

科学文库

一级保健丛书

边泉元 杜 彬 刘海英

黄晓丽◎主编

YINBAO JIANCONGSHU

四季养生

指南

远方出版社

倡导健康生活
缔造健康人生



1

科学文库

级保健丛书

四季养生指南

边泉元 杜彬 刘海英 黄晓丽/主编

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:梦 雅

科学文库

一级保健丛书·四季养生指南

主 编	边泉元 杜彬 刘海英 黄晓丽
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京兴达印刷有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	680
字 数	4860 千
印 数	5000
标准书号	ISBN 7-80723-000-2/G·1
总 定 价	1500.00 元
本册定价	20.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

世界各国医学研究早有定论,危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康,其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态,而且应是身心健康、社会幸福的完善状态。”健康是人类最大的财富,也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达,社会的文明进步,事业的成功,家庭的美满幸福,无一不与健康二字息息相关。

拥有健康是人生的最大幸福,现今社会人们都在追求生活的品质,生活品质的真谛是拥有健康。然而,获得健康不能只依赖于医生、医院,平时多注重自己的身体状况,充实自我识病、诊病、治病的基本医学常识,建立自我诊疗疾病意识,是获得健康的重要保证。

人人都需要健康,人人都渴求健康,但健康必须有医学知识作为指导。因此,普及医学知识、增强自我保健意识、提供

适当的保健指导是十分必要的。为此,我们编辑出版了这套《一级保健丛书》,希望您足不出户就能做到自诊自疗、防病养生,在日常生活中得到健康关爱。本丛书共分十种,分别从十个方面给你以健康忠告。希望它能帮你走出健康认识的误区,重新树立健康理念,是现代人不可不读的健康宝典。

本丛书在编写中,取精华、重实用,面向大众,精细分类。概括介绍了各类疾病的发病原因、机理,疾病的检查诊断知识及家庭治疗方法,科学用药须知,疾病的预防及保健常识,以求对疾病诊疗与自我保健具有指导性。

《一级保健丛书》具有较强的知识性、科学性和实用性,希望本书能成为大众健康的指南,家庭生活的顾问,提高生存质量的良师益友。

编 者

目 录

第一章	四季养生的理论与原则·····	(1)
第二章	春季养生法·····	(41)
第三章	夏季养生法·····	(83)
第四章	秋季养生法·····	(146)
第五章	冬季养生法·····	(201)



第一章 四季养生保健的理论原则

《内经素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”《内经素问·六节脏象论》里云：“天食人以五气，地食人以五味。”这些都说明人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。正如著名明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。这与现代认为，生命产生的条件，正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法，是基本一致的。人类需要摄取饮食。呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

一、“人以天地之气生”

祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行金、木、水、火、土的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动



和病理变化,取决于六经和五脏之气的协调。因此,人体的生命活动与自然变化是同一道理。同时又认为自然界阴阳五行的运动,与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的,这就是“天人一理”、“人身一小天地”,以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。正如《黄帝内经》里所说:“人与天地相参也,与日月相应也”。这里的日月,是指日月的运行,也就是天体的运动、气候的变化。

“天、地”,古人是指整个自然界而言,“天地一体”就是说自然界是一个统一的整体。关于这一点,早在《黄帝内经》里就有明确论述,如《内经素问·阴阳应象大论》里指出:“天地者,万物之上下也。”“天有四时五行,以生长化收藏,以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,这就是说,天地万物不是孤立存在的,他们之间都是互相影响的、相互作用、相互联系、相目互依存的。天地之间有四时五行的变化,产生各种不同的气候,在不同的气候下,一切生物有生长、发展、消亡的过程,人体五脏也有不同的变化,产生喜怒悲忧恐五态。“四时”就是每年的春、夏、秋、冬这四个季节,它的形成还得从我们生活的场所——地球说起。

地球每 365 日 5 时 48 分 46(或 45)秒绕太阳公转一周,也就是通常所说的一年;同时,地球本身还在自转,每 24 小时转一圈,也就是一天。它的旋转轴和地球绕太阳公转轨道面有 66.5° 的交角,于是在公转过程中有半年是北半球离太阳近



些,有半年是南半球离太阳近些。在北半球的夏至,太阳直射在北纬 23.5° 纬圈上,在北半球的冬至,太阳直射在南纬 23.5° 的纬圈上,其他时候,太阳直射在这两个纬度带之间,春分和秋分,太阳两次过赤道天顶,直射在赤道上,所以地球公转一周,太阳直射的位置在南、北回归线之间往返一个来回,世界各地受阳光照射的情况也随之出现有规律的变化,这就形成了有规律的季节交替。

四个季节里气候各有特点,春温春生,夏热夏长,秋凉秋收,冬寒冬藏。这四个季节又是一个不可分割的整体,是一个连续变化的过程。没有生长,就无所谓收藏,也就没有第二年的再生长。正因为有了寒热温凉,生长收藏的消长进退变化,才有了生命的正常发育和成长。关于这一点,中医学是这样解释的,如《内经素问·四气调神大论》里说:“四时阴阳者万物之根本”。所谓“四时阴阳”,指一年四时寒热温凉的变化,是由于一年中阴阳气消长所形成的,故称“四时阴阳”,例如冬至一阳生,由春至夏是阳长阴消的过程,所以有春之温,夏之热;夏至一阴生,由秋至冬是阴长阳消的过程,所以有秋之凉、冬之寒。由于四时阴阳消长的变化,所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展生长的规律,因而四时阴阳是万物的根本。根本,即指万物生和死的本源。

“六气”是指自然界中,风、寒、暑、湿、燥、火六种气候,这六种气候是一年四季气候消长进退变化中产生出来的,它们



虽然各有特点,但又是互相调节的,因为有了这六种正常的气候变化,才有一年温、热、凉、寒和生长收藏的阴阳变化,所以自然界的气候可以互相调节,以利万物的生长发育,并使整个自然界气候形成一个有机的整体。这一整体是在不断运动变化的,是有规律的,遵循和利用这个规律,维持阴阳动态平衡,对人类有益,破坏这个平衡,则会“灾害至矣”。

不难看出,人与自然界确是不可分割的整体。自然界的复杂变化,会影响到人体的各个方面。关于这一点,《内经素问·阴阳应象大论》里说:“东方生风,风生木、木生酸、酸生肝……;南方生热、热生火、火生苦、苦生心……;中央生湿、湿生土、土生甘、甘生脾……;西方生燥,燥生金、金生辛、辛生肺……;北方生寒、寒生水、水生咸、咸生肾……”,这里的东、南、中、西、北是五方,风、热、湿、燥、寒是谓五气;木、火、土、金、水,是谓五行,酸、苦、甘、辛、咸是谓五味;肝、心、脾、肺、肾是谓五脏,这里的五脏,中医认为是代表了人体以五脏为主体的适应自然五方、五气变化的五个功能活动系统。人体的五大系统与自然的五方、五气、五行等密切联系起来,形成了人与自然密切联系的功能活动系统,说明了人与自然统一的观点。其理论意义是:

在生理方面,不仅要从人的整体活动中去认识、研究各脏器的功能活动;还要看到人与自然不可分割的关系;在病理方面,不仅要从整体来分析、研究局部的病变,还应注意到自然



变化对疾病的影响；在诊断方面，不仅不要孤立地看病，而应当看到整个病人，还要看到病人与自然的关系，因而在治疗上，就必须从局部推测整体，从整体来调整局部的病变。那么，自然界的气候变化又是如何具体地影响人体的呢？

第一，四时对人体精神活动的影响。

在医学名著《黄帝内经》里专门有一篇是讨论四时气候变化对人体精神活动影响的，即《素问·四气调神大论篇》第二。对于此篇，《黄帝内经直解》指出：“四气调神气、随春夏秋冬四时之气，调肝、心、脾、肺、肾五脏之神态也。”著名医学家吴鹤皋也说：“言顺于四时之气，调摄精神，亦上医治未病也”，所以篇名川“四气调神”。这里的“四气”，即春、夏、秋、冬四时气候；“神”，指人们的精神意志。四时气候变化，是外在环境的一个主要方面，精神活动，则是人体内在脏气活动的主宰，内在脏气与外在环境间取得统一协调，才能保证身体健康。

第二，四时对人体气血活动的影响。

祖国医学认为外界气候变化对人体气血的影响也是显著的，如《内经素问·八正神明论》里说：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝位而卫气沉。”意思是说，在天热时则气血畅通易行，天寒时则气血凝滞沉涩。

中医认为，气血行于经脉之中，故气候对气血运行的变化会进一步引起脉象的变化，如夏天气温高、气压低，气温高则



人体经常出汗、使脉管易于扩张，气压低则外界阻力减弱，这就形成了夏天的特有脉象，即中医所说的洪脉。而冬季则相反，冬天气温低，气压高，由于气温低，人体经常处于紧束状态，脉亦呈现紧象，气压高则血液流向体表时，受到外界的阻力增大，则脉因之而沉，从而形成了深沉有力微石的冬脉。

不仅夏天、冬天的气候对脉象有影响，即使是春天、秋天的气候变化亦影响于脉。关于这一点，在《内经素问·脉要精微论》里，曾有过形象生动的描述，意思是说，在万物之外，六合之内，天地间的一切变化，都是与阴阳的变化规律相应的，例如从春天的温暖，发展为夏天的暑热；从秋天的凉风劲急，演变为冬天的寒风怒号，四时气候这样变化，人的脉象也相应地上下变动。所以春季的脉象，如规之圆滑；夏季的脉象，如矩之方盛；秋季的脉象，如衡之平浮；冬季的脉象，如权之沉下。四时阴阳气的变化情况是，冬至节后的45天，阳气微上，阴气微降；夏至节后的45天，阴气微升，阳气微降。阴阳气的这种升降变化有一定的时期，因之脉象的变化也应期与之相应的变化。

《内经素问·脉要精微论》里还说：四时的脉象，春脉浮而滑利，好像鱼儿游在水波之中；夏脉则在皮肤之上，脉象盛满如同万物茂盛繁荣；秋脉则在皮肤之下，好像蛰虫将要伏藏的样子；冬脉则沉伏在骨，犹如蛰虫藏伏得很固密，又如冬季人们避寒深居室内。



以上充分说明了自然界气候的变化对人体气血经脉的影响是显著的。若气候的变化超出了人体适应的范围,则会使气血的运行发生障碍。如《黄帝内经》里说:“经脉流行不止,环周不休。寒气入经而稽迟,泣而不行,客于脉外则血少,客于脉中则气不通,故卒然而痛。”这里的泣而不行,就是寒邪侵袭于脉外,使血脉流行不畅;若寒邪侵入脉中,则血病影响及气,脉气不能畅通,就要突然发生疼痛。

第三,四时对五脏的影响。

在《内经素问·金匱真言论》里曾明确提出“五脏应四时,各有收应”的问题,即五脏和自然界四时阴阳相应,各有影响。在《内经素问·六节脏象论》里则具体他说:“心者,生之本……为阳中之太阳,通于夏气;肺者,气之本……为阳中之太阴,通于秋气;肾者,……为阴中之少阴,通于冬气;肝者,罢极之本……为阳中之少阳,通于春气……。”此外,在《黄帝内经》里还有肝主春、心主夏、脾主长夏、肺主秋、肾主冬的明文记载。

事实上,四时气候对五脏的影响是非常明显的,就拿夏季来说,夏季是人体的新陈代谢最活跃的时期,尤其是室外活动特别多,而且活动量也相对增大,再加上夏天昼长夜短、天气特别炎热,故睡眠时间也较其他季节少一些。这样,就使得体内的能量消耗很多,血液循环加快,出汗亦多。因此,在夏季,心脏的负担特别重,如果不注意加强对心脏功能的保健,很容



易使其受到损害。由此可见,中医提出“心主夏”的观点是正确的。

这里需要说明一点的是,在我国古代,对一年季节的划分,向有四季和五季两种方法,因人体有五脏,故常用五脏与五季相配合来说明人体五脏的季节变化。

第四,四时对人体水液代谢的影响。

关于这一点,早在《黄帝内经》中,就有过论述,如《内经灵枢·五癯津液别》篇里说:“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。”意思是说,在春夏之季,气血容易趋向于表,表现为皮肤松弛,疏泄多汗等;而秋冬阳气收藏,气血容易趋向于里,表现为皮肤致密,少汗多溺等,以维持和调节人与自然的统一。

第五,四时对人体疾病的影响。

祖国医学是非常重视四时气候对人体疾病影响的,如《内经素问·至真要大论》里说:“夫百病之生也,皆生于风寒暑湿燥火,以之化之变也”,意思是说,大多数疾病的发生,都由于风、寒、暑、湿、燥、火等自然界六淫气候的变幻和转化所致。古人将“风寒暑湿燥火”总称为“六气”。六气是气候变化的正常现象,对一切生物是有利的,也是必需的,如果气候正常,人又顺之,则两相得宜而健康成长;如果人不能顺应四时六气而逆之,就会出现贼害现象而罹致疾病。另一方面,如果四时气候不按一定的顺序和程度发展,则可发生太过或不及,就如



《内经素问·六微旨大论》里所说：“至而不至，来气不及也；未至而至，来气有余也。”凡时令已到而相应的气候未到，或时令未到而相应的气候先到，这些反常现象对一切生物都是不利的。古人称这种太过与不及的风寒暑湿燥火为“六淫”。《内经素问·六节脏象论》里说：“苍天之气，不得无常也，气之不袭，是为非常，非常则变矣，变至则病”。意思是，人若与天地四时之气不相应，则将发生疾病。

一般他说，六淫邪气致病往往具有以下几个特点：一是六淫邪气多从皮毛或口鼻侵入人体，都从外部感受而发病，故把六淫列入外因中，并将六淫引起的疾病统称外感病。二是外感病的发生往往呈季节性，如春多风病，夏多暑病，长夏多湿病，秋多燥病，冬多寒病，可见它与时令关系比较密切，故又称“时病”。三是六淫致病，病初常有发热，故又有“外感热病”之称。四是由于时令不同，不同的气候变化将影响不同的脏腑，如《内经素问·咳论》里说：“五脏各以其时受病，非其时各传以与之。人与天地相参，故五脏各以治时，感于寒则受病，微则为咳，甚则为泄为痢。乘秋则肺先受邪，乘春则肝先受之，乘夏则心先受之，乘至阴则脾先受之，乘冬则肾先受之。”本句大意是，人与自然界是相参应的，所以五脏各在其所主的时令，感受寒邪而致病，其轻微的，则为咳嗽，病邪较重的，则邪气入里面发生腹痛和腹泻。因此，当秋天的时候，肺先受邪气；春天的时候，肝先受邪气；夏天的时候，心先受邪气；长夏



的时候，脾先受邪气；冬天的时候，肾先受邪气。五是风寒暑湿燥火在致病过程中，在一定条件下，可以互相影响，互相转化，刘河间曾倡“六气皆能化火”之说。

六淫致病，主要是上述五个特点，虽然是古人朴素的宏观的临床观察，但确乎真实地反映了客观实践。下面仅举一些例子来说明六淫邪气对人体的致病情况：

第一，邪气不同，致病特点不同。

如风邪的性质是动而不居，变化不定，为百病之先导，如《内经素问·风论》里说：“风者善行而数变……故风者百病之长也，至其变化乃为他病也，无常方，然致有风气也”，指出一年之气候中，风无时不有，而四季中的温热寒凉之气多依此而侵袭人体，发生疾病，诸如风湿、风寒、风热等无不皆然，所以说为“百病之长”。其致病特点，首先易侵于侵犯的体表，如《黄帝内经》里说：“风从外入，令人振寒，汗出头痛，身重恶寒。”若风木之气太过，则会进一步影响脾土致病，如《黄帝内经》里说：“风气大来，木之胜也，土湿受邪，脾病生焉。”

对于寒邪为病，《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为病热。”这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，则会影响心受病，如《内经素问·至真要大论》里说：“寒气大来，水之胜也，火热受邪，心病生焉。”

暑邪致病的特点是令人多汗耗气，如《黄帝内经》里说：“气虚身热，得之伤暑。”其发病症状多有心神闷乱，甚则暴死，



若火热之邪太过，则肺受病。

对于湿邪致病，中医认为“地之湿气，感则害皮肉筋脉”；又认为“因于湿，首如裹”，这些都反映了湿邪致病有重浊粘滞的特点。

以上论述说明了六淫邪气由于性质不同，致病特点亦不同，中医学的“审因论治”即是从此出发而制定的治病法则。

第二，季节性多发病。

季节性发病是说，因为四时气候有异，每一季节各有不同特点，因此除了一般疾病外，还有些季节性多发病。如《黄帝内经》里说：“春善病鼃衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥”等。不仅如此，中医还注意到四季发病的相互影响问题，如《黄帝内经》里说：“冬伤于寒，春必病温；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必疟；秋伤于湿，冬生咳嗽”，意思是，若冬天伤于寒邪，至春季发为温病；春天伤于风邪，到夏季发为飧泄；夏天伤于暑邪，到秋天发为疟；秋天伤于湿邪，冬季发为咳嗽。

由上可知，《黄帝内经》里所说的“夫百病之始生也，皆生于风寒暑湿燥火”，的确是科学的，如果人们对风寒暑湿燥火六种气象因素适应不良，代偿不全，则可导致病理状态。六淫作为病因刺激作用于人体的方式不外乎二种：一种是上述气象因素先通过某些中间环节，然后再作用于人体而表现出季节性来，以昆虫为媒介的急性传染病是最好的例子。疟疾多