

大国医 这样养生

当代国家级名老中医
养生保健经验报告

蒋力生◎主编



他们，是国家级名老中医
他们，平均年龄80岁以上
他们，首度公开长寿秘法

他们是这样养生的，你也可以！

 北京科学技术出版社

他们，是国家级名老中医
他们，平均年龄80岁以上
他们，首度公开长寿秘法
他们是这样养生的，你也可以！

大国医 这样养生

当代国家级名老中医
养生保健经验报告

蒋力生◎主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大国医这样养生:当代国家级名老中医养生保健经验报告/蒋力生主编.

—北京:北京科学技术出版社,2014.1

ISBN 978-7-5304-6466-3

I. ①大… II. ①蒋… III. ①养生(中医)-经验-中国 IV. ①R249.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第018636号

大国医这样养生:当代国家级名老中医养生保健经验报告

主 编:蒋力生

责任编辑:赵颖畅 章 健 朱会兰

责任校对:黄立辉

责任印制:张 良

封面设计:孙希前

出 版 人:曾庆宇

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkydw.cn

经 销:新华书店

印 刷:三河国新印装有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:600千

印 张:28.5

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6466-3/R·1580



定 价:59.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。

编写委员会

主 编	蒋力生						
副主编	叶明花	章德林	曹 征				
编 委	蒋力生	叶明花	章德林	曹 征	王河宝	许新晖	叶春林
	查青林	薛小虎	刘春援	林色奇	周茂福	李 丛	龙奉玺
	梁 飞	俞雷飞	芦 琴	王 婧			

学术指导专家

(按姓氏拼音排序)

蔡瑞康	曹玉山	柴瑞霭	柴松岩	陈宝义	陈景河	陈崑山	陈全新
陈彤云	崔公让	丁书文	董克勤	杜 建	房定亚	高体三	管竞环
郭诚杰	郭振球	胡永盛	黄保中	黄吉赓	黄建业	黄世林	黄文政
黄永生	焦中华	孔光一	李 可	李孔定	李佩文	李士懋	李维贤
李学铭	李英杰	林求诚	刘继祖	刘尚义	刘志明	罗凌介	马 骏
马 智	毛天东	孟 如	裴学义	皮持衡	丘和明	邱健行	邵长荣
邵朝弟	孙申田	田从谿	万友生	王灿晖	王道坤	王国才	王会仍
王嘉麟	王永钧	王翹楚	吴良村	夏桂成	谢昌仁	邢月朋	徐富业
徐经世	徐升阳	徐志华	禰国维	颜正华	原明忠	袁海波	张崇泉
张大宁	张 缙	张瑞霞	张云鹏	张永树	张志坚	赵玉庸	郑惠芳
周学文	朱秉宜	朱宗元					

参加编写人员

(按姓氏拼音排序)

巴元明	蔡晶	蔡敏	蔡婉如	蔡媛媛	曹惠芬	柴岩	陈岱
陈宏	陈民	陈勇	陈立典	陈利国	陈少飞	陈素玉	陈秀华
陈知行	陈志斌	程亚伟	储浩然	崔芳因	戴琦	高速	高立珍
高天旭	高玉娟	戈焰	耿佩华	古学奎	关玉娟	郭瑞华	韩林宁
韩义红	何大平	胡荣魁	胡思源	黄彬	黄玉华	霍田宇	季远
贾敏	贾汉章	贾立群	金力	金香兰	蓝海	黎健	李斌
李辉	李睿	李晓娟	李粉萍	李光明	李洪渊	李华东	李鹏涛
李伟莉	李小娟	李婉娟	李秀荣	李益忠	李应存	林丽	林宥任
刘彬	刘虹	刘欢	刘惠	刘军	刘猛	刘涛	刘安平
刘静秋	刘如秀	娄彦妮	陆健	吕文哲	罗淑娟	骆仙芳	马芳
马威	马碧茹	马红珍	马艳东	毛书歌	毛树文	蒙宇华	庞学丰
裴胜	彭玉	彭碧波	齐元富	丘惠燕	曲剑华	饶梅冰	任志宏
荣文舟	阮成群	阮传亮	沈其霖	沈双芳	施明	时国富	史仁杰
史正刚	司二琴	苏鑫	粟粟	孙锋	孙忠人	谈勇	谭亚萍
唐挺	唐今扬	唐雪梅	唐振辉	王迪	王君	王萍	王润
王顺	王鑫	王寅	王丹辉	王风雷	王化猛	王金榜	王克林
王奇峰	王素君	王耀光	王玉琳	韦大文	魏剑平	魏开建	吴定中
吴嘉瑞	吴文平	吴筱枫	向阳	项凤梅	谢晓枫	谢雪姣	徐英
徐江雁	徐经凤	徐伶俐	徐云霞	许红	许昕	许庆友	许山鹰
薛莎	薛鸿浩	薛敬东	薛西林	严芳	严季澜	晏青	扬威
杨莉惠	杨巧芳	杨晓霆	杨永和	杨悦娅	么远	姚暄	叶青
叶黎青	于慧卿	余小萍	俞红玉	袁灿宇	袁晓宇	袁智宇	曾斌芳
曾庆云	翟玉祥	詹青	张冰	张红	张静	张立	张伦
张萌	张光荣	张国梁	张建伟	张勉之	张卫华	张文风	张文柱
张闻东	张晔敏	张永康	张忠平	张钟爱	张宗礼	赵书锋	赵岩松
郑敏宇	郑宜南	周彩云	周克阳	周文强	卓思远		

前 言

2007~2010年,由江西中医药大学牵头,蒋力生教授主持承担的“十一五”国家科技支撑计划课题“名老中医养生保健经验挖掘整理与推广应用研究”(课题编号2007BAI10B03),获准立项实施。历经3年多时间的艰苦研究,课题组对300多位全国名老中医个人长期践行或提倡的养生保健方法进行了系统发掘整理,对他们独特的养生经验和思想理论进行了全面总结,并深入揭示了名老中医养生的特点和规律。通过研究,构建了多个数据库,编纂了《当代名老中医养生保健经验研究集成》丛书,形成了系列研究成果。

本项研究的核心任务是对名老中医养生保健经验的挖掘整理。在挖掘阶段,通过网络平台数据采集、文本收集、现场访谈等文献调查和社会调查相结合的手段,全面收集了300多位当代名老中医的养生保健经验资料,构建了《名老中医养生文献数据库》和《名老中医养生保健经验采集模板数据库》。这两个数据库,不仅是中医养生文献的重要组成部分,也是研究当代名老中医养生的第一手资料。

《名老中医养生文献数据库》,存贮了309位名老中医近900篇养生文章、130多部养生著作资料,载录了精神、情志、脏腑、形体、四时、起居、环境、房中、呼吸、饮食、服饵、药膳、抗衰老、禁忌等14类个人养生经验及众多临床养生指导方案信息。该数据库是目前国内第一个当代名老中医养生信息资料数据库,结构清晰,资料丰富,数据翔实,可以较好地实现名老中医养生经验、养生方法、养生理论等信息的检索查询,便于大众养生借鉴运用和医疗卫生科研等机构相关人员的查询使用,为进一步研究名老中医的养生经验奠定了基础。

《名老中医养生保健经验采集模板数据库》,根据“名老中医养生保健经验采集模板”采集的数据构成,共纳入名老中医个人养生保健经验资料近百份。内容包括个人基本信息、养生学术渊源、养生理论建树、养生方法四个方面。该库便于快速查询、了解名老中医养生的概况,进行相关数据的频数分析,为进一步研究名老中医养生经验提供方便。

此外,课题组还对有代表性的养生专家进行了专访,对有特色的养生保健方法专门录制了音像光盘,形成了《名老中医养生访谈光盘》和《名老中医特色养生光盘》等音像制品,形象生动、具体真实地记录了当代名老中医养生保健的事迹和风采,特别是那些年高寿长的国医大师的资料,更是弥足珍贵。

整理阶段,主要以上述两个数据库为依托,采用数据挖掘技术和理论分析等研究方法,从方法经验和思想理论两个层面,对名老中医创获的各种保健功法、保健药方、

临床养生指导方等养生保健经验进行分类归纳整理,形成了《当代名老中医养生保健经验研究集成》丛书,包括《名老中医养生保健功法集锦》、《名老中医养生保健药方集锦》、《名老中医临床养生方案集锦》、《名老中医养生保健经验研究》、《大国医这样养生:当代国家级名老中医养生保健经验报告》等系列著作。

《名老中医养生保健功法集锦》,荟萃了当代名老中医身体力行、长年炼养的110多种养生保健功法术式。其中,导引保健操类功法38种、调息静坐类功法30种、按摩针灸养生类功法43种。本书是首次系统整理名老中医养生功法的集成之作,填补了名老中医功法总结研究的空白。该书载录的养生功法,均是当代名老中医在生命过程中长期实践和体悟、具有较好的强身健体、延年益寿效果的炼养术式,是比较成熟、无任何毒副作用的自然疗法,可以直接推荐医疗临床应用,作为临床疾病的运动养生指导方案,能促进慢性病患者康复,降低医疗支出,减轻社会负担。

《名老中医养生保健药方集锦》,载录了近500首当代名老中医食疗、药膳、药养方。这些药方是名老中医在长期临床工作或自己日常养生保健中积累的行之有效的经验方。其中大多数药方明确列出了药物组成、制作方法、功效作用及应用禁忌,有些方药还附有名老中医自己的心得体会,具有极强的说服力和实用性。这些药方取材简捷、制作简单、服用方便,不仅可以作为大众百姓日常饮食服饵的宝典,还可为中医的食疗药膳养生和保健食品开发,提供指导和借鉴。

《名老中医临床养生方案集锦》,从名老中医临床养生指导所涉及的150多个病种中,选取高血压、糖尿病、冠心病、慢性肝炎、慢性胃炎、肿瘤、老年病、感冒、便秘、失眠等10个病作为研究对象,荟萃名老中医对这10个病临床养生的典型方法和经验,融合名老中医的认识、体会,反映出当代名老中医临床养生的多种手段和多元方法。其中多数方法属于非药物疗法,且简便实用,既经济又环保,具有较好的经济价值和社会价值。

《名老中医养生保健经验研究》,主要为名老中医养生保健思想理论及方法经验研究。理论研究重点探讨了名老中医的养生认知、养生理念、养生原则及养生内容,在全面总结名老中医养生方法经验的基础上,揭示了名老中医的养生学术思想和理论建树,并对名老中医的养生规律及特点进行了初步地分析,为进一步贯彻中医治未病理论,实现疾病防治重心前移的目标,寻找治未病的有效措施提供了方便法门;同时也为弘扬中医优秀传统文化,发挥中医养生保健的特色优势提供了经验依据。

《大国医这样养生:当代国家级名老中医养生保健经验报告》,收入名老中医的养生经验报告83篇。这些养生经验报告,均为名老中医自撰或弟子撰写的带教老师的养生经验总结,是当代名老中医的养生方法经验实录,是一份不可多得的宝贵养生文献。每篇重点介绍名老中医个人养生的经验体会和临床养生的指导意见。名老中医以自己几十年对生命的领悟和对养生的体验,所总结的养生方法和经验,真实可靠,具有很高的学术价值。

总之,名老中医养生功法、食疗药膳及临床养生方案的总结,较集中地反映了当代

名老中医养生的典型经验,不仅可以为大众养生提供方法借鉴和经验启迪,也充实丰富了传统养生学的内容。尤其是名老中医临床养生指导方案的总结,不仅为中老年养生保健提供了参照依据,而且对于慢性病、重大疾病的多元防治有着重要的参考价值。

名老中医养生思想理论和养生特点规律的总结,反映了当代名老中医养生不仅有着深刻的思想理论渊源,而且在长期的养生实践中不断丰富、有所发展。特别是在抗衰老、治未病及健康认知方面提出了许多新的见解,达到了新的理论高度,显示出当代名老中医在探索生命奥秘、体悟生命现象、科学管理生命过程的高超智慧。

名老中医养生经验的推广应用,具有广泛的社会需求。一方面,由于名老中医的社会影响,其养生的权威效应,容易引起社会的广泛关注;另一方面,由于名老中医养生方法的科学有效及平实易行,具有社会普适性,因而其推广应用的规模是全国性的,甚至还有远播海外、广惠天下的可能。尤其当医学发展的趋势由以疾病为主要研究对象向以人类健康为主要研究对象转变的时候,为了适应我国老龄化社会提前到来而中老年养生保健成为主要养生潮流的形势,特别是对慢性病、重大疾病防治的需要,推广应用名老中医的养生经验就会自动成为社会发展的必然结果。

目 录

人能够长寿,最重要的是心态

——名医蔡瑞康养生保健经验报告 1

内炼元精元神,外求草木虫石

——名医曹玉山养生保健经验报告 8

养生不是贪生

——名医柴瑞霭养生保健经验报告 10

女性养生当从“肾之三最”出发

——名医柴松岩养生保健经验报告 16

宁静,平和,自然,淡泊

——名医陈宝义养生保健经验报告 19

药物养身,术数延命

——名医陈景河养生保健经验报告 23

有意却不刻意,平淡中见神奇

——名医陈昆山养生保健经验报告 27

慈俭和静,养生准绳

——名医陈全新养生保健经验报告 33

养生驻颜四秘方

——名医陈彤云养生保健经验报告 40

养生如治河,重在上游封山育林

——名医崔公让养生保健经验报告 44

顺其自然,把握适度

——名医丁书文养生保健经验报告 51

临床养生重食补

——名医董克勤养生保健经验报告 57

保养正气,气和为平

- 名医杜建养生保健经验报告 64

春养阳,夏养气,秋养阴,冬养血

- 名医房定亚养生保健经验报告 70

养生调理从肝入手

- 名医高体三养生保健经验报告 76

长生要清肠,不老须通便

- 名医管竞环养生保健经验报告 81

合理运动,肠中常清,起居有节,怡情宁心

- 名医郭诚杰养生保健经验报告 86

摄生防病,病后延年,抗衰长寿

- 名医郭振球养生保健经验报告 92

心态好是养生的第一要诀

- 名医胡永盛养生保健经验报告 102

情志平和,遵循四时,运动保健

- 名医黄保中养生保健经验报告 106

食养,药养,术养

- 名医黄吉赓养生保健经验报告 110

遵从《黄帝内经》养生之法

- 名医黄建业养生保健经验报告 113

良好的生活习惯是养生的真谛

- 名医黄世林养生保健经验报告 116

不以物喜,不以己悲

- 名医黄文政养生保健经验报告 125

养生,是一种行动,也是一种心态

- 名医黄永生养生保健经验报告 131

养生的关键是抓住一个“和”字

- 名医焦中华养生保健经验报告 137

简单自然,修养心性

- 名医孔光一养生保健经验报告 140

养生要从扶阳入手

- 名医李可养生保健经验报告 145

未病先防,体疗心疗食疗合参

- 名医李孔定养生保健经验报告 151

独特的防癌饮食养生模式

- 名医李佩文养生保健经验报告 157

顺其自然,形神兼备

- 名医李士懋养生保健经验报告 181

养生应因人而异,应时权衡

- 名医李维贤养生保健经验报告 189

养生必先安内

- 名医李学铭养生保健经验报告 195

养生之道在养气,养生之术在养脏

- 名医李英杰养生保健经验报告 200

顺其自然,形神兼养,动静结合

- 名医林求诚养生保健经验报告 205

形神共养,神明则形安

- 名医刘继祖养生保健经验报告 207

养生,是一种安静、安逸的生活状态

- 名医刘尚义养生保健经验报告 209

找到最适合自己体质的养生方法

- 名医刘志明养生保健经验报告 219

调心→养性→用气→除病→养生

- 名医罗凌介养生保健经验报告 224

五脏养生以脾胃为本,脾胃养生以饮食为本

- 名医马骏养生保健经验报告 235

动静结合,饮食有节

- 名医马智养生保健经验报告 240

顺个性而生活,随爱恶而取舍

- 名医毛天东养生保健经验报告 245

学习不知足,工作知不足,生活能知足

- 名医孟如养生保健经验报告 252

养生之道,重在平衡

- 名医裴学义养生保健经验报告 256

顺调身,仁调心

- 名医皮持衡养生保健经验报告 260

“四心”养心,“四适”养身

- 名医丘和明养生保健经验报告 262

“中和”是养生的最高境界

- 名医邱健行养生保健经验报告 267

仁可保健,德能延年

- 名医邵长荣养生保健经验报告 278

养生三大原则:持之以恒,重在平时,适合自己

- 名医邵朝弟养生保健经验报告 285

调神养生,慎用补药

- 名医孙申田养生保健经验报告 291

养生即生活方式

- 名医田从豁养生保健经验报告 296

养生是生命自我控制、调节、管理的艺术

- 名医万友生养生保健经验报告 301

四时养生,重在顺应

- 名医王灿晖养生保健经验报告 307

善用敦煌延年方,倡行十叟长寿歌

- 名医王道坤养生保健经验报告 319

道养生,佛养心

- 名医王国才养生保健经验报告 322

以“和”为贵,尊“经”养生

- 名医王会仍养生保健经验报告 328

养生不言迟,坚持有后功

- 名医王嘉麟养生保健经验报告 334

慎起居,节饮食,勤锻炼,调情志

- 名医王永钧养生保健经验 336

尊重自然,适应社会,体脑并用

- 名医王翹楚养生保健经验报告 342

上善若水几于道

- 名医吴良村养生保健经验报告 345

人最大的缺点在于“欲”的泛滥

- 名医夏桂成养生保健经验报告 349

“三心”“四言”养生经

- 名医谢昌仁养生保健经验报告 351

淡泊寿自长

- 名医邢月朋养生保健经验报告 356

养身调神,持之以恒

- 名医徐富业养生保健经验报告 363

养生有“五要”

- 名医徐经世养生保健经验报告 370

养生的第一要务是养心神

- 名医徐升阳养生保健经验报告 375

养命必先养性,养性必先养德

- 名医徐志华养生保健经验报告 376

养生要分年龄,也要分男女

- 名医禰国维养生保健经验报告 381

精血不足,血脉瘀滞,衰老之因

- 名医颜正华养生保健经验报告 383

养生首先要辨清体质

- 名医原明忠养生保健经验报告 387

养生之要在怡情,修身之法在取静

- 名医袁海波养生保健经验报告 391

饮食养生把握“十多十少六忌”

- 名医张崇泉养生保健经验报告 394

治未病养生延寿

- 名医张大宁养生保健经验报告 398

养生中庸有道:过犹不及,不过甚不及

- 名医张缙养生保健经验报告 403

一宽二严三不四该养生诀

- 名医张瑞霞养生保健经验报告 408

“三淡”养生观

- 名医张云鹏养生保健经验报告 410

天地人,精气神,健慧寿

- 名医张永树养生保健经验报告 416

养生:第一在养神,第二在养形

- 名医张志坚养生保健经验报告 422

淡食最宜人

- 名医赵玉庸养生保健经验报告 426

知乐仁寿,无药养生

- 名医郑惠芳养生保健经验报告 430

药养不如食养,食养不如精养,精养不如神养

- 名医周学文养生保健经验报告 434

淡泊宁静,宽容戒躁

- 名医朱秉宜养生保健经验报告 437

在自然中追求精致,在刻意中顺其自然

- 名医朱宗元养生保健经验报告 438

人能够长寿,最重要的是心态

——名医蔡瑞康养生保健经验报告

蔡瑞康教授,生于1935年2月,空军总医院主任医师,国家一级教授,全军师带徒(博士)名老中医之一,曾任全军皮肤科学会顾问;全军性病防治技术指导组组长;国家药品监督管理局皮肤病药理基地主任,国家卫生部性病专家咨询评审委员会副主任委员;国家卫生部化妆品安全评审委员会委员、国家卫生部化妆品标准委员会副主任委员等职。1991年被国务院评为“有突出贡献专家”并享受政府特殊津贴。

蔡老的养生之法是动静结合,旅游赶节,多走多看;品上等香茗,戒绝烟酒,坚持午睡。人生最爱,莫过于书,读书、藏书、教书,乐在其中。蔡老的养生之道,给人以洒脱不羁、乐观向上之感。他豁达的性格,良好的身体,敏捷的思维,广博的学识,令人仰慕。

养生原则

一、精神养生

蔡老强调的精神养生是一种精神、一种状态。它不同于现代心理学的心理调节、情绪调节。心理调节和情绪调节是个人有意识、有目的地调整自己的情绪、认知,通过调整来控制自我意识。中医的精神养生,强调的是恬淡虚无,这是一种减弱自我意识、无特别目的、无欲无求、安然内观的状态,简单地讲就是无我、忘我。在这种状态下,人的生命活动才是最自然、最健康的。只有在这种状态下,“精神”才能“内守”,“真气”才能“从之”。那么,怎么做才能达到无我、忘我呢?

蔡老常说:人能够长寿,最重要的是心态。俗话说“生不带来,死不带走”,说的就是在物质享受方面不可过分要求。欲望不能满足时,就生烦恼,人的正常生理活动就要受影响,损害健康,更能催人衰老。人生在世能为人类做些有益的事,也就心安理得。“不为良相,即为良医”,是蔡老人生的一大抱负。医生是一个崇高的职业,能帮助病人走向健康,由此而产生快乐。当一个人能够做到“忘我”,当一个人把能帮助别人做点事情当做一种快乐,那么,他一定能够长寿。要做到这一点,必须学会放弃,“不以物喜,不以己悲”,顺其自然。在现代社会里,人们做不到的恰恰是这一点,物欲、官欲、金钱欲、口欲、肉欲、拥有欲,贪婪、嫉妒、妄自尊大等,怎么能做到恬淡虚无、精神内守?所以,要做到精神养生,就要克服欲念、忘掉自我。蔡老说早年为生活而学医,中年为能够治疗好一个又一个的病人而高兴,晚年回忆起那些亲手治愈的病人,为

能够帮助他们解除痛苦而快乐。如果说还有什么要求,那就是希望能够在有生之年多为病人做点事情。

二、身体养生

蔡老总结的身体养生之道在于调节饮食、起居、情绪和运动。蔡老每日饮食以清淡、素食为主,吃肉少,偶尔饮少许酒,口味偏淡,不食辛辣。平日做到“早吃好、午吃饱、晚吃少”:早晨吃好,因为上午常要出门诊,一般喝一小碗牛奶或米粥,吃一个鸡蛋、一份馒头或点心;中午吃饱,中午是正餐,有菜有主食,多吃蔬菜少吃肉,喜吃面食,粗细粮搭配;晚饭吃少,为避免出现“胃不和,卧不安”,蔡老常常只喝粥,很少吃主食。

蔡老十分重视睡眠。早睡早起是蔡老多年养成的习惯,每日午饭后,还有睡午觉的习惯。古人认为,子时和午时是阴阳盛衰之时,人应该入静以适应自然界的这个变化,尤其是子时入静更为重要,熬夜对身体损害较大。

蔡老经常做运动,比如做操、散步。蔡老说,唐代孙思邈就提出:“流水不腐,户枢不蠹。”这说明在工作之余还需进行必要的运动,如太极拳、体操等,才有利于健康。锻炼不能一时兴起,玩儿命练,要坚持不懈,风雨无阻,同时还要注意活动量强弱适度,保持身心放松,不可把锻炼当成任务而急于完成,那只能适得其反。蔡老十分重视晨练。老年人一般多有腰疼、腿疼、行走不便。蔡老每日出门诊,一坐就是半天,下肢活动较少。所以,蔡老在晨练时多做抬腿、踢腿、转膝、弯腰等运动,并自称为“自创腰腿功”。一般每次做半小时左右,以达到运转周身血脉、疏通经络、强筋壮骨的目的。晨练后,蔡老还常常要做些力所能及的家务,如扫扫地、洗洗衣服,既活动手脚、身体,也为家里做点事情。

养生医理

蔡老注重从中医理论出发,指导养生,尤其注重四时、起居养生。所谓“起居有常”,指生活作息有规律,符合人体的生理规律和自然环境的变化规律。生活起居包含的内容相当广泛。

顺应自然,四时调摄。《素问·四气调神大论篇》云“夫四时阴阳者,万物之根本也”,“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”,“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”。如不能顺应自然气候的变化,就容易受到病邪的困扰而滋生疾病。自然界的阴阳变化对人体有很大影响,人体皮肤腠理的开合,脉象的变化,十二经脉气血的运行,都随着季节、时间的推移而呈现有规律的变化。人应当顺应自然变化,合理安排自己的行动。《灵枢·顺气一日分为四时》云:“一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”一天之中的变化与四时气候变化规律是一致的,故而早晨及日中注意养阳,多参加户外活动与身体锻炼,舒展筋骨,流通气血;傍晚与夜半,阳气开始潜

藏,卫外能力减弱,注意保暖防寒,避免寒霜雨露侵袭致病。

一、春季养生

俗话说,一年之计在于春,原意是强调春天对一年农业生产的重要性,实际上也适用于养生。春天,万物复苏,人体阳气萌动,人体新陈代谢速度加快,如同程序的启动阶段,启动顺利,程序才能正常运行。所以,春令养生是四季养生中十分重要的开端。

对于春季养生,《素问·四气调神大论篇》云:“春三月……夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……此春气之应,养生之道也。”春季阳气生发,万物复苏,欣欣向荣,生机盎然,顺应天地,应晚睡早起,散步于庭院,活动肢体,精神上要条达舒畅,如反其道,会损伤及肝。春季常有“四肢倦怠,腰脚无力”等症状,“若稍觉发动,不可便行疏利之药,恐伤脏腑,别生余疾”,应“选食治方,性稍凉,利饮食,调停以治,自然畅通,若无疾状,不必服药”。

中医根据五行理论,把春季与自然界的风相联系,认为春季风邪偏盛,风邪又为“百病之长”,容易夹杂各种致病因素,侵害人体而发病。这也是春季疾病多发的原因之一,必须引起重视。春属风木,主生发,制于金,胜于土。以气候特点来说,春季多风,故春多因外感风邪引起发热、恶风、咳嗽等症,治疗不当,病邪初起犯肺,进而逆传心包。如沐浴、酒后、出汗、夜卧等均须注意避免受风,以防造成外风、内风、偏风等各种风疾。

春季也是传染病流行的季节,比如流行性感、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等呼吸道传染病,以及病毒性肝炎、细菌性肠胃炎等消化道疾病。春季也是心脑血管疾病、溃疡病、老年性关节炎等慢性病的高发季节。春天气温上升,细菌、病毒随之繁殖生长,加上春天户外活动增加,使得这一季节的流感、肺炎、流脑、肝炎等流行性、感染性疾病发病增加。中医将此类致病因素称为“虚邪贼风”,与春季“春风夹邪”的气候特点有一定关系。所以,随时注意避开此类邪气,也是养生的重要原则之一。具体方法如:避免疾病流行期间到人多拥挤的公共场所,注意饮食卫生,保持室内空气流通,必要时用食醋熏蒸消毒等。由于春季温差较大,对血管收缩、舒张的调节要求较高,所以心脑血管病变在春季容易发作。因此,这类患者应特别注意冷暖的调节。此外,春风也容易引起花粉过敏症,可表现为支气管哮喘、鼻炎、各种皮肤病等病变。因此,过敏体质的人,春天要尽可能避免与过敏原接触,可服用祛风抗过敏的中药如防风、蝉衣等进行预防。

根据春天气候、物候变化的特点,有针对性地调摄精神情志、饮食起居,能取得事半功倍的养生效果。

精神情志调摄:春令阳气升发,呈现向上向外舒展的趋势。从天人相应的观点出发,中医认为春季人的精神情志应保持舒畅、条达,即应做到心胸开阔、情绪乐观。中医藏象理论认为,春与肝相应,肝主疏泄,在志为怒,与人的精神情志活动有着密切关系。如果情志抑郁或恼怒,就可损伤肝脏,继而发生各种病变。故春病多在肝,宜调达