

360666

责任编辑：傅景华
封面设计：李传琪
封面题字：王中平

~~实用~~四季养生秘法

王沐 李琪 编著

中医古籍出版社出版

北京通县长凌营胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 10.25 字数 229 千字

1992 年 8 月北京第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-6500 定价：4.90 元

ISBN7-80013-389-3/R·386

序

养生一词，又称摄生，老子释为：“摄，养也”，是护养身体，保养性命，达到长寿的意思。四季养生，顾名思义，则是顺应自然界阴阳变化，通过护养调摄，以求长寿之意。

四季养生，源于养生，又别于养生，在祖国养生学中占有重要之地，倍受历代养生家的重视。早在西周时期，古代养生家对自然界四季变化与人体疾病的关系已有了认识。《周礼》曾载：“四时皆有疠疾，春时有^疝首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟疾，冬时有嗽上气病”。

至春秋战国时期，著名养生家老子提出“顺乎自然”的养生思想，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。为四季养生奠定了理论基础。《吕氏春秋》对顺应四时气候养生有了较为明确的论述：“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害，圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉”。

汉唐时期，出现了许多杰出的养生家，如华佗、葛洪、孙思邈、陈希夷等，对四季养生的理论有着精辟的论述。在四季养生的方法上，也较先秦时期更为具体，出现了以神、形、术、食、药为主的分类养生的方法。如唐末道士陈希夷编创的二十四气导引坐功，功理源于四季阴阳变化，五行配属学说，功法按一年二十四节气的更替而编排，深合“天人合一”之理，此套功法明清时期颇为流行，许多养生著作均有收载。

《黄帝内经》集四季养生成果之大成，提出了四季养生的重要观点和具体方法。主要有：①“法于阴阳”。即顺

应正常气候、异常气候的阴阳变化，“春夏养阳，秋冬养阴”。冬季“藏于精者，春不温病”。②“和于术数”。根据四季气候变化的特点，提出不同的养生方法，如春季应“广步于庭，被发缓形，以使志生”。夏季应“无厌于日，使志无怒”。③起居有常。春夏应“夜卧早起”，秋应“早卧早起”，冬应“早卧晚起”。

宋元时期，涌现了金元四大名医和陈直、邹铉、邱处机、王珪等许多养生家。著有《养老奉亲书》，《摄生消息论》、《泰定养生主论》等大批养生专著，继承和发展了《黄帝内经》四季养生的思想，在四季养生的理论和方法上日臻完美，尤其是在膳食方面成就更为显著，加上活字印刷术的发明，给四季养生的普及带来了根本上的发展。如宋代陈直所著食疗专著《养老奉亲书》收食养方162首，明确提出了饮食在四季阴阳变化中调节养护人体的作用：“一身之中，阴阳运行，五行相生，莫不由于饮食也”（《养老奉亲书·饮食调节第一》）。推动了四养食养的普及和发展。

明清时期，是四季养生的鼎盛时期，四季养生不仅在理论上有所建树，而且在方法上得到了很大发展，在使用上更加普及。高濂《遵生八笺》，冷谦《修龄要指》，王叔《寿人经》，曹庭栋《老老恒言》等，都较为详尽地总结了四季养生在上述诸方面经验和成就。

近年来，随着人类文明的不断发展，科学技术已进入探求人体与自然、人体与四季、人体与长寿这一原本属于纯自然范畴的领域。祖国养生学，特别是近年的发展，已独获殊荣，四季养生是养生学的一部分，理应分享。

四季养生源远流长，之所以在养生宝库中独树一帜，

绵延数千年而不衰，其涉及的内容很多，但其精要主要有二点：一是顺应自然，二是时应五脏。

顺应自然，是养生调摄的基本原则。老子在《道德经》中提出：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。宏观地概括了养生之本。四季养生则深合其精要，以顺应自然为调摄护养的中心。这里的顺应自然有两重含义。一是遵循大自然阴阳变化的规律，顺应一年四季的气候以调摄护养。《黄帝内经》载：“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。”告诉人们顺应阴阳变化养生的重要性。因此，对风霜寒暑，必须“和于阴阳，调于四时”，“顺四时而适寒暑”（《黄帝内经》）。顺乎自然界的阴阳变化，才能健康无病，以享天年。

二是遵循人体形神变化规律，顺应自然而然的状态以养生。祖国养生学认为，人的生命主要由形、神两大部分组成。形指形体，为生命活动之宅。神指精神思维活动，为生命活动主宰。人体由于受外界环境变化影响，其形、神也有其自身变化的规律。庄子在庖丁解牛的故事要告诉人们的正是顺应规律这一道理。《黄帝内经》示人：“春夏养阳，秋冬养阴”也揭示了人体养生受外界影响，应主动调节自身，以适应变化。如：春夏季，自然界万物生发，阳气初生以至大盛，秋冬季，则阴气渐发而至大盛。人们养形应顺乎这一规律，否则，将伤于形。同时，养形必养神，养神重于养形，这是祖国养生学中又一个重要观点。《黄帝内经》对此有着精辟的论述，提出顺应四时的“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的调神方法。“春生”，指春季万物初发，大地阳气回升时，养神应“使其志生”，以助人体阳气疏发；“夏长”，指夏季万物繁荣，天地阳气交合

时，养神应“使志无怒”，以助体内旺盛的阳气宣泄；“秋收”，指秋季万物成熟，阳气日退，寒气渐生时，养神应“使志安宁”，以助人体阳气内收；“冬藏”，是指冬季万物藏闭，大地阴气盛而阳气藏时，养神应“使志若伏若匿”。以助人体阳气潜藏。这种以形神顺应自然的变生方法，后世多有发展，如宋代姚崇的《摄生月令》，元代丘处机的《摄生消息论》等均有详述。

时应五行，是指五行学说在四季养生上的应用。五行，是指木、火、土、金、水五种物质的运行。我国古人认为这是人类生存所不可缺少的最基本物质。人们将这些物质材料组合，可以制造出许多种事物，同样，自然界的许多事物也可根据各自属性特点，最终归为木、火、土、金、水五大类。

五行学说是我国古代用以认识自然，解释自然和探索自然规律的一种学说，它是以木、火、土、金、水五种特性去推演事物之间的五行属性，并以木、火、土、金、水之间“相生”“相克”来阐释事物之间的相互联系。如相生，是指这一事物对其它事物的促进、助长和资生等作用。其规律和次序为：木生火，火生土、土生金，金生水，水生木。五行相克是指一事物对它事物的抑制、约束等作用，其规律和次序：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

五行学说在四季养生方面的应用主要有三个方面：一是五行的归类。五行学说将人体内脏与一年四季按五行特性予以分类，用以说明五脏与四季的各自特征和联系。五行学说确定事物的属性基本上是采用取象类比法和推演络绎法。此种方法，始见于《尚书·洪范》。如木的特性：

“木曰曲直”，凡具有生长、升发、条达舒畅等特性和作用的事物及现象均可归属为木。用于四季的五行配属，春季属木，因春季万物生发，与木的生长，升发相类似。用于方位的五行配属，因日出东方，与木的升发特性相类似，故东方属木。用于五脏的五行配属，则并非完全归于臆测，而有一定生理病理基础。如肝属木，是基于肝喜条达而主升发，与木的特性类似，故确定肝属木。用同样的方法，则可得出其它五脏的配属，如心属火，应于夏，主生长，味属苦，喜为心志；脾属土，应于长夏，主运化，味属甘，思为脾志；肺属金，应于秋，主收敛，味属辛，悲为肺志；肾属水，应于冬，主闭藏，味属咸，恐为肾志。

二是五行的联系与传变。五行的配属与特性，决定了五脏、四季及各类事物间“相生”、“相克”的关系，并按次序传变。如“相生”，肝木生心火，说明肝藏血以济心；心火生脾土，说明心阳温运脾土等。五脏有病相生传变，也按其次序，如肝病传心，心病传脾等，此称为母病犯子。“相克”，是沿五行相生次序逆向排列，如肝木克脾土，说明肝气条达可疏泄脾土的壅滞，脾土克肾水，说明脾的运化可防止肾水的泛滥。如五脏有病相克传变，也按其次序，如肝病传肾，肾病传肺等，称为“子病犯母”。

三是五行的调摄。五行学说在四季养生中的应用，是利用五行相生相克关系和其自身属性，通过综合调摄，促进人体五脏与自然的协调，从而达到健康益寿目的。

四季养生中五行调摄所涉及的范围很广，本书主要介绍四季的形养、术养、食养、药养及各季节常见病的防治与养生五类，即按五行配属的特性，从以上五类介绍四季养生的方法。如春季，属木，应于肝。春季养生应以木的

生长，升发，条达舒畅的特性为基本原则，联系其“相生、相克”的关系以调摄养生。简要来说，春季养生，在情志上（指神）应乐观、舒畅，不要烦恼生气，以应肝喜条达疏畅而恶抑郁的**喜**性。在生活起居上，应“夜卧早起，漫步庭院”，以应春季阳气升发。在气功锻炼上，应多练“嘘”字功滞肝火，以应春季肝气木旺。在饮食上，应“省酸增甘，以养脾气，”以应春季肝木过旺可克制脾土。（木味为酸，多食酸则肝旺）。在药膳上，应适时温补，以护阳气升发。四季养生中的五行配属是一门科学，不能仅按书本，机械模仿，而应因人、因地、因时制宜，辨证调摄，方能收益。

当人类社会即将进入二十一世纪的今天，现代社会高度发展，将人们带入了一个社会节奏快，工作频率高，生活舒适安逸的时代。随之而来的是，环境污染，现代病增多，西药化学成份副作用等，严重危害人们的健康，加上老龄化日益增长的趋势等诸多问题，向人类健康事业提出了新的挑战。人类的生存发展迫切需要解决这些问题。

四季养生是祖国传统养生学中一块瑰宝，数千年的文献积累和养生实践证明，它不仅仅是冬夏防病，冷暖添衣的健身术，而是一门涉及到天文学、地质学、生物工程学，生物化学等诸学科交叉的科学——人体科学。从宏观整体和辩证思维方法观察，四季养生是一种高层次的、超前的科学，将成为现代及今后若干世纪人类研究的课题。同时，也是解决现代社会人类健康的有效方法之一。

四季养生的内容，涉及甚广，其文献，浩如烟云，有许多珍贵的文献有待抢救开发，有许多宝贵的经验需要整理推广，它的开发和推广，无疑对人类健康事业起到推动

目 录

序	(1)
第一章 春季养生	(1)
附《春季摄生消息论》 《肝脏春旺论》	
《肝藏图》 《四时调摄》	
一、春季形养	(11)
(一)春季形养事宜与方法	(11)
(二)二月形养事宜与方法	(12)
(三)三月形养事宜与方法	(14)
(四)四月形养事宜与方法	(15)
二、春季术养	(17)
(一)春季养生功法	(17)
(二)春季养肝功法	(23)
(三)二月时令功法	(26)
(四)三月养肝功法	(30)
(五)三月时令功法	(30)
(六)四月时令功法	(33)
三、春季食养	(35)
(一)春季常用食养原料与便方	(35)
(二)春季食养便方	(40)
(三)春季食养禁忌	(40)
(四)二月食养便方	(41)
(五)二月食养禁忌	(42)
(六)三月食养便方	(42)
(七)三月食养禁忌	(43)
(八)四月食养便方	(44)

(九)四月食养禁忌	(44)
四、春季药养	(45)
(一)春季常用药养原料与便方	(45)
(二)春季药养便方	(50)
(三)三月药养便方	(53)
(四)四月药养便方	(54)
五、春季常见病的防治与养生	(56)
第二章 夏季养生	(74)
附《夏季摄生消息论》 《心脏夏旺论》	
《心藏图》 《四时调摄》	
一、夏季形养	(83)
(一)夏季形养事宜与方法	(83)
(二)五月形养事宜与方法	(85)
(三)六月形养事宜与方法	(86)
(四)七月形养事宜与方法	(88)
二、夏季术养	(91)
(一)夏季养生功法	(91)
(二)夏季养心功法	(94)
(三)五月养心功法	(96)
(四)五月时令功法	(97)
(五)六月时令功法	(100)
(六)七月时令功法	(102)
三、夏季食养	(105)
(一)夏季常用食养原料与便方	(105)
(二)夏季食养便方	(108)
(三)夏季食养禁忌	(109)
(四)五月食养便方	(109)

(五)五月食养禁忌	(110)
(六)六月食养便方	(111)
(七)六月食养禁忌	(111)
(八)七月食养禁忌	(113)
四、夏季药养	(114)
(一)夏季常用药养原料与便方	(114)
(二)夏季药养便方	(120)
(三)五月药养便方	(123)
(四)六月药养便方	(124)
(五)七月药养便方	(127)
五、夏季常见病的防治与养生	(128)
第三章 秋季养生	(148)
附《秋季摄生消息论》 《肺脏秋旺论》	
《四时调摄》 《肺藏图》	
一、秋季形养	(157)
(一)秋季形养事宜与方法	(157)
(二)八月形养事宜与方法	(158)
(三)九月形养事宜与方法	(159)
(四)十月形养事宜与方法	(160)
二、秋季术养	(161)
(一)秋季养生功法	(161)
(二)秋季养肺功法	(165)
(三)秋季时令功法	(167)
(四)八月时令功法	(169)
(五)九月时令功法	(171)
(六)十月时令功法	(173)
三、秋季食养	(176)

(一)秋季常用食养原料与便方	(176)
(二)秋季食养便方	(181)
(三)秋季食养禁忌	(181)
(四)八月食养便方	(182)
(五)八月食养禁忌	(184)
(六)九月食养禁忌	(185)
(七)十月食养禁忌	(185)
四、秋季药养	(186)
(一)秋季常用药养原料与便方	(186)
(二)秋季药养便方	(191)
(三)八月药养便方	(194)
(四)九月药养便方	(195)
五、秋季常见病的防治与养生	(195)
第四章 冬季养生	(219)
附《冬季摄生消息论》 《肾脏冬旺论》	
《四时调摄》 《肾藏图》	
一、冬季形养	(227)
(一)冬季形养事宜与方法	(227)
(二)十一月形养事宜与方法	(229)
(三)十二月形养事宜与方法	(230)
(四)一月形养事宜与方法	(232)
二、冬季术养	(233)
(一)冬季养生功法	(233)
(二)冬季养肾功法	(238)
(三)十一月时令功法	(242)
(四)十二月养肾功法	(245)
(五)十二月时令功法	(245)

(六)一月时令功法	(248)
三、冬季食养	(250)
(一)冬季常用食养原料与便方	(250)
(二)冬季食养便方	(256)
(三)冬季食养禁忌	(257)
(四)十一月食养便方	(258)
(五)十一月食养禁忌	(258)
(六)十二月食养便方	(258)
(七)十二月食养禁忌	(259)
(八)一月食养禁忌	(259)
四、冬季药养	(260)
(一)冬季常用药养原料与便方	(260)
(二)冬季药养便方	(269)
(三)十一月药养便方	(271)
(四)一月药养便方	(271)
五、冬季常见病的防治与养生	(273)
附 1、胆脏养生综述	
2、脾脏养生综述	
3、经络配四时图	

第一章 春季养生

春季，始于农历立春，止于立夏，为公历二、三、四月，共三个月。《遵生八笺》曾释：“东方为春，春者，出也，万物所出也……东者，动也，阳气动物，于时为春。”此句指出了春季的季节特点——“春生”。

春季，是万物生发，推陈出新的季节。此时，冰消雪融，春风送暖。但南北气候略有差别。北方，寒气始退，万物复苏，蛰虫活动，阳气升发。南方，风和日丽，时有阴雨，一派生机勃勃的景象。人受自然界变化的影响，体内也发生变化。祖国养生学认为春季，体内的阳气活动增加，并向上向外疏发。同时，肝属木，应于春。春三月木旺，是肝气旺盛，易于发病的季节，如不注意疏发调理，易发生与肝有关的疾病。

春季养生，应根据“万物生发，肝气旺盛”的特点，从以下五个方面注意养生。

1、形养。

本节形养包括神养，祖国养生学认为，神与形是养生的两个重要内容，两者紧密联系，相互影响。

春季调神，应合于春天大自然万物生发的特点，“使其志生”。即通过调节情志，使体内的阳气得以疏发，保持与外界环境的协调与和谐。在起居上，应早睡早起，常漫步庭院，舒展形体。在风和日丽之时，如能与家人亲友一道，踏青问柳、观花赏景，抒发情怀，与大自然融为一体。

体，则更合于顺时养神之道。

肝属木，应于春，春季肝气旺盛，肝又喜调达疏泄，恶抑郁。故春季调神养生还应保持乐观性绪，心胸开阔，以免气滞伤肝。

春季形养，本节以生活起居方法为主，兼叙养生杂法。春季气候渐暖，户外活动应随之增多。如能坚持清晨锻炼，则利于人体的吐故纳新和阳气升发。同时，春季气候又冷暖易变，要注意防御风寒，养阳敛阴。衣着方面，应遵循“春捂秋冻”之法，“不可顿去棉衣……时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去”。“春冰未泮，下体宁过于暖”。

2、术养

春季，万物生发，自然界一派生机，人体内阳气生发，肝气旺盛。春季术养应合于自然界和人体的实际，有的放矢地选择养生功法。本章主要介绍三种类型的气功功法。

(1) 春季时令功法。是指以季节或节气时间的更替来变换练功内容的功法。本章选入陈希夷坐功的春季功法，共六节。

陈希夷二十四节气坐功，按农历二十四节气的时序为练功时间表，规定各节气功法的动作和练功时间，并指出对各病症的疗效。此种功法集天文学、经络学、气学为一体，深合祖国养生学“天人合一”的理论。

(2) 春季养肝功法。是用于调理肝脏的气功。祖国阴阳五行学说认为，春属木，对应肝，春季肝气旺盛，易肝阳上亢，与肝有关的疾病多发于春。故春季养生练功应以肝为主，在整体调养练习的基础上，着重练习养肝功法，

以达疏泻肝火、平秘阴阳的作用。

(3) 整体功法。是指不受季节、时间和疾病的限制，通过系统全面锻炼，使人整体受益的气功功法。祖国养生学认为，人体为一小天地，其五脏六腑，奇经八脉以至精、气、神诸方皆有必然、内在联系，互相影响、互相制约。防治疾病需从宏观、整体入手，使身心全面得以锻炼，才能收到较好效果。本章选入《六字诀》功法即属此类功法。但并不排除辨证施功。如患肝病者，可在完成整套功法后，再辨证施功，加练六字诀中的“嘘”字功。春季，肝火气旺者也可如此练习，以泻肝火，达到防治疾病的目地。

3、食养

春季，阳气升发，人体机能也处于旺盛之时，故春季食养宜选辛、甘、温之品，辛、甘之品为阳，可助春阳之初发，温食有利于护阳。

我国幅员辽阔，春季南北气候温差较大，对人体的影响亦不同，春季食养还应因地施膳。初春，北方寒气未退，仍宜用温补，随着气候渐暖，阳气渐升，温补不宜太多。一般可选用桂圆、猪肝、羊肝等。南方，春季常阴雨连绵，低温与天暖天气交替出现，阴雨季节，湿气太多，湿气困脾，宜进健脾运湿之品，如鲫鱼、豆浆等。温暖之日，可进凉补之品。

春季食养还需依据五行相生相克之理论，春属木，应于肝，肝亢于春，肝木过旺可克制脾土，因酸味属木，故《千金要方》提出：“省酸增甘，以养脾气。”应少食酸涩、油腻之物，以增强脾胃功能。春季也是肝气旺而多病季节，宜食猪肝、羊肝、鸡肝等动物肝脏以补养。

食养是一门复杂的养生科学，春季食养除上述的要点外，还应遵循食养的一般原则，因人、因地、因时制宜辨证施膳，才能达到食养的目地。

4、药养

春季药养应遵循药养的要领，一般应从虚证入手，以补益为主，根据各地区不同气候，合理选用温、热、凉平和益气、利血、养阳、补阴调养脏腑的药方。

通常，对无病及个人体质情况差异不大者，北方进补，宜选辛、甘之品，兼以温补，如人参、熟地、当归、黄芪等，用以帮助春阳升发，保护阳气。南方气候暖湿，常春雨绵绵，宜兼顾健脾利湿之品，如党参，云苓、白术、薏苡仁。春暖花开后，则可进凉补之品，如玉竹、生地、沙参等。

春季，是肝阳上亢，肝脏易发病季节。以药养肝是春季药养的一个内容。但应在有经验的中医指导下进行。

常用养肝明目类中药有：枸杞子、菊花、苍术、羊肝、白蒺藜。养肝荣筋类有肉苁蓉、木瓜、菟丝子、枸杞子、牛膝等。柔肝理气和血类有：地骨皮、柴胡、白芍、川楝、地黄、黄精、枸杞子等。

5.春季常见病的防治与养生

春天气候转暖，万物复苏，生机盎然。但是由于地域和地势的差别，春天有来早来迟之分，“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”，这是山的高下的立体气候差别。就是同一个地区不同的年景，也有春暖鱼跃和春寒料峭的不同。春暖时，人体气血较早浮于肌腠，春寒时仍伏于内脏，所以春季是人体气血波动较大的时期，就好象风的吹刮方向，时常变幻不定一样。

春日多风，中医学认为风气既为春天的主气，又是常导致人患病的风邪。当然，一年四季之中，风邪常在，四时皆可致病，故有“风为百病之长”的说法。由于风性轻扬，善行多变，所以风邪致病的特点，一是具有游走性，如风湿关节炎的游走性疼痛，二是常侵犯肌表、肌腠，在皮肤则生痒感，侵犯上呼吸道则有恶风、发热、自汗、鼻痒、咽痒、咳嗽等症状。

春季在五行属木，人体肝脏也属木，木气相合，病理状态也常相属，即风邪侵袭肝脏，所谓“诸风掉眩，皆属于肝”，肝有病，常波于脾胃，这是木克土，也常波及肺，这是木反侮金。肝病深入，可连及心，这是木生火，所以中医辨治春天常患的疾病时，常谈及肝、脾、心肺的病理变化，下面介绍的流脑、中风等疾病，就以围绕着肝脏的病理变化而演化着。

春季摄生消息论（《摄生消息论》）

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。

春阳初生，万物发萌，正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊博，成积至春，因而发泄，致体热头昏，壅膈涎漱，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾。常当体候，若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤