

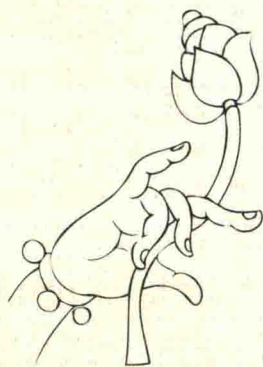
百姓中医

细察气血阴阳虚实
预知五脏六腑强弱
辨证施治一册通晓

BAIXING ZHONGYI SHIYONG SHOUCE

实用手册

本书系作者花了两年的时间整理编著而成。共分保健养生、小病防治、家庭药箱、误药致病、大病治疗五个方面,对数十种常见病、多发病的预防及治疗方法进行了系统整理而成,同时还介绍了一些慢性病的饮食、养生禁忌,适合百姓家庭阅读参考。



中国中医科学院教授 陶广正
横店四共委特聘中医顾问 吴南京
／ 主编



人民军医出版社

中国中医科学院教授 陶广正
横店四共委特聘中医顾问 吴南京

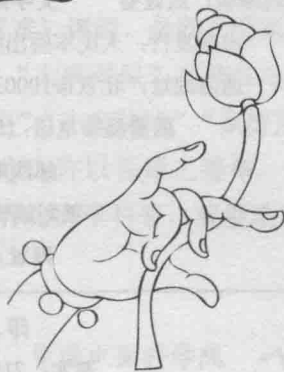
主 编

BAIXING ZHONGYI SHIYONG SHOUC

细察血阴阳虚实
预知五脏六腑强弱
辨证施治一册通晓

百姓中医

实用手册



人民军 出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓中医实用手册 / 陶广正, 吴南京主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5091-7448-7

I. ①百… II. ①陶…②吴… III. ①养生 (中医) —手册 IV. ①R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066554 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 申传莱 卢紫晔 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 184千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



陶序

“抗志以希古人，虚心而师百氏。”叶天士之所以能成为中医大家，不光是因为天才和勤奋，更主要的还是由于他的虚心好学。凡有一技之长者，均慕名前往，长途跋涉，立雪程门，虚心求教。年轻时竟拜师一十七人。余行医、执教、科研凡五十余年，不忘以叶天士为楷模。要求学生和徒弟一定要以“胆大心细四诊详，不许粗枝大叶；智圆行方再思量，还须理法有章”为座右铭。

吾徒南京，侍亲疾而有志于医，渐入门又服务乡里。牛刀初试竟有心得，遂欲罢不能而小有名气矣。

自拜吾名下，教以大医之德，课以《内》《难》诸经，必欲其德医兼备也。

一日，客窗偶暇，南京告余参与邓飞先生“大病医保”之慈善项目，并为此撰一健康手册。余览毕，见全书分“保健养生”“小病防治”“家庭药箱”“误药致病”“大病治疗”等五个方面，凡十余万字。许以吾辈之善举，略纠行文之小弊。此稿虽非至理名篇，却也简明易记。作为医学科普，或能造福百姓。

廖廖数语，权作小序。

中国中医科学院

由庚心

甲午年春



“上工治未病”

(吴序)

身体的健康在于平时的点滴保养，而不是生病了再来治。所以早在《黄帝内经》就有“上工治未病，不治已病”；《金匮要略》第一条也提出了“上工治未病”；唐代大医家孙思邈说“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”；金元四大家之一的朱丹溪也说“与其求药于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理”。可见历代医家对于治未病的重视。

什么叫未病？

很多人认为未病是无病的意思，但真是无病又谈什么治呢？真的无病又在治什么呢？其实未病是指疾病将要发生，还未显露的“未生”症状阶段；或病情非常轻浅的“萌芽”状态。如《黄帝内经》“上工刺其未生者也”“上工救其萌芽”。治未病，就是指在疾病将要发生还没有症状表现时，或刚刚开始时就进行治疗。比如江南地带，每年夏天都要经历多湿多热的梅雨季节，针对这样的天气，素来脾胃虚弱的人，在梅雨季节到来之前，就采取一些健脾胃的调治方法，进行预防性的治疗，梅雨季节才不至于会生病，而不是等到雨季来了，已生病了再进行治疗。这是讲到身体本来就有某些方面的不足，进行预防治疗。其实就算是真无病，也要做好预防工作。

中医学上，对于身体健康的人，平时也要顺从于春升、夏浮、秋收、冬藏的自然规律，充分认识风、寒、湿、燥、暑等外邪致病的规律及特点，做到“虚邪贼风，避之有时”；另外还要饮食有节、起居有常、五志平衡、性生活上做到“房室勿令竭乏”，运动上做到劳而不累，这样才能保持“五脏元真通畅”的健康状态。



对于小病已成,在治疗上也一样处处注意到病的传变。比如《伤寒杂病论》中的“麻黄汤”(由麻黄、杏仁、炙甘草、桂枝组成),这是中医治病八法中汗法的代表方,该方是针对人受寒的治疗,因为受寒必伤阳,所以治疗上也是用炙甘草和桂枝两药进行甘辛化阳,以防阳气受损,在扶阳气的基础上再加用麻黄的宣发来祛邪,这样才能达到邪去而不伤身。相反,人受的是温热病邪,易伤的是阴,所以叶天士在治疗时也时时护阴液,并明确地提出了“务在先安未受邪之地”的防治措施。

现在根据历代医家治未病的经验,对于治未病的内容进行系统化和具体化,包括养生、预防等方式防病于未然;早期诊断和早期治疗防其传变,及时控制疾病的发展演变;预后防止疾病的复发及治愈后遗症等内容。这无疑是一大进步,让原来跟着疾病后面的被动局面,走向了对疾病防和治的一个宏观大战略。

对于疾病的预防,首倡养生,养生的内容很多,有起居、饮食、情志、运动、房事等内容。因为养生一定要每一个个体自己进行的,别人无法代替,做好日常保养工作,才能把握和保护自己的身体健康,而不是生病了把希望寄托在医生身上。如果病人自己不去保养,就算是遇上了治病能“十全”的医生,也无法医治已成之病。

当然,现在大病越来越多,这是一个社会的大问题,百姓不了解医学知识很正常。医生的技术水平也是一个很大的关键。高明的医生,在对疾病的诊断上,“善调尺者不待于寸,善调脉者不待于色。能参合而行之者,可以为上工”,能做到知识全面多诊合参,而且诊断准确;治疗效果方面,《难经》说“上工者十全九,中工者十全七,下工者十全六”,在治疗疾病时其治愈率可达90%;在疾病的发展变化规律及预后上,《难经》说“上工治未病,中工治已病”,要做到对病情的发展有一个较长远的把握和战略规划,治未病。

防患于未然才是防止大病的必要措施,医患双方是在同一天平上的两端,要相互配合才能达到理想的治疗效果。

吴南京

癸巳年初夏于浙江金华



前言

中国目前很多家庭因病致贫，最后无力救治，失去了很多聪明可爱的儿童，实为大不幸。《凤凰周刊》的邓飞先生是一个很有社会责任感的热血青年，2012年4月，他为了发起“大病医保”慈善活动到杭州，我参与了他们的活动，主要是为治不起病的儿童买一份医疗保险。2012年8月末，邓飞又在北京组织讨论为这项慈善事业筹款的事，邀请我前去参加。2012年9月23日，在北京举行了为该项目筹款的慈善拍卖晚会，来自各界的热心人士，为这项慈善事业的努力使我感到万分的激动，但总是觉得少了些什么，一时却想不起来。

2012年12月，邓飞又为这项慈善的筹款问题来到了杭州，我们进行了谈话。我提出了一些个人看法，认为要把大病医保提升到对国民健康保驾护航的高度，所以有必要进行医学知识的普及，而不仅仅是给已得大病的患者买一份保险。我对邓飞说：大病不是与生俱来的，大多是小病误治，加上日常保养不合理等诸多因素，才造成重大的疾病。虽说目前很多媒体也在做这方面的工作，但是大多是只谈某一个点，百姓没有系统地学习过中医学，对这些信息难以进行全面的梳理和利用，有必要系统地整理这方面的知识，形成册子，内容力求通俗易懂，把中医学通过白话语言表达出来，指导百姓正确地进行健康保健，让百姓无病防病，小病及时治，得了大病也能明白治疗方向，以便于百姓能更好地掌握这方面的知识。这是对“大病医保”的慈善作一个补充和完善，邓飞先生认可这个观点。

后来我到北京，在中国中医科学院和师父陶广正教授也谈起了这件事，师父也是一个很有社会责任感的人，也很认可我的观点。

虽说是一个小册子，但是出版发行还得找出版社，于是带着同样的话题，

找到了人民军医出版社的有关领导。人民军医出版社也愿为百姓做点好事，奉献爱心，并且承担了出书的一切费用。

我和横店集团创始人徐文荣前辈相识已有数年，早在2011年他就把自己收藏的犀角工艺品送给我，说这是有时能救命的好药材，我也遵守徐老的话把犀角免费分送给了需要的病人。2013年5月初，徐老又叫我到横店商量中医慈善的事，并叫我参与其中。徐老说现在很多得大病的病人找不到医生治疗，有时就是找到了医生也没有好的药材来治，很是心疼。于是他要找一些有真才实学的医生，他来发工资，免费给病人开方，如果有些疾病需要贵重且难以购买的药材，他也会把自己珍藏的名贵药材免费相送。

虽说本人一直在临床一线治疗大病，但为了把中医学好，曾阅读过大量的书籍和学术论文。要写这样一本内容全面的书实在很难，所以书中也只是写了些在实际临床治疗中的一些个人体会。因为本书的阅读群体是普通百姓，所以以通俗易懂为主，主要目的是把问题说清楚，让国民对健康和大病有一个概念，希望能减少大病的发生率。

本人学校教育不多，更谈不上什么文笔，承蒙陶广正教授收为门徒，但基础太薄，书中一定存在错误和不足的地方，希望广大读者批评指正。

吴南京

癸巳年初夏于浙江金华



目 录



保健养生

“上工治未病”，身体要健康不能生病了才到处去求医，而在于平时的点滴保养，这才是保持健康的上上之策。

- ◇ 何为养生? 1
- ◇ 起居——四时调神 4
- ◇ 运动 6
- ◇ 神志养生 12
- ◇ 饮食养生 15
- ◇ 常见寒凉食物 22
- ◇ 常见温热食物 27
- ◇ 常见平性食物 31



小病防治

疾病猛如虎，出现小毛病是人体健康的一个关键时刻，千万不能掉以轻心。一见小毛病的发生，就及时治疗，把病情消灭在萌芽之中，才不至于发生大病，确保身体的健康。

- ◇ 小病的及时治疗是保证健康的关键所在 37
- ◇ 头痛 38

◇ 感冒	41
◇ 咳嗽	46
◇ 中暑	50
◇ 腹泻	53
◇ 消化不良	60
◇ 肥胖	63
◇ 失眠	68
◇ 情绪压抑	71



家庭药箱

家中备药，以应一时之急，备药有讲究。面对众多的药物，选择合适的才是好的，选择应急用药时，可根据治病八法来选择，本章节所列举的只是一个用药思路而已，请从八法治疗中多去体会怎样能左右逢源。

◇ 八法选药	75
◇ 汗药	77
◇ 夏桑菊颗粒	79
◇ 姜茶	81
◇ 补药	84
◇ 下药	91
◇ 清药	92
◇ 消药	96
◇ 温药	101
◇ 和药	102



误药致病

目前乱用药已成社会风气，过度治疗和乱用药是导致大病发生的一个重要原因。中药虽缓，但日积月累地乱用，也会使人五脏功能出偏而生病，特别是对吃补药成风，一定要高度重视。

◇ 闲谈药物	107
◇ 抗生素	109
◇ 止痛药	110
◇ 激素	112
◇ 输液	113
◇ 人参	114
◇ 鹿茸	116
◇ 阿胶	116
◇ 排毒中药	118



大病治疗

大病是针对小毛病而言，指的是人体五脏功能严重紊乱的疾病。虽说大病难治，但是只要通过正确的治疗，很多看起来是大病的病亦能治好，就算是病情重到难以痊愈，也可提高生活质量，延长生命。

◇ 大病治疗原则	121
◇ 尿毒症	123
◇ 肝硬化腹水	127
◇ 癌症	131
◇ 强直性脊柱炎	135
◇ 哮喘	138
◇ 心力衰竭	142
◇ 糖尿病	145
◇ 白血病	149

保健养生

“上工治未病”，身体要健康不能生病了才到处去求医，而在于平时的点滴保养，这才是保持健康的上上之策。



何为养生？

什么是养生，养生的内容，怎样养生，这是养生学的重要内容。早在《黄帝内经》就对这些内容进行了概括性的论述。

《黄帝内经》对于健康保养要做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”“御神”。这教我们在养生保健上要顺从于阴阳的变化规律，采取合理的养生法则，做到饮食、起居、精神、劳作都要合理化，人就能“形与神俱”，让人的形神健康而长寿。这些话还明确地告诉我们养生的内容是饮食、起居、精神、劳作四大方面。

饮食方面要做到有节，节的意思有两方面：一是指节制，二是指调节。节制饮食是说不能因味道好就乱吃大吃，大吃大喝会生病；另外，根据每个人的个体差异，饮食上要调节，比如甘寒的食物，对于肝阳上亢的人来说要多吃，而对于脾胃虚寒的人就要少吃，根据食物的偏性来纠正人体的偏盛。

起居有常，常的意思是顺应自然的常态（对于人天相应的起居养生，有专门的一篇《四时调神大论》），不利身体的“虚邪贼风”，要做到“避之有时”。

劳作运动要做到“形劳而不倦”的小劳，而不是大汗淋漓，违背生命的努力用力。

精神保养要做到“恬淡虚无”“独立守神”，让人的思想处于宁静的状态。

身体的健康不在于生病了去治，而在于平时的点滴保养。《黄帝内经》说“圣人不治已病，治未病”。所谓的治未病，就是在平时对身体的健康保养，让人不生病。

中医的养生学，有自己独特的体系。这个体系的核心思想就是“天人合一”

和“辨证论治”。天人合一，指的是人的生命活动和天体的变化规律；辨证论治，指的是每一个人的个体差异性。中医学，不论是治疗还是养生，都要强调两方面，一方面是天体变化的整体规律性，另一方面就是个体的差异性。不同的个体，在面对相同的整体规律变化时，治疗和养生也要随之变化，否则达不到理想的效果。

说到中医的养生学，内容很多，但总不外以养神为根本。五脏系统指的是人的形体（俗称肉体），神指的是精神意识。五脏的功能是以神来表达的，神也是五脏功能的表现方式。神是由五脏功能所产生，《黄帝内经》“气血已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕俱，乃成为人”。也就是说人的五脏形成、气血流通才能具备神的活动。所以说“得神者生，失神者亡”，只有肉体，没有精神意识，就是一个尸体。如以佛教的话来说，一个躯壳加上一个灵魂才形成一个人，躯壳指的是人体，灵魂指的就是神了。

我们常说某某人“很神气”“很精神”，讲的就是此人的生命活力。只有五脏功能正常的人，才能显示出人的生命活力。但五脏功能不同，加上神，也就产生不同的心理，中医上把这种心理内容称为“五志”，指喜、怒、悲、恐、思五种情绪。有的称为“七情”，就是在五志加上惊和忧。惊是由于在人不知觉的情况下，受外界的突然刺激产生，因为外界的突然刺激，让人的五脏功能一下子混乱，而维持五脏功能的物质以血来运行，心主一身血脉的运行，所以惊归属于心；忧则是以悲、思、恐三种组成，但以悲为主，所以忧归属于肺。

自然界的一切生命形式都是以气机的升（向上）、降（向下）、出（向外）、入（向内）的运动来完成。自然界的气机变化规律是春天气机向上升（春升）、夏天气机向外发散（夏华，浮华之意）、秋天气机向下降（秋主肃降）、冬天气机向内收敛（冬主收藏）。一天之中，早上向上、日中向外、日落向下、夜里向内。但以人的五脏功能来说，肝主导一身气机的向上升发，肺主导气机的向下肃降和向外发散（肺主宣肃，宣是指气机向外发散，肃指气机向下降），肾主气机向内收敛，脾则居气机变化的枢纽地位，心为五脏功能正常运转提供运



血作用。

从五志对气机作用上来看，怒可让人的气机向上升（怒则气上），所以把怒归于肝；悲会耗气，肺主一身之气，所以悲归于肺；恐能让人的气机向下泄，所以恐归于肾；思会让人的气机郁结不通，脾又是气机的枢纽，所以思归于脾；喜能让人的气血和畅，有利于心的行血，所以喜归于心。这些心理中医学上称为“神志”，是神的一个重要组成部分。五志正常，则五脏功能也就正常，如果五志太过，则五脏功能也太过。比如过怒，人的气机上升就会太过，气机上升太过超过了肝的升发，所以会伤肝。对于这种因为心理作用影响五脏功能，中医学上称为“情志内伤”，这种伤是直接影响五脏的，所以神志一变动，五脏的功能也就随着变动。先贤对神志养生的要求是人要把思想尽可能地放松，也就是让人的五志回归于正常化。我们白天工作，想这想那的，五脏的功能也就会有所偏，夜里睡觉了，人的思想静下来，五志也就回归，这样人的五脏功能也就回归到正常的平衡上来。如果夜里梦很多，睡了还是不放松，第二天起来就会觉得很累，人就没精神（人的生命活力表现不旺）。

可以看出，中医的养生学，是在形神一体的基础上建立的，所以养生之要在于养体和养神。身体的变化会让神也产生变化，比如很多老年人会说“现在老了，勇气不如年轻时了”，主要原因就是老年人的五脏功能退化，随之神的活力也下降。对于养形来说，主要有运动、起居、饮食三个方面，而对于养神来说，主要在于精神意识上的宁静。

形动则神静，形动阳气生，能促进气血的通畅，让五脏的功能旺盛，所以适当的运动可以养形；心灵宁静，则五志有所归，又促进五脏的功能趋于正常化。

在饮食方面，中医学上以五味和阴阳为分类。五味是酸、甘、苦、咸、辛。阴阳则是指寒凉之性和温热之性。中医学上称为“五味四气”。五味之中，酸能收敛、甘能补（甘温补阳，甘寒补阴）、苦能燥能泄（苦温能燥，苦寒能泄）、咸能聚（咸寒聚阴，咸温聚阳）、辛能散能行（散指气机向外发散，行指促进气机的畅通）。

人的生命要正常在于五脏的相互制约和相互促进（中医学上称为平衡），世上没有五脏完全平衡的人，所以这种平衡只是相对的，任何一个人的五脏功能平衡多少总有些偏差，也就是说世上没有100%健康的人，任何人多少总有些病。有了偏差就要纠正，这种纠正就是治疗。而平时维持这种平衡就叫养生。一个不懂治病的人谈养生，也就不那么靠谱，因为只有真正懂得治病的医生，他在治疗过程中，才能深度把握人的变化，才能真正地指导养生。

一个没有经过临床实践的人，是不懂得人在病态中的变化的，自然也就不能



有效地指导养生。所以不会治病的中医，不见得能指导别人养生。



起居——四时调神

四时调神，来源于《黄帝内经》的《四时调神大论》，原文如下。

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；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。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；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

讲的是春天要适当地晚点儿睡早点儿起，一天之中，早上是阳气升发之时，早上穿宽松的衣服，适当地运动，以促进阳气的升发；夏天阳气外浮，要晚些睡，早些起，以让阳气更好地向外展放；秋天要早睡早起，早睡是养阴固阳，早起是促发阳气，这样做的目的是为了不让阳气一下子就肃降得太厉害（以缓秋刑）；冬天阴气重以固阳，所以冬天要早睡晚起以养阴，阴气足才能固阳，来年的春天阳气足才能更好地升发。

如果保养不当，人和自然相逆就会生病。春天本应促进阳气的升发，晚上睡觉时间要相对地少点儿以养阳，如果春天还像冬天一样整天躺在床上睡觉，阴气过重，阳气就不能很好地升发，人的肝气也就不能很好地升发，所以就会伤肝。春天的阳气不能有效地升发，夏天的阳气就会相对地不足，就会影响到夏天气机的向外展放。夏天白天时间很长，夜里时间很短，是自然叫人要把阳气向外展放，外阳足了，秋天气温下降时才不至于会感冒，如果夏天阳气向外展放不足，外阳过弱，秋天气温下降时，人不能耐寒，随着气温下降，气机下降，就会使人因感冒而时寒时热。秋天大气肃降，人应早睡以养阴潜阳，但是如果还是不断地劳作，阳气太过则升发太过而不能有效地使气机下降，阳气长时间浮于上就会伤肺，因为阳气长时间浮于上，下焦阳气相对较弱，所以到了冬天，天寒地冻的，就会拉

肚子。冬天夜间时间很长，人要多睡以养阴固阳，如果操劳过度，阳气就会向外浮散而消耗，阳气消耗太过，来年的春天升发就不足。所以《黄帝内经》中说春为“痿厥”，痿厥就是指人很疲劳没有力气的意思。

上述的是四时养生中作息的一个大原则，但“天有不测风云”，季节的变化不能总是很顺。这种不利的变化，无外太过和不及两种。比如春天本应气温回升，但有些年就是很冷。这种本来应该到的季节还没到，就是不及；秋天到了，季节本应凉爽，但有些年的秋天还像夏天一样炎热，这就是太过。太过和不及对万物都不利，对人也一样不利。所以对于我们实际的养生来说，就要根据时节的变化进行调整，不能完全和书本上的讲述一样。比如春天太寒，阳气的升发就不利，于是我们就要多穿衣服，促进毛孔的开泄让阳气上升，可以多吃生姜等辛热的食物，可以适当地靠增加运动量等方式来促进阳气的升发，以对抗这种不利的季节。秋天来了本应气温下降，但还像夏天一样地热，可以把空调开低些，多睡些时间以养阴气，促进气机的沉降。可以多吃些百合等甘凉的食物等。总之，要顺应季节的转变。

有很多人弄不明白，明明讲的是一年四季起居的事，怎么会说到“调神”。人是一个由五脏功能体系组成的有机整体，五脏体系的相互关系，得靠神来主宰。但神又来自五脏的功能作用，所以人体就成了一个神形一体的整体。

中医理论是从人对自身乃至宇宙万物的生命及其能量流动的深刻体验出发的，中医治病的原理就是调整人身的能量动态使之归于平衡的常态，中医的一切理论都是围绕这种能量状态的消长变化展开的，理法方药莫不如此。如果偏离了这种观察思考的角度，遣方用药必将变得毫无方向。所以中医学是以理论为第一要义的，经验只是在理论指导下的实践的积累。离开了中医的基本理论，即使用中药治病，也只能是简单的经验医学，不能归入中医纯粹的辨证施治体系了。

人的个体差异，在四季作息养生





上也有讲究。阴阳平衡人才能健康，所以对于养生来说，根本性的大纲，也就是把握人的阴阳。春天气机是要升发才顺，但是如果有的人本来就是肾阴虚无力制约相火，气机一直是升发太过的，春天一到，气机升发太过，就发疯（油菜花开时很多人发疯，俗称“青草疯”），对于这种人，春天就要少劳多睡以养阴，阴气足才能固阳，使气机不至于升发太过。如果某人的阳气太弱、本来就是升发不足，秋天一到，气机下降，于是这种人常常会见拉肚子等毛病，很多妇女还会见月经长时间不干净、白带量多等气机下降太过的疾病。对于这种阳气太弱、气机升发不足的人群，秋天反而要适当地养阳，以对抗气机的下降，这样才能让人顺应于自然。

起居是一个大话题，但所考虑的问题无外两个方面：一是自然变化的方面，二是人体的方面。自然变化有太过不及，人体也有太过不及。《黄帝内经》里讲的是一个大的原则性的问题，具有指导思想，但并不是全部。要做好起居养生的工作，一定要根据天时的变化和人体自身的问题进行调整。如果机械套用书本里的内容进行养生，常常事与愿违，反而越养身体越差。

起居养生，动则养阳以运阴，静则养阴以固阳，这是根本性的问题，一切起居养生都根于此。

所谓的起居就是指作息，从广义上来说，其实包括衣着、工作、睡觉等方面。日出而作，日落而息，是地球上一切生物的活动规律。因为日出则阳气出，劳作而养阳运阴；日落则阳气内潜，休息以养阴固阳。只有静态的休息和动态的劳作相结合，阴阳两气才能有机地调和，阴阳平衡才能保持气的完整性，才能发挥气的作用，所以劳作和休息也要以相对的量来达到平衡。

人是生活在天体中的一种生物，所以人和天体运转的变化规律是相顺应的。但是大自然孕育生命的方式，是以气机的升、降、出、入四种方式来变化的，这四种方式，就是常言所说的春生、夏长、秋收、冬藏。春生，就是指气机向上升发；夏长，就是指气机向外展放；秋收，指的是气机向下肃降；冬藏，指的是气机向内收敛。地球上的一切生命体都遵循于这气机的升、降、出、入。气机顺则万物活，气机逆则万物病。



运 动

三国名医华佗说“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，