

中医气象学与 养生防病

李铁君 陈燕燕 著

人民卫生出版社

(京)新登字081号

图书在版编目 (CIP) 数据

中医气象学与养生防病/李铁君, 陈燕燕著.-北京:
人民卫生出版社, 1994

ISBN 7-117-02029-6

I.中… II.①李… ②陈… III.①中医气象学-关系-
养生(中医)②养生(中医)-关系-中医气象学③中医气象学
-关系-辨证论治④辨证论治-关系-中医气象学 IV.R2-03

中医气象学与养生防病

李铁君 陈燕燕 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 84印张 177千字

1994年5月第1版 1994年5月第1版第1次印刷

印数: 00 001—1 500

ISBN 7-117-02029-6/R·2030 定价: 7.70元

[科技新书目 316—201]

陈子德教授序

李铁君等同志研究中医的医疗气象问题，我在好多年前就听他讲过，其间他也几次就此项工作中的具体问题找过我。我认为这是一件很有意义的，具有创意的工作。现在他们终于完成了《中医气象学与养生防病》书稿，约18万言，其中艰辛可想而知。

中国医药学是一个伟大的宝库，是中华文明的代表，是我国传统文化中唯一保存完整的学科体系，在世界自然科学史上也是一个奇迹。中国医药学有浩瀚的文献典籍，它记载着数千年来先民们与疾病作斗争的经验，也记录下医药学家们的医疗实践和医学成就，使大量的医药学知识得以保存和流传。

当今，中国医药学得到了巨大发展，它受到全世界人民的青睐。同时，中国医药学作为一门古老的学科，在吸收现代新技术、新方法的过程中，出现新的学科分支，是科学发展的必然趋势，也是中医学随着时代而进步的标志。

当今科学世界的一大特点，就是各学科相互交叉、相互渗透、互补、借鉴、移植。科研工作也常常在学科之间的结合点上出成果。医学气象学就是近几十年来才兴起的一门交叉学科。当它出现之后，引起了我国中医界的强烈共鸣，像时间中医学、中医心理学等学说一样，人们期望出现一门“中医气象学”。有鉴于此，李铁君等同志与南京气象学院陈燕燕等同志合作，把现代有关生物医学气象的方法、成就移植过来，并对中医历代文献中有关医学气象学方面的内容，

进行广泛地搜集、深入地研究和系统地总结，进而又融合了近年有关中医气象学研究的成果，在中医理论体系的框架里，归纳、提炼，形成新的知识体系，即中医气象学。可以预计，《中医气象学与养生防病》的出版，能引起更多人的兴趣，促进中医临床辨证论治水平的提高，体现中医特色。为此，乃乐为之序，并向读者推荐这本书。

南京中医学院院长、教授 **陈子德**

1992年10月12日于南京

干祖望教授序

恐龙灭迹，弓箭毁藏，无他，古时事物已不适合于今朝，号称淘汰，乃客观规律也。禹王耕耜，嫫祖茧桑，绵绵五千多年依然秉承遗法，至多融入些科学气息而已，名曰继承。可知古之有用者，亦能越破年代今昔之雷池，亦规律也。

或谓：“中医乃愈古而愈珍，故称国宝”。非也！君不见盛唐之禁咒，《千金》将其列为医门一科；北宋之丹石，《圣惠》重点详书两卷。当时国家承认，政府扶持，民间使用，书有明文。此术此技，仅仅睥睨一时而今安在哉！然另有更古之《内经》论说，至今崇奉，瓜瓞绵延不替。何其中古之科早已根枯柢死，远古之学，反而叶茂枝荣？盖禁咒、丹石，不过属恐龙、弓箭之亚流，而《素问》、《灵枢》直可列耕耜、茧桑之侪偶。

欲知《灵枢》、《素问》之精华，半在气象，惜乎以古典语文之式微，因而深入钻研者日寡，终至虽有若无，胸抱千金字擎乞钵，深叹中医学学术何其肤浅，简陋乃尔！甚至诬为玄虚。

今读《中医气象学与养生防病》，乃南京中医学院李铁君与南京气象学院陈燕燕等优秀中青年学者，各展其专业专长之心得，合作此论医学又论古今气象学之专著。精神忠于原旨，语言出之潮流，犹之耕耜、茧桑之科学种地、科学取丝。如斯佳作，非徒青年学者可以增智而添识；即使白首老

医亦能温故而知新；信属现代中医书中颇具新意之著述，乐为之序！

云间干祖望 时年八十有一
一九九二年初冬于南京中医学院萤斋

前 言

《中医气象学与养生防病》是一本科普读物。作者写这本书的初衷，也只是想把这个新出现的概念向更多的中西医学工作者、研究者、医学生、中医爱好者以及注重养生、延年益寿的同志作个介绍，引起他们的共鸣，激发他们的兴趣，使更多的人对其进行研究探讨，从而间接地提高中医辨证论治、防病治病的水平，更好地体现中医特色，同时也为群众提供一些善养其身的方法。

中医气象学作为一门新的学科体系，仍然很不成熟，很不完备，所以即使作者再作更大的努力，也只能述其梗概框架。尽管中医学中有大量的文献资料，历代医家也为我们留下大量的经验实例，但仍远远不是现代意义上的科学体系，尚需我们做更艰巨的工作。作者的目的是抛砖引玉，与大家共同来研究开发这片土地。

医学气象学在国外已有几十年的历史，也引起了我国学者的强烈共鸣，我们采取移植法，把现代科学中有关生物、医学气象的方法、手段、成就移植过来，并对中医疗代文献中有关医学气象的内容进行广泛地搜集，深入地研究，进而对近十余年来我国学者的研究成果加以总结，在中医理论体系的框架内，容纳百川，再进行分化而成为一种新的知识体系，一门新的学科，即中医气象学。

1979年春季，南京大学天文系的卢央先生与中央气象研究所张德二等先生在全国中医研究生班宣讲了《黄帝内经的天文历法问题》、《黄帝内经的医学气象学思想》等论文。他

们还就中医的医学气象问题撰文，推动了此项研究。夏廉博先生悉心研究医学气象学，曾出版《医疗气象学》一书，其中有对部分中医气象学内容的引述。并发表了《祖国医学与医学气象学》、《运用现代医学引证中医关于医疗气象若干观点》等文章，某些认识虽待商榷，但是难能可贵。

1986年，方药中教授曾对笔者提出：中医气象学并不等于“五运六气”学说。笔者完全同意这一观点。但是研究中医气象学，五运六气仍是一个不可回避的问题，必须对它要有所了解。笔者基于这样的观点，在书中也对“五运六气”的符号系统作了简单介绍，供读者参考。

1986年12月，笔者在南京举办的“中医多学科研究学术会议”上宣读了《关于中医气象学》一文，获得了“东方医学奖”。评委会主任委员余瀛鳌教授认为：它提出和建立了新的学科体系，符合中医发展方向。南京地区中医多学科研究者，根据南京地区天文、气象等方面的优势，为对中医气象学问题的深入研究，提供了必要的条件。

1986年12月，南京中医多学科研究中心成立，并立即召开学术会议和举办全国性的“五运六气研讨班”，来自全国16个省市教学、科研、医疗单位的学者进行了切磋研究。方药中、卢央、朱灿生、徐振韬、赵定理、蒋窈窕以及许家松、李铁君、陈燕燕、邹伟俊等在研讨班上分别作了专题报告，从不同的学科领域对运气学说进行了深入探讨。李铁君的《关于中医气象学》专题报告及内容摘要在《健康报》、《人民日报·海外版》上发表。李氏认为：中医气象学具有中医独特理论体系的特色，将它的丰富内容加以整理阐述，形成一个新的学科体系，因而提出“中医气象学”这一概念，时机已经成熟，条件已经具备。

《中医气象学与养生防病》一书稿成之后，得到了南京中医学院陈子德院长热情推荐；干祖望教授也大加鼓励并审订书稿，南京大学卢央教授、南京气象学院简慰民教授也审阅了有关章节。尤其难得的是《中国青年报》的郁进东同志向社会呼吁支持本书出版；人民卫生出版社的同志们费心审订修改使这本书逐步得以完善。在此也一并向关怀爱护本书的同志致以衷心的感谢！

李铁君 陈燕燕

1993年3月12日于南京

目 录

第一章 概述	1
第一节 中医气象学的概念	1
第二节 中医气象学的研究对象	5
第三节 中医气象学的研究方法	6
一、文献学方法	6
二、医学地理学方法	7
三、医学气象学方法	8
四、实验方法	8
第四节 中医气象学的研究目的	9
一、发展中医事业, 促进中医现代化	9
二、提高中医临床水平	9
三、更好地指导四时养生及气功保健	9
第二章 气象与中医	10
第一节 天人相应	10
第二节 阴阳	14
第三节 五行	21
一、五行符号系统	21
二、五行气象要素和现代气象要素	28
三、中医的五方地理格局	34
第四节 整体观和恒动观	36
一、整体观	36
二、恒动观	38
三、气象综合要素	39

第五节 五运六气的符号系统	46
一、天干	47
二、干支的阴阳、五行属性	50
三、五运和六气	55
第三章 气象与生理	72
第一节 气象影响人体的综合评价	72
第二节 气象与脏腑气血活动	76
第三节 影响气象作用的因素	80
一、气象刺激的强弱	80
二、人体的适应	80
三、营养因素	81
四、心理因素	81
五、衣着因素	81
六、体质因素	82
七、对智力与优生的影响	85
八、对睡眠的影响	85
九、对自杀的影响	86
第四节 色脉应四时	86
一、五色应四时	86
二、四时常脉	86
第五节 卫气、人气的四时昼夜变化	92
第六节 某些生理常数的四时变化	95
第四章 气象与病理	97
第一节 气象与病因、病机	97
一、六气、六淫致病观	97
二、五运的天气与疾病的关系	101
三、司天和在泉的天气与疾病的关系	105
四、郁和发的天气与疾病的关系	107
五、胜和复的天气与疾病的关系	109

六、六气病机求其属	112
第二节 气象与脉、证的轻重顺逆死生	113
一、气象影响与疾病变化	113
二、气象对死亡的影响	114
三、脉象的四时顺逆	119
第三节 气象与治则	121
一、春夏养阳，秋冬养阴	121
二、用寒远寒，用热远热	123
三、针刺深浅，以时为齐	124
四、司岁备物，治在五味	128
五、李时珍四时用药法	129
第四节 地理与体质、疾病	130
一、异法方宜	130
二、因地论治	134
第五章 气象与防病	136
第一节 养生防病，顺应自然	136
第二节 燮理阴阳	137
第三节 季节交替时注意防病	138
第四节 春季防病养生	140
第五节 夏季防病养生	141
第六节 秋季防病养生	146
第七节 冬季防病养生	148
第八节 昼夜晨昏的调养	151
第九节 居处和衣着	153
第十节 李东垣论四时防病养生	155
第十一节 地理环境与防病养生	156
第六章 气象与治病	159
第一节 风气	159

一、四时感冒	159
二、风温	162
三、瘾疹	165
四、痹证	167
第二节 暑(火)气	169
一、暑温	169
二、疰夏	173
三、小儿夏季热	176
四、中暑	176
五、阴暑	179
六、疟疾	179
七、暑秽	181
八、暑风	182
九、暑厥	182
十、暑瘵	182
十一、钩端螺旋体病	183
十二、流行性乙型脑炎	183
十三、暑疖	183
十四、天疱疮	184
十五、暑湿流注	185
第三节 湿气	186
一、湿温	186
二、痢疾	188
三、呕吐	190
四、泄泻	190
五、霍乱	191
六、悬饮	193
七、麻木	194
八、脚气	194
九、虫病	195

十、黄疸	196
十一、痿证	197
十二、湿痹(着痹)	199
十三、腰痛	199
十四、多寐	201
第四节 燥气	201
一、秋燥	201
二、痿证(燥热致痿)	203
三、燥邪咳嗽	203
第五节 寒气	203
一、寒厥	203
二、心痛	204
三、冻疮	207
四、失音	208
五、鼻渊	209
第六节 其它杂病	209
一、肺系疾病	209
二、消化系疾病	216
三、肾系疾病	218
四、心、脑疾患	224
五、血症	240
主要参考书目	246

第一章 概 述

第一节 中医气象学的概念

在我们阐述中医气象学之前，应首先弄清气象、生物气象等有关术语的含义。

天气：指某一地区某一时段内各种大气现象，如风、云、降水、温度、气压等气象要素的综合状况。同时也把影响人类日常生活、生产的大气现象和状态叫作天气，如阴、晴、冷、暖、干、湿、大风、冰雹、暴雨等。

气候：指某地或某地区在太阳辐射下，由地面和大气环流的共同影响而形成的多年综合状况。天气具有瞬息多变的的不稳定性，而气候在一定时段内则显示着相对稳定性，但在整个地球发展的历史中，各地的气候还是有变化的。

气象：大气现象的统称。

气象学：是着重研究天气现象的物理过程的学科。主要研究地球周围 100 公里以下，特别是 50 公里以下大气中发生的现象（压强、温度、密度、能量等因素的分布以及大气电、光、声学属性等）及这些现象的演变过程。这一过程与人类生产、生活关系密切。

气候学：研究气候形成及气候特征在空间分布和时间演变的学科称为气候学，它是气象学与自然地理学间的边缘学科，主要研究气候要素在地球上的分布、区域气候特征、过去气候变化规律以及太阳辐射、大气环流、地表及人类活动

制约地球气候等问题，以期利用自然资源改善气候条件，并避免不良气候的影响。

一般所讲的大气环流是指具有世界性的大规模流场，既包括平均现象，也包括瞬时现象，即大气运行的基本状态。决定大气环流的基本因素有：太阳辐射随纬度的变化不均匀分布，基本气流不稳定，地面摩擦，太阳活动和其它宇宙地球物理因素。中医古籍《黄帝内经·素问》认为大气运动主要有两种形式：① 垂直运动，即“天气下降，地气上升”；② 水平运动，即“春气西行，夏气北行，秋气东行，冬气南行”。

生物气象学：是研究生命有机体与气象条件相互影响，相互作用的学科，当前着重于医疗气象和高空生物气象两方面的研究。

医疗气象学，是生物气象学的一个分支，是研究自然或人为气象环境对人体健康的作用和影响的学科，主要研究“气象病”（如感冒、关节痛、肺结核、猩红热、百日咳、寒热病等）、“季节病”（如慢性支气管炎、肺炎、心肌梗死、流行性乙型脑炎、克山病等）、“大气污染病”以及形成这些病的气象条件及其预报、气象治疗（包括利用疗养地或人为环境治疗）及预防。

中医气象学是在中医理论体系指导下，研究各种气象条件对人体健康和疾病的影响；研究怎样在不良气象条件下，保护人类免受损害，即便受损害，又怎样根据不同气象条件进行辨证论治，并且利用有利的气象条件养生防病，增强体质，益寿延年。

现代意义的“中医气象学”这一概念，过去没有被正式提出过。但是，以“天人相应”为基本特点的中医学，对有关气

象与人类疾病的诊断、治疗、预防等方面的记载十分详实。可以认为，中医学中早就有了一个“古代的中医气象学”。《黄帝内经》还创立了“五运六气”（运气）学说，把物候、气象、病理、治疗等纳入一个大系统中进行研究。

让我们在此检索一下《黄帝内经》的篇名，就可以见其一斑了。在《内经》的162篇中，主要讨论医学气象内容的有《天元纪大论》、《五运行大论》、《六微旨大论》、《气交变大论》、《五常政大论》、《六元正纪大论》、《至真要大论》等所谓“七篇大论”，以及遗篇《刺法论》、《本病论》。其文字竟占《素问》的五分之二，结构谨严，旨奥理精。另外，从首篇《上古天真论》到《四气调神大论》、《生气通天论》、《金匱真言论》、《阴阳应象大论》、《六节藏象论》、《异法方宜论》、《平人氣象论》、《脏气法时论》、《八正神明论》、《四时刺逆从论》以及《灵枢》的《四时气》、《阴阳系日月》、《贼风》、《百病始生》、《通天》、《九宫八风》、《岁露》等篇，都用较大篇幅论述医学气象问题。

《内经》从理论到实践，从诊断到针刺治疗，很难说有哪些内容与医学气象问题无关。中医气象学的内容，已成为中医学体系的有机组成部分。

《内经》作者早就认识到：“人生于地，悬命于天”，人与天地相参，与日月相应也”。人是一个开放的巨系统，与周围环境有着千丝万缕的联系。人体健康与否，常常取决于外在环境的条件。气象条件是影响人类健康最大的环境因素之一。

东汉末年张仲景著的《伤寒杂病论》，撰写了《阴阳大论》；据考证，《阴阳大论》即“运气七篇”之前身。后人又将《伤寒杂病论》整理为《伤寒论》和《金匱要略》。在《伤寒论》开篇“伤寒例”和《金匱要略》开篇“脏腑经络先后”等文中就论述了四