

「敲」开健康之门

季节养生 经络有道

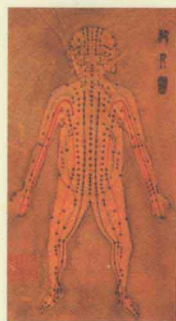
路新宇 著

春生夏长

秋收冬藏

遵循变化之道

享受健康人生



“敲”开健康之门

季节养生 经络有道

路新宇 著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

季节养生经络有道/路新宇著. —北京: 中国科学技术出版社, 2012. 2
(“敲”开健康之门系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5046 - 6001 - 5

I. ①季… II. ①路… III. ①经络-养生 (中医) IV. ①R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015238 号

出版人 苏 青
策 划 赵 晖 付万成
责任编辑 付万成 郭秋霞
封面设计 付小鹏
责任校对 韩 玲
责任印制 张建农

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010 - 62173865
传 真 010 - 62179148
投稿电话 010 - 62176522
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 150 千字
印 张 9.5
印 数 1 - 6000 册
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷
印 刷 北京金信诺印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5046 - 6001 - 5/R · 1580
定 价 20.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)
本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

春生 夏长 秋收 冬藏

遵循变化之道

享受健康人生



目 录

自 序	1
第一章 不得不说的阴阳	3
一、用“阴阳”二字说阴阳	3
二、阴阳转换尽在十二月	5
第二章 四季与五行	8
春天属木	9
夏天属火	9
秋天属金	9
冬天属水	9
第三章 四季经络养生法	12
经络梳理手法及反应	12
1. 痛点因何产生	12
2. 自我经络探查、疏通手法	13
3. 探查经络时的常见反应	15
4. 梳理经络后的身体反应	15
第一节 春季经络养生	17
一、“木”的系统	17



“曲直”乃木之德行	17
1. 做人要明屈伸之道	17
2. 人与自然都要新陈代谢	18
3. 万物与“木”的关系	18
东风起，春天到	19
青色是养肝的颜色	20
熬夜消耗肝血	20
眼睛是肝脏的窗户	21
把肝养好，掌握人生方向	22
小儿惊悸，首先护肝	22
养肝吃酸还是吃辣	23
养生像草木学习	23
产后恢复喝鸡汤	23
肝火过旺少吃面	24
控制肝火防春天目眩	24
听“角音”的乐曲——鼓舞肝气的音乐疗法	24
阳事不举病在肝	25
和肝有关的气味——其臭臊	26
关注天地的信使——风	26
别让怒气伤了肝	27
二、春季养生之道	28
天地之道	28
养身之道	30
经络之道	32
第二节 夏季经络养生	43
一、“火”的系统	43
“炎上”乃火之德行	43



1. 万物的生长动力	43
2. 为有源头活水来（心肾相交）	44
3. 万物与“火”的关系	45
身处南方要滋阴	46
用红色鼓舞心气	46
莫让寒凉伤了心	46
用心聆听万物的声音	47
心里藏了什么	48
感知能力下降是万病之源	49
吃点苦治失眠	49
肉类的区别	50
为什么黄米属火	51
血脉畅通乃养心之要	51
养心听激音音乐	52
心气不振吃点烤馒头	52
夏天让身体热起来	52
欢喜过度生烦恼	52
二、夏季养生之道	54
天地之道	54
养身之道	55
经络之道	58
第三节 秋季经络养生	68
一、“金”的系统	68
“从革”乃金之德行	68
1. 改变从革新开始	68
2. 变革需要勇气	69
万物与“金”的关系	70



变革从西方开始	70
食白色食物补肺	71
肺好似一个风箱	71
打喷嚏防感冒	72
养好肺，有魄力	73
女性披“披肩”防贼风	74
吃辣的人越来越多	75
滋阴补血阿胶好	75
体寒之人少食大米	76
形寒饮冷则伤肺	76
情绪烦躁听“商”音乐	77
腥味可以补肺气	77
忧愁莫学林黛玉	78
二、秋季养生之道	79
天地之道	79
养身之道	81
经络之道	83
第四节 冬季经络养生	93
一、“水”的系统	93
“润下”乃水之德行	93
1. 上善若水	93
2. 逝者如斯夫	96
3. 柔弱与坚强	96
4. 万物与“水”的关系	97
北方属水	97
为什么黑色属水	97
养肾重在闭藏	98



肾气不固小便自出	99
切莫滥用激素	99
触摸跟腱知肾气多少	100
吃多少盐合适	100
猪肉怎么吃	101
吃豆腐有讲究	102
甜食伤骨头	102
使心灵宁静听羽音音乐	103
化腐朽为神奇	103
重视莫名恐惧	104
二、冬季养生之道	104
天地之道	104
养身之道	107
经络之道	108
第五节 脾胃养生之道	118
“土”的系统	118
“稼穡”乃土之德行	118
1. 承载	119
2. 蓄水	119
3. 藏火	120
万物与“土”的关系	121
中国乃中央之国	121
面黄肌瘦是脾虚	122
脾虚乃万病之源	122
口腔溃疡有妙招	123
看口唇了解脾的状态	123
舌头胖大有齿痕——脾虚	124



红糖补血	125
牛肉怎么吃	126
小米的功劳	126
肌肉松松垮垮可不好	127
多愁善感听宫音音乐	127
闻茶香治食欲不振	127
小肚腩从何而来	128
思虑过度伤脾	129
后 记——天人相应，何乐而不为呢？	130
附录 1：主要参考书目	133
附录 2：十二经络堵塞点探查图	135
附录 3：十二经络堵塞点一览表	138



自序

感谢中国科学技术出版社的信任，围绕着经络养生的主题让我写一套《敲开健康之门》系列丛书。《通则不痛 通则不痛》详细介绍了十二条经络的堵塞点及自我探查方法，通过点按、敲揉同身体对话。不过对于工作繁忙之人，可能受时间的限制很难每天都探查一遍。于是本书根据春夏秋冬的具体特点，在不同季节关注不同脏腑经络的保养，这样既节省了时间又做到有的放矢重点突出。

春夏秋冬，每一季有自己的特点，天地万物的变化都围绕着春生、夏长、秋收、冬藏的节奏进行。人，作为地球的孩子，饮食、起居也必然遵循这个节奏变化。

我们的生活（尤其在城市）节奏感缺失，一年四季，一个节奏。春天是生发的季节，放飞心情，放松身体，我们却穿着严肃的职业装，在电脑前一坐一天；夏天要热烈奔放，我们却在低温的环境中喝着冰冻饮料平复烦躁的心情；秋天需要内敛从容，我们却要因为一个计划而通宵达旦；冬天讲究闭藏，精神内守，我们下班后却在健身房挥汗如雨，美其名曰锻炼身体。不按时吃饭、不按时睡觉、不按时工作……也许您会说为了生存、为了事业不得不如此，可是生存到底为了什么？难道只有在失去健康的时候才追悔莫及吗？在忙碌之余，了解些养生知识，掌握点养生方法真的很必要。

常有人问我：如何养生？



我回答：“不害生”。

如何不害生？顺应自然的节奏生活。

《黄帝内经·灵枢·本神篇》：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则避邪不至，长生久视”。

在季节经络养生部分，我引用了《黄帝内经·四气调神论》中关于春夏秋冬四季变化的论述，通过这些论述祖先告诉我们不同季节天地、万物如何变化，人类如何与之相应以及不相应的后果。结合当下人们的生活方式，我对春季的“此谓发陈”、夏季的“无厌于日”、秋季的“此谓容平”、冬季的“勿扰乎阳”做了重点解读，帮助大家更好的了解应季的合理饮食、起居方式。经络畅通是气血运行的物质基础，不同的季节，脏腑担任的责任不同，在每一季里选取了六条经络作为重点照顾对象，因此会有重复介绍（比如肝经，春天、夏天都要进行疏理），也算是加深大家对经络的认识吧。

在介绍每个季节养生的时候，根据《黄帝内经》的阐述，按照春夏秋冬的五行属性对木、火、金、水、土五大系统进行了介绍。我在书写这部分内容时，不得不一次次赞叹祖先的智慧：通过宇宙间五种形态的转化，将季节、方位、颜色、脏腑、音律、植物、动物、情绪……联系起来，生动形象地展现给我们宇宙万物之间“整体关联，动态平衡”的画卷，这部分内容涉及了一些对传统文化的介绍。

楼宇烈先生在《中国的品格》中写到：“复兴中医，是复兴中国文化一个非常重要的途径。”如果通过本书的阅读能使您在呵护健康的同时，引发对传统文化的一点兴趣与关注，将是我非常乐见的！

虽然我尽量用通俗的文字来表述，但由于古文的微言大义、自己的学识浅薄，写作时间仓促，书中一定会有不足不当之处，还请读者朋友批评指正。

感恩祖先留下的宝贵遗产；感恩家人的支持；感恩习医路上的老师。最后再一次感谢中国科学技术出版社。

第一章 不得不说的阴阳

《中庸》说：“能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育则可以与天地参矣”。揭秘人体、自然、宇宙的道理与联系，我们的祖先早已提供了一个方便之法，那就是阴阳。

一、用“阴阳”二字说阴阳

《黄帝内经·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”阴阳到底是什么？古人为什么将阴阳上升到天地、万物的高度？

看到这张太极阴阳图，可能多数人想到了道观里的道士或者认为神秘、虚幻和迷信（图 1-1）。孔夫子说：“知之为知之，不知为不知，是知也。”不论身份如何，学问高低，遇到不懂的问题，能承认自己不

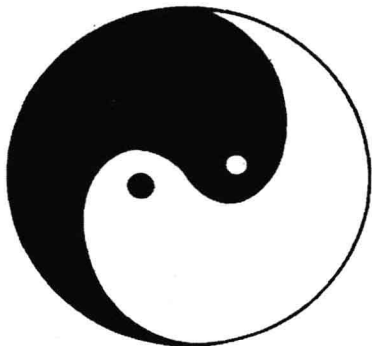


图 1-1 太阳阴阳图



明白才是真正有智慧的人。问题没弄清楚，而盲目的相信，才是迷信。

太极阴阳图是中华文明的图腾，表达了我们中华民族自强不息，厚德载物的精神，贯穿了中华文明辉煌灿烂的五千年。我们从文字学的角度来看“阴阳”。

“陰 陽”

阴阳的繁体字写作“陰陽”，阴阳二字都是象形文字，“陽”左边这个耳刀旁象形字写作“阜”，阜表示高山；右边上面是个日，下面是太阳发出的光。太阳发出光以后，首先照到高山上，也就是突出在外向阳的事物，越早受到阳光的照射。太阳光照到高山之上，这就是陽。我们朴素的理解为阳就是指太阳光照得到的地方。那么再看“陰”左边还是一个阜字，表示高山；右边上面是今，下面是云。今天有云，把阳光遮住了，高山上照不到阳光，这就是陰。阴指太阳光照不到的地方。在自然界中的山峰，凡是向阳的山坡则树林茂密，郁郁葱葱，背阳的山坡树枝低矮，灌木丛生，或者是荒山、雪山。

通过文字上的解读我们明白了阴阳并不是两回事，而是一个事物的两方面。阳光的、光明的、动态的、灿烂的、热烈的、刚健的、男人……属阳；晦暗的、静止的、低沉的、冰冷的、阴柔的、女人……属阴。阴阳无所不包，《黄帝内经》中有一句话说得非常形象“开目为阳，闭目为阴”。太阳出来，天亮了，我们起床工作；月亮出来，天黑了，我们上床睡觉。白天和黑夜组成了一天，扩大到一年，白天黑夜的长度大致相当。阴阳能分开吗？孤阴不生，独阳不长，实验证明让老鼠不睡觉，17天后老鼠死亡；如果人一直工作不睡觉，7天左右就会脏器衰竭而死亡。天天静止不工作，同样会加速机体的衰老。

我们使用的筷子也包含阴阳的道理，夹菜的时候，永远是一支保持静止状态，另一支动起来，如果两支都动是夹不起来食物的。所以，通



过阴阳之道，中国人认为“生命在于运动”这句话是对的；反之，“生命在于静止”这句话也是对的。你可能认为中国人滑头，两头堵，谁也不得罪。其实不然，运动的前提是我们要明白身体什么时候需要动，什么时候需要静。春夏，气候变暖逐渐炎热，我们要顺应大自然的热烈而多运动；秋冬，气温下降变冷，我们要顺应自然的变化，安静、潜藏下来。同理，夜晚属阴，这时如果还做剧烈运动就违反自然阴阳之道了。

二、阴阳转换尽在十二月

《素问·阴阳应象大论》“阳生阴长，阳杀阴藏”。这八个字概括了一年里的阴阳变化以及万物的生长情况。“阳生阴长”主要讲上半年，也就是春夏的变化。春日以后，气温渐高，我们随处可以感受到阳气的不断增长。那么阴呢？阳化气，阴成形，这些成形的，属阴的万物也随着这个阳的增长而不断地繁茂，一派欣欣向荣。这个过程真正是阳在生，阴在长，夫唱妇随。

“阳杀阴藏”讲秋冬的变化。“阳杀”不是真正的杀灭，“阳杀”与“阳生”是一个相对的概念。阳生是阳的释放，能量的释放。这个释放不会无休止地进行，像拳击一样，拳头打出去了，必须要收回来，才能打下一拳。阳气也是这样，生发、释放到一定程度后，它就逐渐地转入到收藏，阳气的收藏相对于释放而言，就是“阳杀”。阳杀了，能量收藏起来，天地万物得不到能量的供给，万物的生长就趋于停止，而且渐渐地凋零、枯萎，这就是我们看到的秋天的景象。然后冬季来临，阳气深藏在地下，所以失去阳能的水，就用冰的形式呈现给我们，待到春天阳气释放，冰再融化，俗话说“七九河开，八九燕来”，说明阳气回来了。

上述的这个过程是周而复始、如环无端的。所以，收藏到一定的程度后，又要开始新一轮的生发、释放。这就是“重阳必阴，重阴必阳”。阳指的是生发、释放的过程，阴指的是收藏的过程。我们结合



《周易》直观、清晰的来描述一年十二个月阴阳是如何变化的。

后人通过六十四卦总结出“十二消息卦”，即：复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遯、否、观、剥、坤，其中复卦对应的是阴历十一月，依次类推，临卦为十二月，泰卦为正月，大壮卦为二月，夬卦为三月，乾卦为四月，姤卦为五月，遯卦为六月，否卦为七月，观卦为八月，剥卦为九月，坤卦为十月。从十二消息卦里，我们可以看到，除了乾坤两卦以外，其他的十个卦都是阴阳爻混杂在一起，既有阴，也有阳（图1-2）。而乾坤两卦不同，它是纯阴纯阳。

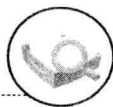


图1-2 十二消息卦

按照十二消息卦的顺序，我们看复卦，从内向外看，阳爻在逐渐增多，标志着阳气的生发、释放在不断增强，到乾卦，变成六爻皆阳，阳的生发、释放也到了最大的程度。再往后重阳必阴。所以到了姤卦的时候，阳的格局发生根本变化，阳不再增长，而阴却悄然而起。

姤卦所对应的月份是五月，而姤卦对应的这样一种重阳必阴的转换则发生在五月的夏至。“至”不是到来的意思，“至”的意思是极限。夏为阳，到夏至这个点上，阳的增长已经到了极限，而物极必反，所以就有“夏至-阴生”的变化。过去农村土屋的墙壁，在夏至后便发霉，这就告诉我们阴气来了，因为潮湿，食物容易变质。

姤卦以后，阴不断增长，阳在萎缩，直到坤卦，变成六爻皆阴。而



重阴必阳，所以到了复卦，又重新转入阳的格局。这里为什么要起复卦这个名呢？复就有重复、来复的意思，到了这个点上，又开始新一轮“阳生阴长，阳杀阴藏”的变化，所以这一卦取名为复。“冬至一阳生”，如果注意观察我们会发现，冬至前后几天，气温回暖，有点小阳春的味道，阳气开始萌动了。火烧赤壁发生在建安十三年（公元208年）冬十一月二十日夜，也是冬至前后，诸葛亮“借东风”就是抓住了阳气萌动的时机，所以古代为将帅，要上知天文下知地理，通晓天地之道。

通过十二消息卦的变化，大自然告诉我们阳生于阴，阴生于阳；阴中有阳，阳中有阴。阳气像热能，春夏因阳气的释放天气变热；到了秋冬，热的东西不释放了，收藏起来，天气开始寒冷。“阳生阴长，阳杀阴藏”，实际上就是春生、夏长、秋收、冬藏过程的高度概括。