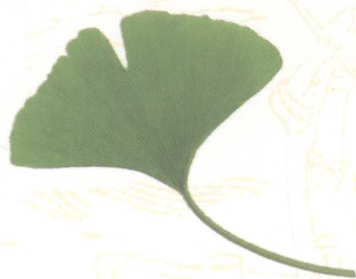


# 中医是怎样养生的

讲述中医顺时养生道理，帮助人们解开四季养生之惑。

所谓顺时养生，就是在中国传统医学『天人相应』理论的指导下，按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，调节人体，从而达到健康长寿的一种方法。



张湖德

◎ 主编

 鹭江出版社

# 中医

## 是怎样 养生的

张湖德  
◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

中医是怎样养生的 / 张湖德主编. — 厦门: 鹭江出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80671-962-6

I. 中… II. 张… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113370 号

中医是怎样养生的

张湖德 主编

责任编辑 / 熊 弢

特约编辑 / 高志红

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330 010-62376499

印 刷 / 北京市密东印刷有限公司

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14.75

字 数 / 188 千字

印 次 / 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80671-962-6 / I · 187

定 价 / 28.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

## 序

健康长寿，是人们最关心的一个问题。千百年来，人们进行了不懈的努力和探索，已经找到了许多行之有效的方法和措施，世界上人均寿命的延长，就是最好的证明。

传统的中国医药学在这方面累积了极其丰富的经验，“因时养生”就是中医养生学里的一条最重要的原则。如何理解这一原则，又怎样在人们的饮食、起居、运动、精神、药物、防病等方面去执行这条原则，北京中医药大学的张湖德先生经过长期挖掘、整理，并用现代科学的方法加以分析、证明，终于编著成《中医是怎样养生的》这本书，值得庆贺，特此作序。

祝谌予

# 目 录

|                 |                   |           |
|-----------------|-------------------|-----------|
| <b>第一章</b>      | <b>四季养生的理论和原则</b> | <b>1</b>  |
| 一、人以天地之气生 ..... |                   | 4         |
| 二、四时之法成 .....   |                   | 19        |
| 三、发挥主观能动性 ..... |                   | 31        |
| <br>            |                   |           |
| <b>第二章</b>      | <b>春季养生法</b>      | <b>39</b> |
| 一、精神调养 .....    |                   | 44        |
| 二、饮食调养 .....    |                   | 47        |
| 三、起居保健 .....    |                   | 56        |
| 四、运动保健 .....    |                   | 61        |
| 五、药物保健 .....    |                   | 66        |
| 六、防病保健 .....    |                   | 70        |
| <br>            |                   |           |
| <b>第三章</b>      | <b>夏季养生法</b>      | <b>79</b> |
| 一、夏季养生三原则 ..... |                   | 81        |
| 二、精神调养 .....    |                   | 86        |



|              |     |
|--------------|-----|
| 三、饮食调养 ..... | 88  |
| 四、起居保健 ..... | 101 |
| 五、运动保健 ..... | 108 |
| 六、药物保健 ..... | 116 |
| 七、防病保健 ..... | 121 |

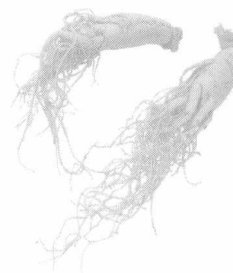
## 第四章 秋季养生法 133

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、精神调养 ..... | 136 |
| 二、饮食调养 ..... | 138 |
| 三、起居保健 ..... | 149 |
| 四、运动保健 ..... | 158 |
| 五、药物保健 ..... | 168 |
| 六、防病保健 ..... | 172 |

## 第五章 冬季养生法 183

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、精神调养 ..... | 187 |
| 二、饮食调养 ..... | 190 |
| 三、起居保健 ..... | 199 |
| 四、运动保健 ..... | 205 |
| 五、药物保健 ..... | 209 |
| 六、防病保健 ..... | 214 |





## 第一章

# 四季养生的理论和原则

- 一、人以天地之气生
- 二、四时之法成
- 三、发挥主观能动性







自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为举世瞩目的重要课题。但是如何才能健康？怎样才能长寿？人们试图寻找各种灵丹妙药，甚至采取神秘的法术，但却徒劳无益。不过，尽管没有灵丹妙药，神秘的法术也不存在，但整个人类的平均寿命还是在不断延长。据报道，17世纪人类的平均寿命只有20岁，18世纪为30岁，19世纪以后为40岁，1920年为55岁，1935年为60岁，1952年为68岁，而目前已经达到70岁左右，且有不少发达国家都先后进入了“老龄化社会”。可以预料，在不久的将来，一些国家和地区的人的平均寿命会接近或达到100岁左右。我国现存最早的医学经典名著《黄帝内经》里所说的“尽终其天年，度百岁乃去”，将不再是人类的梦想，而是活生生的事实。

尽管影响健康长寿的因素很多，诸如先天遗传、自然环境、社会经济、科学技术的发展、医疗水准、营养状况、个人职业等等，但能否讲究养生之道，却是一个非常重要的因素。关于养生之道与健康长寿的关系，《黄帝内经》里非常清楚地指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”意思是说：上古时代的圣贤由于掌握养生之道，年纪到了一百多岁，而形体、



动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到五十岁，形体就衰老了。这段话指出了能否身体健康、益寿延年的关键，在于人们是否能够懂得养生之道。人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰力，从而达到延年益寿的目的。

中医学关于养生的理论和方法是极其丰富的，但重要的是一顺时养生。正如《灵枢·本神》里所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是，则僻邪不至，长生久视。”“视”是活的意思，“长生久视”是延长生命、不易衰老的意思。为何能延长生命呢？是因为“僻邪不至”。“僻邪”指不正之气，“僻邪不至”是说病邪不能侵袭。而病邪不能侵袭的关键，又在于“顺四时而适寒暑”，这是中医养生学里的一条极其重要的原则，也可以说是长寿的法宝。为什么这样说呢？

《素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”《素问·六节脏象论》里说：“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。正如明代著名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。这与现代科学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，并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

中国医学理论认为，“三阴三阳谓之六气”，“天有六气，地有五行，

人秉天地之气而生，兼有此五行六气”。而自然气候的变化，关系着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样的道理。同时，古人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”、“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》里就有明确认识，如《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，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存的。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，产生喜怒悲忧恐五志。

“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星球——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 度的夹角，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 度纬圈上；在北半球的冬至，太阳直射在南纬 23.5 度纬圈上；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，但是它们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，《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，是由于一年中阴阳之气彼此消长所形成的。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、冬藏的生物发展变化的规律，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产生出来的，它们虽然各有特点，但彼此互相调节，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，所以自然界的气候才可以互相调节，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，则对人类有益；破坏这个平衡，则会“灾害至矣”。

《黄帝内经》还运用“五行学说”，把人体的各种脏器组织以及与人体有关的自然界各种事物，分别归属于五行，形成一个人与自然统一的归属系统，来说明人与自然统一的联系关系。

《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、北谓五方；风、热、湿、燥、寒谓五气，木、火、土、金、水谓五行，酸、苦、甘、辛、咸谓五味，肝、心、脾、肺、肾谓五脏。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界的五方、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。那么，自然界的气候变化，又是如何具体地影响人体的呢？

## 1. 四时对人的影响

### （1）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的影响，即《素问·四气调神大论》。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、肾五脏之神志也。”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。”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之间取得统一协调，人才能保证身体健康。

### （2）四时对人体气血活动的影响

中国医学认为，外界气候变化对人体气血的影响也是显著的，如《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，则人血凝泣而卫气沉。”意思是说，在天热时气血畅

通易行，天寒时气血凝滞沉涩。

中医认为，气血行于经脉之中，故气候对气血运行的影响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——微钩，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，脉也呈现紧象，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，春天、秋天的气候变化也对脉象有影响。关于这一点，在《素问·脉要精微论》里，曾有过形象生动的描述，如：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒。四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。是故冬至四十五日，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。阴阳有时，与脉为期。”这里的意思是说，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。四时气候如此变化，人的脉象也会相应地上下变动。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：冬至节后的四十五天，阳气微上，阴气微降；夏至节后的四十五天，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，也应期与之有相应的变化。

《素问·脉要精微论》里还说：“春日浮，如鱼之游在波；夏日在肤，泛泛乎万物有余；秋日下肤，蛰虫将去；冬日在骨，蛰虫周密，君子居室。”这是进一步形容人体的脉搏与四时气候变化相应的具体情况，意思

是说：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，犹如蛰虫藏伏得很周密，又如冬季人们避寒深居室内。

以上内容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，就会突然发生疼痛。

### （3）四时对五脏的影响

在《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《素问·六节脏象论》里则具体地说：“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候，尤其是人们的室外活动特别多，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，汗出得也多。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，很容易使心脏受到损害。由此可见，中医提出“心主夏”的观



点是正确的。

这里需要说明的一点是，在我国古代，对一年四季的划分，一向有四季和五季两种分法，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。

#### (4) 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《灵枢·五癃津液别》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。

#### (5) 四时对人体疾病的影响

中国医学是非常重视四时气候对人体疾病的影响的，如《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，就会罹患疾病。另一方面，如果四时气候不按一定的顺序和程度发展，则会发生太过或不及，就如《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”。《素问·六节藏象论》里说：“苍天之气，不得无常也。气之不袭，是谓非常，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。

## 2. 六气对人体的影响

一般说来，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，是从外部感受而发病，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《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。”其大意是，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，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。

五是六气在致病过程中，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临床观察，但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：