

提高现代家庭生活

品质书系

# 健康养生

## 小百科



- ◎中华四季养生是古代先贤的智慧结晶，二十四节气养生保健成就您健康人生。
- ◎一部现代家庭健康生活新理念新知识全书。
- ◎顺应天时自然，打造身心和谐，远离疾病困扰。
- ◎科学饮食保健，追求完美健康生活。



李元秀◎主编



远方出版社

提高现代家庭生活

品质书系

# 健康养生

## 小百科



◎中华四季养生是古代先贤的智慧结晶，二十四节气养生保健成就您健康人生。

◎一部现代家庭健康生活新理念新知识全书。

◎顺应天时自然，打造身心合谐，远离疾病困扰。

◎科学饮食保健，追求完美健康生活。

★

常州大学图书馆  
藏书章



李元秀◎主编★

TiGao XiaGao Gao XianD  
ShengHuo JieJingHuo Pin

远方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康养生小百科/李元秀主编. —呼和浩特:远方出版社,2010.1

(提高现代家庭生活品质书系)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

I. ①健… II. ①李… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238942 号

提高现代家庭生活品质书系 (全 15 册)

**健康养生小百科**

---

主 编:李元秀

责任编辑:张 宇

装帧设计:揽胜视觉

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471 - 4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:新华书店

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:4950 千

印 张:300

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—15000

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

总 定 价:450.00 元(单册定价 30.00 元)

---



## 前 言

中医预防疾病的重点是养生,又称为养性、摄生、治未病。预防的目的是以增强人体的抗病能力,防病延年。养生的内容很多,如饮食、起居、情志、练功等。但都必须“和于阴阳,调于四时”,使人体生理节律彼此协调,并与外环境的节律同步。《四时调摄笺》说:“人能顺此调摄,神药频餐,助以导引之功,慎以宜忌之要,无竞无营,与时消息,则疾病可远,寿命可延。”说明了养生应四时的重要性。

一切药物对治病来说都是治标,不是治本,不管是中医还是西医。因为一切的病都是错误的因产生错误的果,错误的因不除,错误的果就不会绝根。健康的根本在心,一切法从心生,心净则身净,所以得病了,不要向外求,要靠自己自身的修复系统来修复自己的疾病。其实人和动物是一样的,动物的病都是靠自己,人也能。

正确的观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。有了正确的观念,你就会有正确的决定,你就会有正确的行为,你就可以预防许多疾病的发生。

人的大部分生病现象是人体在调节、清理身体垃圾时所表现的现象,是人体自动调节平衡所表现出的状态,所以应该把它们当成正常的生理现象,而不应该去把它当成病因来消灭。所以当人在生病的时候,一定不能有怨恨嗔恚心,心里要安定,心定则气顺,气顺则血畅,气顺血畅则百病消。

人的健康离不开两大要素:1)足够的气血;2)畅通的经络(包括血管和排泄垃圾的通道)。足够的气血靠:足够的食物+胆汁+必要时间内(晚天黑后~午夜1点40)优质的睡眠(这个时候大脑完全不工作,由植物神经主导)+良好的生活习惯。

心是一身之主,按中医之理论,“心”既支配血脉的运行,还主持精神活动,是人体最重要的组织,称之为“君主”之器官。所以养生必先养心,心强健是整体各个脏腑都能健康正常之基础,如果心不处于正常状态,血脉闭塞不通,便会





影响各个脏腑而受损,达不到养生长寿之目的。

要保养心神,首先要重视七情的调节。所谓七情,就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。作为致病因素的七情,是指这些情志过于强烈,引致脏腑气血逆乱而发病。人的欲望是无穷的,纵欲无度则有损健康,甚至化生百病。凡事要看得开,不要患得患失,要有“退一步海阔天空”的良好心态,颐养浩然之正气。而积极、正确的欲望对养生同样是必不可少的。特别是为人类事业发展而生的欲望,乃为欲望之大者,为浩然正气,对养生具莫大的好处。因此,把握好欲望的大小关系,舍小欲、私欲而怀苍生之念;做好“求”与“放”的平衡,入世却宠辱不惊,正是养心正道之所在。

人违背了养生法则,虽不一定会立即得病,但一旦形成习惯,就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样,你违背了交通规则,不一定会出事故,但其危险性是显而易见的。

人为什么必须保持一定的饥渴才是对养生有利呢?其实这就是“虚”的妙用。道家讲,虚则灵。这和谦虚使人进步,自满使人落后一样,所以人必须经常保持“虚灵”的状态,才能时时保持清醒,保持健康。

人要想健康,就必须使体内有足够的“气”来“气化”所进的食物。只有这样,你的体内才不会积累垃圾,不会有多余的食物来释放游离的“虚火”损害你体内的脏器,这个“虚火”反过来会损耗你的“气”。所以,从这个意义上讲,现代人生病,大多数是饮食不节的缘故。





## 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>第一章 二十四节气与人体饮食进补</b> ..... | 1  |
| 二十四节气及其特征 .....               | 1  |
| 二十四节气对人体生命的影响 .....           | 7  |
| 顺应二十四节气的饮食进补 .....            | 21 |
| <b>第二章 人体健康与运动养生</b> .....    | 35 |
| 养生与体育运动密不可分 .....             | 35 |
| 传统养生健身法 .....                 | 37 |
| <b>第三章 睡眠养生法</b> .....        | 45 |
| 保证睡眠,拥有健康 .....               | 45 |
| 睡的别名 .....                    | 46 |
| 睡眠的奥秘 .....                   | 47 |
| 祖国医学对睡眠的认识 .....              | 48 |
| 睡眠与衰老 .....                   | 48 |
| 孩子的睡眠与智力发育有密切关系 .....         | 50 |
| 矮人要长高,睡眠须讲究 .....             | 50 |
| 梦的寻踪 .....                    | 51 |
| 睡眠的体位与健康 .....                | 53 |
| 病人要注意睡姿 .....                 | 54 |
| 枕头的学问 .....                   | 55 |
| 正确的睡眠方法 .....                 | 58 |
| 睡觉流口水是怎么回事 .....              | 68 |
| 严重打鼾有危险 .....                 | 68 |





|                  |    |
|------------------|----|
| 关于失眠 .....       | 69 |
| 失眠者不要依赖安眠药 ..... | 70 |

## 第四章 二十四节气健康饮食养生 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| 药疗与食养 .....         | 71 |
| 根据季节气候来安排饮食 .....   | 71 |
| 整体原则看饮食 .....       | 72 |
| 饮食宜人有选择 .....       | 72 |
| 五味有讲究 .....         | 74 |
| 锻炼与饮食相结合的原则 .....   | 75 |
| 中医饮食养生的传统禁忌 .....   | 75 |
| 中医传统饮食宜忌的四大理论 ..... | 76 |
| 现代养生一般的饮食禁忌 .....   | 79 |
| 纵口欲而百病生 .....       | 80 |
| 饮食病来肤变色 .....       | 81 |
| 荤素食物的科学搭配 .....     | 82 |
| “胃喜”则健康 .....       | 83 |
| 长寿最佳食谱 .....        | 83 |
| 合理进补 .....          | 84 |
| 饮食要有序有节 .....       | 85 |
| 科学烹调健康来 .....       | 87 |
| 搭配得宜健康多 .....       | 88 |
| 日常习惯与饮食养生 .....     | 89 |

## 第五章 药物养生法 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| 益寿之宝——药物养生 ..... | 90  |
| 常用的补药 .....      | 92  |
| 常用的补益中成药 .....   | 103 |

## 第六章 二十四节气起居养生法 .....

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 起居应与二十四节气相适应 .....   | 141 |
| 顺应春季 6 节气的起居生活 ..... | 143 |





|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 顺应夏季6节气的起居生活 .....            | 153        |
| 顺应秋季6节气的起居生活 .....            | 165        |
| 顺应冬季6节气的起居生活 .....            | 174        |
| 顺应冬季6节气的性生活 .....             | 185        |
| <b>第七章 二十四节气饮食保健养生法 .....</b> | <b>187</b> |
| 二十四节气对饮食养生的要求 .....           | 187        |
| 顺应春季6节气的饮食养生 .....            | 195        |
| 顺应夏季6节气的饮食养生 .....            | 217        |
| 夏季6节气因人而异的饮食进补 .....          | 242        |
| 通过饮食进补预防夏季多发病 .....           | 247        |
| 常见病的夏季6节气饮食疗法 .....           | 253        |
| 顺应秋季6节气的饮食养生 .....            | 260        |
| 顺应冬季6节气的饮食养生 .....            | 280        |
| 冬季6节气因人而异的饮食进补 .....          | 300        |
| 通过饮食进补预防冬季多发病 .....           | 306        |
| 常见病的冬季6节气饮食疗法 .....           | 308        |





# 第一章 二十四节气与人体饮食进补

## 二十四节气及其特征

天有四时。春、夏、秋、冬，春暖春种，夏热夏长，秋凉秋收，冬寒冬藏。再往细分，便又有二十四节气。二十四节气各有不同的特征，认识和掌握二十四节气的特点及更替变化规律，对饮食养生具有十分重要的意义。

### ◎二十四节气简述

二十四节气表征一年中天文、季节、气候的更替变化，是我国古代劳动人民独特的创造。

地球每365天5时48分46秒，围绕太阳公转一周，每24小时还要自转一次。由于地球旋转的轨道面同赤道面不是一致的，而是保持一定的倾斜，所以一年四季太阳光直射到地球的位置是不同的。以北半球来讲，太阳直射在北纬23.5度时，天文上就称为夏至；太阳直射在南纬23.5度时称为冬至；夏至和冬至即指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中太阳两次直射在赤道上时，就分别为春分和秋分，这也就到了春、秋两季的中间，这两天白昼和黑夜一样长。

反映四季变化的节气有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至8个节气。其中立春、立夏、立秋、立冬叫做“四立”，表示四季开始的意思。

反映温度变化的有：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒5个节气。

反映天气现象的有：雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪7个节气。反映气候现象的有惊蛰、清明、小满、芒种4个节气。

二十四节气的划定，是我国古代天文和气候科学的伟大成就。两千多年来，它不仅在安排和指导农业生产过程中，发挥了重大的作用，而且在养生方面也有重要的指导作用。

### ◎春季6节气的气候特征

春季，从立春之日起到立夏之日至，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨





六个节气。春季六个节气,寒冷渐退,春风送暖,草木萌发,万物复苏,一派万象更新、生机勃勃的景象。

## (1) 立春

立春在每年阳历2月4日前后。自秦代以来,我国就一直以立春作为春季的开始。立春是从天文上来划分的,而在自然界、在人们的心目中,春是温暖,鸟语花香;春是生长,耕耘播种。

在气候学中,春季是指候(5天为一候)平均气温 $10^{\circ}\text{C}$ 到 $22^{\circ}\text{C}$ 的时段。时至立春,人们明显地感觉到白昼长了,太阳暖了。气温、日照、降雨,这时常处于一年中的转折点,趋于上升或增多。虽然立了“春”,但是大部分地区仍会有霜冻出现,少数年份还会有“白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花”的景象。这些气候特点,在保健养生都是应该考虑到的。

人们常爱寻觅春的信息在哪里呢?那柳条上探出头来的芽苞,“嫩于金色软于丝”;那泥土中跃跃欲出的小草,等待“春风吹又生”;为了身心健康、祛病延年的人们,正在创造着生命的春天。

## (2) 雨水

雨水在每年阳历2月19日或20日。雨水节气的涵义是降雨开始,雨量渐增,在二十四节气的起源地黄河流域,雨水之前天气寒冷,但见雪花纷飞,难闻雨声淅沥。

雨水之后气温一般可升至 $0^{\circ}\text{C}$ 以上,雪渐少而雨渐多。但是,寒潮仍有入侵的可能,届时可引起强降温和暴风雪,对健康危害极大。所有这些,都要特别注意预防。

光阴易逝,季节催人,“一年之计在于春”。人们应该在这个时节里让生命更加蓬勃旺盛。

## (3) 惊蛰

惊蛰在每年阳历3月5日或6日。反映自然气候现象的惊蛰,含义是:春雷乍动,惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。这时,气温回升较快,长江流域大部地区已渐有春雷。

惊蛰时节,春光明媚,万象更新,生机盎然。通过细致观察,积累气候知识,对于因人制宜地安排保健养生活动是会有帮助的。

## (4) 春分

春分在每年阳历3月20日或21日。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而





寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限,农历书中记载:“斗指壬为春分,约行周天,南北两半球昼夜均分,又当春之半,故名为春分。”

春分日还是春季九十天的中分点,南北半球昼夜相等。从这一天起,太阳直射位置渐向北移,南北半球昼夜长短也随之而变,北半球昼长夜短,南半球与之相反。春分一到,雨水明显增多,我国平均地温已稳定超过 $10^{\circ}\text{C}$ ,这是气候学上所定义的春季温度。而春分节气后,气候温和,雨水充沛,阳光明媚,我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段。

北宋文学家欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述:

南园春半踏青时,风和闻马嘶,青梅如豆柳如眉,日长蝴蝶飞。

无论南方北方,春分节气都是春意融融的大好时节。

### (5) 清明

清明在每年阳历4月4日或5日。清明是表征气候的节气,含有天气晴朗、草木繁茂的意思。清明这天,民间有踏青、寒食、扫墓等习俗。

常言道:“清明断雪,谷雨断霜。”时至清明,气候温暖,春意正浓。但在清明前后,仍然时有冷空气入侵,需要严防开春后的强降温天气对健康的危害。

### (6) 谷雨

谷雨在每年阳历4月20日或21日。谷雨,有“雨水生百谷”的意思,是二十四个节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气。

常言道“清明断雪,谷雨断霜”,我国大部分地区的平均气温都在 $12^{\circ}\text{C}$ 以上。谷雨后的气温回升速度加快,从这一天起,雨量开始增多,其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润,五谷得以很好地生长。

谷雨节气后降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,此时我们在促使养生中不可脱离自然环境变化的轨迹,通过人体内部的调节使内环境(体内的生理变化)与外环境(外界自然环境)的变化相适应,保持正常的生理功能。

## ◎夏季6节气的气候特征

夏季从立夏之日起,到立秋之日止,包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气,是一年中阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。

### (1) 立夏

立夏在每年阳历5月5日或6日。立夏有两层涵义,一是指夏季开始,二是指万物至此皆已长大,“夏”原意为“大”之意。但是,全国各地冷暖不同,入夏





时间实际上并不一致。立夏时节炎暑将临,气温升高,雷雨增多,动植物进入生长旺季。

## (2) 小满

小满在每年阳历5月21日或22日。小满是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟,籽粒开始饱满。此时节雨水充沛,光照充足,温度适宜,对植物生长有利,在江南一带,气温平均22℃左右,最高气温可达35℃。

## (3) 芒种

芒种在每年阳历6月5日或6日。芒种是表征麦类等有芒作物的成熟,是一个反映农业气候现象的节气。芒种时节进入典型的夏季,我国中部的长江中、下游地区,雨量增多,气温升高,空气非常潮湿,天气异常闷热,各种作物容易发霉,所以又称这段时间为梅雨时节。

## (4) 夏至

夏至在每年阳历6月21日或22日。夏至这天,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。从这一天开始,进入炎热夏季,万物在此时节生长最旺盛。

## (5) 小暑

绿树浓荫,时至小暑。小暑在每年阳历7月7日或8日。

此时天气虽热,但未达到极点,小暑是全年降水量最多的一个节气,并会出现大暴雨、雷击和冰雹。

## (6) 大暑

大暑在每年阳历7月23日或24日。“暑”是炎热的意思,表明它是一年中 hottest 的节气。此时正值二伏前后,长江流域的许多地方,经常出现40℃以上的高温天气,使人酷热难耐。但是,闷热的大暑正是茉莉、荷花盛开的季节,馨香沁人的茉莉,天气愈热香愈浓郁,给人洁净芬芳的享受。高洁的荷花,不畏烈日骤雨,晨开暮敛,诗人赞美它“映日荷花别样红”。生机勃勃的盛夏,正孕育着丰收。

## ◎秋季6节气的气候特征

秋季从立秋之日起到立冬之日止,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季6节气阳光和煦,气温渐降。硕果累累,万物成熟,气候干燥,





进入由热转寒的过渡阶段。

### (1) 立秋

立秋在每年阳历8月7日或8日。立秋,预示着秋天的到来,秋是肃杀的季节。从这一天开始,天高气爽,月明风清,气温逐渐下降。

有谚语说:“立秋之日凉风至”,即立秋是凉爽季节的开始。但由于我国地域辽阔,幅员广大,纬度、海拔高度不同,实际上是不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季的。

从其气候特点看,立秋由于盛夏余热未消,秋阳肆虐,特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中,故素有“秋老虎”之称。气象资料表明,这种炎热的气候,往往要延续到九月的中下旬,天气才能真正凉爽起来。

### (2) 处暑

处暑在每年阳历8月23日或24日。处暑,是暑气结束的时节,“处”含有躲藏、终止的意思,顾名思义,处暑表明暑天将近结束。这时的三伏天气已过或接近尾声,全国各地也都有“处暑寒来”的谚语,说明夏天的暑气逐渐消退。但天气还未出现真正意义上的秋凉,此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季,这也就是人们常讲的“秋老虎,毒如虎”的说法。这也提醒人们,秋天还会有热天气的时候,也可将此视为夏天的回光返照。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,此时起居作息也要相应地调整。

### (3) 白露

白露在每年阳历9月7日或8日。白露是典型的秋天节气,是真正的凉爽季节的开始。从这一天起,天气已凉,空气中的水气每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠,鸟类也开始做过冬准备。同为白露节气,在我国的不同地区其景致也有所不同,北方已是水汽凝结,而南方有些地区仍是花香四溢,曾有“白露时分桂飘香”的说法。

### (4) 秋分

秋分在每年阳历9月23日或24日。秋分这天,进入了凉爽的秋季。“一场秋雨一场寒”。一股股南下的冷空气,与逐渐衰减的暖湿空气相遇,产生一次次降雨,气温也一次次下降。候鸟,如大雁、燕子等都开始成群结队地从逐渐寒冷的北方飞往南方。





## (5) 寒露

寒露在每年阳历 10 月 8 日或 9 日。寒露时节已是露气寒冷,将凝结为霜了。此时气温更低,气候从凉爽逐渐转寒,早晚温差更为明显。

## (6) 霜降

霜降在每年阳历 10 月 23 日或 24 日。霜降有天气渐冷、开始降霜的意思。

此时气候已渐寒冷,夜晚下霜,晨起阴冷。开始有白霜出现。一天中温差很大,常有冷空气侵袭,而使气温骤降。

## ◎冬季 6 节气的气候特征

冬季从立冬之日起到立春之日至,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。冬季 6 节气,气候寒冷,草木凋零,虫蛰冬伏,万物闭藏,自然界充满了寒冻之意。

### (1) 立冬

立冬在每年阳历 11 月 7 日或 8 日。“立,建始也,冬,终也,万物收藏也”,表示冬季自此开始。“立冬之日,水始冰,地始冻”。

### (2) 小雪

小雪在每年阳历 11 月 22 日或 23 日。雪是寒冷天气的产物。其时天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。这时的黄河以北地区已到了北风吹,雪花飘的孟冬,此时我国北方地区会出现初雪,虽雪量有限,但还是提示我们到了御寒保暖的季节。小雪节气的前后,天气时常是阴冷晦暗的。

### (3) 大雪

大雪在每年阳历 12 月 7 日或 8 日。“大者盛也,至此而雪盛也”,表示从此开始降雪大起来。大雪节气常在十二月七日前后到来,此时我国黄河流域一带渐有积雪,北方则呈现万里雪飘的迷人景观。人们盼着在大雪节气中看到“瑞雪兆丰年”的好兆头,可见大雪节气的到来,预示着来年的吉祥与否。

### (4) 冬至

冬至在每年阳历 12 月 21 日或 22 日。冬至是个非常重要的节气,冬至这一天的白天是一年中最短的一天,太阳几乎直射在南回归线上。过了冬至后,随着太阳直射的北移,白天的时间逐渐长起来。俗话说:吃了冬至饭,一天长一线。





从这一天以后到立春的45天,阳气渐升,阴气渐降。

我国大部分地区习惯自冬至起“数九”,每九天为一个小节,共分为九九八十一天。民间流传着一首歌谣:“一九、二九不出手,三九、四九冰上走,五九、六九沿河看柳,七九河开,八九燕来,九九加一九,耕牛遍地走。”这首歌谣生动形象地反映出不同时间的季节变化,也表现了我国劳动人民的智慧。三九是天气最冷、地面积蓄热量最少的日子,所以也有“冷在三九”的说法。在我国长江流域更有“天虽寒,独有腊梅来争妍”的迷人景观。

### (5) 小寒

小寒在阳历1月5日或6日。寒是寒冷之意,表示冬季的寒冷已经开始。民间有句谚语:“小寒大寒,冷成冷团。”小寒表示寒冷的程度,从字面上理解,大寒冷于小寒,但在气象记录中,小寒却比大寒冷,可以说是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而这“三九天”又恰在小寒节气内。之所以叫小寒而不叫大寒,是因为节气起源于黄河流域,《月令七十二候集解》说:“月初寒尚小……月半则大矣”,按当时的情况延续至今而已。

### (6) 大寒

大寒在每年阳历1月20日或21日。大寒是一年中最后一个节气,也是一年中的寒冷时期。这一节气里气候比较干燥,降水稀少,常有寒潮、大风天气。

## 二十四节气对人体生命的影响

自然界一切生物都与四季二十四节气息息相关,人也不能脱离天地气息而存在。人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉骨筋等组织的机能活动无不受四季二十四节气变化影响。

《内经素问·宝命全形论》里说:“人以天地之气生,四时之法成。”《内经素问·六节脏象论》里云:“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。明代医学家张景岳所说:“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。这与现代科学认为的“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,与大自然进行物质交换,从而维持正常的新陈代谢活动。

## ◎四季二十四节气和人体的关系

四季二十四节气和人体关系密切,主要表现在以下几个方面:

### (1) 四季二十四节气影响人体的精神活动

我国古代医学名著《黄帝内经》里有一篇专门讨论四时气候变化对人体精神活动的影响,即《素问·四气调神大论篇》第二。对于此篇,《黄帝内经直解》指出:“四气调神者,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”,所以篇名叫“四气调神”。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,则是人体内脏气活动的主宰,内在脏气与外在环境间取得统一协调,才能保证身体健康。

### (2) 四季二十四节气影响人体的气血活动

我国中医学认为,外界气候变化对人体气血的影响也是显著的,如《内经素问·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,在天热时则气血畅通易行,天寒时则气血凝滞沉涩。

《内经素问·脉要精微论》里还说: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,犹如蛰虫藏伏得很固密,又如冬季人们避寒深居室内。

以上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,就要突然发生疼痛。

### (3) 四季二十四节气与人体的五脏活动密切相关

在《内经素问·金匮真言论》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《内经素问·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，夏季是人体新陈代谢最为活跃的时期，尤其是室外活动特别多，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，汗出亦多。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，很容易使其受到损害。由此可见，中医提出“心主夏”的观点是正确的。

这里需要说明的是，在我国古代，对一年四季的划分，一向有四季和五季两种方法，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) 四季二十四节气影响人体的水液代谢

关于这一点，早在《黄帝内经》中，就有过论述，如《内经灵枢·五癯津液别》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。

### ◎不顺应“四时之法”对人体的危害

所谓“四时之法”，是说人类要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。春、夏、秋、冬，四时自然气候的变化，与人的生命活动也是对立的两方，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则，人体生理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低。即使不会因感受外邪而致病，也会导致内脏功能失调而发生病变。

《内经素问·四气调神大论》里明确指出：

“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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。是谓得道。”

这清楚地说明了人们在养生中要顺应四时阴阳这个根本。

它围绕着“从阴阳则生，逆之则死”的基本观点，讨论了养生的原则，提出了

