的季节,气候变化以风为特点。此时天气由寒转温,草木生发萌芽,万物复苏,人类的新陈代谢也开始变得活跃起来。人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃。所谓“百草回生,百病易发”,人在这时候应特别关爱自己的身体,防治疾病。体弱多病者、老人和孩子要防止病情加重,或旧病复发。

《内经素问·四气调摄》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。

高士宗在《素问直解》里说:“春夏养阳,使少阳之气生,太阳之气长;秋冬养阴,使太阴之气收,少阴之气藏。”此句的意思是说,春夏之时,自然界阳气升发,万物生机盎然,养生者就应该充养,保护体内阳气,使之充沛,不断旺盛起

来,不要做损害体内阳气的事;而在秋冬之时,万物敛藏,此时养生就应顺应自然界的收藏之势,收藏体内阴精,使精气内聚,以润养五脏。

张志聪在《素问集注》里说:“春夏之时,阳盛于外而虚于内;秋冬之时,阴盛于外而虚于内。故圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根而培养之。”此句的解释亦很有道理,如谚语说:“夏有真寒,冬有真火”,即夏天有阳虚内寒之泻泄,而冬天不乏阴虚内热之盗汗。春夏之季,因为阳处于内,故要养阳;秋冬之时,因为阴处于内,故要养阴,只有这样才能“从其根”。

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,以致秋冬多患泻泄,此阴脱之为病也。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”。

《黄帝内经析义》认为春夏养阳,秋冬养阴,可以概括为三种涵义:

一、四时的养生方法,生长属阳,收藏属阴,所以,春夏养生长之气,即为养阳,秋冬养收藏之气,即为养阴;

二、养阳指养心、肝二阳脏;养阴指养肺、肾二阴脏;

三、养阳要顺从阳气生长的特点,使阳气发泄;而养阴要顺从阴气收藏的特点,不要使阴气发泄。

上述各种解释从不同角度阐述了“春夏养阳,秋冬养阴”的理论意义,不管哪种看法都旨在说明一点,季节不同,养生的原则和方法就不一样,人们只有在理论上明白“春夏养阳,秋冬养阴”的涵义,才能更好地去“顺四时而适寒暑”。

《内经素问·四气调神大论》中说:“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,夏为寒病,奉长者少。”这里讲的是春天的养生之道,亦即春天的养阳之道。

春季正、二、三月,阳气上升,万物萌动,自然界呈现一片生机蓬勃的姿容,天地孕育着生发之气,万物欣欣向荣。人们应当早睡早起,阔步于庭院,被散发,宽缓形体,以使志意充满生发之气。对待事物,当生的不要杀害它,当给的