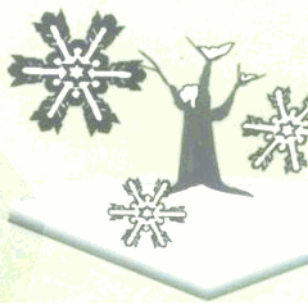


王兴华 主编

中医养生保健丛书

四季养生



人民卫生出版社

PDG

◇ 目 录 ◇

四时养生保健	(1)
顺应四时自安康.....	(3)
春季养生保健	(11)
青帝东来肇初阳	(13)
乍暖还寒慎减装	(15)
春困睡眠不觉晓	(16)
适时早起沐春光	(18)
亲友团聚节饮食	(20)
过量酗酒脾胃伤	(22)
春到阡陌荠菜香	(24)
鲜韭味美早品尝	(25)
竹笋药蔬两相宜	(27)
新茶一杯精神爽	(28)
外出散步舒心胸	(30)
踏青旅游助春兴	(32)
乐观豁达怡性情	(33)
阳动宜练养肝功	(37)
适度房事求安宁	(39)
家庭污染危害重	(43)
宠物带来传染病	(47)
除虫灭害勤打扫	(49)

住所优雅乐融融	(51)
春季进补有讲究	(53)
惟有食补真养生	(55)
春耕时节话保健	(57)
花粉过敏易致病	(58)
大雾弥天损健康	(59)
当心春暖血压升	(61)
青年应防青春痘	(63)
善养肌肤保容颜	(65)
妙龄少女多春癣	(67)
儿童炸腮易流行	(70)
婴幼儿慎防染水痘	(71)
初春前后风疹生	(73)
感染麻疹勿轻视	(74)
流脑感冒要分清	(76)
绿化庭院植花草	(77)
一树寒梅春来早	(79)
金英翠萼迎春到	(82)
红杏枝头春意闹	(84)
人面桃花相映红	(87)
熏风吹出绿丝绦	(91)
国色天香冠群芳	(94)
浓艳芍药分外娇	(98)

夏季养生保健

赤日炎炎似火烧	(105)
暑季养生有奥妙	(107)
合理睡眠很重要	(110)
适当午休精神好	(113)

室内布置贵清凉·····	(116)
外出防晒巧着装·····	(117)
清洁皮肤善护理·····	(119)
正确锻炼保健康·····	(120)
翻波戏浪重安全·····	(121)
游山玩水心欢畅·····	(122)
盛夏酷暑多出汗·····	(125)
饮水卫生不可忘·····	(126)
根据需要选饮料·····	(130)
袋装牛奶慎品尝·····	(131)
调整心态迎高考·····	(132)
缓释情绪莫紧张·····	(134)
三千越甲可吞吴·····	(136)
乐观豁达除颓丧·····	(138)
侍弄花草善调养·····	(139)
五月榴花照眼明·····	(142)
满架蔷薇一院香·····	(147)
杜鹃啼血映山红·····	(150)
莲花池畔清风爽·····	(154)
气定神闲体自祥·····	(157)
荤素搭配营养全·····	(158)
选择补品要适当·····	(162)
端午食粽悬艾叶·····	(163)
食物中毒遭祸殃·····	(166)
美味佳蔬西红柿·····	(168)
人间仙果南荔枝·····	(171)
生食菠萝防过敏·····	(172)
葡萄多汁老幼喜·····	(173)
清热解毒绿豆宜·····	(175)
黄瓜天然美容剂·····	(177)

西瓜甘凉消暑热	(180)
丝瓜养颜清心脾	(182)
开胃明目癩苦瓜	(184)
冬瓜减肥轻身体	(187)
泻痢急用马齿苋	(189)
大蒜抗菌降血脂	(191)
蔬菜瓜果防污染	(194)
电器利弊须认识	(196)
孕妇度夏有讲究	(199)
儿童灾祸多注意	(200)
高温作业易中暑	(202)
暴雨闪电防雷击	(203)
消除假期综合征	(204)
湿热熏蒸生痱子	(207)
热毒蕴结成疖病	(208)
球菌传染脓疱疮	(210)
螨虫引发谷痒症	(212)
慎勿招惹蜂螫伤	(213)
强光导致日晒伤	(215)
谨防刺毛虫皮炎	(217)
稻田尾蚴虫皮炎	(218)
防治皮肤蝇蛆病	(220)
乙型脑炎蚊子传	(222)
秋季养生保健	(225)
秋气肃杀天气凉	(227)
凄风苦雨助悲伤	(230)
调情悦志求欢乐	(233)
夏耗自有秋乏偿	(237)

早睡早起精神好	(238)
科学锻炼保健康	(240)
散步慢跑正合时	(243)
登高远眺心宽畅	(245)
虽凉未寒可耐冻	(247)
坚持冷浴身强壮	(249)
减肥秋季是关键	(252)
外出旅游好时光	(254)
养生宜行咽津功	(256)
室内布置应清爽	(258)
玉阶八月桂花香	(259)
满园菊花郁金黄	(262)
皮肤干涩巧护养	(263)
口唇皴裂重预防	(265)
秋燥饮食宜滋润	(266)
果品多样细品尝	(268)
月饼甜腻碍脾胃	(269)
螃蟹鲜肥性偏凉	(271)
黄梨酥脆养肺阴	(272)
红枣甘温益胃肠	(273)
十月萝卜小人参	(274)
金秋银耳好炖汤	(276)
花生又名长生果	(277)
柑橘全身都是宝	(279)
花粉过敏发哮喘	(281)
气温骤降多感冒	(284)
风燥侵袭毛发脱	(284)
小儿秋季易腹泻	(287)
保暖免生胃肠病	(288)
注意防治姜片虫	(289)

秋收常见稻瘟病·····	(290)
冬季养生保健 ·····	(293)
朔风凛冽冰霜残·····	(295)
瑞雪飘舞兆丰年·····	(297)
新制绫袄御冬寒·····	(299)
正确使用电热毯·····	(301)
门窗密闭留隐患·····	(303)
热水沐浴有惊险·····	(304)
睡前洗脚夜好眠·····	(306)
天寒暖身先暖心·····	(308)
婴儿度冬重安全·····	(311)
练功做操精气坚·····	(315)
科学锻炼身体强健·····	(317)
文化娱乐求心欢·····	(323)
室内布置宜温暖·····	(327)
外出旅游防变乱·····	(330)
腊梅斗雪傲冰霜·····	(331)
水仙凌波玉蕊香·····	(336)
适度营养保安康·····	(339)
冬令进补贵允当·····	(341)
大补元气用人参·····	(344)
补肾纳气核桃仁·····	(348)
贫血进补选阿胶·····	(350)
壮阳填精鹿茸角·····	(352)
益脾养心龙眼肉·····	(353)
逢九吃鸡营养高·····	(357)
羊肉温补助热力·····	(358)
腊月狗肉赛金宝·····	(359)

滋阴潜阳食牡蛎	(362)
阴阳双补海参妙	(363)
生姜辛温用处多	(365)
蜂蜜甘甜平补好	(367)
食多动少肥胖症	(368)
不晒太阳佝偻病	(370)
路滑跌交易骨折	(372)
预防感冒方法多	(374)
小儿险症锁喉风	(375)
老鼠传播出血热	(377)
瘙痒难忍治疥疮	(381)
气温低下易冻伤	(383)
保护冻疮免复发	(385)
手足皴裂可预防	(387)
勤换内衣除虱病	(389)
风寒诱发老慢支	(391)
骤冷加重冠心病	(393)
积极防治脉管炎	(398)
肢端动脉痉挛症	(400)
新生儿硬肿症	(402)

◇ 四时养生保健 ◇

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，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。

——《素问·四气调神大论》

有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。

——《素问·上古天真论》

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

——《素问·上古天真论》

春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为疟疾；秋伤于湿，上逆为咳，发为痿厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五藏。

——《素问·生气通天论》

是谓圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

——《素问·四气调神大论》

近挹荷香供几案，远邀山翠入轩窗。自歌自笑游鱼乐，时去时来白鸟双。

——宋·刘宰：《寄题戴氏别墅》

天际晴云舒复卷，庭中风絮去还来。人生自在常如此，何事能妨笑口开？

——宋·陆游：《杂感》

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事在心头，便是人间好时节。

——云门文偃禅师：《禅诗》

——浅谈季节气候变化与人体生命活动的关系

地球是太阳系的九大行星之一，围绕着太阳公转，每一周期都出现春、夏、秋、冬的季节性变化。人类生活在地球上，已自然地形成了适应四时运动变化的能力，这是人类得以不断繁衍的基本条件之一，所谓“顺之者昌，逆之者亡”。当然，人类不是被动地顺应自然，而是主动地适应自然，并改造自然，但改造自然也必须符合其运动变化的规律性。祖国医药学对此早有认识，《内经》、《难经》、《伤寒论》等医学典籍中的论述颇丰，后世医家也代有发展。为了进一步研究季节气候变化与人体生命活动的关系，下面从摄生、脉象、分娩、死亡、发病、治疗等方面作一初步探析。

1. 摄生

在四时气候的变化中，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。因此，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，就显示出不同季节中气候变化的基本规律。顺应季节与气候的变化，生物形成了春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的自然适应性。人类生活在自然界中，也受其气候环境的影响，并产生了一定的适应能力，如“天暑衣厚则腠理开，故汗出”；“天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气”（《灵枢·五癯津液别》）。这说明春夏阳气发泄，人体气血容易趋向于体表，就表现为皮肤松弛，以出汗来散余热，起到调节体温的作用；秋冬阳气收藏，人体气血容易趋向于内，就表现为皮肤致密、少汗、多尿。这是人体适应外界季节气候变化的一种自我调节能力。为了更好地适应自然环境的变化，《素问·四气调神大论》提出了一整套的四时摄生方法：在春季里，由于天地间的生气发动，万物都有欣欣向荣的趋势，气候开始转暖，自然界由冬季的萧条景色而逐渐变为蓬蓬勃勃

勃的新气象。在这种生机盎然的大好春光里，人们应该“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”。也就是说，要适应春天的气候而活动，并保持心情舒畅，不要扼杀生机，此春季“养生”之道也。在夏季里，天气下降，地气上升，天地之气相交，万物都茁壮地生长，并开花结果。在这茂盛秀丽的季节里，人们应该“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”。也就是说，要适应夏天的气候而活动，并要戒急戒躁，使神情焕发，以保持精力充沛，此夏季“养长”之道也。在秋天的季节里，气温又由热转凉，地气清肃，植物的果实成熟，到了应该收获的时期。在这西风肃杀的金秋季节里，人们应该“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”。也就是说，要适应秋天的气候而活动，并要宁静安逸，以使神气内敛，不要烦扰浮躁，勿让意志外驰，此秋季“养收”之道也。在冬季里，朔风凛冽，霜雪满天，大地冰封，万物的生机都潜藏起来了。在这寒冷的季节里，人们应该“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”。也就是说，要适应冬天的气候而活动，避寒就暖，勿使腠理过度开泄，以减少体内阳气向外发散，并要使精神内蓄，保持于潜藏伏匿的状态，不要随意宣泄无度，此冬季“养藏”之道也。

由此可见，不管外界环境如何变化，只要明白了摄生的道理，洞悉了不同季节的气候变化规律，就能够主动地适应自然，并掌握自然，进而改造自然，所谓“顺之自然即养生”。

2. 脉象

由于自然界的季节气候有更替，阴阳盛衰有变化，所以，反映在人体的脉象上，也就出现了“春弦、夏洪、秋毛、冬石”的特点。如《素问·脉要精微论》中指出：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒，四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。是故冬至四十五日，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。阴阳有时，与脉为期。”可见脉象的变化，是人体适应自然界阴阳消

长的一种年周期性变化,因为四时正常脉象的形成是与四时气候变化相一致的。早春,阳气渐长而阴气渐消,天气由寒转暖,这是其基本规律,但其阳气的增长并非是直线上升,阴气的衰退也非是直线下降,而是乍暖还寒、时热时冷的迂回式递增递减。人体血脉应阳气渐长之热而上浮,但渐退未尽之阴寒之气却又令其内敛不散,阴阳二气相搏,致使春脉呈现浮滑而微弦之态,其浮滑为阳动之征,其微弦为阴敛之象,应“春日浮,如鱼之游在波”(《素问·脉要精微论》)。《素问·玉机真藏论》谓:“春脉者,肝也,东方木也,万物之所以始生也,故其气来,软弱轻虚而滑,端直以长,故曰弦,反此者病。”夏季,天气炎热,人体肌肤血管舒张,表现为脉象上浮而大,按之稍减不空,其搏动起落较大,来去若波澜之状,象征草木茂盛,鸟兽肥壮,应“夏日在肤,泛泛乎万物有余”(《素问·脉要精微论》)。《素问·玉机真藏论》谓:“夏脉者,心也,南方火也,万物之所以盛长也,故其气来盛去衰,故曰钩,反此者病。”入秋,阴气渐长而阳气渐消,既有金风习习,气温下降,又有暑气尚存,余热未消,二气相搏,化湿为燥。天气以复,阳消阴长,使人气血内敛;地气以明,暑热未尽,又致气血敛而不下,如《素问·脉要精微论》云:“秋日下肤,蛰虫将去。”与夏脉相比,其势已稍下,并渐而下沉。《素问·玉机真藏论》谓:“秋脉者,肺也,西方金也,万物之所以收成也,故其气来,轻虚以浮,来急去散,故曰浮,反此者病。”来急去散,如微风吹拂禽鸟之羽,轻浮而滑利,故《素问·平人气象论》又谓:“秋胃微毛”。严冬天寒地冻,阴盛阳伏,人体肌肤血脉紧缩,以减少体温的耗散,所以脉象渐沉,轻取不应,重按始得,如蛰虫潜居地下越冬一般。但冬脉之沉,必滑匀有力,而非沉伏不显,其动从容和缓,悠然自得,如《素问·脉要精微论》云:“冬日在骨,蛰虫固密,君子居室。”《素问·玉机真藏论》谓:“冬脉者,肾也,北方水也,万物之所以合藏也,故其气来沉而转,故曰营,反此者病。”沉而转者,若投石入水,轻取不应,重按显然,如《素问·平人气象论》云:“冬胃微石”。

3. 分婉

分婉是人体生理功能之一,也是气血循环、周流出入的一种特

定形式。人生于天地之间、气交之中，其生殖繁衍与自然界密切相关，虽然分娩的时间受多无因素的影响，但通过调查研究，发现婴儿出生的时间仍有一定的规律性可循。如经 4748 例分娩资料分析显示：春季 1057 例，占 22.3%；夏季 1171 例，占 24.7%；秋季 1205 例，占 25.4%；冬季 1315 例，占 27.7%。呈现的总趋势是：春季 < 夏季 < 秋季 < 冬季。可见：春季婴儿出生率最低，冬季婴儿出生率最高，而夏季婴儿出生率则相对较低，秋季婴儿出生率则相对较高。另据 461 例分娩资料分析显示：春季 85 例，占 18.4%；夏季 112 例，占 24.3%；秋季 122 例，占 26.5%；冬季 142 例，占 30.8%。其基本趋势与上述资料雷同，也呈现出“春季 < 夏季 < 秋季 < 冬季”的分布状态，表明婴儿出生季节是有一定规律性的。为何春季出生率最低呢？这很可能与受孕季节的气候有关，因春季出生的婴儿必在夏季受孕，受孕期的生物、气象因素对胎儿至关重要。夏季气候炎热，雨水又多，呈现高温多湿，最适宜于微生物的生长繁殖，增加了生殖器的感染机会，使受精卵的自然流产率升高，这是其一。再者，夏季气温太高，也必然影响人们的性欲，以致性交的频率下降，自然减少了卵子受精的机会，这也是不可忽视的一个方面。此外，是否还与夏季气温太高，影响人们的食欲，导致人体营养失调等因素有关，如人体缺锌则性欲减退，也不利于受孕。国外医学家 Miura 曾提出“流行性季节不育症——婴儿出生季节性变化原因假说”，似乎有其存在的可能性。为何冬季的出生率最高呢？这是因为冬季出生的婴儿，其受孕期必在春季，当此时期，天气由寒转暖，大地复苏，温度适宜，万物生荣，发芽的发芽，开花的开花，可谓“鸟语花香，人欢马叫”，自然界呈现出一片欣欣向荣的景象，正是一切动植物生长繁衍的大好时光。作为万物之灵的人类，自然会顺应天地造化之机，也就尽在不言中了。

4. 死亡

大量研究资料表明，死亡与季节也有密切的关系，这可能主要是由于不同季节存在着气温差异所致。夏季炎热，阳气充盛，极易耗伤人体的元阴；冬季寒冷，阴气充盛，极易耗伤人体的元阳。这

两个季节均对人体不利。但由于我国地域辽阔,南北各异,在不同的地区又有不同的表现。如据西安等地调查的 10185 例死亡病例资料分析,其发病时间与死亡时间均以冬季为高,并以 1 月份居顶峰,而 4~7 月份则较低,8 月份相对较高,9~10 月份又有所下降。西安地处我国西北地区,1 月份前后的气温最低,正是阴盛阳衰之时,“人与天地相应”(《灵枢·邪客》),故此时人体也处于阴盛阳衰之际,以致疾病的发生与死亡都处在最高峰。4~7 月份气候温暖平和,人们生活得比较舒适,故疾病的发生与死亡均较少。8 月份进入一年中气温最高的季节,于人体的阴液不利,故其疾病的发生与死亡也相对较高。9~10 月份秋高气爽,故疾病的发生与死亡又相对下降。再如据南京等地调查的 4435 例死亡病例资料分析,也印证了西安等地调查的死亡病例资料,其死亡时间大体相似,也是以冬季为高,并以 1 月份居顶峰,4~6 月份较低,7 月份开始回升,8 月份较高,9 月份又显著下降。这与南京地区冬季气温较低、夏季气温较高的因素密切相关。又据福建省部分地区调查的 1294 例死亡病例资料分析,则呈现夏季死亡率最高、冬季死亡率较低的分布状态,其中以 6 月份的死亡率最高,超过月平均死亡率的 1.42 倍,而以 11 月份的死亡率最低,只占月平均死亡率的 0.59。这与《素问·阴阳应象大论》中有关“地不满东南,故东南方阳也”的论述相符。福建省地处东南沿海,气温较高,所以死亡病例多数出现在炎热的夏季,同时 6 月正值夏至,阳气已旺盛到极点,所以夏至前后为其一年中死亡率最高之时。福建省的冬季并不怎么寒冷,气候还是比较适宜的,故冬季的死亡率反而较低。由此可见中医强调“因时、因地、因人制宜”的观点是颇有道理的。

5. 发病

季节气候的变化是一切动植物“生、长、化、收、藏”的重要条件之一,但有时也会成为动植物生存的不利因素。人类适应自然环境的能力是有一定限度的,如果气候骤变,超过了人体机能调节的范围,或者人体的调节机能失常,不能对自然界的变化作出相适应的调节时,就会发生疾病。

在季节气候的变化中,每一时期都有其不同的特点,因此,除了一般疾病之外,常常可以发生一些特定性的多发病或时令性的流行病。如春常病衄、夏常病泄、秋常病疟、冬常病痹等。

兹举温病为例,其发生大多具有明显的季节性:有的温病只发生于某一特定季节,如流行性乙型脑炎,属“暑温”范畴,仅发生于暑热高温季节,一般在夏至到处暑之间,因其传染媒介与蚊虫叮咬有关。冬春季节无蚊虫叮咬,故不可能发生本病。有的温病则在某一特定季节发病较多,如大叶性肺炎,四季均可发生,但以春季和冬季发病率较高,发于春季的称为“风温”,清代名医叶天士认为:“风温者,春月受风,其气已温。”又云:“春季温暖,风温极多。”陈平伯也谓:“风温为病,春月与冬季居多。”由此可见温病的发生与四时的气温变化有密切关系,因为一年四季的气候特点及变化有所不同,形成的温邪也各具特点。如春季温暖多风,故多风热为病;夏季暑热酷蒸,故多暑热为病;长夏天气既热,湿气也重,故多湿热为病等。同时,在不同的季节中,不同的气候条件也可造成人体反应性的差异。如冬春季节,每易肺卫功能失司,故容易导致风热病邪侵犯。夏秋之交,热盛湿重,人体脾胃功能多呆滞,故外在的湿热病邪较易侵犯脾胃。从四时温病的分布情况来看:春季多风温、春温,夏季多暑温,长夏多湿温,秋季多秋燥,秋冬多伏暑,冬春多大头瘟、烂喉痧等,确有其一定的规律性。

此外,某些慢性宿疾,往往在气候剧变或季节转换时发作或增剧:如呼吸系统疾病,常在气候寒冷时复发或加剧,老慢支、肺气肿、肺心病等都表现得尤为明显,自深秋至初春,其发病率明显增高,而以冬季为顶峰。急性胃肠道疾病(如肠炎、痢疾、伤寒等)的发生以夏秋季为多,某些慢性胃肠道疾病的急性发作也常在夏秋季,但大多数慢性胃肠道疾病(如慢性胃炎、胃溃疡、慢性肠炎等)的加重或复发却是在冬季。再如冠心病、心绞痛、慢性肾炎等也常在冬季复发或加重。据 9710 例患者发病时间调查分析,以 12、1、2 月份为高,其中 1 月份居顶峰。

6. 治疗

在浩繁的中医古籍中，存在着丰富的时间治疗学内容，其中“因季施治”方面主要表现在根据季节诊断疾病、根据季节辨证立法、根据季节选方用药、根据季节判断预后等。如《内经》中提出治疗疾病需根据四时气候的变化选用相适应的药物，“用寒远寒”、“用热远热”。再如《难经·七十二难》在论述针法时指出：“春夏者，阳气在上，人气亦在上，故当浅取之；秋冬者，阳气在下，人气亦在下，故当深取之。”也即春夏不可过深，欲其无太过；秋冬不可过浅，欲其无不及。若当深反浅，则未及于营而反伤于卫；当浅反深，则诛伐无过而损及于营。这些理论都是“因季施治”的经验总结，对指导临床诊疗均有一定的实用价值。

为了进一步阐明“因季施治”的机理、方法及其实践意义，兹以临床最为常见、且四季均可发生的咳嗽为例，以探讨其辨证用药规律：

春三月，此谓发陈，天气渐次转暖，但犹带冬令之余寒。若早春起居不慎，感触风寒，极易形成风寒咳嗽，并兼见身热恶寒、鼻塞、流清涕等症，治当宣肺止咳，合以疏表散寒，宜偏于辛温之法，方如三拗汤、桂枝加厚朴杏子汤等，药如麻黄、杏仁、苏叶（梗）、桂枝、桔梗、前胡等，宣散并用，以启门驱贼，使邪从表解。若感受时令风热之邪，则又可形成风热咳嗽，并兼见发热、鼻塞、流黄浊涕、咯吐黄痰等症，治当肃肺止咳，合以疏风散热，宜偏重于辛凉之法，方如桑菊饮、银翘散之属，药如桑叶、菊花、杏仁、桔梗、前胡、银花、连翘、薄荷、牛蒡子等。若“见咳止咳”，则致“闭门留寇”，反不如“疏表为主，化痰为辅”取效之捷。

夏三月，此谓蕃秀，天暑下逼，地湿上蒸，当此季节，人体腠理疏松，时令咳嗽大致仍属风邪所伤，但多兼夹暑湿秽浊之气。如暑风伤肺，症见咳嗽气喘、壮热无汗等，可用新加香薷饮合桑叶、杏仁、桔梗、前胡等药，以宣气、解表、化湿、祛秽。若平素湿盛，外邪入里，内外合邪，暑湿蕴阻，肺胃同病，则见咳嗽多痰、身热倦怠、脘腹饱胀、不思饮食等症，宜于轻宣疏解之中佐以清暑化湿之藿香、佩兰、六一散、荷叶（梗）等时令芳香宣化之品，使其内外之邪各得分解。若病后邪热留恋，低热咳嗽者，可酌选青蒿、白薇、银柴胡等