

肝为春，重养“生”；心为夏，重养“长”
肺为秋，重养“收”；肾为冬，重养藏
春夏秋冬，生长收藏

人体 春夏秋冬

史赞华
编著

《黄帝内经》曰：“善养生者，必奉于藏。”养生不如养藏

素问通入秋养并藏

明善书局印行

此图由黄帝内经素问通入秋养并藏大精微论取入无役领取是以字传于世子偶于高松山房
图通入上特法工细筋脉结注解分明一一志藏实要展玩良久竟有会心始悟一身之呼吸吐
纳即之盛虚消息苟能神而明之金丹大道思通半矣纸不敷私为得真意付梓以广流传

猿牛助地性金铁刻石充金托黄帝
一柱鼎中藏世界身外锦内煮山川
白须老子肩在地碧眼胡僧手托天
若而此言言得此言：外史无系

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



人体的春夏秋冬

史赞华 著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体的春夏秋冬/史赞华编著. —南京: 凤凰出版社,
2009.4

ISBN 978-7-80729-425-2

I. 人… II. 史… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第058431号

书 名 人体的春夏秋冬

编 著 史赞华

责任编辑 华 艳

版式设计 常言道文化

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京嘉业印刷厂 (大兴黄村卫星城东)

开 本 700 × 1000 毫米 1/16

印 张 18

字 数 236千字

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-425-2

定 价 26.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-82013152)

目录

序 四季有新解，岂能独养生 / 001

第一章 四季变化与阴阳平衡 / 003

阴阳平衡与生奉于藏 / 003

休养方能生息，“藏”起来养“生” / 006

生长收藏有开关，张仲景的养生“阀门” / 009

四季的细分，由一年到一天 / 012

脉象的四季趣谈 / 015

向二十四节气学习 / 018

药王孙思邈的“治病”与“收藏” / 020

上医不治已病治未病 / 023

人体的健康预警系统 / 026

第二章 人体也有春夏秋冬 / 030

西医的五脏与中医的五藏 / 030

五脏的春夏秋冬 / 034

“藏”起来的精气神 / 037

肝养“生”，口苦的健康信号 / 041
心养“长”，生脉得气的养心茶 / 044
肺养“收”，宰相与节气 / 048
肾养“藏”：神奇的激素为何不能滥用？ / 051
治疗慢性肾炎的双草茶 / 055
补土派名医，补的是什么？ / 058
神医华佗的五脏调养法 / 062

第三章 身体的底子与生长收藏 / 066

《黄帝内经》中的体质谈 / 066
人体的寒底子，冰凉也有大不同 / 070
人体的热底子，火越烧越旺 / 073
林黛玉该不该吃人参养荣丸 / 076
压倒桃花、泪水流干背后的病症 / 079
上火，真真假假，虚虚实实 / 084
“郁闷”：被性格决定的体质 / 088
被血影响的女人体质，血虚与血淤 / 090
肥胖者各不同，湿热与痰湿 / 093
特禀体质与过敏原 / 096
便秘也分三六九等 / 099

第四章 人生四季与生长收藏 / 103

孔子“三戒”与生长收藏 / 103
聪明爸妈的“笨小孩”，宫内窘迫的后遗症 / 107
幼时的发烧锻炼与白芷去胎记 / 110
“四缝”，让孩子个头再蹿高的秘密 / 113
年轻时的寒凉，老了才痛 / 117
冰库中的寒凉与活血化淤 / 120
半身不遂老太太的健康恢复记 / 123

高血压老人的降压养生茶 / 127

糖尿病与干燥病，秋梨古方与花生豆浆 / 130

从眼睛看五脏六腑 / 134

第五章 一年四季的生长收藏 / 139

春夏养阳，秋冬养阴 / 139

春养“生”，生发也有大智慧 / 142

“长”到夏至便是“收” / 145

秋“收”不要燥，忘秋思 / 148

冬日千万莫伤“藏” / 151

起居随着四季走 / 153

向天地四季学穿衣 / 157

跟鼻子学养生 / 160

海棠异放与南方的凉茶 / 163

感冒时应不应该喝生姜可乐 / 167

量体裁“医”：看人，还是看病？ / 170

第六章 一月之中的四季变化 / 175

一月小四季，人体健康表 / 175

女明星的四物汤 / 178

月月四季月月舒 / 181

冰火两重天与急性乳腺炎 / 184

解百毒的药草与爱哭的妈妈 / 187

中医体质论的养颜秘密 / 192

“女儿药”与“虎狼药” / 195

七情内伤与病由心生 / 199

寻医问药时的人情与病情 / 202

第七章 二十四小时里的小四季 / 206

- 一天之内的春夏秋冬 / 206
- 子午觉：如何让分钟变成小时 / 210
- 酸枣仁，安神入眠的“脑白金” / 213
- 五劳七伤与随时随地的“活子时” / 217
- 饭前吃药还是饭后吃药？ / 221
- 腹式呼吸：像宝宝一样呼吸 / 224
- 印度瑜伽与中医通窍 / 227
- 四通与八法，中医的顺势疗法 / 231
- 外有“痘”，内有“病” / 235
- 一二三四，全身简易按摩法 / 237

第八章 药食五味话平衡 / 243

- 跟周朝食医学饮食 / 243
- 药食的寒热温凉平 / 247
- 是药三分毒与天然白虎汤 / 251
- 药食有学问，用药如用兵 / 254
- 鲜活食材与晒制的草药 / 257
- 《红楼梦》里的饥饿疗法 / 261
- 杖打富贵人与膏粱厚味 / 264
- 膳食宝塔与生长收藏 / 268
- 酸甜苦辣咸，健康一招鲜 / 271
- 为何冬吃萝卜夏吃姜 / 275

四季有新解，岂能独养生

四季究竟是什么？四季其实是自然透露给人们的健康“消息”。不过，这里所说的“消息”并非现代的“新闻”，而是一种动态的平衡。

《易经》中最早提到：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”太阳到了中午就要逐渐西斜，月亮圆满后就要逐渐亏缺，天地间的事物，或丰盈或虚弱，都随着时间的推移而消减滋长。因此，古人将人与自然的一切枯荣、聚散、沉浮、升降、兴衰、动静、得失等变化都称为“消息”。中医术语中，“消息”也指人体的调养。

自然究竟告诉了我们什么呢？春夏之际，阳气生发释放，万物萌芽生长，生命的能量活跃于外；秋冬之时，万物萧索肃杀，生命的能量收藏于内，休养生息。

张仲景告诉我们，其实人体与自然一样，随着阳气的变化，机体内也有两个阀门来控制，一个是释放阀门，一个是收藏阀门，释放、收藏的就是阳气，即生命的能量。人们应该依据不同的年龄、季节来控制阀门，一旦释放或收藏出了故障，身体就会发生病变。

人体本身有一个健康预警系统，如果生长与收藏出了偏差，身体就会发出健康的警示，而生活方式和饮食习惯的变化，有时也是我们体内一些病变的外在信号。如果能敏锐地观察、解读这些信号包含的健康预警，就可以有效地防治“未病”。

因此，春夏秋冬之中，生长与收藏的正确调节很重要，人们应该像自然一样春养生、夏养长、秋养收、冬养藏。

不仅一年之中有四季之分，人体也有四季之分，肝对春，应养“生”；心对夏，应养“长”；肺对秋，应养“收”；肾对冬，应养“藏”；脾为季节交替，应保“化”。人生也有春夏秋冬，生长壮老。幼时为春，生机勃勃；青年为夏，成长成熟；中年为秋，收获内敛；老年为冬，收藏生息。每个月份也有春夏秋冬，依据月相变化分为朔弦望晦，女性面临生理期的寒冬，男性也有月激素的变化。二十四小时内也有小四季，晨午暮夜，脏腑经络有着对应的活跃时段，昼夜颠倒就如同夏冬不分，一天的活动休憩应符合阳气的释放与收藏。

无论是一生、一年、一月还是一天，无论是五脏还是六腑，只有释放与收藏协调平衡，才能保证生命的能量源源不断。

《黄帝内经》强调：“善养生者，必奉于藏。”

生，是一种活力四射，是一种彰显；藏，是一种请勿打扰，是一种遮蔽。生是一种张扬释放，藏是一种安静收敛，人体应该做的就是收放自如，不过现代人普遍忽视了人体的收藏。

所以说，四季是个大概念，生奉于藏是重点，大小四季之间，要学会“藏”起来养“生”。

第一章

四季变化与阴阳平衡

四季有春夏秋冬，阳气有生长收藏。阳气对于人体具有主导作用，阴为阳之镜，是阳气收藏生息的一种表现。

“生”和“藏”是两种不同的生命状态，养“藏”和养“生”同样重要。

► 阴阳平衡与生奉于藏

什么叫“养生”？

有人说，养生就是保养生命。这是现代人依据字面意思作出的理解，其实“养生”这个概念最早出现在《黄帝内经》中。

《黄帝内经》分两部分，素问篇和灵枢篇，其中素问篇主要讲解病理，灵枢篇主要侧重针灸。现在养生的概念人人皆知，似乎保健完全可以用养生来取代，可是“生”从何处来？

《黄帝内经·素问》中说：“善养生者，必奉于藏。”“生”是从“藏”中来！

有人觉得中医很玄妙，常常动不动就阴阳五行、金木水火土，中医说

话时常如云山雾罩，让病人听不明白。其实中医的医理说复杂是复杂，说简单也简单，一句话：向大自然学习。天之道，便是人之道。天地自然的变化规律便是人体的变化规律，对于身体健康来说，“得道多助，失道寡助”是十分有道理的。

中医最核心理论便是阴阳之道。医生时常对病人讲，阴虚，阳虚，阴阳皆虚，究竟什么是阴阳呢？

从形态来讲，阳化气，阴成形。阳是无形的精魄，是生命的活力，阴是有形的器官，是人体的组织。从作用来讲，阳是指自然或体内的温煦、推动、兴奋等作用，阴是指自然或体内的凉润、宁静、收敛等作用。

阴阳之间的关系是怎样的呢？有人认为，医生一说阴虚，那么肯定相应的阳就盛，反之亦然。其实这种观点是错误的。阴虚的人，也有可能阳虚，阴阳不是割裂的两个方面，而是两个看似对立的统一。阴阳之间的关系是相辅相成的，而不是此消彼长的。

以天地为例，万物有形皆为阴，春天阳光明媚，草木随着生命能量的旺盛枝叶也随之繁茂，此时是阴阳皆长的；冬日白雪茫茫，万物随着生命能量的收藏也枯萎或冬眠，此时是阴阳皆收的。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说到：“阳生阴长，阳杀阴藏。”这句话也可以说明阴阳之间不是对立的关系，不是简单的阴盛阳衰、阴衰阳盛的关系。

阴阳是如何变化的呢？阴阳的变化体现在四季上。“阳生阴长，阳杀阴藏。”

举个形象的比喻：阳气如同能量，天地之间有这样一个能量库，春夏两季，能量处于一个生发释放的过程，随着能量的释放，万物得到阳气能量的供给，生长繁茂，所以说“阳生阴长”；秋冬两季，能量处于一个收藏积蓄的过程，随着能量的收藏，万物也降低消耗，积累力量，蓄势待发，等待下一个四季的轮回，“阳杀”与“阳生”相对，并非说阳气杀灭了，而是相对于阳气能量的释放来说，生发释放到一定程度，生命的能量需要收

藏起来了，所以“阳杀阴藏”。因此，阳生阴长，主要指春夏的变化，阳杀阴藏，主要是讲秋冬的变化。

因此，“生”和“藏”是两种不同时段的生命状态，现代人只一味讲养“生”是远远不够的，养“藏”和养“生”同样重要。

养藏贴吧

“养生”一词出自《黄帝内经》。《黄帝内经·灵枢》中曾讲到：“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。”

养生要符合四季的寒暑变化，喜怒节制，随遇而安，要随时随地都能调节身体的阴阳，刚柔并济，保持身体的健康平衡。如此，便可避开病邪，人也可耳清目明地益寿延年。

所以，如果将广义的养生有所细分，那么就应该从“生、长、收、藏”四个方面来看。

养“生”，就是像春季一样，借助大自然的生机，激发人体的活力，让生命的能量活跃于五脏六腑，让阳气尽快从冬天的藏伏状态中生发出来。五脏之中，肝主生机，也是脏腑之中最需养“生”的。

养“长”，就是要像夏日一样，充分调动其生长的优势，来促进机体的生长功能，长个头、长肌肉、长骨骼、长气血。心是人体生长的总泵，所以，只有充分调动起心的气血运行才能让人体“疯长拔节”。

有放就有收，收放自如，才能延续。养“收”就像金秋时节收获时的低调与收敛，从炎炎烈日的张扬转入肃降收拢的态势，让人体的五脏六腑尽快进入收养状态，让阳气慢慢收起来，由生长宣发转向内收藏匿，人体负责“收”的器官就是肺。

养“藏”，是要像冬天一样藏伏，为下一年积蓄能量，让人体在一年的运行之后进入调整状态，休养生息，以备冬眠之后的再次生发释放。养

“藏”，要藏阳、藏精、藏气、藏身，五脏之中最需要“藏”的就是肾。

因此，我们在不同的季节，对不同的脏腑，保养都应该是有所区别的。

生长收藏随心记

1. 春生，夏长，秋收，冬藏，一切要随着生命阳气的变化而调节。

2. 春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾，季节交替养脾。

3. 体质不同有侧重，七情调和不生病，五味融和食均衡，异常四季听警钟。

◎ 休养方能生息，“藏”起来养“生”

怎样理解“藏”这个概念呢？

藏有两层含义：一为躲藏，隐藏；二为收藏，储存。隐藏起来，是为了不被打扰；储存起来，是为了日后所需。

明代著名医学家张介宾曾说过：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”这里的真阳便是我们所说的阳气，即生命能量。

生命能量有释放就会有消耗，对于人体的这个生命能量库来说，库藏不是无限的，如果一味释放，早晚会被清空，而收藏的目的正是为了补给。

厚积方能薄发，养护好收藏这一环节，才能更好地生发。虽然秋冬万物萧索肃杀，但生命的能量却没有衰减，而是得到了补偿与增加，如同动物冬眠是为了积蓄生命的活力一样。只有释放与收藏协调平衡，才能保证生命的能量生生不息。

古人常讲“休养生息”，历朝历代常会在战争或社会大动荡之后，减轻人民负担，让百姓安定生活，让国家恢复元气。“休养”的目的就是为了“生息”，如同人疲倦了，需要休息一样，“休”的作用主要体现在“息”上。

以人的一天为例，阳气的生长收藏就相当于白天的工作与夜晚的休息。晚上睡觉是为了第二天有充沛的精力，午休的目的也如此。有午休习惯的人，突然哪一天不午休，那整个下午都会昏昏沉沉，打不起精神来。因此，正如晚上休息是为了白天更好地工作一样，阳气之所以要收藏，是为了能够重新释放。

人在白天活力四射，在夜晚安静沉睡。《黄帝内经·素问》中说“秋冬养阴”要“无扰乎阳”。这个“扰”字正体现了“藏”的初衷。如果一个人正处于很好的睡眠之中，其他人去贸然打扰，那么中断睡眠的他第二天的精力就会受到一定的影响而不那么充沛了。因此，“生”时可尽情释放，“藏”时要切勿打扰。

生是一种张扬释放，藏是一种安静收敛，不论做什么，如果只放不收，则过犹不及。人如何才能收放自如常保健康呢？人又为何会生病呢？

这正是因为不同的年龄阶段、不同的外在环境、不同的心理情志，会让人体内的阴阳失衡，发生如同四季反常天气一样的人体异常变化。因此依据四季变化来顾护生命的阳气非常重要。

对于人体来说，适应自然的四季变化，就需要学会像天地一样去生长收藏；人体本身也会有类似四季的循环更替，也会有种种异常的四季变动，此时更要有不同的侧重点；随着科技的发达，人工的环境调节有利也有弊，如何趋利避害，如何取长补短，也需要对生长收藏有深入的了解。

现代人对于养“生”已经有了很多理解，但休养才能生息，“藏”起来才能养“生”。

养藏贴吧

如何才能做到“生奉于藏”呢？

从四季的角度来看，春天的进发的生机源于冬天的蓄藏累积，因此，冬季是养藏的重要季节。从一月的角度来看，每个人的生长收藏都有一个月周期，因此月亮隐匿的时段要注意身体阳气的顾护。从一天的角度来看，夜晚的休息是一日养藏的重点，昼夜颠倒或不规律的作息是养藏的禁忌。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳；气机逆行，血脉受扰。因此，喜怒不节，寒暑过度，是养生养藏最大的忌讳。

养藏是一个大工程，需要从脏腑、经络、气血、情志等多方面来进行，大家在日常生活中应该记住：顺四时，慎起居，配饮食，节色欲，调情志，动形体，多按摩，药纠偏，平体质。

生长收藏随心记

1. 春季，要谨防旧病复发，因为生发的阳气会让机体主动清洗各种隐藏的病邪。

2. 夏季，是治疗冬病的最佳时刻，因为夏日的高温与阳气的释放如同天然的桑拿房。

3. 秋季，最需通窍舒体，要调养顾护体内的“中气”，让五脏之气运行通畅。

4. 冬季，是避寒养藏的关键时刻，也是医治夏病的天时，也是储蓄生命能量的时段。

④ 生长收藏有开关，张仲景的养生“阀门”

医圣张仲景有部传世巨著《伤寒杂病论》。张仲景不仅在此书中为医生提供了诊断治病的方法，也为普通人间接指明了养生和觉病自察的方法。

为何说这与觉病自察的保健方法密切相关呢？因为张仲景把疾病发生、发展过程中所出现的各种症状都作了总结，并对病邪入侵经络、脏腑的深浅程度，病人体质的强弱，阳气的盛衰，以及病势的进退缓急和有无宿疾旧病等情况，加以综合分析，找出了发病的规律与防治之法。

张仲景书中的六经，分别叫做太阳、少阳、阳明、太阴、少阴、厥阴。这六经究竟有什么功能呢？

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“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。”沉浮也就是出入与升降，也就是指阳气的出升释放与收藏蓄积，“万物沉浮”是表象，究其实质，是阳气在发生着变化。释放与闭藏，好比机器的打开与关闭，应该有一个控制的阀门。

张仲景认为人体本身也有两个阀门来控制，一个是释放阀门，一个是收藏阀门，即三阳与三阴的开合枢，两个阀门都是双向的，有开有关。释放闭藏的就是阳气，是生命的能量。

释放阀门打开，阳气便不断升发，不断释放，随着这个升发、释放，人体同大自然一样，表现出的便是春夏的变化，万物在这个过程逐渐地升浮起来；当释放阀门关闭，收藏阀门打开，阳气就会转为入降，转成蓄藏，这个时候秋冬也就开始了，万物则在这个过程中慢慢地沉寂下来。

释放阀门与收藏阀门需要相互配合，不能同时打开或关闭着。该释放的时候，收藏阀就要处于关闭状态；该收藏的时候，释放阀就要处于关闭状态。否则就会出现阳气出不敷入或入不敷出的情况，人体的四季变化就会受到扰乱，生命就会发生异常。这也就是为什么中医讲求阴阳的协调

平衡。

通常，释放阀门的打开如果出故障，有可能是内部阳气虚弱，能量气力不足，也可能由于外部伤寒、中风、湿气等外邪侵袭。因为释放阀门的作用是帮助阳气外出发挥作用的，一旦这个枢纽有了毛病，人就会出现一些水液的代谢失调，比如有痰液、有湿气等症状，因为阳不化气。

如果释放阀门的关闭出现了问题，往往就会出现该凉的时候凉不下来，如同夏天持续了很久也不过去，秋天一直到来不了，秋主肃降，阳气一直向上生发着，人就会出现身体表面热的症状。

同样，如果收藏之门的打开出现了问题，就会影响到阳气的内入与收藏。阳气内入，有利于阳气本身的休养生息，同时还能温养人体的五脏六腑。

所以，如果收藏之门打不开，阳气就得不到休养，脏腑也得不到温养。人体的能量得不到贮藏蓄积，阳气减少，会使脏腑受寒，尤其是使脾胃的功能受到影响，人也就常常会腹满而吐，感觉食物不消化，还会出现腹痛胸闷的症状。

收藏阀门的关闭也是十分重要的，如果这个闭合的功能有了障碍，那么阳气该出的时候出不去，同样也会产生热。不过，同释放阀门关闭故障时的热有所不同，此时的这个热不是外热，而是内热，不是气热，而是血热。释放阀关不上，是阳气在外，当降不降产生热；收藏阀关不上，阳气在里，当出不出而产生热。

为了让释放阀门和收藏阀门都能够灵活运转，阀门除了开、关两项外，还有一个调节项，用于润滑调节阀门的开合功能，释放阀门的开合调节项是少阳，收藏阀门的开合调节项便是少阴。

如果释放阀门出现问题一般不会太过严重，会有些趋于表面的病症表现，但如果收藏阀门出现了问题，人的体能就无法得到真正的蓄养，就会出现危及脏腑的“器质性”病变，所以，相对来说，收藏这一过程更为重要。