

Siji Yangsheng

四季

养生

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。

——明代大医学家张景岳

秉天地阴阳正气，
扬中华养生精粹！

杨飞 李恒有/编著



Siji Yangsheng

春生夏长，秋收冬藏，一年分四季，四季分阴阳，
五行谐五味，协五脏调六腑，补精益气，
天人合一，应四时阴阳而变，调解精神，搭配膳食，
和谐环境，运动身心，快乐健康。



中国华侨出版社

Siji Yangsheng

四季

養生

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。

——明代大医学家张景岳

秉天地阴阳正气，
扬中华养生精粹！

杨飞 李恒有/编著

RR41/05



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生/张恒主编; 杨飞等编著.—北京:中国华侨出版社,2005.7

ISBN 7-80120-986-9

I.四… II.①张…②杨… III.养生(中医)—
基本知识 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第078238号

● 四季养生 (人生工程丛书·健康工程系列)

丛书策划 殷 子

主 编 张 恒

编 著 杨 飞 李恒有

责任编辑 杨 郁

责任校对 张 科

经 销 新华书店

开 本 850×1168毫米 1/24开 印张/12 字数228千字

印 刷 北京银祥福利印刷厂

版 次 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

书 号 ISBN7-80120-986-9/G·484

定 价 22.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编 100029

编辑部 (010) 64443979 64443056

发行部 (010) 64443051 传真:(010)64439708

前言

一年四季，春夏秋冬，二十四节气，周而复始。二十四节气，天人合一，秉承天地之元气，调节人体之经脉，为中国博大精深文化之精华，是中医施治的根本纲领。

按照中国古代历法，一年有 365.25 个太阳日，即 365.25 天，一个太阳年有 12 个月，每个月有 30 天，这就是太阳历法；再将 365.25 天分成“春、夏、秋、冬”之“寒、风、暖、热、雨、干”六季与“生、长、化、成、收、藏”六节，这就是太阴历法。中国古代的历法，根据动植物的生长周期确定季节，是世界上最丰富和最富有科学内涵的历法。

中国古代历法是以“冬至节”为起始标志的。冬至时，太阳在相对于地球的运动周期中，到达最南端的极点。冬至后，太阳相对于地球开始往北运转。周朝人将冬至节作为极点，即新一年的开始，并把一个太阳年分成 24 个节气，每月两个节气。这样，就逐渐形成了立春、雨水、惊蛰、春分等二十四节气。

春夏秋冬，阴阳五行，中医中药，五脏五味，构成了一个宇宙体系。明代大医学家张景岳说：“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。”

按照中医理论，肝病忌辛味，肺病忌苦味，心、肾病忌咸味，



脾、胃病忌甘酸。口味千差万别，五味各不相同。为了健康，酸、甜、苦、辣、咸应该均衡调整。

一年分为春、夏、长夏、秋、冬几种气候特征，因而产生了五种补法：春天万物复苏，适合“升补”；夏天气候渐热，适合“清补”；长夏骄阳似火，适合“淡补”；秋天高气燥（长夏则湿重），适合“平补”；冬天天寒地冻，适合“滋补”。

四季五补，因人而异，针对不同年龄、不同健康状况，选择适合自身情况的膳食进行调理和滋补。五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味协调，补精益气。按照中医“天人相应”理论，人必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

《健康工程系列》之《四季养生》，以“春夏秋冬”四季为纲，立春、雨水、惊蛰、春分等二十四节气为目，遵循“天人合一”的哲学观念，按照中医一年分四季，四季分阴阳和五行谐五味，协五脏调六腑的思维方式，从调节精神、调配膳食、和谐环境、运动身心等方面详加阐释，是《健康百谚》一书的升华。如果说《健康百谚》具有很强的普及价值，那么，《四季养生》就更具有提高功能。

怎样使用《四季养生》？

第一，因时因人，认真品读，择善而从，必有裨益。第二，坚持不懈，如水滴石，日积月累，必能健康。第三，顺应季节，调和身心，恰当膳食，就可长寿。

《四季养生》融中华古老文化、中医精华与现代医学为一炉，像《健康百谚》一样，坚持“防重于治”、“预防为主”的基本理念，一定能够给你带去健康福音！

Si Ji Yang Sheng

四季养生



春季养生

目

录

《黄帝内经·素问》说：“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。”

从立春开始，经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨至立夏的前一天，就是春季。

《史记·太史公自序》说：“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”

- 开朗心情，理顺阳气 /3
- 乍暖还寒，预防春困 /9
- 多吃辛甘，除陈布新 /15
- 晨练不宜早，踏青防过敏 /26
- 1. 立春春不来，饮水保身材 /33
- 2. 雨水知时节，喝粥养脾胃 /36
- 3. 惊蛰醒万物，体质和阴阳 /40
- 4. 春分化寒暑，平衡有健康 /48
- 5. 清明寒食节，需防高血压 /52
- 6. 谷雨雨蒙蒙，小心神经疼 /65



夏季養生

《黄帝内经·素问》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”

从立夏开始，经过小满、芒种、夏至、小暑、大暑至立秋的前一天为止，就是夏季。

《月令七十二候集解》：“夏，假也，物至此时代大也。”

- 消暑不用忙，心静自然凉 /77
- 夏季吃咸酸，固表补心肝 /89
- 夏日瓜果甜，常喝立夏茶 /96
- 出汗不碰水，湿热防中暑 /108
- 7. 立夏莫贪凉，睡觉保安康 /121
- 8. 小满热潮起，常把苋菜吃 /127
- 9. 芒种虽忙，美食莫忘 /132
- 10. 夏至多吃面，出门防雷电 /138
- 11. 小暑要吃苦，食品讲卫生 /144
- 12. 大暑热难当，不要晒太阳 /148



秋季养生

《黄帝内经·素问》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”

从立秋开始，经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降至立冬的前一天，就是秋季。

《月令七十二候集解》：“秋，揪也，物于此而揪敛也。”

- 多事之秋无须愁，我言秋日胜春朝 /155
- 天高气爽防秋燥，天凉秋冻更耐寒 /160
- 金秋时节旅游忙，冷水洗浴保健康 /169
- 秋季饮食平补好，养心补肺吃南瓜 /175
- 13. 立秋暑未去，提防“秋老虎” /178
- 14. 处暑防“秋乏”，睡眠要充足 /182
- 15. 白露雁南飞，中秋吃月饼 /187
- 16. 秋分阴雨来，重阳话登高 /193
- 17. 寒露寒来，滋阴养肺 /199
- 18. 霜降防病，小心哮喘 /205





目

录



冬季养生

《黄帝内经·素问》说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

从立冬开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，至立春前一天，就是冬季。

《月令七十二候集解》：“冬，终也，万物收藏也。终藏之气，至此而极也。”

- 敛阴护阳，以静养生 /215
- 冬令进补，多吃温热 /220
- 节欲保精，养藏护身 /224
- 冬练三九，防重于治 /232
- 19. 立冬补冬，选好补药 /242
- 20. 小雪天气阴，小心抑郁症 /249
- 21. 大雪兆丰年，协调保平安 /256
- 22. 冬至白天短，腹中滋味长 /261
- 23. 小寒冷，靓汤热 /269
- 24. 大寒天地冷，来喝腊八粥 /274

四季养生 Si Ji Yang Sheng



春季养生

《黄帝内经·素问》说：“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。”

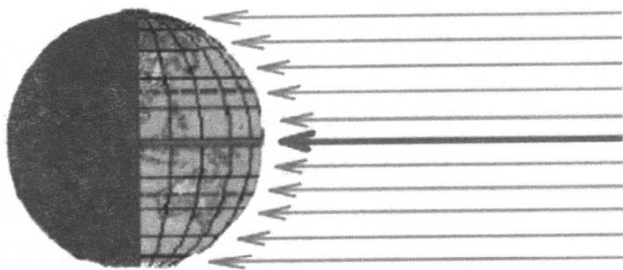
● 开朗心情，理顺阳气 ● 乍暖还寒，预防春困 ● 多吃辛甘，除陈布新 ● 晨练不宜早，踏青防过敏

1. 立春春不来，饮水保身材 2. 雨水知时节，喝粥养脾胃 3. 惊蛰醒万物，体质和阴阳 4. 春分化寒暑，平衡有健康 5. 清明寒食节，需防高血压 6. 谷雨雨蒙蒙，小心神经疼



从立春开始,经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨至立夏的前一天,就是春季。

《史记·太史公自序》说:“夫春生夏长,秋收冬藏,此天道之大经也。”





开朗心情,理顺阳气



春·
季·
养·
生

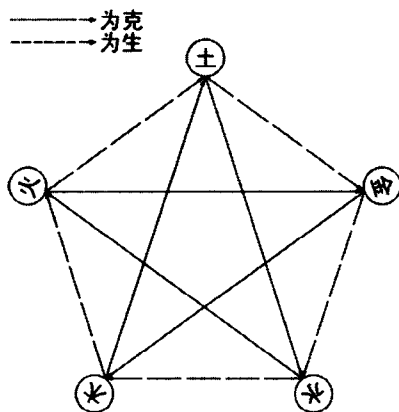
《黄帝内经》里明确指出：“春夏养阳。”这句话的意思是说，在春季、夏季，应注重对阳气的保养。什么是阳气？阳气就是人们通常所说的“火力”，也就是人的新陈代谢能力。如果“火力”不足，就会出现畏寒、肢冷等症状。

春季，是一年中最令人向往的季节。春回大地，一片生机，人的组织器官与自然界一样充满了活力。可就在这个美好的时候，正如健康谚语所说，“百草回芽，旧病萌发”，春季同时又是各种疾病多发的季节。

阳春三月，由寒转暖，春阳上升，东风解冻，万物萌生发育，弃故从新。

《黄帝内经·生气通天论》说：“阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明。”人生于世，儿童为稚阳之体，青壮年为阳盛之体，年过四十则阳气转衰，所谓“人过四十天过午”，到老年阳气渐缺，生机日减，进入暮年。至死则属于纯阴之体，没有什么阳气了。一粒种子，其所以具有生根发芽的能力，就因为它内含阳气，故而具有生机。如果破坏或消

五行生克图

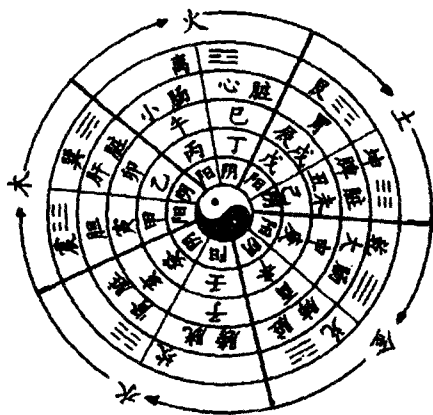




灭了它内含的阳气,比如被蒸煮,那么它就不再是种子,而只是一颗纯阴的粮食了。因此我们养生保健应时时注意保护人体的阳气,不要轻易损伤它,损伤人体阳气就等于损害人的生命。

然而人体阳气不等于火热阳邪,二者不能混为一谈。阳气为人体中生理的“少火”,少火生气;而火热阳邪为病理的“壮火”,壮火食气,应注意区别。过于苦寒的东西,易伤人阳气;而过于温燥的东西,一样可伤人阳气。伤寒病中用药要注意保护人体的阳气,有一份阳气,就有一份生机;温热病中用药要注意保护人体的阴液,有一份阴液,就有一份生机。二者殊途同归,并不矛盾,这是阴阳相依的道理,是同一个问题的两个方面的不同表现。

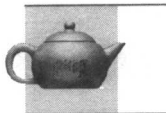
中医认为,春季属于五行“金木水火土”中的“木”,而五脏与五行的对应关系是“心肝脾肺肾”。肝属“木”,木的物性是生发,肝脏的物性也是“生发”。肝喜调达,有疏泄的功能,木有生发的特性,所以中医认为肝属“木”。



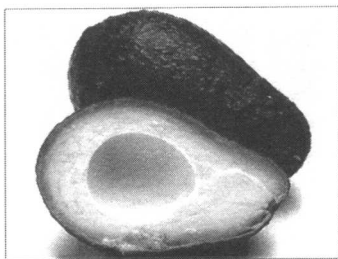
阴阳五行表

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意维护和发展阳气,着眼点是“生”字。肝的特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。因此,从立春开始,在精神方面,应该力戒暴怒、忧郁,要保持乐观向上快乐的心境。

同时要充分利用和珍惜春季大自然“发陈”之时。《黄帝内经》说:“春



木瓜含有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在体内的脂肪，木瓜酵素有分解并去除肌肤表面的老化角质层的作用；还富含β胡萝卜素，能有效对抗全身细胞的氧化，破坏使人体加速衰老的氧自由基。因此，常吃木瓜有清除脂肪、美容护肤、延缓衰老的功效。



木 瓜

三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被（披）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。”所谓发陈，就是利用春阳发泄之机，退除冬蓄之故旧。借阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛的时候，进行调养，与春阳之气协调适应，使代谢机能正常运行。因此，人的情绪应该“以明朗的心境迎接明媚的春光”，这样对肝脏才有利。

临床资料证明，春季人们极易上火，不少人常常小便发黄，便秘、头晕、舌苔黄。内火常常引起外感。春天经常出现感冒、肺炎、流行脑膜炎等疾病，这主要是内因外因共同作用的结果。从五行的观点来看，春季属木，肝也属木，因而肝气升发，所以常常引起旧病复发。在这个季节，脾胃病、肝炎、心肌梗塞等病最容易发作，其原因就在这里。春天的肝火上升，虚弱的肺阴就更虚，所以肺结核病也会乘虚而入。在春天，因为神经调节激素的变化，也会引起精神病复发；体弱的孩子经不住肝气的“攻击”，常常会引起腹泻等。

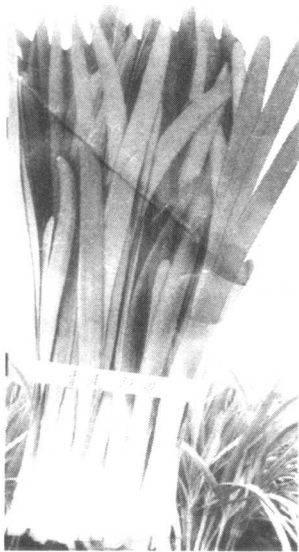
可见，春天不仅是一个希望的季节，也是一个容易引发各种疾病的季节，人们对肝脏应特别养护。

理顺阳气，有不少简单而易行的方法，主要有饮食、起居和运动等方面。

在饮食方面，要多吃有助于“养阳”的食品，比如多吃韭菜。



韭菜味甘、辛，性温，有补肾助阳，温中开胃，散淤血等功效。药理研究发现它还具有调节血脂、预防和治疗心血管疾病的作用。临床上常用来治跌打损伤、噎膈、反胃、肠炎、吐血、鼻衄、胸痛、阳痿、早泄、遗精、多尿等症。



韭菜

韭菜，四季常青，人们常年都能吃到。营养学家研究发现，韭菜最适宜春季食用，俗话说得好，“韭菜春食则香，夏食则臭”。因为春季气候忽冷忽热，阳气开始上升，而韭菜性温，最适合保养人体内的阳气。

自古以来，韭菜深受人们的喜爱。李时珍说：“韭之为菜，可生可熟，可菹可久，乃菜中最有益者。”他还说：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也。”《本草拾遗》里也说：“在菜中，此物最温而益人，宜常食之。”这小小的韭菜还入了诗，诗圣杜甫赞美韭菜，写下了“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”的诗句。

现代医学发现，韭菜中含有多种营养成分，含量最多的是钙、磷、胡萝卜素和维生素C。其中，同量的韭菜维生素C的含量，比西红柿中的含量还要多3倍。韭菜还有调味、杀

菌的功效。

中医认为，韭菜性温、味甘辛，春季经常食用，能够温肾壮阳、活血散淤、理气降逆、健胃提神，最能够帮助养阳。从中医药用来说，韭菜一身都是宝：韭菜叶能够补虚、解毒；韭菜本身能治疗诸癣、带下；韭菜根和韭菜籽都有壮阳固精、补肝益肾的疗效，可治疗阳痿早泄、遗精频尿等症，所以中医学上韭菜又有“起阳草”之美称。春季补阳，是非常重要的养生内容，因此多吃韭菜

春



春·季·养·生

更是理所应当的了。

韭菜不仅能养肝补阳,同时因为韭菜含有较多的粗纤维,所以对促进肠壁蠕动、防止大便干燥,预防肠癌也很有好处。

韭菜虽然是富有营养和医疗价值很高的蔬菜,但是韭菜偏热性,多食易上火,因此阴虚火旺者不宜多吃。同时因为韭菜不易消化,消化不良者不宜食用。

肝主春。意思是说,人体五脏之一的肝脏是与春季相应的。因为春天温暖的气候使人的活动量日渐增加,相应的,新陈代谢也跟着日趋旺盛。因而,在人体内,无论是血液循环,还是营养供给,都会相应加快、增多,以适应人体各种生命活动的需求。中医认为,这些均与肝脏的生理机能有关。若肝脏机能失常,适应不了春季气候的变化,就会在以后出现一系列病症,特别是精神病及肝病患者,易在春夏之季发病。俗话说“菜花黄,痴子忙”。如果春天多吃点韭菜,不但可以养肝,还能增强人体的脾胃之气,预防疾病的发生。

韭菜炒鹅肠



在起居方面,《黄帝内经》中说:“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”意思是春天人们应当晚一些睡,早点起,以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发、舒展着形体,在庭院里信步漫行,这样就能达到精力充沛、头脑敏锐的状态。

适当晚睡早起、外出散步,以适应春季勃勃的生机,汲取

150克韭菜切小段;200克鹅肠切小段,并用开水烫过再浸冷水;嫩姜切丝。用2大匙油先炒姜丝和鹅肠,并加入料酒1大匙、酱油1大匙、盐1/2茶匙、糖1茶匙、胡椒粉少许,接着放韭菜,炒匀即盛出。



大自然的活力，使人保持旺盛的精力。

由于阳气升发，人体循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统产生了一种镇静、催眠作用，使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。

要适应这种生理变化，就应当早起，以舒展形体。但年高多病者要根据自己的情况，灵活掌握。

随着气温的逐渐升高，各种细菌、病毒等致病微生物也同时开始生长、繁衍，传播疾病，所以这个时候要特别注意室内卫生，要保持室内空气新鲜，阳光充足，以预防春季常见的流感、流脑、腮腺炎的发生。

在运动方面，春天，万木吐翠，柳绿桃红，空气清新，正是吸取自然之气、养阳的好时机，而“动”为养阳最重要一环。人们应根据自身体质，选择适宜的锻炼项目，如散步、慢跑、做操、放风筝、打球等，或到近郊、风景区去春游，把身心融入大自然之中，既修身养性、陶冶情操，又强身健体、畅达心胸，而且还能使气血通畅，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。

《类修要诀》强调：“戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。”

