

春养精气神

夏养精气神



天有三宝——日月星

地有三宝——水火风

人有三宝——精气神

冬养精气神

秋养精气神



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主 审 黄 双 程剑飞

主 编 张 艳 卢秉久

副主编 刘 宁 李蕾蕾 王 冕 文 敏

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 冬 王 军 王思尹 王晓莹 孔 妍 刘 蕊
刘小加 祁俊凤 许晓斌 李 靖 杨 硕 何天识



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

养好精气神 / 张艳, 卢秉久主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5091-7725-9

I. ①养… II. ①张…②卢… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198790 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 207千字

版、印次: 2014年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



主编简介

养好精气神



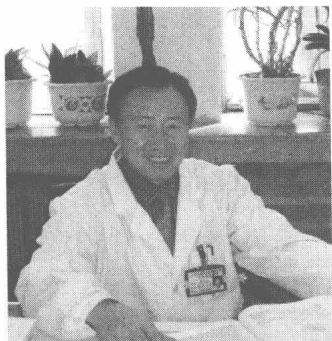
张艳，女，医学博士，主任医师，教授，博士生导师，辽宁省名中医。现任辽宁中医药大学附属医院科研处处长，心内科副主任。兼任国家自然科学基金项目评审委员，中华中医药学会心病分会副主任委员，中华中医药学会海外中医师注册认证工作委员会副秘书长，辽宁中医药学会心病分会主任委员，辽宁中医药学会老年病分会副主任委员，沈阳医学会医疗鉴定专家等职。

从事中西医结合临床工作近30年，对中西医结合辨证论治心脑血管疾病有其独到见解，其自主研发的定心方、强心方已申请国家专利。其临证突出的疗效、良好的口碑，受到中国中医药报、辽宁电视台、沈阳电视台、辽沈晚报等多家媒体的广泛关注；近几年热心科普工作，宣传中医药养生知识，创作科普著作，广受读者喜爱。其中《中医心病证治录》《养心论》《健康教育丛书之高血压》《冠心病防治253问》和《心脏病患者必读》《心脑血管病人平安度四季》等书广受读者好评。



主编简介

养好精气神



卢秉久，辽宁中医药大学附属医院感染科主任医师，教授，博士研究生导师，辽宁省名中医。兼任中国中医药学会感染病分会副主任委员，中华中医药学会名医学术思想研究分会委员，辽宁省中医药感染病、肝病学会主任委员，辽宁省中西医结合学会肝病专业委员会副主任委员，辽宁省中西医结合学会消化专业委员会常委，辽宁省及国家医保药评审专家，辽宁省医疗卫生突发事件、感染性疾病专家组成员，辽宁省和沈阳市医疗事故鉴定专家组成员，国家自然科学基金项目评审委员等职。

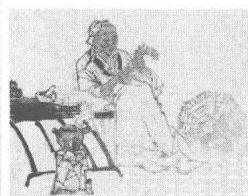
从事医教研工作30余年，善于运用中医气机理论，在急慢性肝病、消化系统疾病、血液病、风湿病等中西医治疗方面取得了较好的疗效。获得辽宁省科学技术厅颁发的科技进步三等奖5项。在国内外期刊及学术会议上发表有关肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝等相关论文30余篇，出版《中西医结合肝硬化研究》《百年百名中医临床家丛书——王文彦》等专著6部，科普类著作8部。



内容提要

养好精气神

自古以来，精气神是衡量一个人健康与否的尺子。到底什么是精气神？如何透过一个人的精气神辨知健康状况？如何养好我们的精气神？本书正是以春、夏、秋、冬四季对人体健康的影响为切入点，以养好精气神、提高体质为线索，从饮食、起居、运动、情志等方面告诉您在春、夏、秋、冬不同季节调养精气神的不同侧重点和方法。书中用通俗的语言解读了作者大量的研究成果和临床诊治经验及生活中医学常见的问题。本书堪称人们养好精气神不可多得、方便简练、可行实用的良师益友。



前言

养好精气神

中医学汲取了古代哲学中朴素的自然唯物论的观点，将精、气、神视为人体脏腑经络、形体官窍进行生命活动不可或缺的基础物质。

“精”于人体，游走于周身内外、脏腑之间，转化为血、气、神，在内可濡养滋润五脏六腑，协调各个脏腑之间的功能，在外可保卫机体，抵御外邪的侵袭，维持人的生命活动。“气”是生命活动的根本之一，是推动人体生命进程不可缺少的物质之一，促进人的生长发育，防御外邪及寒冷对人体的侵袭，推动血液、津液运行，濡养温煦五脏六腑。五脏藏“精”，而“精”可化“气”，故五脏皆有“神”。“神”是人的主宰，它由“精”“气”化生而来主宰人的生理与心理活动。精、气、神不足，就会处于亚健康状态，甚至会引起疾病。养好精、气、神是健康长寿的根本。

人的精、气、神是健康养生的关键，也影响着疾病的发生、发展和转归。四季之精气神各有规律，根据四时变化、每个人体质的不同，精气神的调养方式也存在差异，因此，用科学的方法调养精气神与科学的养生方法是亟待解决的问题。本书为大家四季调养精气神提供了简便易行的方法。

愿此书可以很好地服务于大众，让更多的人了解如何养好精气神，并从中获取养生之道，健康又长寿！

主编 张 艳 卢秉久

甲午年正月



第1章 精气神的天时地利人和

一、养好精气神	002
二、精气神的天时地利人和	003
三、天时——精气神的时间渐变	004
四、地利——精气神的体质之别	009
五、人和——精气神的五脏所依	018

第2章 中医特色养好精气神

一、面色辨察精气神	030
二、戒烟限酒——养好精气神的前提	032
三、养好精气神——五谷为养	032
四、养好精气神——调好“七情”	033
五、养好精气神——未病先防	034
六、养好精气神——穴位帮忙	036
七、调养精气神——耳穴疗法	049
八、饱满精气神——日常好习惯	054
九、养好精气神——不生病	066

第3章 春养精气神

一、春季养生观	080
二、春养精气神的重点	082
三、春季食养精气神——增甘减酸	082
四、春季动养精气神	098
五、春季起居调养精气神	100
六、春季情养精气神	101
七、春季养精气神防疾病	102
八、养养精气神栏目记者说事之春季篇	108

第4章 夏养精气神

一、夏季养生观	114
二、夏养精气神的重点	116
三、夏季食养精气神	118
四、夏季动养精气神	136
五、夏季起居调养精气神	140
六、夏季情养精气神	141
七、夏养精气神防疾病	142
八、养养精气神栏目记者说事之夏季篇	145

第5章 秋养精气神

一、秋季养生观	150
二、秋养精气神的重点	152
三、秋季食养精气神	153
四、秋季动养精气神	157

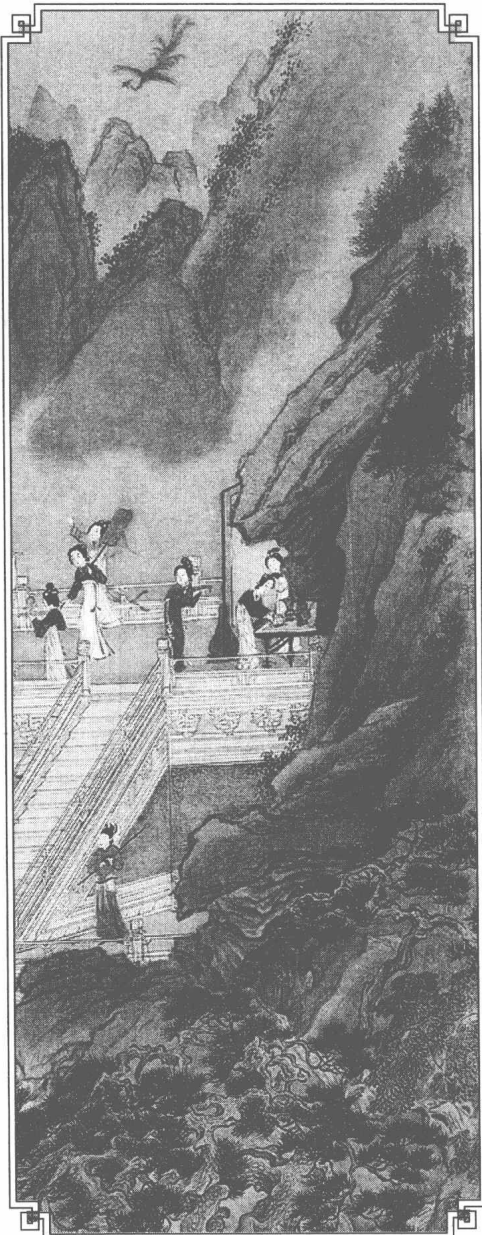
五、秋季起居调养精气神	160
六、秋季情养精气神	161
七、秋养精气神防疾病	161
八、养养精气神栏目记者说事之秋季篇	165

第6章 冬养精气神

一、冬季养生观	170
二、冬养精气神的重点	172
三、冬季食养精气神	172
四、冬季动养精气神	185
五、冬季起居调养精气神	187
六、冬季情养精气神	189
七、冬养精气神防疾病	191
八、养养精气神栏目记者说事之冬季篇	199

第
1
章

精气神的天时地利人和



一、养好精气神

养好精气神

中医学认为精、气、神是人体脏腑经络、形体官窍进行生命活动不可或缺的基础物质，正如《黄帝内经》中所言：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”那么精、气、神到底是什么呢？精、气、神有怎样的功能及它们三者之间是如何相互作用呢？养好精气神，是身体健康的基本，精气神就是我们的综合能力，是免疫力，是抵抗力，是我们的精神。

（一）精

由于受到古代哲学中“精是万物生成的本原”的影响，故《灵枢·经脉》有“人始生，先成精”的语句。中医学认为精是先由父母的生命物质相互交融后，并由后天的水谷精微充养而成的一种精华物质。它是人体生命的本源，是人进行生命活动的最基础的物质。如《素问》中说：“夫精者，身之本也。”精的作用是什么呢？中医学很注重使用类比思维，如在自然界中，精是支持万物生长、繁衍的原动力，如树木的荣枯、山川的消长。那么相对于人自身来说，除了具有繁衍生息的作用外，还游走于周身内外、脏腑之间，转化为血、气及神，在内可濡养滋润五脏六腑，协调各个脏腑之间的功能，在外可保卫机体，抵御外邪的侵袭，维持人的生命活动。

（二）气

《素问·阴阳应象大论》中说：“精化为气。”可见气是由精转化而来。中医学认为，气是人体内一种极其细小的精微物质，它无时无刻不在运动着，推动和调节着五脏六腑的代谢和人体生命活动的进程，如果气停止运行，那么就意味着生命活动也终止了。气的作用主要可分为两个方面。①推动作用：气的作用体现在人生命活动的方方面面，如控制呼吸的深度及清气浊气的吐纳交换，

调节水谷的吸收和糟粕的排泄，维持血液的运行及精微物质的输布等均与气的推动作用有关。②气化作用：气化的过程通俗的来讲就是人体新陈代谢的过程。如气化作用可以产热，使人不再寒冷，也可以产生凉润的作用，使人在燥热的环境下也不浮躁、不心烦，还可以将食入的水谷转化为精微物质，并进一步把精微物质转化为血液等。此外，气化作用也增强了各个脏腑之间的联系，使它们的功能可以协调有序地发挥。

（三）神

《素问·阴阳应象大论》说：“天地之动静，生命为之纲纪，故能生长收藏，终而复始。”可见神是一切活动的中心，是生命活动的主宰及其外在的总体表现，它对生理、心理起到主宰作用，通过人的精神、意识及思维活动得以体现。神是生命活动的主宰，对生命活动具有重要的调节作用。中医学认为，五脏藏五神，《素问·宣明五气》中说：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”五脏之神既可以合为一神，又分属于五脏自身，既独立又统一，它们调节精、气、血、津液的代谢，共同维持着人体的生理功能的正常运转。

由此可见，精、气、神均对生命活动有极其重要的作用。它们三者相互依存，相互为用。精可以转化成气，精微物质再输布五脏，转化为五脏之气，可以防御外邪，祛病延年。气化作用又可以使五脏之气生成五脏之精；而精与气是生成神的物质基础，神又对精与气进行调控。所以说，精、气充足则神清人明，精、气不足则神衰人亡，精、气、神是生死或者存亡的根本。

二、精气神的天时地利人和

养好精气神

古今中外，人们在不断追求身体的健康和事业的成功，所以关于健康和成功的理论书籍也浩如烟海，但正如《孙膑兵法·月战》中说的“天时、地利、人和，

三者不得，虽胜有殃”，成功的条件有时、地利、人和，人类的健康事业成功的必要条件也大概分为三种“天时”“地利”“人和”。

所谓健康的“天时”即为外在的自然环境和社会环境，无论是看似平常的气温变化还是每个人都要面对的职场压力，这都可能成为我们健康的挑战。

健康的“地利”可以理解为个体的体质，比如说南方的土地适合生长水稻，西北的土地适合小麦的种植，不同的土地孕育出不同的作物，所以不同的体质就会有不同的发病倾向和体质特点。

何为健康的“人和”？成功需要团队成员的合作，所以健康也要五脏六腑的协作，比如一个单位的收入支出如果不能得到财务部门的合理分配，会严重影响公司的正常运营。同样吃到胃里的饭不能得到脾的运化与输布，也会出现身体的不适，危害我们的健康。所以说，在经营我们健康事业的时候，需要讲究环境、体质和五脏的相合统一。

三、天时——精气神的时间渐变

养好精气神

在四季雨露霜雪的变换中，天地间的植物有萌发、花开、果熟、叶落的不同姿态，动物们有着冬季蛰藏、春季苏醒的活动方式。随着人类科技水平的进步，人类的生命形态和生活方式不再因四季变换而有所改变，但是作为自然界的一部分，人们的身体却仍在因为四季的轮转而呈现出功能状态的变化。日照、温度和雨水的变化，呈现出缤纷的四季，也塑造了人体生理状态的改变，所以想要养好精、气、神，就要了解人体在四季中正常的生理变化。

（一）春季调神养精气 外感疾病不侵袭

春季是外感病多发季节，自然界中有六种气，即风、寒、暑、湿、燥、火，如果六种气过盛则会变为邪气，在春季则以风邪为主，《素问·风论》中载：“风

者，百病之长也。风性主动，善行而数变。”故春季一些常见病（如流行性感冒、荨麻疹、水痘、急性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎等疾病）变化非常快，极易转变，病情进展快。“风为阳邪，其性开泄”的意思是说，风邪的性质属阳，无孔不入，会使皮毛舒松。当风带着这些花粉被人吸入呼吸道或者与人皮肤接触后，就会出现眼痒、打喷嚏、流泪，甚至出现哮喘，过敏性皮炎及喉头水肿。

在春季，如何养好精气神，达到预防外感疾病的目的？

春季是一个天生地长，万物复苏的季节。根据《黄帝内经》我们要适应天地之间阴消阳长的特点，晚一点睡觉，早一点起床，适当地增大运动量，可以外出踏青、放风筝。但要注意春季阳气始生，阴寒之气仍然较重，此时仍应该注意保暖，不要随意删减衣物，以防“倒春寒”对身体造成损害，导致感冒的发生。民间亦有“春捂”的说法。而在“春捂”时要注意衣物不要过于紧绷，衣物要疏松适度，这就是“被发缓形”的意思。

春季的饮食原则有两条，一是健运脾气，省酸增甘。即少吃一些酸味的食物，多吃一些甘味的食物，如薏米、大枣、山药和莲藕等，在脾土健运后可使肺金得固，使肺卫之气增强，减少风邪开泄之性对人的影响。二是溯本求源，肝肾同调。肝属木，肾属水，五行之中水能生木。中医认为，肝与肾是同源的，在春季养肝气时，也应当对肾气、肾阳进行适当调补，可食用枸杞子、菊花、荠菜、笋尖、桃等以滋养肝肾。

春季，也可以在医师指导下服用一些中草药对传染病进行预防，如金银花、板蓝根、大青叶、野菊花等。春气通于肝，所以春天应当抒发肝气，调畅情志，保持积极乐观的心情，克制暴怒、避免忧郁，可与好友出游、野炊及垂钓，也可以多伸懒腰及梳头以迎合肝气、肝阳萌生勃发的特点。肝气调畅后，精气神充足，就可抵御风邪带来一些流行病、过敏性疾病的影响。

（二）夏季抵御暑湿邪 精充气足神不亡

大家都知道，夏季气候以湿热为主。正常情况下，人体对这种湿热是可以耐受的，然而如果气候变化过快或过强，如暴风雨来临前夕或极度的高温酷暑，超过人体的忍耐范围就会对身体造成损害，导致疾病的发生。从中医角度讲，这是因为夏季多以暑邪、湿邪作祟为主。暑性升散，伤津耗气，会出现口干舌

燥、小便短赤、大便秘结、倦怠乏力、精神疲惫。湿性黏滞，易阻滞气机运行，出现闷热疲倦、头晕目胀、身体困重、胸腹胀满、恶心呕吐、大便溏或黏腻不爽。两种邪气常常联合侵犯人体，引起以消化道症状为主的疾病。

夏季，如何养好精气神，以达到抵御暑湿之邪侵犯的目的？

夏天的阳气是一年之中最充足的，天地间的阴阳之气相互交合，万物焕发出勃勃生机。这时应当晚睡早起，多进行户外活动，戒除烦躁及郁闷的情绪，保持容光焕发的精神面貌并时刻将愉悦的心情与大家分享。夏季的养生要防好暑邪与湿邪，采用清热解暑、养阴生津、扶阳健脾、祛湿和胃的防治原则，因夏气通于心，心属火，而暑邪又是火热之邪，所以当心气不足时，就很容易受到火邪侵袭，火邪会使人体中津、液、气受损，出现口干舌燥、小便短赤、大便秘结、倦怠乏力、精神疲惫。所以在夏季我们应该养心气，怡心神。五行之中，火生土，脾属土，故心与脾是母子相生的关系。当心气不足时也会引起母病及子，导致脾气不足。脾气不足则不能运化水湿，水湿不化就会阻滞气机运行，出现倦怠乏力、头晕目胀、身体困重、胸腹胀满、恶心呕吐、大便溏等症状。所以，夏季我们可以通过与朋友聊天、下棋、书法、绘画及进行户外锻炼来怡情逸性。做好防暑降温，多沐浴，适时午休，平时服用莲子、苦瓜、黄瓜、西瓜、绿豆汤、茶水这类的清淡泻火的食物以清热解暑，养阴生津，而对于防范湿邪侵袭则可以服用生姜、洋葱、蒜苗、大枣等温补之品及薏米、小米、玉米、红薯、大豆等健脾和胃之品以扶阳健脾，祛湿和胃。避免摄入辛辣酸涩食物（如羊肉、狗肉、鹅肉、辣椒、胡椒、海鲜等）。如此则可心气充足，脾气强健，暑湿之邪不侵，平安度过夏季。

（三）秋防燥邪伤心肺 补气养精固肺胃

秋季的邪气主要以燥邪为主，燥邪的性质是易造成干燥使人体内的津液受损。当燥邪侵入人体时，随着气候的变化，会变为“温燥”和“凉燥”两种邪气。在夏秋之交时，主要以“温燥”为主，而在深秋或将要入冬时则以“凉燥”为主。温燥的主要症状是发热、干咳为主；凉燥的主要症状以发热、恶寒为主。不论温燥、凉燥侵入人体，均可导致津液匮乏症状的出现，口干喜饮、口舌生疮、咽痛咽痒、鼻腔干燥、出血、小便短赤、大便秘结等肺胃津液受伤的表现。燥邪亢盛易引

动火邪，引起心、肝火旺。肝火旺，会出现头痛、头晕，即西医所讲的高血压病；心火旺会出现心悸、胸闷，即西医所讲的心律失常；津液受损就会导致精、气不足，行血无力，引起气滞血瘀，出现胸痛、胸闷、气短，即西医所讲的冠心病。

在秋季要怎样防止“秋老虎”的进攻？

秋季养生要记住一句话：“清心寡欲敛神气，滋阴防燥多登高。”因秋气五行属金，金为兵器，故有“肃杀”之说。所以秋季应当早睡早起，收敛、安宁情志，以减少肃杀之气对肺气的影响。在控制好情绪的同时，还要适度运动。秋季的运动应以登高为主，因为肺气通于秋，秋季的肃杀之气会使人悲伤、忧郁情绪加重，而悲伤、忧郁的情绪会伤肺气，所以秋季应当登高远眺，以助情志舒畅，也可以打打太极拳，太极拳讲究“阴阳相合，神形合一”，通过有意识地控制肺的呼吸吐纳来收敛情志及使心气充沛，血脉运行流畅。在饮食方面则应多吃一些白色食物，中医认为，白色入肺，润肺、补肺。可以服用些雪梨、白果、山药、百合、银耳等以滋补肺胃阴液。也应该注意少食辛辣、多食酸味食物，以使肺津得收肝气得敛，如沙参、麦冬、百合、莲子。可使肺胃津液充足，心血运行通畅，平安度过秋季。

（四）冬季藏好精气神 心肺疾病不上门

冬天是一个非常寒冷的季节，所以冬季大家最要防范的就是“寒邪”。中医学认为，寒性收引凝滞，易伤阳气。寒邪易伤阳气是说冬天的时候如果人身上阳气不足的话，就会被外在的“寒冷”所抑制，收引凝滞是说寒邪可引起脉道收缩，气机阻滞，血液不通，气行不畅，出现头晕头痛、胸闷胸痛、咳嗽咳痰、气短发绀、甚则突发晕厥，半身不遂。大家可看出，上述症状属于西医所说的呼吸系统疾病及心脑血管疾病的范畴，这些疾病常常在冬季被诱发或加重。从中医角度讲，冬季的时候全身的气血运行都会受到影响，所以五脏六腑都会产生疾病，如寒邪直中脾胃，脾胃之气受损，出现呕吐、腹泻，这就是西医所讲的“胃肠感冒”的症状。

那么我们应该怎么做才能平安地度过冬季呢？

冬季养生要遵从一个原则：“温阳藏精，脾肾同调。”由于冬天天气过于寒冷，不适合室外活动。但是冬季的“闭藏”绝不是让我们闭门不出，我们也