

張繼禹 編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

第三編 四時養生

【提要】早在先秦，《呂氏春秋》就指出：『天生陰陽寒暑燥濕，四時之化，萬物之變，莫不為利，莫不為害。聖人察陰陽之宜，辨萬物之利以便生，故精神安乎形，而年壽得長焉。』《內經》也指出：『四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。』道教養生充分吸取前代養生的經驗，並在『天人合一』思想的指導下，不僅重視人與環境的和諧統一，而且還特別注意與時令節序的順應適從，積累了四季養生的豐富經驗。

道教四時養生的特點有三：一是根據五臟六腑的季節性生理節律，形成春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎、四季養脾的四時臟腑養生法；二是根據四季的氣候變化，提出『春夏養陽、秋冬養陰』的原則；三是提倡根據四季特點，分別服用保養藥方，進行導引等形體鍛煉。

一 四時養生總論

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜卧早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，

使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋爲痎瘧，奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早卧早起，與鷄俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬爲飧泄，奉藏者少。冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春爲痿厥，奉生者少。

天氣，清淨光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒明，雲霧不精，則上應白露不下。交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，白露不下，則菀槁不榮。賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅。唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。逆春氣，則少陽不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少陰不藏，腎氣獨沉。

夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順爲逆，是謂內格。是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎！

黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州九竅、五臟、十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。蒼天之氣，清淨則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。陽氣者若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。因於暑，汗，煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散。因於濕，首如裹，濕熱不攘，大筋緦短，小筋弛長，緦短爲拘，弛長爲痿。因於氣，爲腫，四維相代，陽氣乃竭。陽氣者，煩勞則張，精絕辟積，於夏使人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止。陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。有傷於筋，縱其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出見濕，乃生痤癰。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄爲皴，郁乃痤。陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大僂。陷脈爲癭，留連肉腠。俞氣化薄，傳爲善畏，及爲驚駭。營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫。魄汗未盡，形弱而氣燥，穴俞以閉，發爲風瘡。故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。故病久則傳化，上下不並，良醫弗爲。故陽蓄積病死，而陽氣當隔，隔者當瀉，不亟正治，粗乃敗之。故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

岐伯曰：陰者，藏精而起亟也；陽者，衛外而爲固也。陰不勝其陽，則脈流薄疾，並乃

狂。陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。是以聖人陳陰陽，筋脉和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。因而飽食，筋脉橫解，腸澼爲痔。因而大飲，則氣逆。因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。凡陰陽之要，陽密乃固。兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕。因於露風，乃生寒熱。是以春傷於風，邪氣留連，乃爲洞泄。夏傷於暑，秋爲痃瘕。秋傷於濕，上逆而咳，發爲痿厥。冬傷於寒，春必溫病。四時之氣，更傷五臟。陰之所生，本在五味，陰之五官，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。

黃帝問曰：天有八風，經有五風，何謂？岐伯對曰：八風發邪，以爲經風，觸五臟，邪氣發病。所謂得四時之勝者，春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂四時之勝也。東風生於春，病在肝，俞在頸項；南風生於夏，病在心，俞在胸脅；西風生於秋，病在肺，俞在肩背；北風生於冬，病在腎，俞在腰股；中央爲土，病在脾，俞在脊。故春氣者病在頭，夏氣者病在臟，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四肢。故春善病飢衄，仲夏善病胸脅，長夏善病洞泄寒中，秋善病風癰，冬善病痹厥。故冬不按蹻，春不飢衄，春不病頸項，仲夏不病胸脅，長夏不病洞泄寒中，秋不病風癰，冬不病痹厥，飢泄，而汗出也。夫精者，身之本也。故藏

於精者，春不病溫。夏暑汗不出者，秋成風瘧。此平人脈法也。

故曰：陰中有陰，陽中有陽。平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；合夜至鷄鳴，天之陰，陰中之陰也；鷄鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也。故人亦應之。夫言人之陰陽，則外爲陽，內爲陰。言人身之陰陽，則背爲陽，腹爲陰。言人身之臟腑，中陰陽，則臟者爲陰，腑者爲陽。肝心脾肺腎五臟皆爲陰，膽胃大腸小腸膀胱三焦六腑皆爲陽。所以欲知陰中之陰、陽中之陽者何也？爲冬病在陰，夏病在陽，春病在陰，秋病在陽，皆視其所在，爲施針石也。故背爲陽，陽中之陽，心也；背爲陽，陽中之陰，肺也；腹爲陰，陰中之陰，腎也；腹爲陰，陰中之陽，肝也；腹爲陰，陰中之至陰，脾也。此皆陰陽表裏內外雌雄相輸應也，故以應天之陰陽也。

帝曰：五臟應四時，各有收受乎？岐伯曰：有。東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上爲歲星，是以春氣在頭也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心，故病在五臟，其味苦，其類火，其畜羊，其穀黍，其應四時，上爲熒惑星，是以知病之在脉也，其音徵，其數七，其臭焦。中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾，故病在舌本，其味甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上爲鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香，西方白色，入通於肺，開竅於鼻，藏精於肺，故病在背，其味辛，其類金，其畜馬，其穀稻，其應四時，上爲太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，其數九，其臭腥，北方黑色，入通

於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在溪，其味鹹，其類水，其畜彘，其穀豆，其應四時，上爲辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其數六，其臭腐。故善爲脉者，謹察五臟六腑，一逆一從，陰陽、表裏、雌雄之紀，藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是謂得道。

《黃帝內經素問》

正月腎氣受病，肺臟氣微。宜減鹹酸增辛味，助腎補肺，安養胃氣。勿冒冰凍，勿極溫暖，早起夜卧，以緩形神。勿食生葱，損人津血。勿食生蓼，必爲癥瘕，面起游風。勿食蟄藏之物，減折人壽。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。此月四日，宜拔白髮；七日宜靜念思真，齋戒增福；八日宜沐浴，其日忌遠行。

二月腎氣微，肝當正王。宜減酸增辛，助腎補肝，宜靜膈去痰水，小泄皮膚微汗，以散玄冬蘊伏之氣。勿食黃花菜、陳醋、菹，發癥疾。勿食大小蒜，令人氣壅，關膈不通。勿食葵及鷄子，滯人血氣，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月八日，宜拔白髮；九日忌食一切魚，仙家大畏；十四日不宜遠行。仲春氣正，宜節酒保全真性。

三月腎氣已息，心氣漸臨，木氣正王。宜減甘增辛，補精益氣，慎避西風，散體緩形，便性安泰。勿專殺伐，以順天道。勿食黃花菜、陳醋、菹，發癥瘕，起瘟疫。勿食生葵，令人氣脹，化爲水疾。勿食諸脾，脾神當王。勿食鷄子，令人終身昏亂。此月三日，忌食五臟及百草心，食之天地遺殃；六日宜沐浴；十二日宜拔白髮；二十七日忌遠行，宜齋戒，念靜思真。

四月肝臟已病，心臟漸壯。宜增酸減苦，補腎助肝，調胃氣。勿暴露星宿，避西北二方

風。勿食大蒜，傷神魂，損膽氣。勿食生薤，令人多涕唾，發痰水。勿食鷄雉肉，令人生癰疽，逆元氣。勿食鱸魚，害人。此月四日，宜沐浴，拔白髮；七日宜安心靜慮，齋戒，必有福慶，其日忌遠行。

五月肝臟氣休，心正王。宜減酸增苦，益肝補腎，固密精氣，卧起俱早。每發泄，勿露體星宿下，慎避北風。勿處濕地，以招邪氣。勿食薤韭，以爲癰疽，傷神損氣。勿食馬肉及獐鹿肉，令人神氣不安。此月五日，宜齋戒，清靜，此日忌見一切生血，勿食一切菜；十六日切忌嗜慾，犯之夭壽，傷神，其日忌遠行；二十七日宜沐浴，拔白髮。

六月肝氣微，脾臟獨王。宜減苦增鹹，節約肥濃，補肝助腎，益筋骨，慎東風，犯之令人手足癱瘓。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人氣壅。此月六日，宜齋戒、沐浴，吉，其日又宜起土興工；二十四日，宜拔白髮，其日忌遠行；二十七日宜沐浴，念靜思真，施陰鷲事吉。

七月肝心少氣，肺臟獨王。宜安寧情性，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。無冒極熱，勿恣涼冷，無發大汗。勿食茱萸，令人氣壅。勿食猪肉，損人神氣。此月勿思惡事，仙家大忌。五日宜沐浴；七日宜絕慮，齋戒；九日謝前愆，求祈新慶；二十八日宜拔白髮；二十九日忌遠行。

八月心臟氣微，肺金用事。宜減苦增辛，助筋補血，以養心肝。無犯邪風，令人骨肉生瘡，以爲癰痢。勿食小蒜，傷人神氣，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，經年不瘥。勿食鷄雉

肉，損人神氣。此月四日，勿市鞋履附足之物，仙家大忌；十八日宜齋戒，思念吉事，天人興福之時；二十一日宜拔白髮，忌遠行，去而不返。又宜沐浴，吉。

九月陽氣已衰，陰氣大盛，暴風數起，切忌賊邪之風。宜減苦增鹹，補肝益腎，助脾資胃。勿冒風霜，無恣醉飽。勿食蕪菜，有蟲不見。勿食薑蒜，損人神氣。勿食經霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化爲水病。勿食犬肉，減算天壽。此月九日，宜齋戒；十六日宜沐浴，拔白髮；二十七日忌遠行，呼爲羅網之日。

十月心、肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛苦，以養腎臟。無傷筋骨，勿泄皮膚。勿妄鍼灸，以其血澀，津液不行。勿食生椒，損人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、蕪菜，衰人顏色。此月一日，宜沐浴；四日、五日勿責罰，仙家大忌。是月十日忌遠行，十三日宜拔白髮，十五日宜齋戒，靜念思真，必獲福慶。二十日，切忌遠行。

十一月腎臟正王，心、肺衰微。宜增苦味絕鹹，補理肺胃。勿灸腹背，勿暴溫暖，慎避賊邪之風，犯之令人面腫，腰脊強痛。勿食豬肉，傷人神魂。勿食螺蚌蟹鱉，損人元氣，長尸蟲。勿食經夏醋，發頭風，成水病。勿食生菜，令人心痛。此月三日，宜齋戒靜念；十日宜拔白髮，其日忌遠行，不可出，宜念善天與福，去灾；十六日宜沐浴，吉。

十二月土當王，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎臟。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化爲水病。勿食薤，多發痼疾。勿食鼃鱉。

夫理國者以養人爲本，修身者以治病爲先，覆載之間唯人爲貴。是以《洪範》五福其一曰壽，皇天猶以爲景福之最。人因元氣，假以成形，受氣陰陽，皆稟天地。江河淮濟，五嶽九州，草木星辰，觸象比類，皆神明所居，各有所主，存之即有，廢之即無，存之即生，廢之即死。《黃庭》云：口爲天關精神機，足爲地關生命扉，手爲人關把盛衰。天地含靈，皆在人之掌握，身貴若此，命豈輕哉？又《氣訣》云：我命在我，不在於天。昧用者夭，善用者延。又云：精極乃明，神極乃靈，氣極乃清，元極乃冥。因氣而衰，因氣而榮，因氣而滅，因氣而生。未有有氣而無形者，未有有形而無氣者，形氣相須，全在修養。《老子》云：玄牝之門，天地之根。綿綿若存，用之不勤。人之口鼻，皆神明出入之戶牖也。神所依者形，形所依者氣，氣所依者血。血氣相隨，如魚在水。水濁魚疲，氣雍則病生。是知氣欲得清，血欲得運，運息流轉，寢食順時，五臟恬和，疾從何起？若一臟乖攝，三焦受邪，元氣不榮，衆疾俱作。仲尼云：寢食不時，嗜慾不節，勞逸過度，病共殺之。且春風東來，草木甲拆，而積廩之粟不萌；秋天雨霜，草木零落，而覆蓋之草木不傷。草木性猶如此，何況人之五臟六腑，豈不由修養耶？世人罔能修行，相次殂謝，以殂謝爲命盡，以疴痼爲筋衰，謂天地之合然，不信長生之可保。天養人以五氣，地養人以五味。飲五氣者歸天，食五味者歸地。所謂百病橫生多因飲食，飲食之患過於聲色。聲色可以絕之逾年，飲食不可廢之一日，爲益不少，爲患亦多，如水浮舟亦能覆舟，四時攝生蓋由節減。《保生銘》云：酸味損於筋，辛多傷正氣，甘物不益肉，苦多傷其志，鹹多促人壽，不得偏耽嗜。思慮損人性，喜怒傷於神，性損即害生，神傷則侵命，養性以

全氣，保神以安心，若役慮勞神，竭心殉物，體疲於外，精喪於中，衆邪競生，安得延駐？神隨氣，氣依味。味順即元氣清，元氣清則神爽，神爽則無疾。是以體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿太虛。凡春分後夏至前，少食糖酪之物，生鱸相妨。夏至後秋分前，少食餅臠之物，與爪相妨，當時不必病生，却後終作諸暴，斯乃從本者也。重衣厚褥，體不堪虛，以致風寒之疾；美麗艷姬，以致虛損之形；品味醉飽，厭飫強餐，以致疝結之疾。養性之道，勿久行、久坐、久聽、久視，不強食，不強飲。憂思愁哀、飢餐渴飲，日夕所營，不住爲妙。故曰：流水不腐，戶樞不蠹，以其動而不息也。閑欲導引，即不必鸞飛鳳舉，猴擲虎蹲，但展四肢，動搖九竅，令其血脉流轉，上下宣通。《真氣銘》曰：凡欲去疾，導引爲先。經脉不雍，關節不煩。或如射雕，側身彎環；或曲腰脊，如蟾半圓。交指腦後，左旋右旋；徑展手足，氣出指端。擺掣四肢，捉搦三關。熱摩赤澤，氣海亦然。是以攝養有方，則壽同龜鶴；若恣情放逸，則命比蜉蝣。因幼慕道門，栖心澹薄，究《黃庭》之妙旨，窮五千之玄言。今則採掇方書，搜羅秘訣，四季避忌，一年修行，錄之座隅。日可觀覽，號爲《四季攝生圖》云爾。

（《四氣攝生圖》）

二 春季養生

〔一〕春季養生總則

孟春，是月也，天地俱生，謂之發陽，天地資始，萬物化生。夜卧早起，以緩其形，使志

生，生而勿殺，予而勿奪，君子固密，無泄真氣。其臟肝木，位在東方。其星歲，正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其書《詩》，其樂瑟，其帝靈威仰，其神勾芒，青龍爲九天，白虎爲九地，其蟲魚，其畜犬，其穀麥，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其聲怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木廢，立秋木囚，秋分木死，立冬木沒，冬至木胎。

仲春，是月也，號默於日，和其志，平其心，勿極寒，勿極熱，安靜神氣，以法生成。勿食黃花菜及陳蒞，發宿疾，動痼氣。勿食大蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食蓼子及鷄子，滯人氣。勿食小蒜，傷人志性。勿食兔肉，令人神魂不安。勿食狐貉肉，傷人神。是月腎臟氣微，肝臟正王，宜淨膈去痰，宜泄皮膚，令得微汗，以散去冬溫伏之氣。是月六日、八日，宜沐浴齋戒，天祐其福。十四日忌遠行，水陸亦不可往。九日忌食一切魚鱉。二十日宜修真道。

季春，是月也，萬物發陳，天地俱生，陽熾陰伏。卧起俱早，勿發泄大汗，以養臟氣。勿食韭，發痼疾，損神傷氣。勿食馬肉，令人神魂不安。勿食麋鹿肉等，損氣損志。是月肝臟氣伏，心當向王，宜益肝補腎，以順其時。是月五日，忌見一切生血物，宜齋戒靜念真籍，不營俗務。十六日忌遠行，水陸俱不可往。二十七日宜沐浴。是月火相水死，勿犯西北風。勿久處濕地，必招邪毒。勿大汗當風，勿露體星宿下，以招不祥之事。

《攝生月令》

春時消息 人稟陰陽五行，四時肅殺之氣差若毫髮，癢癢則生。是以首足象天地，血脉象江河，毛髮象草木，嗔怒象雷電，兩目狀日月，嗜慾稟生植。氣候小差，人多疾疫，既反其

令，療癘則生。細而察之，萬不失一。

凡春中，宜發汗、吐利、針灸，宜服續命湯、薯藥丸甚妙。自冬至後，夜半一陽生，陽氣吐，陰氣納。心膈宿熱，陽氣相衝，若兩虎相逢狹道，必鬪矣。春夏之交，遂使傷寒，虛熱時行之患，良由冬月附火及食熱物，心膈宿痰流入四肢之故也。其患者，不啻十有六七。二月以來，採取東引桃枝并葉各一握，水三升，煎取二升已來。早朝空心服之，亦不必全盡，但吐却心膈痰飲即不爲害。能四時依此吐，殊勝瀉，瀉即令人下焦虛冷，吐即去心膈客熱，除百病。小兒即與茵陳丸、犀角丸瀉之，以小兒未經人事，即不畏瀉，亦須審其冷熱虛實，不得浪爲。若是男子，事須下瀉，除腳氣衝心，膀胱冷，疼痛膿水。三焦不通，即須瀉，常得通暢，不要苦瀉。夏月尤忌瀉，爲泄陰氣故也。丈夫四十已上不宜苦瀉。

春深稍宜和平將息，綿衣稍宜晚脫，不可令背寒。寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。似熱即去之，稍冷即加之，甚妙。肺俞五臟之表，胃俞十二經脉之長，最不可失寒熱之節。俗諺云：避風如避箭，避色如避亂，勤解逐時衣，少餐申後飯。其言可寶耳。覺虛熱，食上常服紅雪，時服柴胡湯、三黃丸。如玄參，甚去虛熱，兼治勞明目。自春秋之際，萬病發動之時，固宜將攝矣。

（《混俗頓生錄》）

春季攝生消息 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜卧早起，廣步於庭，被髮緩行，以使志生。生而勿殺，與而勿奪，賞而勿罰。此養氣之應，養生之道也。逆之則傷肝。肝

木味酸，木能勝土，土屬脾主甘，當春之時，食味宜減酸益甘，以養脾氣。春陽初升，萬物發萌，正、二月間，乍寒乍熱。高年之人，多有宿疾，春氣所攻，則精神昏倦，宿病發動，又兼去冬以來，擁爐熏衣，啖炙炊爆，成積至春，因而發泄，致體熱頭昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚無力，皆冬所蓄之疾，常當體候。若稍覺發動，不可便行疏利之藥，恐傷臟腑，別生餘疾。惟用消風和氣、涼膈化痰之劑，或選食治方中，性稍涼利飲食，調停以治，自然通暢。若無疾狀，不可吃藥。春日融和，當眺園林亭閣，虛敞之處，用攄滯懷，以暢生氣。不可兀坐，以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麵團餅，多傷脾胃，最難消化，老人切不可飢腹多食，以快一時之口，致生不測。天氣寒暄不一，不可頓去綿衣。老人氣弱，骨疏體怯，風冷易傷腠裏，時備夾衣，遇暖易之，一重漸減一重，不可暴去。

劉處士云：春來之病，多自冬至後夜半一陽生，陽氣吐，陰氣納，心膈宿熱與陽氣相衝，兩虎相逢，狹道必鬪矣。至於春夏之交，遂使傷寒虛熱時行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛痰之藥以導之，使不爲疾。不可令背寒，寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。身覺熱甚，少去上衣；稍冷莫強忍，即便加服。肺俞五臟之表，胃俞經絡之長，二處不可失寒熱之節。諺云：避風如避箭，避色如避亂，加減逐時衣，少餐申後飯是也。

（《攝生消息論》）

春三月，此謂發陳，夜卧早起，節情慾以葆生生之氣，少飲酒以防逆上之火。肝旺脾衰，減酸增甘。肝臟魂，性仁，屬木，味酸，形如懸匏，有七葉，少近心，左三葉，右四葉。著於內者

爲筋，見於外者爲爪，以目爲戶，以膽爲腑，故食辛多則傷肝。治肝用噓字，導引以兩手相重按肩上，徐徐緩緩，身左右各三遍。又可正坐，兩手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家積聚，風邪毒氣，不令病作。一春早暮，須念念爲之，不可懈惰，使一曝十寒，方有成效。

正月，腎氣受病，肺臟氣微。減鹹酸，增辛辣，助腎補肺，安養胃氣。衣宜下厚而上薄，勿驟脫衣，勿令犯風，防夏餐雪。

二月，腎氣微，肝正旺，戒酸增辛，助腎補肝。衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。

三月，腎氣以息，心氣漸臨，木氣正旺。減甘增辛，補精益氣。勿處濕地，勿露體三光下。

膽附肝短葉下，外應瞳神鼻柱間。導引可正坐，合兩腳掌，昂頭，以兩手挽腳腕起搖動，爲之三五度。亦可大坐，以兩手招地舉身，努力腰脊三五度，能去膽家風毒邪氣。

（《修齡要指》）

春三月，六氣十八候皆正發生之令，毋覆巢殺雛，毋破卵，毋伐林木。

《千金方》云：春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。

《金匱要略》云：春不可食肝，爲肝旺時，以死氣入肝，傷魂也。

《養生論》曰：春三月，每朝梳頭一二百下。至夜卧時，用熱湯下鹽一撮，洗膝下至足方卧，以泄風毒脚氣，勿令壅塞。

《雲笈七籤》曰：春正、二月，宜夜卧早起。三月，宜早卧早起。

又曰：春三月，卧宜頭向東方，乘生氣也。

春氣溫，宜食麥以涼之，不可一於溫也。禁吃熱物，并焙衣服。

《參贊書》曰：春傷於風，夏必飧泄。

《千金翼方》曰：春甲乙日，忌夫婦容止。

又曰：春夏之交，陰雨卑濕，或飲湯水過多，令患風濕，自汗體重，轉側不能，小便不利。作他治必不救，惟服五苓散效甚。

春正、二月，勿食小蒜，百草心芽。肝病宜食麻子、豆、李子。禁辛辣。

（《遵生八箋》）

〔二〕春季養生藥方

細辛散 老人春時多昏倦，當服。明目和脾，除風氣，去痰涎。男女通用。

細辛一錢，去土 川芎一錢 甘草炙，五分

作一服，水煎六分，熱呷。可常服。

菊花散 老人春時熱毒風氣上攻，頸項頭痛面腫，及風熱眼澀宜服。

甘菊花 前胡 旋覆花 芍藥 玄參 防風各一兩

共爲末，臨睡酒調二三錢送下。不能酒，以米湯飲下。

惺惺散 春時頭目不利，昏昏如醉，壯熱頭疼，腰痛，有似傷寒，宜服惺惺散。

桔梗一兩 細辛五錢 人參五錢 茯苓一兩 枳實仁五錢 白朮土炒，一兩

共爲末，煉蜜爲丸，如彈子大。每服一丸，溫湯化下。

神效散 老人春時多偏正頭風。

旋覆花 一兩，焙 白僵蠶 微炒去絲，六錢 石膏 五分

用葱搗，同藥末杵爲丸，桐子大，每用葱茶湯下二丸即效。

墜痰飲子 治老人春時胸膈不利，或時煩悶。

半夏 山東出者，用白湯洗淋十餘次爲末 生薑 一大塊如指二節 棗子 七枚

用半夏末二錢，入薑、棗，用水二鐘，煎至七分，臨卧去薑、棗服。

延年散 治老人，春時宜服，進食順氣。

廣陳皮 四兩，浸洗去裏白衣 甘草 二兩，爲末 鹽 二兩半，炒燥

右三味，先用熱湯洗去苦水五六遍，微焙，次將甘草末并鹽蘸上，兩面焙乾，細嚼三二片，以通滯氣。

黃耆散 治老人春時諸般眼疾發動，兼治口鼻生瘡。

黃耆 一兩 川芎 一兩 防風 一兩 甘草 五錢 白蒺藜 炒去刺尖，一兩 甘菊花 五分

共爲末，每服二錢，空心早服，米湯飲下，日午、臨睡三時服之。暴赤風毒，昏澀痛癢，并皆治之。外障久服方退。忌房室、火毒之物。患眼切忌針烙出血，大損眼目。

黍黏湯 治老人春時胸膈不快，痰涌氣噎，咽喉諸痰。

黍黏子 三兩，炒香爲末 甘草 半兩，炙