

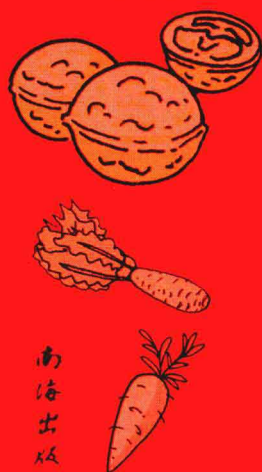
# 顺时应季

## 养生法

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃  
顺应四季，返璞归真的养生方法

北京中医医院副院长、主任医师

王国玮 著



南海出版公司

# 顺时应季



北京中医医院副院长、主任医师  
王国玮 著

图书在版编目(CIP)数据

顺时应季养生法/王国玮著. - 2版. - 海口:  
南海出版公司, 2010.10  
ISBN 978-7-5442-4871-6

I. ①顺… II. ①王… III. ①养生(中医) - 基本知  
识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139339号

顺时应季养生法  
王国玮 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 李 昕  
特邀编辑 刘灿灿  
装帧设计 蔡阳阳  
内文插图 陈 昭  
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 12  
字 数 100千  
版 次 2008年2月第1版 2010年10月第2版  
印 次 2010年10月第3次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4871-6  
定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 上医治未病 .....                 | 11 |
| 保健的三个层次 .....               | 11 |
| 20年来，疾病发生很大变化 .....         | 12 |
| 期待医学返朴归真 .....              | 14 |
| 世上本无病，愚人使生之 .....           | 15 |
| 从“生死”到“生老病死” .....          | 15 |
| 人为什么生病 .....                | 16 |
| 养生防病要把握好“度” .....           | 17 |
| 致病因素——外感六淫，内伤七情 .....       | 18 |
| 养生要求——外避六淫，七情不过 .....       | 19 |
| 法于阴阳，顺应自然 .....             | 20 |
| 阴阳平衡，人才健康 .....             | 20 |
| 春夏养阳，秋冬养阴 .....             | 22 |
| 春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃 ..... | 24 |
| 吃时令的蔬菜水果 .....              | 25 |
| 精神调养并驾齐驱 .....              | 26 |

## 春养肝

|                 |    |
|-----------------|----|
| 肝的主要功能 .....    | 30 |
| 肝气失调的主要表现 ..... | 32 |
| 百病从肝治 .....     | 34 |
| 怎样养肝 .....      | 38 |
| 春季防风邪 .....     | 44 |
| 春季饮食调养 .....    | 46 |

## 夏养心

- 心的主要功能 ..... 56
- 怎样养心 ..... 60
- 夏季其他易发病及冬病夏治 ..... 70
- 藿香正气和十滴水 ..... 75
- 夏季饮食调养 ..... 78

## 秋养肺

- 肺的主要功能 ..... 88
- 怎样养肺 ..... 92
- 最佳食疗选择——梨与萝卜 ..... 95
- 秋季易发胃肠道疾病 ..... 101
- 秋乏 ..... 103
- 秋冻 ..... 107
- 秋季饮食调养 ..... 110

## 冬养肾

- 肾的功能 ..... 122
- 肾虚 ..... 127
- 养肾防寒 ..... 131
- 慢性病患者如何安度冬季 ..... 145
- 冬季饮食调养 ..... 148

## 四季养脾胃

- 脾的主要功能 ..... 160
- 胃的主要功能 ..... 163
- 脾虚 ..... 165
- 胃火 ..... 167
- 如何健脾养胃 ..... 171
- 四季饮食调养 ..... 178

# 顺时应季



北京中医医院副院长、主任医师

王国玮 著

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

顺时应季养生法/王国玮著. —2版. —海口:  
南海出版公司, 2010.10  
ISBN 978-7-5442-4871-6

I. ①顺… II. ①王… III. ①养生(中医) — 基本知  
识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139339号

顺时应季养生法  
王国玮 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 李 昕  
特邀编辑 刘灿灿  
装帧设计 蔡阳阳  
内文插图 陈 昭  
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 12  
字 数 100千  
版 次 2008年2月第1版 2010年10月第2版  
印 次 2010年10月第3次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4871-6  
定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

## 前言

健康是人类共同的愿望，是生命的基础，是事业、家庭、生活的前提，同时也是人类最基本的需求和权利，充分享受这一权利是人生最大的幸福。

随着社会的发展与进步，人们对健康的理解也随之发生变化。20世纪以前，人们认为健康就是不生病。而世界卫生组织宪章早在1948年就提出了健康新概念：“健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”这就充分表明健康在生物属性方面，不单纯指没有病痛，而是强调人在性格、情绪、智力、行为等方面的完好状态。在人际关系、社会地位、生活方式、社会活动、工作效率上的正常，在物质和精神生活方面的健全和有序同样是健康不可缺少的重要内容。所以说，健康不单是指身体没有疾病，而是包括了人的所有思维、身体、行为等诸多方面。

中医药学对健康的认识与研究是迄今为止历史最为悠久，知识最为系统的一门科学。如《黄帝内经》在保持健康方面提出了以下系统的想法：

一、重视精神心理意识因素，强调内因等，对“心理健康学”的研究有积极的意义。

二、“天人合一”的整体观和整体和谐观。首先，《黄帝内经》指出并描绘了“五脏系统结构”。即以五脏为主体的功能系统，这五个功能系统之间通过经脉的联系进行协调和控制，构成一个生命的整体。其次，《黄帝内经》提出“四时五脏阴阳”的整体架构。自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能系统是收受通应的，从而构成了人与自然的统一整体观。

三、《黄帝内经》体现了整体健康模式的思想精髓，《黄帝内经》将人体的健康放在整个宇宙中去，和整个大自然和谐相处，要求人的“形与神俱”的内在和谐。这两点，充分体现了现代“生物——心理——社会”的医学模式

和整体健康模式。同时《黄帝内经》在整个理论体系中描述了人的正常健康状况，又提出了如何保持健康，预防疾病的发生，而且重点提出了“治未病”的思想，对后来预防医学的发展起到了很好的借鉴和促进作用。

本书所介绍的养生方法正是《黄帝内经》的养生精华。

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍，它比较全面地阐述了中医学理论体系的结构，反映出中医学的理论原则和学术思想。它在病因、病机、理、法、方、药等方面提出的理论无不体现出“整体观念、辨证论治”的中医理论精髓。而在诊病用药、养生保健方面，充分体现了现代医学的预防思想和健康管理理念。

本书的主题是“顺时应季养生”。《黄帝内经》中说：“四时阴阳者，万物之根本，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，刚伐其本，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，愚者佩之。”这段话就是告诉人们要按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点，进行调养护理，从而达到强身健体、防病长寿的目的。

人随着自然万物而春夏阳气升发、秋冬阳气潜藏。春夏秋冬每一季节、升发潜藏的每一环节，都有相应的脏腑为主角来完成“天人合一”。这就是“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃”的缘由。

而且，其中还相应介绍了中医的饮食养生、精神养生等种种方法。最终目的是希望诸位读者达到真正健康的完美境界。

王同玮



# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 上医治未病 .....                 | 11 |
| 保健的三个层次 .....               | 11 |
| 20年来，疾病发生很大变化 .....         | 12 |
| 期待医学返朴归真 .....              | 14 |
| 世上本无病，愚人使生之 .....           | 15 |
| 从“生死”到“生老病死” .....          | 15 |
| 人为什么生病 .....                | 16 |
| 养生防病要把握好“度” .....           | 17 |
| 致病因素——外感六淫，内伤七情 .....       | 18 |
| 养生要求——外避六淫，七情不过 .....       | 19 |
| 法于阴阳，顺应自然 .....             | 20 |
| 阴阳平衡，人才健康 .....             | 20 |
| 春夏养阳，秋冬养阴 .....             | 22 |
| 春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃 ..... | 24 |
| 吃时令的蔬菜水果 .....              | 25 |
| 精神调养并驾齐驱 .....              | 26 |

## 春养肝

|                 |    |
|-----------------|----|
| 肝的主要功能 .....    | 30 |
| 肝气失调的主要表现 ..... | 32 |
| 百病从肝治 .....     | 34 |
| 怎样养肝 .....      | 38 |
| 春季防风邪 .....     | 44 |
| 春季饮食调养 .....    | 46 |

## 夏养心

- 心的主要功能 ..... 56
- 怎样养心 ..... 60
- 夏季其他易发病及冬病夏治 ..... 70
- 藿香正气和十滴水 ..... 75
- 夏季饮食调养 ..... 78

## 秋养肺

- 肺的主要功能 ..... 88
- 怎样养肺 ..... 92
- 最佳食疗选择——梨与萝卜 ..... 95
- 秋季易发胃肠道疾病 ..... 101
- 秋乏 ..... 103
- 秋冻 ..... 107
- 秋季饮食调养 ..... 110

## 冬养肾

- 肾的功能 ..... 122
- 肾虚 ..... 127
- 养肾防寒 ..... 131
- 慢性病患者如何安度冬季 ..... 145
- 冬季饮食调养 ..... 148

## 四季养脾胃

- 脾的主要功能 ..... 160
- 胃的主要功能 ..... 163
- 脾虚 ..... 165
- 胃火 ..... 167
- 如何健脾养胃 ..... 171
- 四季饮食调养 ..... 178

原

书

缺

页

原

书

缺

页

原

书

缺

页

原

书

缺

页

# 上医治未病



## 保健的三个层次

魏文王曾问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药敷药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

可见，几千年前，我们的老祖宗就总结出了健康保健的三个层次，即预防、检控与治疗。医学的最高境界，就是在疾病发生之前采取预防措施。



久坐开车



工作紧张



饮食不规律

导致心脑血管等老年性疾病发病年龄降低，发病率增高。

## 20 年来，疾病发生很大变化

我在北京中医医院工作了20年，先后在儿科、肝病科从事临床工作，后来又任门诊部主任，接触了老老少少各种类型的患者。

在这20年里，病患发生了很多变化。比如说，我从中医院的体检结果中发现，现在有很多20多岁的年轻人就得了颈椎病、腰椎病、心脑血管疾病、高血压、高血脂等。从发病率来说，心脑血管疾病的老年发病率倒没有明显上升，而中青年的发病率在上升。我见过的最小的心梗患者只有19岁。

胃炎、胃溃疡的患者显著增多。以前，司机得这种病的比较多，因为总是坐着开车、饮食不规律，所以比较容易患胃下垂等胃病。如今，私家车越来越多，空气污染也越来越重，再加上工作紧张，很多人不能按时吃饭，又总是坐着不活动，结果因消化不良导致的疾病就多了起来。