

黄帝内经和 本草纲目中的

高金国 等◎编著

养生经

只有当(养)(生)成为一种生活方式

被丢掉的那些寿命、那些美好

才会重新进入你的生活



化学工业出版社

HUANGDINEIJING HE
BENCAOGANGMU ZHONG DE
YANGSHENGJING

黄帝内经 本草纲目

张其成 著

张其成 著

张其成 著

张其成 著

张其成



张其成 著

张其成 著

高金国 等◎编著

黄帝内经和 本草纲目中的

养生经



化学工业出版社

·北京·

养生是一辈子的事儿，不可等待，最要紧的是从“现在”开始，抓住今天，马上去做。不过，在做之前，你需要两个导师，略加指点。这两个导师，就像金庸武侠小说里面的华山派一样，一个侧重“内家功法”，强调内力，苦练内功，理论至上；一个属于“外家功法”，强调技巧，喜欢精妙绝伦的剑式，实用至上。

养生的“内家功法”，就是中医的经典《黄帝内经》；“外家功法”，则是药学的集大成者《本草纲目》。它们虽都是基于“人学”的医学，是把人当成一个小宇宙，而不是“器官的组合”来看的。所以，它们骨子里头，都是“养生学”；它们是医术，但本质是“求无病”，养生是其根基，“治未病”是其灵魂。

人要长寿，必先了解自己，这是内功，《黄帝内经》中说的养生，不得不看；其次要懂点技巧，《本草纲目》里的“养生经”，不得不学。本书把这两部经典中的“养生经”集合一处，这样可以方便读者阅读应用。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经和本草纲目中的养生经 / 高金国等编著. —
北京: 化学工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-122-15889-5

I. ①黄… II. ①高… III. ①《内经》-养生(中医)
②《本草纲目》-养生(中医) IV. ①R221 ②R281.3
③R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第282365号

责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/16 印张24½ 字数501千字 2013年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

上篇

黄帝内经养生经

《黄帝内经》，一锅心性养生汤

第一章 新养生主义 和谐小天地

- 第一节 “小气候”之根：
春夏养阳 秋冬养阴 3
- 第二节 “小气候”之基：
精神肉体 天人合一 15
- 第三节 谁偷走了你的寿命：
影响长寿的若干细节 29

第二章 内部小气候：了解你自己

- 第一节 十二器官 都当什么“官” 54
- 第二节 心肺、肠胃 养生之基 62
- 第三节 五脏有好恶
精气不可“聚” 70
- 第四节 气血如何？
疼痛告诉你真相 75

第三章 外部小气候：观察你自己

- 第一节 神秘生死线：
破译死亡密码 94
- 第二节 黄帝被骂了个灰头土脸：
养生要看“脸色” 104
- 第三节 “吓人”的汗水：
透过津液看端倪 114
- 第四节 脉搏的秘密：
忍辱负重“脉师傅” 121

第四章 情绪小气候：平和你自己

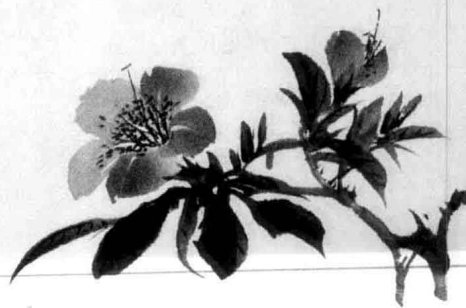
- 第一节 黄帝炖了锅“心灵鸡汤”：
平和者长寿 无争方日久 126
- 第二节 君臣俩客串了把周公
透过梦境说养生 140
- 第三节 精气不归位 所以难入睡 147

第五章 外界大气候：呵护你自己

- 第一节 你也富有“四海”
“气顺”健康自来 161
- 第二节 灯笼“笼”着灯
养生要防“风” 168
- 第三节 此山是我开 此树是我栽
邪气从此过 留下买路财 173

第六章 内外相应 根据体质来养生

- 第一节 弱者能否“怯变勇”
黄帝做起“勇士梦” 181
- 第二节 是药三分毒
食疗属第一 187
- 第三节 吞吐吸纳 养生大法 189
- 第四节 认祖归宗 真气与天应 194



目录

下篇

本草纲目养生经——跟李时珍学养生

第七章 养生论

- 【所谓养生，贵在顺应自然】 204
- 【饮食禁忌】 205
- 【服药禁忌】 207
- 【妊娠禁忌】 207
- 【百岁孙思邈 养生有真诀】 208
- 【空腹吃粥 不要犹豫】 208
- 【各类粥的养生功效】 210

第八章 养脑方

第一节 草部

- 【地榆汁酿酒 能补脑】 212
- 【薯 令人聪慧】 213
- 【川芎 做茶饮 清醒头脑】 213

第二节 谷部 果部

- 【胡麻 长智力 助长寿】 214
- 【芝麻叶 补脑髓 强筋骨】 216
- 【荔枝 提神健脑】 216
- 【龙眼 安神健脑长智慧】 217

第三节 兽部 味部

- 【猪骨髓 益脑髓 补虚劳】 217
- 【茶 清头目 利大小肠】 218
- 【杏仁 令人心力不倦 老当益壮】 218

第九章 养心方

第一节 草部 谷部 菜部

- 【菖蒲根 益心智 防健忘】 221

- 【小麦 补心养肝】 222
- 【茼蒿 安心气 养脾胃】 223
- 【苦菜 安心益气 令人精神饱满】 224
- 【山药 补心气不足 增强记忆】 226
- 【百合 安心定神益志】 226
- 【苦瓜 清心明目】 227

第二节 果部 木部

- 【杏 心之果】 227
- 【漆柿 润心肺】 228
- 【合欢 宁心志 令人无忧】 229
- 【茯苓 善安心神】 229

第三节 鳞部 介部 禽部

- 【鲛鱼 疗心神不定】 231
- 【蚌珠 镇心 治耳聋】 232
- 【鸡蛋 镇心安神】 232

第四节 兽部 味部

- 【驴肉 安心气 解忧愁】 233
- 【砂糖 润心肺】 234
- 【益智仁 治心气不足】 236

第十章 养肝方

第一节 草部 菜部

- 【决明子 明目助肝气】 238
- 【覆盆子 补肝益肾】 239
- 【葱 除肝脏邪气】 239
- 【荠菜 利肝和中 益五脏】 241

第二节 果部 木部

【李子 肝有病的人适合吃】 242

【橙 吃多了伤肝气】 243

【酸枣 益肝气补脾胃 治心烦失眠】 244

第三节 介部 味部

【蚌 清肝热】 245

【玫瑰花 益肝胆 助肺脾】 246

第十一章 养脾方

第一节 草部 谷部

【葵 补脾利胃】 248

【脾肺虚 吃糯米】 249

【稷米 利胃益脾】 250

【糯米粥 秫米粥 补脾胃虚寒】 250

第二节 菜部

【小蒜 有益脾肾】 251

【大蒜 强健脾胃 益肾气】 251

【生姜 开胃健脾 散风寒】 252

【胡芹 益脾胃 去体内冷气】 253

【罗勒 调中焦 除恶气】 253

【藏菜 调和脾胃】 254

【苜蓿 安中调脾胃】 256

第三节 果部

【大枣 养脾气 平胃气】 256

【山楂 补脾健胃】 258

【樱桃 益脾气 美容颜】 258

【甘蔗 助脾气 利大肠】 259

第四节 木部 兽部

【丁香 温脾胃】 261

【金樱子 补脾虚】 261

【牛肉 安中益气 补脾胃】 262

【兔肉 止渴健脾】 264

第五节 虫部 鳞部

【石鳞鱼 健脾气 养肾元】 266

【鳙鱼 温补脾胃】 266

【鳊鱼 温补脾胃 多吃易起风热】 266

【鲩鱼 温脾胃】 267

【竹鱼 调理脾胃】 267

第十二章 养肺方

第一节 草部

【黄芪 补肺益胃】 268

【杏参利肺 和中明目】 270

【芭蕉润肺 解酒精中毒】 271

【车前子 养肺强阴】 272

【款冬花 润心肺 益五脏】 273

第二节 谷部 菜部 果部

【薏苡 补肺清热】 273

【芥菜 通肺消痰 利膈开胃】 275

【桃子 肺最喜欢的水果】 276

【梨 润肺清心】 278

【橘 润肺开胃】 279

【银杏 温肺益气】 280

【甜瓜子 清肺润肠】 281

第三节 木部 味部

【河黎勒 补肺气不足】 282

【饴糖 润肺止咳】 283

【白砂糖 润肺气 助脾气 缓肝气】 283

第十三章 养肾方

第一节 草部

【瞿麦 滋养肾气】 284

【艾实 助肾强腰膝】 284

【牛膝泡酒 益肾防白发】 285

【甘蓝 大益于肾】 286

目录

第二节 谷部 菜部 木部

- 【小米 主养肾气】 286
- 【黑豆 补肾】 287
- 【白豆 补肾暖肠】 289
- 【豇豆 煮熟空腹吃可补肾】 289
- 【韭 归肾壮阳】 290
- 【零余子 补虚益肾】 291
- 【甘薯 健脾胃 益肾阴】 291
- 【石南 养肾气 利筋骨毛发】 292

第三节 兽部 味部

- 【猪肾 补肾气虚竭】 292
- 【公猪肉】 293
- 【葡萄酒 暖腰肾 驻颜色】 295
- 【胡椒 壮肾气 调五脏】 296

第十四章 养肠胃方

第一节 草部

- 【蠡实 利小肠 消酒精之毒】 297
- 【豆蔻 补胃健脾】 297
- 【荆芥 助消化 解酒醉】 298
- 【紫苏 开胃下食】 299
- 【水苏、臭苏 除胃中酸水】 300
- 【葛 助消化 利大小便】 301

第二节 谷部

- 【粳米 温中和胃】 301
- 【粳米 养胃和脾】 302
- 【秫米 利大肠】 302
- 【菰米 调理肠胃】 303
- 【燕麦 滑肠】 305
- 【黄大豆 调养大肠】 305
- 【蚕豆 利肠胃排泄】 305
- 【刀豆 调养肠胃】 306

第三节 菜部

- 【白菜 利肠胃 消食下气】 306
- 【芫荽 利大小肠 通小腹气】 308
- 【胡萝卜 利胸膈、肠胃】 308
- 【菠菜 通利肠道】 309
- 【苋菜 利大小肠】 309
- 【马齿苋 增强肠道功能】 309
- 【芋头 宽肠胃 养肌肤】 311
- 【豆芽菜 清积热 利肠胃】 312
- 【油菜 通结气 利大小便】 312
- 【越瓜 利肠胃 止烦渴】 312

第四节 果部 木部

- 【栗子 益气 厚肠胃 补肾】 314
- 【木瓜 去湿和胃 滋脾益肺】 315
- 【柿子 治肠胃不足】 315
- 【石榴 涩肠】 316
- 【柑 解肠胃热毒】 317
- 【柚 去肠胃恶气】 317
- 【杨梅 涤肠胃 除恶气】 318
- 【榛 益气力 实肠胃】 318
- 【橡实 厚肠胃】 318
- 【大腹槟榔 健脾开胃】 319
- 【无花果 开胃止泻】 319
- 【葶苈 开胃消食 饭后适合吃】 319
- 【皂荚子 和血润肠】 320

第五节 鳞部 介部

- 【鲢鱼 开胃 通利五脏】 320
- 【白鱼 开胃下气】 321
- 【黄花鱼 开胃益气】 321
- 【刀鱼 开胃爽脾 助火生痰】 321
- 【鳊鱼 调胃气 利五脏】 322
- 【鳊鱼 益胃固脾】 322

- 【鲛鱼 温暖胃腹】 322
- 【鲍鱼 利肠】 323
- 【蚬 开胃】 323
- 【蛤蜊 开胃 润五脏】 323

第六节 兽部 味部

- 【狗肉 补胃气 暖腰膝】 324
- 【老酒 暖胃辟寒 和血养气】 325
- 【茴香 去胃部冷气 顺肠气】 326
- 【荜茇 去胃冷】 327

第十五章 养筋骨方

第一节 草部

- 【土茯苓 利关节筋骨】 328
- 【冬葵籽 久服壮骨】 328
- 【薄荷 通利关节】 329
- 【泽兰 通九窍 利关节】 330

第二节 菜部 果部

- 【薤白 强筋骨 除寒热】 330
- 【蒲公英制作还少丹 固牙齿 壮筋骨】 331
- 【榧子 益筋骨 助消化】 331
- 【槟榔 通关节 利九窍】 332
- 【猕猴桃 治骨关节病】 332

第三节 木部

- 【桂 利关节 暖腰膝】 333
- 【杜仲 治腰痛 壮筋骨 益精气】 333
- 【楮 壮筋骨 助阳气】 334
- 【南天烛 强筋骨 固精养颜】 334
- 【枸杞 壮筋骨 耐寒暑 令人轻身不老】 334

第四节 鳞部 禽部 兽部

- 【鲟鱼 令人健壮 增气力】 337

- 【鲈鱼 益筋骨 补五脏】 338
- 【鹌鹑 强筋健骨 补中益气】 338
- 【山羊肉 治疗筋骨僵直】 338

第十六章 养气血方

第一节 草部

- 【人参 大补元气】 340
- 【天冬 神仙凡人皆可服】 340
- 【龙葵 补男子元气 治女子败血】 341
- 【甘藤 调中益气】 341

第二节 谷部

- 【黍米 益气补中】 342
- 【大麦 滋补虚劳 强血脉】 342
- 【豌豆 调颜养身 益中平气】 343
- 【豆腐 宽中益气 调和脾胃】 343

第三节 菜部

- 【蔓菁 利五脏 轻身益气】 344
- 【芹菜 保养血脉 强身补气】 344
- 【南瓜 补中益气】 345
- 【木耳 益气轻身】 345

第四节 果部 木部

- 【核桃 补气养血】 346
- 【莲子 补十二经脉血气】 346
- 【芡实 补中益气 提神强志】 349
- 【桑椹 利五脏关节 通血气】 349
- 【五加皮 补中益气】 350

第五节 虫部 鳞部

- 【海参 补元气 滋润五脏六腑】 350
- 【鲢鱼 温中益气】 351
- 【青鱼 补气解闷】 351
- 【鲟鱼 补虚劳】 351
- 【鲫鱼 温中下气 补虚羸】 351

目录

【鳗鲡鱼 补益力极强】

352

【黄鳝 补中益血】

354

【泥鳅 暖中益气 醒酒】

354

第六节 介部

【鳖 去血热 补阴虚】

354

【蟹 养益精气】

355

第七节 禽部 兽部

【鸡肉 补虚祛邪】

356

【鸽 调精益气】

357

【羊肉 补中益气 镇静止惊】

358

【鹿肉 养血养容】

359

第十七章 长寿方

第一节 草部

【太阳之草名黄精 吃了可长生】 362

【肉苁蓉 野马之精可益寿】 362

【神仙之药何首乌】 363

【蒺藜子服二年 返老还童】 366

【菊花养颜延寿方】 366

【地黄 制出益寿永真膏】 367

第二节 谷部

【青粱米 益气 令人年轻长寿】 369

【仙人杖草 延长寿命 令人不老】 370

【芝 补五脏 助长寿】 370

第三节 果部 木部

【海松子 轻身延年】 371

【葡萄 令人轻身不老】 371

【柏 令人润泽 不饥不老】 372

【松 润心肺 益寿延年】 372

【梧桐子 令人生黑发】 373

【槐树子 明目益气 益寿延年】 373

第四节 虫部

【蜜蜂子 轻身益气 令人长生不老】

374

【蜂蜜 益气补中 延年益寿】 375

第十八章 美容方

第一节 草部

【浆水 除面上黑斑】 376

【长松 让毛发重生】 376

【白蒿苗根 生发乌发】 376

【茵陈蒿 令皮肤白皙】 377

【头发开叉 青蒿可治】 377

【益母草 除粉刺】 378

【龙珠 令人白发变黑】 379

【茉莉 润燥 香肌肤】 379

【寒莓 养益颜色 令人不老】 379

【旋花 治疗面黑】 379

【紫背浮萍 治疗面生黑斑】 380

【香蒲笋 固牙齿 聪明耳目】 380

第二节 谷部 菜部 木部

【胡麻花 让秃顶生发】 381

【常吃生菜 令人牙齿变白】 381

【莴苣 除口臭 让人齿白眼亮】 381

【落葵子 令人美丽动人】 382

【冬瓜 减肥下气】 382

【榆树叶 治酒馊鼻】 383

第三节 鳞部 介部

【牡蛎 烤着吃可美容】 384

上篇



黄帝内经养生经

《黄帝内经》，一锅心性养生汤

大海上，一位女子正奋力搏击。她疲惫不堪，因为已经连续游了15个小时。她正在向世界纪录冲刺：如果游到对岸，她将成为第一个游过这个海峡的女子。

海水冰冷刺骨，前方大雾茫茫，看不清方向。又冷、又累，几度煎熬，她决定不再坚持。母亲和伙伴就在离她不远的船上，紧跟着她。她招手示意，表示放弃。母亲喊：“再坚持一下，快到了！”她望望前方，大雾遮住了一切，看不到边。最终，她还是爬到了船上。

在船上休息了一段时间，身体渐渐暖和了。太阳出来，云开雾散。这时，她很惊异而且懊恼地发现：海岸，离她只有半英里远。

“如果看到海岸，我绝对能坚持下来的。”她说。

这个故事告诉我们：胜利，胜在坚持。

现代人最爱说的字是“忙”。忙忙碌碌中，我们丢掉了许多类似电视剧《老大的幸福》中的幸福，人忙了，钱多了，幸福丢了；我们捡起了很多功利化的“养生经”，巴不得喝口神水，就能长命百岁。养生，成了“忙碌”的工具，成了工作的跳板。

如果养生是个工具，那它就只能成为游泳者背后那条救援船，而非海岸。丢掉目标的结果，是我们的寿命在功利性思维的指导下，被蚕食鲸吞。

只有当养生成为一种生活方式，被丢掉的那些寿命、那些美好，才会重新进入你的生活。

养生被功利化，似乎是时代的必然。《黄帝内经》这位哲人，是中华文化的代表之一，集养生文化之大成。它告诉我们，养生不是一个目的，而是一个过程；养生不是局部，而是生活的全部。只可惜，现代社会浓重的商业氛围，让很多人忘掉了这些：养生和锻炼，成了工作的跳板。

所以，我们必须而且无可选择——只有《黄帝内经》，能解开我们心中的结。

它倡导“强身以防病”，而非功利性的“消灭疾病”；它倡导“治未病”，而非抗生素。它的词典里用的是“解毒”（化解毒素），而非“消毒”（消灭毒素）；它的理念是天人合一的“养生”，而非消毒杀菌的“卫生”。

《黄帝内经》不仅是一部医书，更是一锅“心性养生汤”。在功利和浮躁的商业大潮中，它是最好的心灵汤剂。

经济的快速发展，让人喘不过气的生活节奏，让我们丢掉了很多东西，损失了很多寿命。所有的东西都被工具化了，甚至亲情，甚至朋友，甚至养生。当养生被工具化、功利化，大雾会把海岸线永远遮住。

现在的问题，是把丢掉的东西拾起来，找回怡然自得的心性。这很重要。然后，行动起来，让养生成为生活，而不是让工作成为生活。

基于此，并拜哲人所赐，我把这本书定位为“心性养生书”。没错，《黄帝内经》也有很多技巧层面的养生术，但黄帝和岐伯从来没教你舍本逐末。把那些东西当成根本，只能叫误解。

我也是商业文化大潮下的行者。好在，功利化的压力越紧迫，我的反弹力越大。工作越是繁重，身体素质越好；因为工作的时间越多，我分配给养生、锻炼的时间就越多，活动量越大。由此保持的充沛精力，会有效化解工作压力，化烦劳于无形。

所以，工作一天，感觉疲倦的时候，专家会建议你“活动一下”——这反倒是最好的休息。如果回家后，你的习惯性动作是往床上一躺、沙发上一横，那我只能说：您这叫“功利性”休息。

武侠小说里经常出现一种功夫：对手出拳，力量越猛，“大侠”体内自我保护、反弹的力道就越大。真正的养生，就是要达到这种境界：压力来临、病邪入侵之时，立即反应、自我防护；而不是对手打完之后，再挥拳反击。

那些说自己“没时间”、“压力大”的人们，其实进入了一个误区，把养生和工作、生活，人为割裂：工作之后才养生，养生之后才生活。这个“时间差”，或许便是偷走我们生命的最大“凶手”。

它让我们丢掉了不少的寿命，还有幸福。

编者

2013年3月

第一章 新养生主义 和谐小天地

身体健康的人，其实是身体达到了一种平衡状态：阴阳平衡，阴气、阳气互相制约；正邪平衡，体内正气能够压制邪气（想要让体内完全没有邪气也是不可能的）。所谓“锦上添花”式养生主义，就是要保持、维护好这种平衡，不要等这种平衡打破了，再去弥补。

维护好这种平衡，“气候”很关键。这个气候，包括外部气候，也包括人体小气候，甚至人的情绪气候，以及人体“内气候”与“外气候”的协调。

这种“气候养生”，我们称之为“小气候养生主义”。这不是我的独创，事实上，《黄帝内经》早就谈到了这些。

第一节 “小气候”之根：春夏养阳 秋冬养阴

《黄帝内经》专门拿出一章（《素问》第二篇），来探讨养生问题，让老百姓先学养生，而不是先学治病。这一章，道出了“小气候养生主义”的精髓：适应节气，天人合一；春夏养阳，秋冬养阴。

这就是《素问·四气调神大论》。

四气，即春、夏、秋、冬四个季节。调，就是调养。神，可以看作人的精神。这一章是专门论述人应该如何适应季节、调养精神的。

把“调神”放在标题中，而不是局限于身体的养生，这一点，与岐伯“养生即养心”、“养生即养德”的理念完全契合。

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭；被（同“披”）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。

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为（jiē）症，奉收者少，冬至重（chóng）病。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧（sūn）泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼（chè），无扰乎阳。早卧晚起，必待日光；使志

若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

（《素问·四气调神大论》）

【译文】

春天这仨月，叫做“发陈之季”。我们常说“春生夏长、秋收冬藏”，“发陈”的字面含义，是“草木发芽、枝叶舒展”，和“春生夏长”中的“生”是同义。

这个季节，天地焕发生机，万物欣欣向荣。人要适应这个季节来养生，就要做到：

① 晚睡早起；

② 多到室外散步（广步于庭），散步时解开头发，伸伸懒腰，放松身体，使自己的情绪充分释放、宣泄出来（实在不行喊两嗓子）；

③ 在精神和行动上，要多考虑和春天“生发之气”相适应的精神和行为，比如要有生机，要多给予别人、多付出、别老想着回报，要多勉励、奖赏他人，而不要去考虑扼杀、牵制别人，不要考虑剥夺别人，不要考虑破坏和遏制别人的生发之气（生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚）。

这是适应春天、养护人们“生发之气”的法则。

违背了这个法则，就会伤害肝气，到了夏天，会出现阳气虚损导致的寒性病变。之所以出现这些疾病，是因为春天没有养护好“生发之气”，生发之气不足，夏天的“茂长之气”（也就是“春生夏长”中的“长”）就会匮乏，导致病变。

夏天这仨月，叫“蕃秀之季”，也就是草木繁盛生长的季节。这个时候，天地之气交会，万物开花结果。

需要插一句：古人认为，一年之中，阴阳之气有盛有衰，纷繁变化。而阴气和阳气的交会，就出现在夏季。所以有“天地气交”的说法。

这个时候，顺应季节养生，要做到以下几点：

① 晚睡早起；

② 夏天日头很长，但要把握自己的情绪，不要对又热又闷的日头表现出厌倦情绪，平和淡定，不骄不躁；

③ 要让自己容光焕发（就算装，也要给我装出来），让愉快的情绪表现在外，只有如此，体内的阳气才能得到宣泄（使气得泄，若所爱在外）。

这是顺应夏季，保护身体机能旺盛生长的自然法则。

违背了这一法则，就会伤心，到了秋天容易得疟疾。因为秋季是“收敛”（秋收冬

藏)的季节,夏季没有提供足够的“茂长之气”来供应秋天的“收敛之气”,导致病变。同时,因为“夏长之气”不足,到冬天还会有其他疾病发生。

秋天,是一年中的“容平之季”。容平,充实丰盈的意思。丰收的季节,秋高气爽,风劲草苍,草木凋零,大地明净。

正所谓“秋收冬藏”,这个“收敛”的季节,在养生方面要注意以下几点。

① 早睡早起,作息与鸡同步;

② 保持心智安宁祥和,以此应对秋季的肃杀之气;

③ 收敛此前(也就是夏天)向外宣散的神气,清静平和,让自己的心态、情绪和秋天的气候平衡、和谐;不要随意向外宣泄情绪,使肺气保持清肃(夏天可以吼两嗓子宣泄一下,现在就不要了)。

这是让人适应秋天的气候,养护人体收敛机能的法则。

违反了这个法则,就会伤肺,冬天还会出现消化不良导致的腹泻(飧泄)。这是因为秋天的“收敛之气”跟不上,导致冬天的“闭藏之气”不足而造成的。

冬天,是万物的“闭藏之季”。什么叫“闭藏”呢?就是把自己包裹起来,精华的东西被深深隐藏,养精蓄锐,以待来年;传统的说法就是:生机潜伏,阳气内藏。也就是说,“闭藏”绝不是荒凉,而是蕴含生机、活力内敛。

这个寒冷的季节,水面结冰,大地开裂。养生的核心,就是不要扰动人体的阳气。要做到以下几点:

① 早睡晚起,一定要等到太阳出现再起床(这对懒虫们无疑是个好消息,但您别赖床,人家《黄帝内经》没说太阳晒屁股了还可以不起床);

② 冬天一定要学会情志的修炼,让自己的情绪像部队潜伏、像猎豹出击前的隐匿,保持那种好像是在为自己保护隐私、藏而不露的精神状态,感受一年来有所收获、有所体会的思想境界(这些,可以借鉴道家的打坐、静思、默想等方式,来达到心态的平和、闭藏);

③ 远离寒冷,靠近温暖,尽量不要让皮肤出汗(如果运动健身,微微冒汗就可以休息一下了,保持节奏,不要出大汗),因为出汗太多,会让人体的阳气迅速散失(很多人冬天出汗后易患感冒,原因就在这里)。

这是顺应冬天的气候,养护人体“闭藏之气”的养生法则。

违背了这些法则,就会伤肾,到第二年的春天还会患上四肢痿弱逆冷的疾病(痿厥)。这是因为冬天的“闭藏之气”没有得到很好的养护,春天的“生发之气”就供应不上,从而出现这些病症。

介绍完了春夏秋冬的养生法则,一个表格(见表1)就自然生成了。

表1 四季“小气候”养生简表

季节	养生状态	精神状态	睡眠状态
春	生发	宣发、舒畅	晚睡早起
夏	茂长	无怒、宣泄	晚睡早起
秋	收敛	敛神、淡定	早睡早起
冬	闭藏	隐忍、自得	早睡晚起

不过，我们要记住一点：古人讲究的是“天人合一”。天与人合为一体，内和外融会贯通。记住一句话：适合自己的，才是最好的。

为防止人们“误读”，把对四季的“气候养生”看成一个孤立的事件（事实上，它们有千丝万缕的联系，相互影响、互为表里），接下来，《四气调神大论》专门拿出一段，论述“天人合一”、“天地之气相互影响”这一理念。

如果不往深里想，你很可能觉得这一段多余。因为在它之前，是论述四季如何顺应气候养生；在它之后，是讲述违背四季养生法则出现的后果；如果把中间这段去掉，前后衔接更为顺畅，语气更为贯通，气势更加恢弘。加上这一段，岂不是画蛇添足？恰恰相反。表面无关紧要的这段文字，恰恰是最关键的。它是“根”。

缺了这一段，那么，《四气调神大论》就不会成为本书“固本养生论”的一章，而只是一个“逐末养生法”；就会成为一个养生技法的探讨，而不是阐述一种养生理念。

黄帝和岐伯可谓用心良苦，这貌似“画蛇添足”的一段，是在提醒我们：养生，千万不可舍本逐末，单纯养护一个季节，或者把一年割裂开来。“天人合一”的境界虽然很难达到，适应变化、随机应变，总不是很困难的事。

天气清静光明者也，藏德不止，故不下也。天明（通“萌”，即“蒙”）则日月不明，邪害空（通“孔”）窍。阳气者闭塞，地气者冒明（通“萌”），云雾不精（通“晴”），则上应白露不下，交通不表，万物命故不施（yì），不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿（yùgǎo，“稿”通“槁”，枯萎之意）不荣。贼风数（shuò，多次之意）至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

（《素问·四气调神大论》）

【译文】

天气为什么能清静光明呢？那是因为天空潜藏着孕育万物生长的力量，这种力量运行不止、永不衰减，所以天气“清静光明”。

（古人这种说法，很容易让我们想到一个概念——地球的“自净能力”，也就是大自然对人类排放的污染物的处理能力。二氧化硫被排放到空气中，依靠大气的循环，污染

最终慢慢消散；难闻的污水流入大海，经过大海自身的洋流系统消化，污染慢慢变淡。从“天气清静光明者也，藏德不止，故不下也”这几句话来看，似乎古人对此就有所认知。）

天气如果阴沉昏暗，太阳和月亮不能照亮大地，邪气就会趁机侵入人的孔窍，造成疾病。

（在古人眼中，自然因素造成天气昏暗，都有如此害处，人为因素——大气污染造成的“天气晦暗”，危害岂不更大？）

天上的阳气一旦闭塞不通，地面的阴气就无法萌发、蒸腾。

（这一点，和现代自然科学中冷空气下沉、暖空气上升的现象，也有相同之处。天上阳气闭塞，往往意味着温度降低、空气变冷、沉降，难以升腾。）

地面的阴气无法蒸腾，云雾就难以消散、天空难以放晴，天空中“下应地气”的甘露和雨水就不会降下，天气和地气的交汇就不会发生。导致的后果，就是万物的生机难以延续，高大的树木也会大量枯死。

这个地方需要解释一下。《黄帝内经》原文的“白露”，指的是“甘露”，也就是露水或者雨水。古人认为，天气和地气是对立统一的，并非相互隔绝，经常需要“交汇”，而甘露和雨水，就是天气、地气交汇的方式之一。

（天气晦暗，无雨无露，万物倦怠，名木枯死——这难道不是当今某些重污染区的景象吗？2000年前古人的忧心，今天依然挥之不去。）

阻碍万物生长的恶气得不到节制，风雨无法及时到来，甘露不能降下，就会草木凋零，森林、绿地生机不再。

缺乏生机的大地，邪恶之风屡屡吹起，暴风狂雨骤然降临，天地阴阳与四时之气不能相互协调，完全偏离了正常的自然规律，最终的结果是万物活不到正常寿命的一半就夭亡了。

懂得养生之道的圣人，能够顺应四季气候的变化，所以不会长什么大病。如果万物能和圣人一样，顺应气候变化、不背离养生的自然规律，那么，他们身体内的生机也就不会枯竭，长长久久。

气候对人体的影响，并非虚妄。现代医学研究也已经证明：天气变化和疾病有着千丝万缕的联系。

举个例子。农历“小雪”这个节气前后，人就容易出现两种状况：一种，是身体上的，容易上火；另一种，是心理上的，容易抑郁。

小雪前后容易上火，是因为北方都已开始供暖，空气干燥，人又捂得比较严实，热量散发不出去，容易产生内火。