

“大医堂”中医名家养生系列

每个季节对应脏器都与季节的特点有关，五脏六腑的功能都随四季变换而各异，因此在养生上，其侧重点就是春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾，养生不能与自然相违背，否则将大大地增加得病的机会。本书将《黄帝内经》：“顺四时，适寒暑”之四季养生道理进行了详细的解读，教会读者适时养生、择时养生、调时养生，从老百姓日常生活方式及衣食住行上为广大读者阐述了春夏秋冬的养生智慧。

春夏秋冬

王凤岐
著

说养生



四时养生大法



大医堂

www.dayitang.org
养生阅读专业品牌

主就是顺天时！

每一天，健康一辈子



化学工业出版社

春夏秋冬

王凤岐
著

说养生



四时养生大法



化学工业出版社

·北京·

本书紧密结合《黄帝内经》的中医养生思想，分春夏秋冬四大篇展开论述。全书在春三月、夏三月、秋三月、冬三月的经文要旨基础上，分别针对春生、夏长、秋收、冬藏；春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾，以及春夏秋冬四季常见病，将《黄帝内经》“顺四时、适寒暑”之四季养生道理进行了详细的解读，教会读者适时养生、择时养生、顺时养生。真正地
从老百姓日常关心的及常见的衣食住行上为广大读者解读春夏秋冬的养生智慧。

图书在版编目 (CIP) 数据

春夏秋冬说养生/王凤岐著. —北京: 化学工业出版社, 2010.10

ISBN 978-7-122-09418-6

I. 春… II. 王… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169971 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 203 千字

2011 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

近几年来，社会上大兴养生之风。我是个较为保守的人，不轻易跟风，加之年已七旬，缺少阳刚之气，更少锐气，很久未为其所动。然热浪滚滚，风潮劲吹，邀我去做客、讲座的各地电视台一茬儿接一茬儿，有细心的编导更会拿出我之前做过的节目收视率对照表来举证我的节目受欢迎，以便说服我。盛情难却之下，不免激起心中波澜，唤起我年轻时的奋发精神，于是先后在中央电视台、北京电视台等全国各地几十家电视台做了几次嘉宾，同时还出了几本“养生谈”类的读物。但因成书时间仓促，自觉说得不透，写得不够，常有自责之感。

经过反思，我想从两方面来补救：一是尽己所能，好好给患者治病；一是写点真心话，说点养生道，教点实用法，于是便成就了这本《春夏秋冬说养生》。

因我主张的养生之法，侧重于养生之道，而非单纯追求养生之术。明白了养生的道理，养生之术自然就在每个人的心中了。很遗憾的是，电视节目受各种因素的限制，往往很难遂我心愿。唯独大医堂的纪凯先生，尊崇也极力支持我的想法，每周不厌其烦地约我，听我唠叨几小时，兢兢业业，细心整理和编辑，持续一年左右，得以成书，算是遂了我一个小小的心愿。在此要特别感谢纪凯先生。

书已付梓，不足之处，在所难免，请同道和读者不吝赐教。如能从拙作中，收获健康，明晓养生之理，足矣！最后，祝福大家四季安康，谢谢！



2011年4月15日

第一篇 春季养生

【春三月：养生要讲究“推陈出新”】 / 2

“夜卧早起，广步于庭”，以顺应阳气的生发 / 2

“一年之计在于春”，春天是天地阳气初生的时刻 / 2

“立春雨水到，早起晚睡觉” / 3

“广步于庭”，让阳气生发有规有矩 / 4

“被发缓形，以使志生”，有利于“发陈” / 5

不要约束体内的生发之气 / 6

穿宽松衣服、散发才更朝气蓬勃 / 7

“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”，春天切不可起“杀机” / 8

“秋后问斩”里的学问 / 8

春阳最需要保护，警惕春天里的“杀手” / 10

【春养生：春天要养阳，养生就是养阳气】 / 12

春天踏青，顺天时令阳气升 / 12

青色入肝经，清明踏青可令阳气升 / 12

为何“中国式情人节”是“上巳节”？ / 13

春天巧“灭火”，谨防伤到阳气 / 15

想要“灭火”，先要了解“火势” / 15

“灭火”原则：实火宜泻，虚火宜补 / 17

子时“合阴”、午时“合阳”，春天要睡好子午觉 / 18

子时一阳生，深度睡眠可以养阳 / 19

午时阳气最旺，小憩可育阴养阳 / 20

【春养肝：春季应养肝，养肝护肝应为先】 / 22

春养肝，就是养生发之气 / 22

春气通于肝，应盗天机以养肝气 / 22

种子生机旺盛，多吃可助肝阳 / 23

动动筋骨，肝脏健康无忧 / 24

春季食酸多伤肝，养肝就要多增甘 / 26

春天要“省酸增甘” / 26

五谷为甘，可养脾胃 / 27

“时令菜”合乎阴阳可多食 / 29

保肝护肝有妙招，三月茵陈来入药 / 30

三月春风，催发肝病 / 30

小小茵陈，保肝功臣 / 31

虚则补其母，绕开补肝的“雷区” / 33

迷信“物以稀为贵”，赔了夫人又折兵 / 33

“吃啥补啥”不能一概而论 / 34

“虚则补其母”，养肝先需补肾 / 35

【春养病：养生要应春气，养好生机百病消】 / 37

为什么春天是疾病的高发季节 / 37

春天阳气复苏，体内正气开始冲击病灶 / 37

洗个日光浴，扶阳又固本 / 38

春天要学会疏理情绪 / 39

“菜花黄，疯子忙”，春天是精神疾病的高发期 / 39

两招让你赶走“灰色心情” / 41

“二月春风似剪刀”，春风与健康的关系最为密切 / 42

风为“百病之长”，春天更要防风 / 43

“春捂秋冻”里的养生智慧 / 44

风市穴是人体的“玉屏风散”，为你筑起一道“挡风墙” / 45

小心眼病乘“季”而入，春天为你的眼睛买份保险 / 47

春天“红眼病”来袭，为你的眼睛买份保险 / 47

小小眼病，用药之道 / 48

小心“倒春寒”，谨防感冒偷袭 / 50

倒春寒来袭，当心感冒缠上你 / 50

未雨绸缪，预防感冒有妙方 / 51

第二篇 ★ 夏季养生

【夏三月：天地之气交合，夏季养阳最为“茂盛”】 / 56

“夜卧早起，无厌于日”，顺应天地气机令阳气生发 / 56

天地之气相交，当借天以养阳 / 56

“夜卧早起”，学会跟着太阳走 / 57

“使志勿怒”，让阳气自然舒展 / 59

夏气与心气相应，心火旺人更易烦躁 / 59

“使志勿怒”，当以“静”字为先 / 60

中医穴位，助你平心静气 / 61

“使气得泄，若所爱在外”：夏天宣泄阳气以利于“秋收” / 63

“冬不炉，夏不扇”，夏天出汗才是正理 / 63

“使气得泄”，让阳气尽情“宣泄” / 64

“动汗可贵”，运动排汗是为贵 / 65

【夏养长：夏天要顺应天地气机让阳气慢慢“长大”】 / 67

心病还需心药医，静心才是“灵丹药” / 67

心主神明，情绪波动过大可伤心 / 67

一呼一吸，静心有理 / 69

“因暑取凉”不可取，损伤阳气没道理 / 70

贪图凉快，小心阴暑来袭 / 70

多吃冷饮也会伤阳气 / 72

暑湿致百病：暑湿是夏季养阳的最大敌人 / 73

夏当防湿，湿邪是健康的最大敌人 / 73

祛除湿气，食疗是最好的办法 / 75

夏季养生，南北有别 / 76

橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳 / 76

南北有别，养生也应“因地制宜” / 77

【夏养心：夏季养心，长夏养脾】 / 80

初夏养生清心火 / 80

壮火食气，初夏当养心 / 80

“呵”字养心功与竹叶护心茶 / 82

护好心，防止“情绪中暑” / 83

炎炎夏季，小心情绪“中暑” / 83

中午小憩，让你的情绪远离“中暑” / 84

长夏健脾，才可化生万物 / 86

长夏湿气盛，湿邪最易困脾 / 86

黄色食物+穴位按摩，助脾“一臂之力” / 87

【夏养病：夏季是治冬季病的最好时机】 / 90

夏季治虚寒，首选山药羊肉汤 / 90

事半功倍的冬病夏治疗法 / 90

虚寒证的通方：山药羊肉汤 / 91

外散风寒的艾灸疗法 / 93

人参当归猪心汤，心脏病患者的安神护心汤 / 95

夏季养心，防患于未然 / 95

人参当归猪心汤，美味的夏季养心汤 / 98

穴位养心，远离心脏疾病 / 99

中暑分阴阳，疗法大不同 / 99

如“暑”家诊话中暑，阳暑阴暑大不同 / 99

二豆西瓜皮饮，阳暑患者的理想食品 / 101

藿香生姜粥，阴暑患者的良方 / 102

葡萄蜂蜜膏，安神去心火的法宝 / 105

酷暑当防心火旺 / 105

有了肉桂粥，虚火上炎不用愁 / 106

葡萄蜂蜜膏，安度夏日的至上法宝 / 107

土茯苓龟汤与百部煎剂，里应外合治脚气 / 109

脚气不离不弃，小心体内湿气 / 109

多食土茯苓龟汤，湿气一扫而光 / 111

百部煎剂，土茯苓龟汤的最佳搭档 / 113

生姜红枣粥，夏季腹泻的克星 / 114

脾脏湿寒，夏季腹泻 / 114

止泻，当食生姜红枣粥 / 115

手指一按，腹泻不见，按摩天枢承山可止泻 / 116

第三篇 秋季养生

【秋三月：秋气收敛，养生应循“收藏”之道】 / 120

“天气以急，地气以明”，秋天要养“收” / 120

秋天防贼风，可保养人体之“卫气” / 121

防秋燥，应吃柿子、梨等养阴的食物 / 122

顺天时而养“收”，秋失所养则肺伤 / 123

“早卧早起，与鸡俱兴”，以顺应阴精的收藏 / 123

从“一叶知秋”讲开来 / 123

秋养收，起居规律要“与鸡俱兴” / 125

“凡人卧，春夏向东，秋冬向西” / 126

“收敛神气，无外其志”，以顺应秋气 / 127

“七情”并非无根生，脏腑是催化情绪的土壤 / 127

“少言防秋燥”，秋天最好少说话 / 129

“使志安宁”，以缓和秋天的肃杀之气 / 130

从“愁”字看中国人的“悲秋”情节 / 130

风邪、燥邪为秋季伤肺的两大“元凶” / 131

重阳登高可让你“解秋愁” / 132

【秋养收：“天气以息”，秋天阳气开始慢慢收敛】 / 134

“天凉好个秋”，秋冻里的养生学问 / 134

“天凉好个秋”，天气真正凉爽从秋分开始 / 134

“秋冻”有度，才能“不生杂病” / 135

秋天“贴秋膘”，选对食物才能使阳气“收” / 137

话说“贴秋膘”，秋季是进补的好时节 / 137

“贴秋膘”的变化，瓜果蔬菜也受宠 / 139

秋食鸭，鸭肉是秋补去燥的首选 / 139

【秋养肺：秋季养肺正当时】 / 141

秋天要防燥，莫让“秋老虎”伤了肺 / 141

肺为华盖，最易受燥邪侵袭 / 141

治燥之法，以润为贵 / 143

秋季饮食，“省辛增酸”是准则 / 144

秋天的饮食原则是“省辛增酸” / 144

酸梅汤是秋天的最佳饮品 / 146

山西菜酸溜溜，吃醋里面有讲究 / 147

秋季健肺，运动先行 / 148

肺属金，秋养阴重点在养肺阴 / 148

经常拍打肺部，便是让肺做运动 / 150

【秋养病：秋燥伤人，秋天应预防的疾病】 / 151

秋天慎防呼吸道疾病，小小芦根前来助阵 / 151

“鼻为肺之窍”，秋季护肺把好第一关 / 151

治疗呼吸道疾病，小小芦根显身手 / 152

“秋瓜坏肚”，秋天一定要护好肠胃 / 154

瓜性寒凉，秋初脾胃多为湿邪所困，应少食秋瓜 / 154

秋瓜不食可食秋果 / 155

足三里是脾胃的保健要穴，经常按摩助你安然度秋 / 156

肺主皮毛，秋天更要注意防止皮肤干燥 / 157

燥邪是秋天皮肤的最大敌人 / 157

秋菊傲霜可除燥护颜 / 158

“早水晚蜜”，让你的肌肤水灵灵 / 159

秋乏来袭，首先要调好脾胃 / 160

秋乏来袭，多因脾胃失调 / 160

培补脾胃，吹响抗击秋乏的号角 / 161

胡椒温中散寒，常食也可解秋乏 / 163

秋防老寒腿，要做到“双管齐下” / 164

老寒腿缠上年轻一族 / 164

预防老寒腿，做好保暖工作 / 165

运动疗法，为治疗加分 / 166

多事之秋，谨防心脑血管疾病来袭 / 167

秋天气温变化大，是心脑血管疾病的高发期 / 167

秋藕可清内热，是防治中风的良药 / 168

几招小动作，帮你远离中风烦恼 / 169

第四篇 ❁ 冬季养生

【冬三月：冬季养藏，才是顺天意，得天机】 / 172

“早卧晚起，必待日光”，以免惊扰了天地阳气 / 172

“无扰乎阳”是冬天的养生原则 / 172

“早卧晚起”，作息时间应与天地同步 / 173

“使志若伏若匿，”阳气封藏要有度 / 175

冬季养生，莫忘养神 / 175

腹式呼吸，助你安神养肾 / 177

“去寒就温，无泄皮肤”，不要使体内阳气泄漏 / 178

“瑞雪兆丰年”里的学问 / 178

“去寒就温”，免得惊扰了体内阳气 / 179

“无泄皮肤”，避免阳气的耗散 / 180

【冬养藏：冬季须“闭藏”，藏得住，才能活得长】 / 181

“水冰地坼”，不要搅扰了天地间的阳气 / 181

冬天埋下种子，来年阳气才会“发芽” / 181

艾灸，给你的身体添把“火” / 183

“藏”好了，来年春天就不会生病 / 184

“民以食为天”，饮食里的养生经 / 184

只将食粥致神仙 / 185

“冬藏”也须“动”，“小动静”，赢来大健康 / 187

冬季养生，“静”字当头 / 187

太极“站桩”，寓静于动的养生方 / 188

【冬养肾：冬天养好肾，才有“天命年”】 / 191

冬季养生重在养肾：冬天养好肾，才有“天命年” / 191

养肾即是“养天年” / 191

为什么强调冬天养肾 / 192

走出伤肾的“雷区” / 192

中医补肾有名堂：阴虚阳虚要分清 / 194

养肾，先要摸清“敌情” / 194

“六味地黄丸”与“八味地黄丸” / 196

搓腰眼，让你的肾强壮起来 / 196

中医告诉你强肾不衰的秘密（一）：男人肾虚怎么办？ / 197

耳大，真的有福吗？ / 197

“性趣”索然，并不见得都是肾虚惹的祸 / 198

补肾如春雨，润物细无声 / 199

中医告诉你强肾不衰的秘密（二）：女人肾虚怎么办？ / 200

肾，与女子相伴一生的“密友” / 200

如何知道自己是否肾虚 / 202

煲锅汤，益肾暖身乐融融 / 202

【冬养病：冬季养护好你体内的“小火炉”，就能不生病】 / 204

千古名方肉苁蓉粥，兼补肾阴与肾阳 / 204

肾虚是百病之源 / 204

闭藏，冬季的养肾原则 / 206

肉苁蓉粥：治肾虚的绝佳美食 / 207

麻黄牛肉葱姜汤，帮你躲过冬季感冒 / 209

小题大做的打点滴治感冒 / 209

发汗药膳：麻黄牛肉葱姜汤 / 210

一穴制胜的大椎穴按摩法 / 212

猪肺附子粥，让哮喘患者安然过冬 / 214

哮喘的治本之道 / 214

给冬季哮喘把把脉 / 216

平息冬季哮喘：猪肺附子粥 / 217

用天麻炖鱼头自救，抵抗中风来袭 / 219

中风高发，构筑“防风墙” / 219

天麻炖鱼头，兼治内外风 / 222

中风患者的及时雨：十宣穴与神阙穴 / 223

生发阳气，让手脚不再冰凉 / 224

手脚冰冷与体质有关 / 224

姜附烧狗肉，祛除体内恶寒 / 227

常按阳池穴，手脚不再冰冷 / 228

气血通达，让冻疮望而却步 / 229

阳虚体质者，最受冻疮“眷顾” / 229

当归生姜羊肉汤，冻疮患者温补名方 / 231

血海穴：活血化瘀治冻疮 / 233

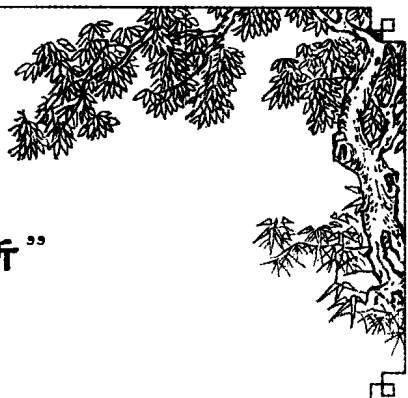
第一篇

春季养生

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被（通“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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》






春三月：

养生要讲究“推陈出新”



“夜卧早起，广步于庭”，以顺应阳气的生发

“一年之计在于春”，春天是阳气生发的时候。民间有谚语：“立春雨水到，早起晚睡觉。”适时调整作息时间是必不可少的。每天清晨起来之后在院子里散散步，也有利于阳气的生发。

 “一年之计在于春”，春天是天地阳气初生的时刻

中国有句俗语，叫做“一年之计在于春”，从这句俗语中，可以看出人们对春天的期望。为什么春天这么重要呢？按照中国历法的划分，“立春”表示一年春季的开始。立春俗称“打春”，农谚中有“春打六九头”的说法，就是因为立春一般在冬至数九后的第六个“九”开始，一般在公历2月4日或5日。我国古代历法将立春分为三候，“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰”。意思是说东风吹，大地开始解冻；立春五日后，地底蛰伏的昆虫开始出来活动；再过五日，冰封的河水也开始解冻了，鱼当盛寒伏水底，天气渐暖阳气上升之时，鱼儿便会背着尚未完全融化的冰片浮到水面上。

将立春作为春天的开始还是有些说道的。众所周知，我国自古为一



个农业国，收成的好坏关系着国家的安定、百姓的安康。因此，每年的春耕就显得尤为重要了。而农作物的生长发育，全在于阳气之功，只有土地积聚的阳气充分时，农作物才能健康地发芽和生长。立春之后，阳气的一半已分布于地面上下，这时候进行耕种，由于土地中已经积聚了足够的阳气，农作物便可茁壮地成长。如何才能知道阳气是否已经积聚起来了呢？据说办法是句芒想出来的。句芒为远古时期著名的东夷族首领少昊的儿子。少昊（hào）率民迁居黄河下流后，要求部落由游牧改为耕作，他派自己的儿子句芒来管理这件事情。句芒在冬天即将逝去时采来河边枯萎的葭（jiā）草，然后将其烧成灰，藏在竹筒里。等到竹节内的草灰浮扬起来之时，表明阳气上升，春天来了，于是句芒一声令下，大家开始翻土犁地，准备耕作。这一天，也就是我们现在的立春。

既然要开始耕种，耕牛自然是离不了的。但老牛此时还沉浸在“冬眠”的甜睡中，必须把它叫醒才行。但牛是人类忠实的伙伴，如果用鞭子将其打醒，就有点说不过去了。于是句芒又想了一个办法，他让大家用泥土塑成牛的模样，然后鞭打土牛，真牛也被这响声惊醒，于是就乖乖地拉犁，配合耕作了。所以至今许多地方仍保存着立春之日鞭春牛及祭芒神的习俗。

春天为阳气生发的季节，这一点不仅对农耕重要，对于我们人体养生来说也是十分重要的。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中认为：“春三月，此为发陈，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”。“春三月”指的就是农历正月、二月、三月，从立春一直到立夏这一阶段。什么是“发陈”呢？换个通俗的词来讲，“发陈”就是推陈出新的意思。春天草长莺飞，万物复苏，天地之气都一起生发了，所以“生”是春天最大的特征。此时养生也应与自然界的自然环境“合拍”。

“立春雨水到，早起晚睡觉”

中医养生最讲究“天人合一”，立春后自然界的寒气渐渐减少，阳气开始回升，人体的“生物钟”自然也应该与之相适应。单从作息時間上

来讲，就要做出适当的调整，由冬日的“早卧晚起”改为“晚卧早起”。就像一句流传已久的养生民谚中说的那样：“立春雨水到，早起晚睡觉。”

为什么要晚睡觉呢？因为春天白昼的时间变长，黑夜变短，人体也应根据自然界阴阳的变化而做出适当的调整，平时休息时可以适当晚一些。但大家需要注意，我们所说的“夜卧早起”中的“夜”指的是天黑的意思，也就是说天黑下来了，你也就该歇着了。因为相对于冬天来说，天黑的时候要晚一些，所以睡得自然也就晚一些。如果你以为春天就可以熬夜了，那就大错特错了。因为熬夜最容易伤害的就是肝胆两经，而春天正好是肝气健旺的时候，同时也是肝脏最脆弱的时候。如果此时把肝气伤到了，肝功能的活动跟不上春季气候的异常变化，很容易导致肝脏疾病，这也是春天肝病多发的原因。所以说晚也不能太晚，十点上床睡觉最好。

有些人可能觉得十点钟睡觉有点早，睡不着，这里教你一个办法，就是临睡前捶捶背。我们知道，督脉循行于背部，而督脉总督一身之阳气，且人体五脏六腑在背部都有俞穴，拍打背部便可振奋体内阳气，促进气血运行，调和五脏六腑，从而起到消除疲劳、宁心安神的效果。蒲松龄在《聊斋志异·梅女》中就有这样的记载：“既而握指细揉，如似团絮相触状，体畅而不可言；揉至腰，口目皆慵；至股，则沉沉睡去矣。”由此可见，捶背对于促进睡眠是很有好处的。捶背时注意手握空拳，力度以能使身体震动而不感到疼痛为宜，速度以每分钟60~100下为好，捶背的时间大约15~30分钟，坐着站着均可。



“广步于庭”，让阳气生发有规有矩

在江南地区，一直有这样的谚语：“蚕豆花开，张眼不开。”唐代大诗人孟浩然的“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”也早已成为家喻户晓的名句，许多小孩子都可以朗朗上口。有一句俗语也说得好：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”春天似乎成为一个“睡觉天”，所以睡懒觉似乎也成为理所当然的事。在这里提醒您，早上最好不要睡懒觉。因为春天天亮