

编著
吴敏怡 余庆
张苏娜

春三月，此谓发陈，天地俱生……
夜卧早起，广步于庭。

中医名家

谈

春季养生



“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。”

前 言

养生是一个古老的话题,我们在新世纪到来之际,向大家奉献本书,是因为“天人合一”与“上工治未病”等观点是中医学的精华。现存最早的中医古代经典著作《黄帝内经》,明确提出了依据四季的变化注意起居、精神调理的养生观点和方法。生活在 21 世纪的人们,对健康长寿的追求,与古人相比,可谓是有过之而无不及。从一年四季的更替、气象的变化来探讨保健防病之道,无疑是很有现实意义的。

虽然现在养生保健类的图书层出不穷,但以四季养生为主题的专著却不多见。《黄帝内经·灵枢·本神》曰:“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。”说明顺应四时而养生是维护健康、延年益寿的基本大法。本书从理论和实践两方面,以中医学四时养生理论和经验为基础,结合现代医学和气象知识,对不同季节的养生方法及其原则和机理,作了尽可能系统和深入的阐述。

地球生存环境日益恶化,对现代人类的健康造成了巨大的威胁。作为人类生活环境的一个方面,季节气象因素不仅影响人类生活本身,而且与现代环境保护也密切相关,对此,本书也作了一定的探讨,旨在抛砖引玉,让更多的人讲究个体生命质量的同时,更加关注地球生存环境的维护和改善。

本书既可供中西医专业人员参考,更可为广大群众的日常养生保健提供一些可靠而实用的信息和方法。由于我们水

平有限,加上时间仓促,书中错误在所难免,欢迎广大读者批评指正。

编 者

2000 年 2 月

目 录

理 论 篇

 春季时令特点	(1)
(一)春季时间段的划分	(1)
(二)从二十四节气看春季气候特点	(2)
(三)春季自然界阴阳消长变化	(3)
(四)从五行、六气看春季时令特点	(4)
1. 春主风木,气候多变	(4)
2. 春温与冬寒、夏热的联系	(5)
3. 降雨增多	(6)
(五)我国不同地区的春季气候特点	(6)
1. 东方生风	(6)
2. 春季南北湿度的差别	(7)
3. 春季不同地区的气温差别	(8)
 春季气象因素与人体健康	(9)
(一)春季人体的生理变化	(9)
1. 机体阴阳变化特点	(9)
2. 气血运行及脉象变化	(9)

3. 风对人体生理的影响	(10)
4. 春季气候转暖和不稳定带来的生理变化	(11)
5. 不同体质的反应特点	(13)
(二) 春季气候因素对人体健康的影响	(15)
1. 风邪的致病特点	(15)
2. 气候因素与春季发病	(15)
3. 春季多风与环境污染	(21)
4. 春季剧烈天气变化对健康的危害	(22)

春季养生原则

(一) 春夏养阳	(25)
1. 顺阳疏放	(26)
2. 助阳散热	(26)
3. 养阳护生	(26)
(二) 春捂防风寒	(27)
(三) 春宜养肝	(28)
(四) 春季养生与其他内脏的关系	(29)
(五) 春分与上午在春季养生中的重要性	(30)

实 践 篇

 春季的精神调养	(32)
(一)精神调养的意义	(32)
(二)春季精神调养的原则与方法	(33)
1. 以乐观愉快为原则	(33)
2. 春季精神养生之法	(34)
 春季日常起居中的养生之道	(39)
(一)住宅	(39)
1. 家庭居室绿化	(39)
2. 保持室内外清洁	(41)
3. 调节室内温湿度	(41)
(二)作息	(42)
1. 晚睡早起	(42)
2. 克服“春困”	(42)
(三)穿着	(44)
1. 衣着不宜顿减	(44)
2. 穿着宜柔软保暖	(44)
3. 穿着宜宽松舒展	(45)
4. 春鞋的选择	(46)
(四)沐浴	(47)
1. 春季沐浴方法及注意事项	(47)
2. 中药药浴	(47)

 饮食与春季养生 (49)

(一)春季饮食养生的原则 (49)

1. 宜多食温补阳气食物 (49)
2. 宜多食甜、少食酸以护养脾胃 (49)
3. 饮食宜清淡、多样化 (50)
4. 宜多吃蔬菜 (50)
5. 宜吃能补充津液的食物 (50)
6. 宜吃清解里热的食物 (50)

(二)春季食养原料和方法 (51)

1. 果类 (51)
2. 蔬菜类 (54)
3. 粮食类 (60)
4. 调味品 (62)
5. 饮品 (64)
6. 春季粥食 (67)
7. 其他食养菜谱 (68)

 春季的中药调养 (71)

(一)原则 (71)

1. 补益正气 (71)
2. 以药养肝 (72)
3. 防风除湿 (72)
4. 清热生津 (72)

(二)常用药物 (73)

1. 补肾养肝、滋阴助阳药 (73)

2. 补肺健脾、防风除湿药	(75)
3. 清热生津药	(78)
(三)春季药膳	(79)
 房事与春季养生	(82)
(一)春季性交频率	(82)
(二)春季与受孕	(83)
(三)春季房中宜忌	(84)
 春季按摩艾灸保健	(85)
(一)自我按摩保健	(85)
1. 自我按摩保健方法	(85)
2. 春季按摩常用穴位定位及功效主治	(90)
(二)春季保健灸法	(93)
1. 灸三里、绝骨法	(94)
2. 春分灸脐法	(94)
 春季体育锻炼	(94)
(一)春季体育运动的意义	(94)
(二)春季体育运动的项目	(96)
1. 散步	(96)
2. 放风筝	(98)
3. 春季健脑操	(99)
4. 荡秋千	(100)
(三)春季运动注意事项	(101)

春季美容之道 (102)

(一) 皮肤护理 (102)

1. 清洁面部 (102)
2. 促进肌肤新陈代谢 (103)
3. 合理使用护肤用品 (104)
4. 预防皮肤过敏发生 (105)
5. 注意防晒 (105)
6. 保证睡眠 (106)

(二) 春季食物美容 (106)

1. 饮食美容原则 (106)
2. 春季美容饮食 (107)
3. 果蔬美肤法 (109)

(三) 预防春季皮炎 (110)

1. 植物性皮炎 (111)
2. 日光性皮炎 (111)

中老年人的春季养生 (113)

(一) 注重精神调养 (113)

(二) 注意“春捂” (115)

(三) 防止旧病复发 (116)

1. 坚定防病信念 (116)
2. 扶正培本, 增强抗病能力 (117)
3. 注意节气前后调养 (117)
4. 春病冬治 (118)

(四) 适当参加有益的活动 (118)

- 1. 运动锻炼 (118)
- 2. 体力劳动 (119)
- 3. 娱乐保健 (120)

春季的劳动保护 (121)

- (一)防风..... (121)
- (二)防寒..... (122)
- (三)防湿..... (122)
- (四)农民春耕的防护..... (122)

春季休闲娱乐中的养生之道 (124)

- (一)琴棋书画..... (124)
 - 1. 琴乐畅志 (124)
 - 2. 喜剧开怀 (126)
 - 3. 弈棋解郁 (127)
 - 4. 读书养志 (127)
 - 5. 书画悦心 (127)
- (二)春季花木观赏与健康..... (129)
 - 1. 花木对健康的意义 (129)
 - 2. 春季常见花卉的观赏与养生疗疾功效 (130)
- (三)春季旅游..... (133)
 - 1. 春游益处多 (133)
 - 2. 春游注意事项 (134)

春季疾病的防治与调护 (138)

- (一)春季多发病的防治..... (138)

1. 病毒性肝炎	(138)
2. 感冒、流行性感胃	(139)
3. 流行性脑脊髓膜炎	(141)
4. 流行性腮腺炎	(142)
5. 麻疹	(144)
6. 春季花粉症	(146)
(二)预防旧疾复发	(147)
1. 治心防病	(148)
2. 参加锻炼和劳动	(149)
3. 慎饮食起居	(149)
4. 坚持服药	(149)
(三)春季易复发疾病的防治	(149)
1. 迁延性慢性肝炎	(149)
2. 溃疡病	(150)
3. 结石病	(153)
4. “老伤”	(153)
5. 痹证	(154)
6. 高血压病	(156)
7. 精神病	(157)

理 论 篇

春季时令特点

(一)春季时间段的划分

季节的划分有不同的标准,我国传统和常用的划分方法,主要是依据二十四节气。比较粗略的是以月份为界线,将一年12个月平均分为四季,每3个月为一季,每年农历的一、二、三月,公历2、3、4月为春季。这与二十四节气大致相符。

二十四节气是根据地球环绕太阳公转的运动来决定的,地球公转一圈为一年。我们生活在地球上,觉察不出地球的运动,只是晚上看到星星在天空中运动,白天看到太阳在天空中运动。天文学上把这种看上去的运动称为视运动,太阳的视运动反映在天球上,就象太阳在天球上划了一个大圆,这个大圆叫做黄道。太阳在黄道上的位置用黄经度表示,整个黄道共360度,相当于地球绕太阳一周。以春分为0度,以后每隔15度为一个节气,每个节气大约是15天。每月30天中有2个节气,全年四季共有二十四节气,每季含六个节气。春季的六个节气是立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨,其中立春是春季开始的节气。按二十四节气的确切时间,春季从公历2月5日左右开始,到5月6日左右立夏结束。

不过,现代天文学是把春分作为北半球春季的开始,夏至为春季的结束。而现代气候学划分四季的方法,是以候(每5天为一候)平均气温为标准,候平均气温在10~22℃为春季。

按这种划分方法,我国各地春季开始和持续时间则不尽相同。南北春季开始的时间相差长达2个月以上。四川盆地春季开始得比较早,二月北方还是寒风飞雪,一片严冬景色,但四川盆地已是春回大地。哈尔滨、北京等北方地区,要迟至清明节后(4月10日左右)才进入春季。长江中下游地区,如上海、南京一带,一般要到三月中旬的春分才开始进入春季。

以春城著称的昆明,不仅早早地在2月初(立春)就进入春天,而且除了12月和1月近2个月的冬季外,一年中其余的时间气温均为春天的气温;黄河中下游的西安、开封、洛阳等北部地区,春季短促,持续时间只有2个月左右;哈尔滨黑河一带每年 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的天数不足20天。而有的地方则可以说没有春季,在长江、黄河流域的纬度上,海拔超过4000米山地高原地区,其内部气温常年很低,都在 10°C 以下,不但无夏季,而且也无春秋季节。

(二)从二十四节气看春季气候特点

●立春 每年公历2月5日左右为立春,立是开始的意思,表示从这一天起春天开始,万物有了生机。

●雨水 每年公历2月20日左右为雨水,表示少雨的冬季已过,降雨开始,雨量逐渐增多,并含雪散为水之意。

●惊蛰 每年公历3月5日左右为惊蛰,此时春雷响动,气温上升,经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思,动物钻到土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动,古时认为是被雷声震醒的,所以叫惊蛰。从惊蛰日开始,可以听到雷声,蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒,出土活动。此时气温和地温都逐渐升高,土壤已解冻,春耕可



以开始了。

●春分 每年公历3月21日左右为春分,为春季的中分点,此时太阳直射赤道,昼夜等长。从这一天以后,太阳直射点逐渐北移,北半球白昼越来越长,黑夜越来越短。

●清明 每年公历4月4日左右为清明,此时天气晴朗,气候温暖,草木开始萌芽现青。

●谷雨 每年公历4月21日左右为谷雨,为雨生百谷的意思。雨水明显增多,谷物茁壮生长。

(三)春季自然界阴阳消长变化

《素问·四气调神大论》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”这是古人对春季自然界万物状态的描述,古人认为一年四时季节的更换是阴阳变化的结果。从冬到春,阳气开始生发上升,气温回升。东风吹拂,冰雪解冻;万物复苏,百草萌生,陈腐的物质逐渐消除,阴气开始减弱,即所谓的推陈出新。一年12个月中,春季的3个月是自然界阳气由弱转强,生机盎然的时期,而阴气则由强转弱,即所谓的阳长阴消。

整个春季,又可分为三个阶段,古人称之为孟春、仲春和季春。孟春是春季的第一个月,即农历一月,公历二月。《遵生八笺》说:“孟春之月,天地俱生,谓之发阳。”此时为由冬季进入春季的过渡时期,又称早春。冬天刚过,阳出于地,土壤表面日消夜冻,自然界许多生物萌动发育,杨柳、野草等植物发芽吐青,即阳气刚刚开始生发,并不断迅速上升变强,阴气则不断变弱。

春季的第二个月称为仲春,即农历二月,公历三月。《遵生八笺》说:“仲春之月,号厌于日。”此时阳气继续生发,植物

生长,开始茂盛,春花吐蕾。其中包含春分节气,春分是一个非常重要的节气,与秋分一样是自然界阴阳达到平衡的时期,春分这天昼夜相等,春分以后,阳气渐升,阴气渐降,白天渐渐变长,夜晚渐渐变短,即阳气自下渐渐壮大上长。

季春是春季的最后一个月,即农历三月,公历四月。《遵生八笺》说:“季春之月,万物发陈,天地俱生。”此时万物去故从新,大自然穿上绿色新装,杨柳依依,遍地花开,一派生机盎然、风和日丽的景象。阳气更旺,明显决盛于阴气,霜雪断绝。此时阳光中紫外线含量逐渐升高,故我们常说春光明媚。

(四)从五行、六气看春季时令特点

五行是指木、火、土、金、水五种基本要素,六气是指风、寒、暑、湿、燥、火六种气候因素。中医认为五行和六气的运动,反映了自然界气候变化规律和不同季节的气候特点。

1. 春主风木,气候多变

春季与五行中的“木”和六气中的“风”相配。古人还用生、长、化、收、藏来形容四季自然界万物生长变化的特点,并分别与木、火、土、金、水相配,春季主“生”,是生发开始的意思,春季自然界万物开始萌生、发芽,尤其是植物的萌芽泛青,到处充满了勃勃生机,一年之季始于春,树木的生长始于春,故春天属木,可以说春季是万物生长变化新起点。地球上有了风,才维持了大气平衡,人类也才能平安生息。古人认为春季为风气当令,即风为春令之主气。

气象学上的所谓风,就是大气运行,或者说空气流动,即大气环流形成风。所谓大气环流是指大气中具有世界性的大规模流场,其形成取决于气压场的作用。一般可用气压和风

速来衡量风的变化程度。我国位于地球北部,地跨寒温热三带,是个典型季风气候国家,气压场、风向、风速随季节而变化。季风气候的特点是冬季风偏北,夏季风偏南,春季为风向转变时期,低气压和高气压(气旋和反气旋)的变化频率在春季最高。春季的气候特点是风多、风速大、风向变化快和天气多变。

黄河以北地区,包括东北在内,春季多大风,最大月平均风速差不多都发生在春季的4月,东北地区的春季大风日数占全年的一半,西北甘肃、宁夏北部和内蒙古中西部大风日数也是这样,均以春季大风最多,如内蒙古草原春季白天的风速经常是5~6级。沿海地区的风速也是以春季为最大。

“春主风”不仅表现为春季大风多,更体现在春季的气候变化多、不稳定,用古人的话说就是风“善行而数变”。尤其是早春,气候变化更大,昼夜温差大,多出现乍寒乍热的情况。暖时气温可升至25~30℃,像是夏天,冷时气温可降到5℃以下,俨如冬季。有时甚至一天之内就会有急剧的天气变化,早晚与中午的气温悬殊。这种现象在东南地区表现得更为明显,故该地区有句谚语说:“春天孩儿脸,一天变三变。”

2. 春温与冬寒、夏热的联系

自然界中的一切现象都不是孤立存在的,而是相互影响,相互作用的。四季之间也不例外,四季的变化是连续的、渐变的。春季是冬寒向夏热转变,寒热交叉的过渡时期。春天气候虽然日趋暖和,但又有冬寒的遗留未尽,特别是初春,经常有寒潮降临。即所谓的“倒春寒”。

另一方面,春季气候逐渐变暖,一般3~4天为一周期,气温分阶段上升,所谓“一场春雨一场暖”。但又不如夏季之暑

热,古人则用“温”来代表春天的气温增高,这就是所谓的春温、夏热。

3. 降雨增多

冬去春来,我国各地都先后开始降雨,这就是人们常说的春雨绵绵。雨水节后,各地雨量普遍增多,其中以黄河中下游地区增加最明显;三四月份春分节后江南、两湖地区降水量显著增加,这是我国冬季风控制下出现的独特的春雨区。故春季空气由干燥变得湿润,又有冬之余寒,风寒湿俱全,使春天呈现冷湿气候。

可见,春季的气候除了以风为主外,还与寒、温、湿等有关,为几种气象因素的综合表现,主要有风寒、风温、寒湿等几种情况。春天还是多雾的季节,大雾时空气的湿度非常大。

(五)我国不同地区的春季气候特点

我国属东北半球,地域广阔,北从黑龙江的漠河,南至海南省的南沙群岛,上下相差 50 多个纬度,而且地理位置高下也差别很大,从海拔 3 000~4 000 多米的世界最高的高原——青藏高原到吐鲁番盆地,故气候较为复杂。

1. 东方生风

《素问·五运行大论》中有“东方生风”之说。春风和东风虽字义不同,但实质都是指较暖湿的偏南和偏东风。它们吹来时,野草开始萌动,象征着春天快要到来。如西安、郑州、开封等地,二月份偏东风的频率比一月份显著增多。

东方生风,除了表现为春天多东风外,还有东方多大风的含义。在我国东方的沿海地区,大风多变气候较其他地区出现得更早,表现得更为明显。东方沿海从南到北风速都要比