

金涛教授

谈

四季养生

金涛 著



序

认识金涛先生已有30多年了。1983年秋，他考入浙江中医药大学中医学本科专业，我是该校的青年教师，白天给他们讲“中医学基础”课，晚上还会到教室答疑辅导，所以与他们年级的同学都很熟悉。

金涛先生自幼爱好中医，思维活跃，学习勤奋。1988年毕业后他就留在学校附属第一医院——浙江省中医院工作。近30年来，他一直在医院中医内科从事医疗、教学以及科研工作。他勤于实践，敏于思考，善于创新，注重辨证和辨病相结合，注重中医学与现代医学乃至现代科学相联系，形成了独到的诊疗思路、方法及经验。他性格开朗，视野开阔，临床上对病人认真负责，在治疗代谢性疾病的糖尿病、呼吸系统的老年慢性支气管炎、循环系统的冠心病、消化系统的慢性胃炎、神经系统的抑郁症、免疫性疾病的荨麻疹等方面，成绩显著，受益者众。我以为这与他独到的诊疗思路是分不开的。

养生是中医学的一大特色。《素问·上古天真论》说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，足见养生对健康长寿之重要。金涛先生一直重视养生，早期以跑步作为主要方式，后

来又改为游泳，几十年来，持之以恒，从不间断。近年来，每年8月他还参加千人横渡钱塘江的活动，被誉为“游泳达人”，实属不易！金涛先生平时还会把中医养生方法和自己的经验传授给病人和朋友，深得好评。其实，传播中医养生的科学方法，普及健康的生活方式，十分重要，如果能真正落到实处，对于我国的健康卫生事业将会事半功倍。

金涛先生编写的《金涛教授谈四季养生》，以四季为主线，结合日常生活，深入浅出地论述了中医养生的有关问题，内容丰富，条理清晰，切合实际，有实用价值。相信本书的出版对广大热爱健康养生的大众朋友来说是件大好事。

我与金涛先生，多年来在学术上有切磋，在研究方面有合作，亦师亦友，故乐为之序。

范永升

丙申立夏于浙江中医药大学

自序

中医跟你谈养生，你准备好了吗？

时光荏苒，白驹过隙，转眼间我从事医务工作已近三十载。古籍方药，望闻问切，诊病给药，在年复一年的不断摸索以及进取中，我在养生方面收获颇丰，感慨万千。

回忆起来，1983年以高分结束高考后，我毅然放弃了就读浙大医学院、温州医学院等名牌西医院校，而是选择了从小受家庭影响而热衷起来的中医。中医学院毕业后，我便留在了省中医院（现浙江省中医药大学附属第一医院），经过内科各大科室以及急诊这么多年的实践学习，逐渐形成了将中西医融会贯通的思维方法，并且开始研习将中医用于保健养生以及治疗疾病。

想起自己刚入职期间，因为工作的繁重，内心压力的困烦，医院病毒的感染，身体出现了不适，患上了病毒性心肌炎。虽然当时我经治疗病愈了，但留下了后遗症。于是，我告诫自己饮食、生活要“大改革”，并且坚持运动，这么多年过去了，该病也没再给自己添麻烦。这其实就是一种养生，一种自我的养生思想。何谓养生？不就是通过各种方法，达到颐养生命、增强体质、预防疾病、延缓衰老之目的？

旧时，人们温饱蔽居都成问题，养生不过是富人家的事情罢了，

就算众所周知的膏方也不过是当时皇家贵族们的专享之物。如今，随着中国国民经济的快速发展，人们的生活水平较之旧时，有了质的飞跃，人们更为关注的不再是如何活下去，而是如何舒坦地活下去。于是，各大报纸、电视等媒体也应民众需求，开始了养生以及膏方的报道。

这几年，为了更好地满足大家对于养生保健方面的迫切需求，《杭州日报》、《钱江晚报》、《都市快报》、《每日商报》、《浙江老年报》，以及浙江经视、浙江娱乐影视等媒体都时常来采访我，发表、播出关于养生的报道不下百次。如《钱江晚报》还特地邀我主持“浙江名医馆”——关于四季节气养生的专栏微信平台，旨在教大家如何养生，如何养成正确的生活方式。

中医养生传统已有几千年历史，古有华佗的五禽戏，后有孙思邈的“长寿秘诀”，现如今各位中医“大咖”都将其养生之道呈现于后世。总的来说，一直以来传统中医治病的基本思想是整体观念、辨证论治。其中，辨证论治又有辨脏腑、经络、气血阴阳、卫气营血、三焦、体质等不同角度。而养生可以这么总结：“治未病”的预防思想、人与自然环境的和谐统一、情志精神的调理维系和“节阴阳而调刚柔”的守中思想，即顺应自然、调摄精神、以和为贵、综合调养等基本原则。

而日常生活中，宜食忌食、生活起居、运动锻炼、精神调养等都有可遵循之处。比方说，夜寐欠安的患者，观其舌脉，可从心肾论治，这便是脏腑辨证；亦可从手厥阴、足少阴、阴跷脉、阳跷脉等经络辨证入手；可解释为阳不入阴，又可说其营阴亏虚，血热炽盛，内扰心神。

所以说，既然中医有如此多的发散思维，我们也可以从新的角度来理解、认识中医治疗以及养生。就拿前面提到的不寐来说，从

中医现代医学角度分析，主要还是由于体内神经—内分泌轴的失调，使得多巴胺、褪黑素等相关激素分泌减少，造成情绪异常，从而失眠。而治疗该症可选用能够改善体内多巴胺等分泌的中药，如刺五加、巴戟天等，其有效成分已被证实与上述机制有关。如今，现代医学虽进步迅速，但是国际研究仍表明（布莱恩·斯皮尔发布在《临床药物分子趋势》上的研究）：普适性药物的无效率实际是比较高的，例如，抗抑郁药物的无效率是38%，哮喘药物是40%，糖尿病药物是43%，癌症药物甚至达到75%。这样看来，创新性地研究、探讨新的保健以及治疗角度，也是刻不容缓的。

在当今这个环境污染甚重、食品安全堪忧、精神压力巨大的社会环境中，很多人都患有各种慢性疾病，亚健康人群比例逐年上升。我在研习理论以及临床实践的过程中，认为现在极度需要一个具有科学性、精准性、直观性、前瞻性以及少毒性的中医理论来帮助大家。

不同于以往的中医，中医循证医学旨在更为精准地指导养生，避免出现“得不偿失”的胡乱进补，以及“以一概全”式养生等错误的方法。同时，它还客观地兼顾了中医药治疗的功效和副作用，这在养生这一需要长期进行的过程中，是十分重要的，俗话说“是药三分毒”，即使是因养生而食用药物，也有利弊。心中熟稔药物的药理、毒理，并通过临床实验室指标的监测，才能让大家安全、放心地养生。

原浙江中医药大学校长范永升教授也认为，回顾中医药学的发展历程，可以发现，中医药学的发展离不开多学科的协同，离不开创新。如浙江中医药大学的李大鹏院士的科技成果康莱特注射剂，就是运用医学、药学、化学、物理学等多学科方法研究而获得成功的典型代表。因此，中医药多学科研究是促进中医药发展的重要方

法和途径。它既有利于从现代科学层面上阐述中医理论的科学内涵，促使大众百姓更好地认识中医，促进医学界中西医之间的交流与合作，促进中医药更好地走向世界；也有利于通过学科交叉和协同攻关，产生创新性的研究成果，促进中医药学水平和能力的提升。可以说，中医药多学科研究是当代中医药学发展的必然趋势。

不久前，诺贝尔生理学或医学奖获得者屠呦呦老师令我产生了很深的触动。正如屠老师所言：“一岁一枯荣的青蒿，生，就生出希望；死，就死出价值。其茎，其叶，其花，浓香、淡苦，蕴含丰富的艾蒿碱、苦味素，是大自然送给人类的一种廉价的抗疟疾药。”一棵小小的青蒿，一种平凡的中药，都能从中发现神奇之处，并被世界所接纳，更别提中医药还有这么多的宝贵药材与经验了。可以说，诺贝尔奖为中医研究、进步以及推广敞开了世界级的大门！

所以在接受一段时间的媒体采访后，我便萌生了将自己关于中医养生事宜的系列采访稿论述总结成篇章、修订成册的念头。此书由多次采访主题综合而成，大略可分为五个部分：绪论、四季养生、生活养生、养生误区、膏方养生。

我出此书的目的是主要有三：其一，帮助大众更为简单直观地认识平日生活里，自己以及周边亲友们出现的不适是怎么回事；其二，对传统中医养生起到一个升华作用，有利于老百姓弄清楚健康养生的“模糊区域”，然后通过膳食、运动或治疗手段来平和人体阴阳，达到健康状态；其三，希望与千万从事传统医学临床工作的同行讨论、学习，希望有更多的人加入到中医养生的研究探索中来，令中医得以广宣，走向世界，发扬光大。

目录

绪 论

走进中医养生	002
--------	-----

四季养生

春之知晓	014
“防梅”养生知多少?	024
长夏养脾, 除湿为先	037
秋寒来袭, 你准备好了吗?	045
口干咽燥, 谨防秋燥之“火”	054
冬天, 你是否也是手脚冰凉的一员?	061

生活养生

你今天“发”了吗?	070
让宝贝和我们一起吃出健康	078
简单的养阴润燥食疗方, 你会了吗?	085
肥硕的虾蟹, 是你的“菜”吗?	093
年夜饭, 众口可能调?	101
别被“考试综合征”绊倒了	111
空调下的夏天	121

作息与“子午流注法”	130
常见慢性疾病的膳食指南	139

养生误区

“健康误区”知多少	148
每一天从喝水开始	158
花茶养生，你喝对了么？	166
手足心热一定是健康体质吗？	176

膏方养生

传统膏方	186
冬季膏方？——其实是四季都能吃的膏方	189
膏方养生小案例	194

绪 论

走进中医养生

随着社会的发展，人们生活水平的提高，养生被越来越多的人所熟知，并推崇。但生活中充斥着各种各样的养生知识、养生方法，一些似是而非的观念，有些甚至完全相反，普通人根本无法区分对错，因此在这信息大爆炸的时代，我们养生也要追求证据，要循证养生。

这里有个新概念“中医循证医学”，简单地说，循证就是遵循证据，循证医学即遵循证据的医学。英国著名临床流行病学家大卫·萨科特（David Sackett）教授将循证医学定义为慎重、准确和明智地应用当前所能获得的最好的研究依据，同时结合医生的个人专业技能和多年临床经验，考虑病人的价值和愿望，将三者完美地结合，制定出适合病人的治疗措施。而中医循证医学取自于循证医学，是指遵循临床依据的中医学，是在循证医学的基础上结合中医特点发展而来的。

养生，从来都不是随随便便就能行的，为了正确地养生，我所追求的一直都是循证养生。首先，我们来了解一下什么是养生。从中医方面来讲，养生又称摄生，即调养生息、保养生命，是通过各

种方法，达到颐养生命、增强体质、预防疾病、延缓衰老之目的医事活动。下面我们对传统中医、现代医学的理论知识及养生方法等作一些简单介绍。

◎ 中医养生的理论基础

在华夏五千年的文化里，记载有许多关于养生的理论，这些理论撑起了养生的基础。经过五千年的积累，养生理论的繁多是可想而知的。这里想为大家介绍的是《内经》中对天年、寿夭的认识。

天年和寿夭均出自《灵枢·天年》，天年，即天赋的年寿，指一个人生、长、壮、老、已的生命历程；寿夭是指人的生命是在历尽天年而逝，还是天年未尽而夭。寿夭的原因最主要的有先天禀赋、后天调养和生存环境这三方面，既包括亲代遗传、孕期养护、饮食嗜好、劳逸起居、情志等多方面，也包括个体所处的自然环境和社会环境。

其实，天年、寿夭并不是抽象地存在于典籍之中，它还存在于我们生活的每个角落，也许你不曾注意，也许你司空见惯，但它存在于你生命中的起末。

比如日常生活中，你会接触到不同的人群，有稚嫩的婴孩，有活泼好动的儿童，有精力旺盛的青年，有成熟稳重、处事条理清晰的青壮年，也有放缓了生活脚步的老年人。

还记得过年回家见到亲戚家刚出生的小婴儿，小小的一团，好像轻轻碰一碰就会伤到一样，安静地睡在摇篮里。小家伙的哥哥今年八岁了，都说“七岁八岁，猫嫌狗厌”，八岁大的孩子正是爱疯玩的时候，小小的院子根本满足不了他，一整天，只有饭点的时候

才能见到他。小家伙的父母，是对80后小夫妻，很幸福的小两口，两张脸上都是灿烂的笑容。在他们家，待人接客的向来都是小家伙的爷爷奶奶，即使摆了满院子的酒席，也并无慌乱。亲戚家还有一位九十高龄的老人，回家的那几天，只要路过他家，总能看见老人或在堂前，或在檐下，摇一把摇椅，悠闲地听听收音机，哼两段戏曲。这四世同堂的画面平凡而温馨，在这一个场景中，正包含了中医天年的理念。

《灵枢·天年》中有：“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，若忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

这段话的意思是说，人的一生，从初生至衰亡，以十年为一个阶段。十岁的时候，五脏六腑发育到一定程度；二十岁的时候，气血开始充盈；三十岁的时候五脏健全，气血充盈；四十岁的时候，腠理开始松散，颜面毛发逐渐衰落，机体的生长发育开始走下坡路；五十岁的时候，肝胆开始退化；六十岁的时候，心气开始衰退；七十岁的时候，脾气开始虚弱；八十岁的时候，肺气开始衰弱；九十岁的时候，肾气也开始枯竭了；到一百岁的时候，五脏经脉都已经空虚了，人的生命也走到了尽头。这段话，向我们揭示了人体生命过程的阶段性和规律性：三十岁以前是人体的生长发育期，三十至四十岁是壮盛期，五十到九十岁是衰老期，百岁为生命的尽头。

《素问·上古天真论》中又有：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”

这段话讲的是女子生殖功能的变化以七年为一个阶段，一七至二七为生长发育期，在这一阶段里，女子的肾气旺盛起来，乳牙更替，至二七肾气充盛，天癸产生，冲任脉通畅，具备生殖能力；三七至四七为壮盛期，此阶段女子肾气充满，真牙长出，筋骨强健，头发茂盛，此时是女子生殖功能最好的阶段，也是身体最健壮的时候；五七至七七为衰退期，此阶段女子从阳明经脉开始气血衰退，后三阳经脉俱衰，最后冲任脉气血虚弱，面容憔悴，头发变白脱落，天癸枯竭，月经断绝，直至丧失生殖能力。男子的生殖功能变化以八年为一个阶段，一八至二八为生长发育期，在这一阶段里，同女子一样，男子的肾气开始充盈，至二八肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，具备生殖功能；三八至四八为壮盛期，此阶段男子肾气盈满，筋骨强健有力，肌肉丰满健壮；五八至八八为衰退期，此阶段男子肾气衰退，上部阳气渐衰，肝气衰弱，天癸枯竭，精气衰，出现头发脱落，牙齿松动，面部憔悴，头发花白，筋骨不灵活，形体衰疲，最终丧失生殖能力。

在了解了男、女肾气盛衰的时段之后，你有没有觉得平时提倡的最佳生育年龄、晚婚晚育之类的建议是挺有讲究的呢？显然，这些关于天年、寿夭的认识，为养生的理法奠定了坚实的基础。

◎ 中医养生的原则

了解了中医养生的基础理论，接下来，让我们一起来了解中医养生的原则。这部分会显得比较书面化，大多是对一些典籍的理解，一些抽象的概念，在这里给大家稍微解释一下，有个印象就好。

养生原则我们可以分为“治未病”的预防思想、人与自然环境的和谐统一、情志精神的调理维系和“节阴阳而调刚柔”的守中思想，即顺应自然、调摄精神、以和为贵、综合调养等基本原则。

《素问·四气调神大论》中有：“是故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？”这一段文字，完整而形象地阐述了中医养生“治未病”的预防思想。它说的是：圣人强调在生病之前预防疾病，而不应等到生病之后再去治疗，就像动乱，应在发生之前治理，不应等到爆发后才来治理。疾病发生后才治疗，动乱爆发后才治理，就像口渴了才去挖井，上战场了才去铸造兵器，这不是太晚了吗？

《灵枢·本神》中有：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视。”在这短短的一句话里，包括了人与自然环境的和谐统一思想、情志精神的调理维系和“节阴阳而调刚柔”的守中思想这三种养生理论，它说的是：明智之人的养生之法，必定是顺应四季的时令，来

适应气候寒暑的变化；不过于喜，也不过于怒，才能良好地适应周围的环境；节制阴阳的偏盛偏衰，并调和刚柔，使刚柔相济。这样，就能使病邪无从侵袭，延年益寿，不易衰老。

此外，《素问·四气调神大论》中有：“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。”这是以“四时阴阳者，万物之根本”为理论依据，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。“春夏养阳，秋冬养阴”即指春夏顺从生长之气蓄养阳气，秋冬顺从收藏之气蓄养阴气，同样强调了人的生活当与自然界的四时阴阳相统一协调。

◎ 中医养生的方法

了解了中医养生的基础理论与原则后，下面来了解中医养生的方法。

《素问·上古天真论》中有：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”在这一段里提出了养生的七大方法，即法于阴阳；和于术数；饮食有节；起居有常；不妄作劳；虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之。也就是说，我们的生活应当适应自然界的起居生活；用正确的方法进行锻炼；饮食有节制、有规律；日常起居有规律，并能满足自身的生理需求；不过度劳累；对外界的气候变化以及危

害人体健康的因素要采取及时有效的规避措施；要放下自己的执念，淡去对名利声色的欲望，培养中正平和的心态。

许多细致的养生方法都是从这七大类中渐渐演化出来的，但在这小小的篇幅里，我们无法给大家作比较详细的系统性介绍，所以在这里，就给大家大致介绍一下提得比较多的饮食养生。

在生活中，大家有没有被长辈和亲友们叮嘱过要按时吃饭？有没有被嘱咐过不要暴饮暴食？有没有被要求过严禁挑食？有没有在冷天或夏天大汗淋漓时被禁止狂喝冷饮？有没有在犯懒不愿做饭的时候，被阻止随使用凉掉的饭菜充饥？相信大家都有过这样的经历。如果你按这些要求在做了的话，那么恭喜你，你已经开始进行饮食养生了。当然，这可不是随便说说的，也是有理论依据的。

《素问·生气通天论》中有：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”《灵枢·师传》中有：“便此者，食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄怆，暑无出汗。食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”可见，饮食养生要谨和五味，各种食物要合理搭配、五味调和、无令有偏，满足人体精气神的化生需要。饮食还应寒热适中，切勿过寒、过热，要饮食以时，按人体生理规律及四季气候的特点选择食材，并按时、按量进食。这些即是饮食养生的基础做法。

◎ 现代医学理论特点

现代医学理论的特点是重点认识、研究有机整体中各组成部分的物质结构形态及功能。它主要在生理、病理、解剖、细胞、分子等的基础上，对机体生命活动的基础物质及功能，从微观、宏观两