

「必备」的知识大全
百姓生活中的实用枕边书

家居健康



新世纪新生活百科全书



24

XinshenghuoBaikeshu
ErshisiJieqi
Yushiliao

节气与食疗

二十四节各有特色 二十四节食疗法则
扶正祛邪 防病治病 延年益寿

我们用美食满足着味蕾，用味蕾满足着身体，有身体满足着精神。适当的节制、少食和多样化食物，能使你健康倍增。



史文/主编

延边人民出版社



健康
生活

轻松享受健康生活

知名专家的贴心建议



新世纪 新生活群

24 节气 ✓ 与食疗

史文◎主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪新生活百科全书/史文 主编. - 延吉:延边人民出版社,
2001.11(2009.3 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 687 - 0

I. 新... II. 史... III. 生活 - 知识 - 普及读物 IV. Z. 228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号

责任编辑:张光朝

责任校对:黄 燕

版式设计:徐荣强

新世纪新生活百科全书

(24 节气与食疗)

史文 主编

延边人民出版社 出版

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷
延边人民出版社
发行

787 × 1092 毫米 1/16 印张:300 字数:3600 千字

2009 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 687 - 0

定价:580.00 元(全二十册)

前 言

为了深入探讨二十四节气与人的健康的关系,揭示顺应二十四节气的养生奥秘,笔者经过多年努力,编写了此书,力求通俗易懂,贴近生活,实用性强。

随着生活水平的提高,人们的养生保健要求越来越强烈,而养生保健的发展趋势表明,自保自疗是最好的养生保健方式。它不仅有效地保障人的生命健康,而且还可以降低养生保健的成本、节省费用。根据二十四节气进行食疗保健,正是一种符合时代潮流的自保自疗方法。愿这本书能为您的健康保驾护航。21世纪是人人享有健康的世纪,是保健养生成为人人推崇的世纪。如何保健养生,保健养生的有效方法是什么?可谓仁者见仁,智者见智,这其中,根据祖国中医学,养生学挖掘、整理出的,顺应24节气的保健养理念与方法尤为令人耳目一新,展现了别开生面的保健养生新理念。

目 录

第一章 二十四节气与饮食常识

二十四节气及其特征	1
二十四节气对人体生命的影响	8
顺应二十四节气的饮食进补	21

第二章 春雨惊春清谷天

春季六节气饮食进补的基本原则	35
春季六节气宜食食物	38
立春进补食谱	44
雨水进补食谱	49
惊蛰进补食谱	54
春分进补食谱	59
清明进补食谱	63
谷雨进补食谱	66
春季六节气因人而异的饮食进补	71
通过饮食进补预防春季多发病	77
常见病的春季六节气饮食疗法	82

第三章 夏满芒夏暑相连

夏季六节气饮食进补的基本原则	91
夏季六节气宜食食物	94
立夏进补食谱	98
小满进补食谱	103
芒种进补食谱	108
夏至进补食谱	112

小暑进补食谱	116
大暑进补食谱	119
夏季六节气因人而异的饮食进补	123
通过饮食进补预防夏季多发病	128
常见病的夏季六节气饮食疗法	135

第四章 秋处露秋寒霜降

秋季六节气饮食进补的基本原则	142
秋季六节气宜食食物	144
立秋进补食谱	149
处暑进补食谱	154
白露进补食谱	157
秋分进补食谱	160
寒露进补食谱	163
霜降进补食谱	168
秋季六节气因人而异的饮食进补	172
通过饮食进补预防秋季多发病	177
常见病的秋季六节气饮食疗法	183

第五章 冬雪雪冬小大寒

冬季六节气饮食进补的基本原则	189
冬季六节气宜食食物	191
立冬进补食谱	196
小雪进补食谱	200
大雪进补食谱	205
冬至进补食谱	209
小寒进补食谱	213
大寒进补食谱	217
冬季六节气因人而异的饮食进补	220
通过饮食进补预防冬季多发病	226
常见病的冬季六节气饮食疗法	229

第一章 二十四节气与饮食常识

一年四季,二十四节气形成了气象万千的自然现象。人与自然界是统一的整体,一年四季二十四节气的变化,随时都影响着人体的生理变化。遵循天人相应的整体观,人的饮食养生也必须顺应时节,符合四季二十四节气更替变化的客观规律。所以,顺从四季二十四节气的饮食之道不可不察。

只有顺应自然,掌握四季二十四节气的变化规律,“顺时气而善天和”,注意饮食调养,我们才能预防疾病的发生,延长生命的时限,使人生更加精彩靓丽。

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。

1. 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。反映物候现象的有惊蛰、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。

2. 春季六节气的气候特征

“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、生机蓬勃的景象。

(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°C 到 22°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,速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°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。反映自然物候现象的惊蛰,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,积累物候知识,对于因人制宜地安排保健养生活是会有帮助的。

(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,文当春之半,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°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:

南国春半踏青时,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,我国的台湾省更是兰花盛开的时候。

(5) 清明

清明在每年阳历4月4日或5日。清明是表征物候的节气,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℃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。

3. 夏季六节气的气候特征

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。芒种是表征麦类等夏作物的成熟,是一个反映农业物候现象的节气。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,空气经常潮湿,天气异常闷热,各种什物容易发霉,所以又称这段时间为霉雨时节。

(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,炎热的大暑正是茉莉、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。

4. 秋季六节气的气候特征

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。秋季六节气阳光和煦,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。

泰山松
風月



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

5. 冬季六节气的气候特征

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。冬季六节气,气候寒冷,草木凋零,虫蜇冬伏,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、皮肉筋骨等组织的机能活动一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。

1. 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,则是人体内在脏气活动的主宰,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,对一年季节的划分,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。

2. 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:

“寒四时阴阳者,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,提出了平调阴阳、以合四时的理论,即主动调节内脏与外部环境的协调,才能保证身体健康。

如果不顺应四时阴阳,人又会怎样呢?《内经素问·四气调神大论》里说:

“逆春气则少阳不生,肝气内变;逆夏气则太阳不长,心气内洞;逆秋气则太阴不收,肺气焦满;逆冬气则少阴不



藏,肾气独沉。”

这段话的大意是说:若在春天不好好养生,违背了春生之气,体内的少阳之气不能生发,就要发生肝气内郁的病变;若在夏天不注意保养,违逆了夏长之气,太阳之气不能生长,就要发生心气虚的病变;到了秋天,若违逆了秋收之气,太阴之气不能收敛,就要发生肺热胀满喘息的病变;到了冬天,不好好养生,违逆了冬藏之气,少阴之气不能闭藏,就要发生肾气不能蓄藏的病变。

这段话告诫人们,若破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律,不可避免地要导致人体内外环境的平衡失调而发生病变,甚至危及生命。

所以,中医养生学把适应四时阴阳看作是一切生物维持生存的重要条件。所谓“适者生存”,仍是生物界不可逾越的客观规律。

3. 春季六节气与人的生命健康

(1) 春季所引起的人体的生理变化

春天是给万物带来生机的季节。当自然界阳气开始生发之时,“人与天地相应”,此时人体之阳气也顺应自然,向上向外疏发,其生理变化主要体现在以下几点:

① 气血活动加强,新陈代谢开始旺盛

中医学认为,外界气候变化对人体气血的影响是显著的,如在天热时气血畅通易行,天寒时则气血凝滞沉涩。而春天之气候介于炎热的夏天和寒冷的冬天之间,气候温和,故气血活动亦介于二季之间的状态,即春天的气血活动逐渐增加。这种情况可从脉象上反映出来,正如《素问·脉要精微论》说:“春曰浮,如鱼之游在波”,意思是说春天人体的脉搏浮而滑利,好像鱼儿游在水波之中。阳气,在某种意义上来说,即代表着人体新陈代谢的能力,阳气的生发意味着人类新陈代谢开始旺盛起来。

② 肝主春,肝气开始亢盛

《素问·金匱真言论》曾明确提出“五脏应四时,各有收受”的问题,即人体五脏和自然界的四时阴阳相应,各有影响。具体到春天,即是“肝者……为阳中之少阳,于春气”。此外,在《黄帝内经》里还有“肝主春”的记载,所谓“肝主春”,即是说人体肝脏与春季相应,肝的功能在春季比较旺盛,具体表现为肝主藏血、肝主疏泄的功能逐渐加强。由于气候温和,人们的户外活动逐步多起来,因此,肝所藏之血流向四肢。春天随着气候的转暖和户外活动的增多,人们的精神活动亦开始活跃起来。这些生理上的变化,都给春天的饮食提出了新的要求。