

春夏 ⑧ 秋冬

四季养疗全书

SIJI YANGLIAO QUANSHU

调摄大论 / 养疗食谱 / 宜制药膳 / 导引之术
房事宜忌 / 时行病防治 / 服食宜忌 / 起居坐卧宜忌
老幼家居宜忌 / 胎孕生产宜忌

同人 编著 重庆大学出版社

人生最大的恩赐就是生命本身



人与自然相通相合，这就是生命的根本

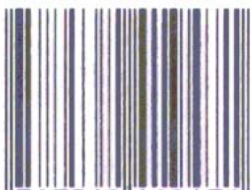
平常日用养疗藏本



人 与 自 然 相 通 相 合 ， 这 就 是 生 命 的 根 本

黄帝又说：大凡天地之间，南北东西上下之内，
无论是人的九窍、五脏，还是十二节，都与自然之气相通；
经常违犯自然界的这种常数、定数，邪气就会伤害人体，
人的寿命也会缩短。

ISBN 7-5624-1947-7



9 787562 419471 >

ISBN7-5624-1947-7/R · 139

定价：23.80元

四季养疗全书 □ SIJI YANGLIAO QUANSHU

秋

平/常/日/用/养/疗/藏/本

四季养疗全书

SIJI YANGLIAO QUANSHU

同人编著 重庆大学出版社

冬

前 言

春播，夏长，秋收，冬藏。

这是一句古老的民谚，它充分揭示了人的日常生活与季候的关系，也是人的生命活动必须遵循的自然法则，如果违背了这个原则，人的身体就会受到伤害，天赐的寿延也会受到影响。

黄帝说：人的五脏与四季是相对应的，而且都各有所用。春位在东方，色为青，与人身的肝脏相应。肝开窍于目，精华藏在其中。因此，春天养生不当，其病变常发生在肝经，而表现多在颈项。夏位在南，色为赤，和心相应。心开窍于耳，精华藏于其中。如果调养不当，其病变多发生在心经，而表现于胸胁。秋位在西，色为白，与肺相应。肺开窍于鼻，精华藏在其中，如果调养不当，其病变常发生在肺经，而表现于肩背。冬位在北，色为黑，与肾相应。肾开窍于二阳，精华都藏在其中，如果调养不当，其病变常发生在肾经而表现于腰股。而中央色黄，与脾相应。脾开窍于口，精华藏在其中，如果调养不当，其病变常发生在脾经而表现于脊背。

基于此，黄帝又说：春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，草木繁荣，天地间俱显出勃勃生机。在这个季节，人应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使自己的神志随着春天的生气而勃发。违背了这个道理就会伤肝，到了夏天，就会得寒变之病，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏天的三个月，是所谓“草蕃木秀”、繁衍秀美的季节。在这个季节，天地阴阳之气相交，植物开花结果。人应当夜卧早起，不

要嫌恶白天太长,让心中不存郁怒,容色秀美,并使腠理宣通,暑气疏泄,表现出外在之美。如果违背了这个道理,心会受伤,到了秋天,就会得疟疾,供给秋天收敛的能力也就差了。

秋天的三个月,是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。天气劲急,地气清明。在这个季节,人应当早卧早起,鸡叫起床,使神志保持安宁,藉以舒缓三秋的肃杀。精神要内守,使秋气得以平和。如果违背了这个道理,肺就会受伤,到了冬天,就会得完谷不化的飧泄病,供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的三个月,是所谓“紧闭坚藏”、生机潜伏的季节。水结冰,地冻裂。在这个季节,人不要扰动阳气,应该早卧晚起,一定要等到天光大亮再起床,使意志伏藏,像有私意似的,又像已有所得。还必须避寒就湿,不要让皮肤开泄出汗。如果违背了这个道理,肾就会受伤,到了春天,就要得痿厥病,供给春天生养的能力也就差了。

所以养生家都不提倡已病之后的治疗,而重视未病之前的预防。因此,本书依据春夏秋冬四季的不同特点,以及与此相应的身体机能的变化,在参阅众多古代医学医著的基础上,着重介绍了人们在平常日用之间的饮食、进补、气功等调养诸法,是一部集传统医养理论于现代家居生活的养疗全书。

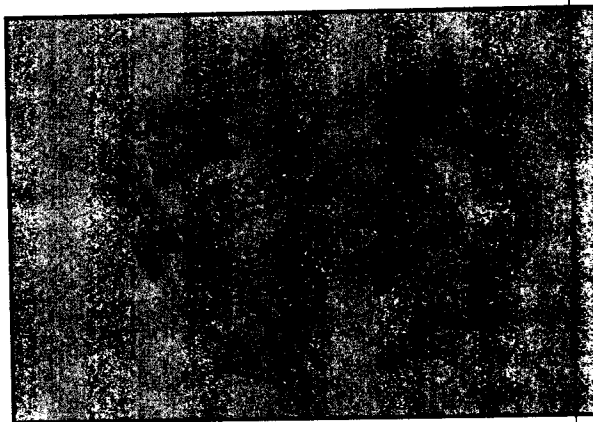
全书分春、夏、秋、冬四卷,各卷又分门别类,详细介绍了衣、食、住、卧,进补摄养,房事气功,胎孕及各季时行病的养疗之法,极宜于人们在平时披览,并从中获得更多细致的实用养生知识。同时,还应指出的是,因为我们知识之所限,书中缺点和错误在所难免,请读者朋友指正。

本书在编写过程中,承重庆大学医院周志枢、金琼英副主任医师审阅,在此一并致谢。

编 者

1999年1月18日

春卷



肝神图

肝神的名叫“龙烟”，字“含明”。
肝的形状像条龙，主藏魂，像个悬着的水瓢，颜色为紫赤色，位于心脏下方偏后，右边四叶，左边三叶。脉出于大敦穴。大敦的部位在左大指端的三毛之中。



春三月调摄大论

《内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，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，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

春三月，起于立春，经雨水、惊蛰、春分、谷雨、清明，止于立夏前一天。一年之春，谓之发陈，好似推陈出新，正值生命萌发时令，这时冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，春花含苞，整个大自然呈现出一派生机。人作为大自然的一部分，随时都与大自然对应。因此在春天这个季节，我们也好比是经过了一个冬季的沉睡，逐渐开始苏醒过来。

这时候，我们可以晚一些睡眠，早一点起床，披散头发，舒松衣带，放开步子，到庭院广场上去漫步，使情志舒展，肢体活泼。人们在这个季节会产生新的打算和美妙的念头，肌体内部也会产生新的变化，细胞在新生，阳气在增长，一切都好像万物初萌一样。对于这种种“生”的、“向上”的现象，我们应当珍惜、顺从、培育，不要去压抑它、消耗它。要将人的身心加以调节，藉与大自然相合。这样，我们就顺应了天时地理，就懂得了春季主“生”的养生之道。假如不是这样，就违背了养生的道理。这种违背，给身体带来的损失首先是影响肝脏，因为肝性属木、属风，由春之时令所主，为风木之脏，故而首先损其肝。继而，这些春天所产生

的疾病还会延续至夏季,人体发育将受到影响,许多疾病都会因此而滋生。

春季肝脏论

《遵生八笺》云:“肝属木,为青帝,封属震,神形青龙,象如悬匏。肝者,干也,状如枝干,居在下,少近心,左三叶,右四叶,色如缟映绀。肝为心母,为肾子。肝有三种,各曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦,扣齿三十六通,呼肝神名,使神清气爽。目为之宫,左目为甲,右目为乙。男子至六十,肝气衰,肝叶薄,胆渐减,目即昏昏然。在形为筋,肝脉合于木,魂之藏也。于液为泪,肾邪入肝,故多泪。六府,胆为肝之府,胆与肝合也。故肝气通,则分五色,肝实,则目黄赤。肝合于脉,其荣爪也。筋脉缓而不自持者,肝先死也。日为甲乙,辰为寅卯,音属角,味酸,其臭臊膻,心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳。上通岁星之精,春三月常存岁星,青气入于肝。故肝虚者,筋急也;皮枯者肝热也;肌肉斑点者,肝风也;人之色青者,肝盛也;人好酸味者;肝不足也;人之发枯者,肝伤也;人之手足多汗者,肝方无病。肺邪入肝,则多笑。治肝病当用噓为泻,吸为补。其气仁,好行仁惠怜悯之情,故闻悲则泪出也。故春三月木旺,天地气生,欲安其神者,当泽及群鸟,恩沾庶类。无竭川泽,毋漉陂塘,毋伤萌芽,好生勿杀,以合太清,以合天地生育之气。夜卧早起,以合乎道。若逆之,则毛骨不荣,金木相克,而诸病生矣。”

春季肝脏之说,意在春季养生之道,重在养肝。因为依五行理论说,春属东方,五行归木,于脏为肝,于窍为目。肝脏中有三神,名叫爽灵、胎灵、幽精。每天晚上睡觉之前和早晨起床,叩齿

三十六次，呼唤肝神的名字“龙烟”，这样就会使人神清气爽。在今天看来，实际上就是孙真人所讲的彭祖导引之法。在六腑之中，胆为肝腑，胆与肝合，肝气堵塞就会发为黄疸。肝还与眼睛、爪甲、肌肤的关系十分密切，如果春季养肝不当就会产生迎风多泪、爪甲干枯、皮肤粗糙甚至长出斑点之类的疾病。肝脏又与肺的关系十分密切，如果肺邪入肝，就会产生多笑。反之，春季如果喜笑，必有肺虚伤肝，便应当及时补肺养肝作为治疗的方法。肝旺喜食酸，就是说春季肝气过旺，耗酸过多，因而喜食酸味，故而有主张春季多食酸，如《周礼·天官》记：“春发散宜食酸以收敛……”。而《千金要方》却说：春季宜省酸增甘，以善脾气。叫人少食酸涩。表面看来两种说法似乎是矛盾的，其实却不无道理。因为春季升发，肝气本主升，不能压抑，不能收敛太过，故而应当省酸。然而，如果升发太过，偏亢，为何又不可以酸收敛，食酸而揉肝缓急？所以两种说法既矛盾又相辅相成，共为养肝之大法，养生家当审察自身的具体实际而加以运用。

春捂秋冻

“春捂秋冻”，这是一句古老的民间生活谚语。《摄生消息论》曰：“天气寒暄不一，不可顿去棉衣，且老人羸弱骨疏，体怯风冷，易伤腠理，时备夹衣，遇暖易立，重重渐减，不可暴去。”春季初至。在《诗·小雅·车》描写为“春日迟迟，卉木萋萋，仓庚喈喈，采芣祁祁”。形容春之到来是缓慢的，渐进的。并且春季气候变化较大，乍寒乍暖，人体腠理，身裹之衣著，应当合符于这样季节的特点才不至于生病。所谓“春捂”，就是春天仍然要多穿一些，哪怕已见一分暖气，但随时都会有寒流到来，衣著仍然不能

一下解掉,要让它继续捂一捂;而秋天,亦不需要迅速加衣,否则就会越穿越多,使身体对寒冷的适应力降低,穿得多反而寒冷。所谓“秋冻”,就是不要让身体过早保养在温暖之中,适当地让它适应一下冷空气。这就是“春捂秋冻”的道理。直到今天,民间对“春捂秋冻”的强调仍有许多生动的说法。如:“江湖走得老,六月带棉袄”,“四月八,冻死鸭”,“穷人不要夸,还有三月桐子花”,“吃了端午粽,才把棉衣送”等等,都深刻地反映了“春捂”的道理。

春易发旧病

春季虽然到来,然而人们难免还要在冬天的余寒中渡过一阵子。数九寒冬的寒气未尽,人们仍喜欢围坐在旺盛的火炉旁,吃上热腾腾的汤粥或四川人的“麻辣烫”。菜肴家宴,常油腻、辛香、大热大燥,这就必然蓄积生热,或膏粱厚味酿湿生痰。春升时令,阳气外发,各种邪气也会随之上越。此时若未正确加以“导引”,适当调节人体之阴阳,补充耗损的阴津,就会使“水”、“火”失调,阳气偏亢,从而产生多种疾病。如:高血压病人,产生眩晕、头胀痛;慢性气管炎病人,产生咳嗽、痰多,喘息;肺肾阴虚者又见咳血、烦热、遗精、失眠;肝气郁滞者,胸肋胀闷,隐隐作痛,还有迎风流泪,手脚麻木,心悸烦躁,喉肿咽干诸证都会相应产生。一些流行性传染病,也伴随春季气温的升高而活跃起来。特别象风瘟、流感、腮腺炎、麻疹之类,最易侵犯儿童。而且这些病,都如春之时令“风”一样,来得十分迅速,有时造成大面积流行,众多人群患病,使整个春季的发病率明显增高起来。发病的原因,又大多与冬季生活、嗜好、起居坐卧相关。人们称这些现象为“春来发旧病”。

春三月养生宜忌

春季三个月，叫做“发陈”，意思是说，天地都苏醒了，万物也开始繁荣。人应晚睡早起，在庭园中散步，让头发自然披散着，缓缓地行走，使自己的思维和肌体都慢慢地活跃起来。这期间一定要注意保护生灵，不能引动杀气；多付出多给予，少夺取；多奖赏，少惩罚，这样才能与春气相应，这也就是春季养生之道了。如果与春气相违背，就会伤肝。肝属木味酸，木能克土，脾属土，主甘味，所以春季里，在食味方面，应减少酸味，增加甘味，才能起到养脾补气的作用。春初，万物开始苏萌诱发，精神昏倦，旧病就会发作。又加上在漫长的冬天里，整天抱着火炉取暖烘烤，积蓄的邪热到春天也会发泄，所以容易发烧头昏、痰液堵塞、咳嗽、四肢疲软、腰脚无力，这些都是冬天所积蓄的疾病。要常常注意身体的各种反映，若上述症状刚刚出现，不要马上用疏导泻利的药物，恐怕反而损伤脏腑，引出其他疾病来。只有用消风和气、凉膈化痰的药，或用饮食调理的方法来达到治疗的目的。但食性应稍凉利，这样自然也就通畅了。假若没有疾病的症状，就不要乱吃药。春天的气候融和，应当登高望远，或常处园林亭阁开阔的地方，以抒发胸中的抑郁，使心情愉快、生气畅通。不要长时间地呆坐，这样会使身体沉闷抑郁，饮酒也不要过多。日常的米、面食品，吃多了也会伤脾胃，是很难消化的，尤其是老年人千万不要以饿肚猛吃。这样做，当时很舒服，但也可能导致疾病发生。天

气变化寒热不定，不要一次就把棉衣脱去。老年人脏气弱、骨骼疏松、身体衰弱，风冷容易损伤腠理，应随时准备夹衣，遇到发热就更换，逐渐地减少下来，不能一下去得很多。

刘处士说：春天生的病，一般都在冬至这一天的后半夜即阳气刚开始发动的时候形成。此时，阳气长，阴气消，心膈之间的宿热，与阳气互相冲撞，犹如两只猛虎相遇于狭路上，必然相斗。到了春夏相交的时候形成，又使得伤寒虚热这类的病成为时令性的疾病发生，这些都是由于冬季，人们生活中饮食起居多与火热打交道，使心膈间痰热积宿，散入四肢所引起的。应当用祛痰的药物去引导，使它不致隐患成疾。也不背寒，如果使寒邪封闭在体内，那么就要伤肺，表现为鼻子堵塞和咳嗽。哪怕身体感觉很热，也只能稍微去一点上衣，稍感觉有点冷，立即就要加衣服。肺俞穴是五脏之表，胃俞穴是经络之长，这两个地方不可以在寒热上出问题。民谚说：“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。”就是这个意思。

春季这三个月，是“六气十八候”发生的时令，不要去掏鸟巢，不要去乱杀小鸟，不要破坏鸟生的蛋，不要去乱砍树木，一定要保护生态。

《千金方》说：春天这七十二天，应少吃酸味，增加甜味，以达到养脾的目的。

《金匱要略》说：春天不应该吃动物的肝脏，这时正是肝旺的时候，吃下去的死肝，因死气进入肝脏，所以伤人的魂。

《养生论》说：春季三个月，每天早晨应该梳头一二百次。夜晚睡觉时，用热水洗脚，里面放一撮盐，应洗膝以下的部位，这样可以泄掉风毒脚气，以免壅塞体内。

《云笈七笈》说：春季的正月、二月，适宜晚睡早起。三月适宜早睡早起。

又说：春三月睡觉应该头向东方，这样可以承接东方的生气。

春气温，适宜吃麦制食品以凉气相调节，但不要一概热吃，太热的烫食物应禁止入口，衣服也应用微火烘热了才穿。

《千金翼方》说：春天和夏天交接的时候，天气阴雨潮湿，如果过多地喝汤水，会使人患风湿病、自汗、身体沉重、小便不利、身体动作迟缓、转侧不便。其他治疗方法都不会有效果，只有服五苓散的效果较好。

春正月、二月，不要吃蒜、植物嫩芽。患有肝病的人宜多吃胡麻豆类和李子，禁食辛辣的食物。

春三月养疗食谱

饮食起居，概括了人的整个日常生活，如果这规律符合自然之道，则于养疗大有补益。其中饮食一项，又是养疗之首。

同样是吃，却有吃法的不同，在饮食养疗中，吃什么和怎样吃，显然是养疗的核心所在。在这两点上，只要稍加注意，就能做得很好，有益于养疗。

春三月时令果蔬养疗

蚕豆

功效：开胃健脾，消食和中。

应用：利于胃肠的排泄，调和五脏六腑。

制法：炒吃或作茶点，无不适宜。

解说：味甘、咸，性平，无毒。曾经有一女子不小心将针吞入腹中，许多医生都不能医治。有人叫她将煮熟的蚕豆同韭菜一起吃下，针便从大便中排了出来。由此可以见，蚕豆有调养脏腑之功效。

冬苋菜汤

配方：冬苋菜 500 克、酱油适量、食盐少许、味精少许、醋少许。

功效：清热，行水，滑肠。

应用：适用于肺热咳嗽，热毒下痢，黄疸，二便不通，丹毒，金疮等症。

制法：①将冬苋菜硬皮撕去，除去根蒂老化部分及黄叶，留取嫩叶、嫩杆部分，洗净。②将酱油、味精、醋、食盐拌匀，放入小碗内。③将铝锅内加水，置武火上烧开，放入冬苋菜，打开盖煮（以防黄菜）15～20 分钟，冬苋菜熟后捞起，将汤倒入碗中。④食用时，将冬苋菜放入调料碗内蘸后食用。

服法：佐餐食用。

禁忌：脾虚肠滑者忌服，孕妇慎服。

解说：冬苋菜味甘，性寒滑。入肾、膀胱经。《食物本草》载：“除客热，治恶疮，散脓血，女人带下，小儿热毒下痢，丹毒，并宜食之。”《食经》载：“食之补肝胆气，明目。主治内热消渴，酒客热不解。”酒醉后，食冬苋菜，可解酒毒。冬苋菜花或根煎汤，去渣加冰糖，入口中含嗽，并徐徐咽下，治急性气管炎、咽喉炎、咳嗽喉痛。冬苋菜子（或根）15 克，生甘草 15 克，水煎服，治尿尿道炎、膀胱炎、小便涩痛、热淋等证，所以，春、夏季常食冬苋菜，具有一

定预防热毒的效果。

姜汁菠菜

配方：菠菜 300 克、生姜 25 克、食盐 2 克、酱油 15 克、麻油 3 克、味精 1 克、醋 1 克、花椒油 1 克。

功效：生津血，降血压，通肠胃，解酒毒。

应用：适用于老年便秘，习惯性便秘，痔疮，高血压及酒精中毒等证。

制法：①将菠菜择去黄叶，削去须根，保留红头，再切成 6~7 厘米的长段，用清水洗净，捞出沥去水分；生姜洗净后，用碓窝捣绒，挤出姜汁。②将锅内加入清水 1000 毫升，置火上烧沸后，倒入菠菜略焯，2 分钟后捞出沥去水，装在盘内，抖散，晾凉。③待菠菜晾凉后装入稍大的碗或小盆内，加入姜汁、食盐、酱油、醋、味精、麻油、花椒油调拌入味，装入菜盘即成。

服法：佐餐食用。

禁忌：菠菜含草酸较多，不仅味涩，而且能与体内钙质结合生成草酸钙，不能被人体利用，故缺钙者及小孩不宜多食。

解说：菠菜味甘，性凉。入肠、胃、手太阳、阳明经。《本草纲目》载：“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良。”《陆川本草》载：“入血分。生血，活血，止血，去瘀。治衄血，肠出血，坏血症。”综上所述，姜汁菠菜确有通肠胃、生津血、解酒毒、降血压的功效。将它加姜汁凉拌，不仅增加风味，而且可助其滋补肠胃之功，增加食欲，帮助消化。

豌豆

功效：补中益气，解毒。

应用：清煮吃，治消渴，除去呕吐，止下泄痢疾。可调颜养身，

益中平气，催乳汁。煮成汤喝，可驱除邪毒心病，解除乳石毒发作。研成末，可涂痈肿痘疮。用豌豆粉洗浴，可除去污垢，使人面色光亮。

制法：鲜豌豆除去壳，洗净备用。

解说：豌豆味甘，性平，无毒。李时珍说：“豌豆属土，所以主治脾胃之病。”平时饮酒用膳，每次都应将豌豆捣碎除去皮，与羊肉同食，可以补中益气。现在已成为家常的食物。

青梅

功效：润肺定喘、生津止渴。

应用：适用于肺热，烦渴，心中发热，瘟疫初起等症。

制法：将青梅用水洗净，开水冲泡了 3~5 分钟即成。

服法：每日服 2 次，饭后食用。

禁忌：不可多食。多食生痈疔，伤筋骨。

解说：青梅味酸、甘，性温。入肺经。《滇南本草》载：“治心中发热，止渴定喘，解瘟疫。”另据《千金方》载，青梅有生津解渴之功效，可用于润肺定喘。因此，生食杏子对老年人便秘、咳嗽、烦渴有一定疗效。

樱桃

功效：补脾，止泄泻。

应用：适用于脾虚，胃痛，泄精，泻痢等症。

制法：将鲜樱桃洗净，即可食用。

服法：每日饭后食用，每次 100 克。

枇杷

功效：润燥止咳，清肝降逆。