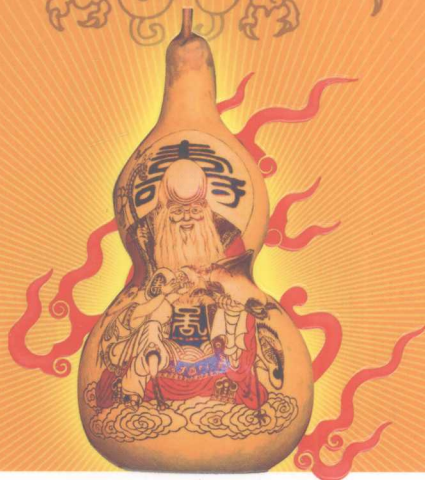


不生病的智慧系列IV

重塑中国人日出而作日落而息的自然养生理念
传授太阳养生祛病与延年益寿秘诀的终极方案



活到天年

——太阳养生祛病法——

江国生◎主编

养生胜于治病 从传统的跟着太阳学养生出发 倾情传授不生病的智慧
求医不如求己 在神秘的太阳养生系统中遨游 从头到脚呵护你的健康

九州出版社
JIUZHOU PRESS

不生病的智慧系列IV



活到天年

太阳养生祛病法

江国生◎主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

活到夭年: 太阳养生祛病法 / 江国生主编. —北京: 九州出版社, 2009. 6

(不生病的智慧系列)

ISBN 978-7-5108-0097-9

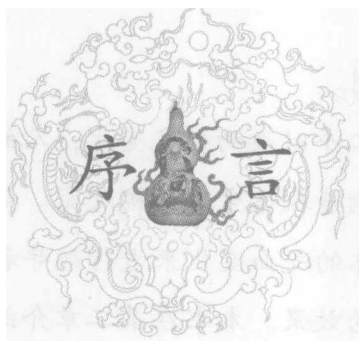
I. 活… II. 江… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097472 号

活到夭年: 太阳养生祛病法

作 者 江国生 主编
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710×1000 毫米 16 开
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0097-9
定 价 29.00 元

★版权所有 侵权必究★



早在两千多年前，我国中医名著“黄帝内经”就提出了“人与天地相参，与日月相应”的观点。中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，太阳轮回相应的时辰、气候变化与养生保健有着密切的关系。

我们都知道太阳运行的规律是东升西落，而且在天空中所处的位置时时刻刻都在变化，一天天，一年年，周而复始。同时，我们的身体随着太阳的轮回旋转，在一天的十二时辰，一季之中的二十四节气，一年之中的四季都有着不同的微妙的变化，探索研究这些变化，并跟随这些变化做相应的调整和保养，是中医养生的精妙所在。

中医养生学的要点在于顺从自然，即顺从时辰转换的变化，二十四节气气象的变化，以及四季冷暖变化来保养我们的身体。顺应自然养生就是要顺应四时调摄和昼夜晨昏的调养。昼夜变化，也同四时变化相应，一般说来，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。因此，生活起居，要顺应四时变化，动静合宜，衣着适当，饮食调配合理，注意“春夏养阳，

秋冬养阴”的原则。

随着一天十二个时辰的昼夜变化，人的气血运行会出现相应的改变，并影响着人体生理结构改变。如果能够根据十二时辰中每个时辰人体的气血变化来进行疏导和保养，就能够更好的起到防病治病的效果。本书在第二章介绍了如何利用经络和人体生物钟来保养我们的身体，带领大家更好地了解自己的身体，掌握健康长寿的秘诀。

二十四节气是我们祖先经过长期的观察，根据太阳的变化和万物盛衰、生长之间的关系来进行划分的。因此，二十四节气准确地反映了一年中自然物候的发展变化，而这些变化又时刻影响着人体生物钟的运转，与人体的脏腑功能活动和气血运行息息相关。因此，人体机体的营养结构一定要随着季节的变化予以协调，要注意各个季节的气候变化以及食补方式，合理安排饮食。长期以来，我们民间就根据二十四节气的不同特点，以及当地的不同风俗习惯，形成了各种养生保健习俗。本书在第三章不仅介绍了这些饮食习俗，更详细介绍了每个节气的气象特征以及如何合理安排饮食，为您提供详细的饮食指导。

一年四季，春温，夏热，秋凉，冬寒，气候的变化也给人体带来了不同程度的影响。《春秋繁露》中说，“夏者，太阳之选也；秋者，少阴之选也；冬者，太阴之选也；春者，少阳之选也。”详细指出了春夏秋冬四季的阴阳变化，而中医养

生认为，养生一定要顺应阴阳变化。《素问·四气调神大论》指出：“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，则少阴不收，肺气焦满；逆冬气，则太阴不藏，肾气独沉。”人体也会随着阴阳的变化而发生病理变化，如寒症、热症、虚证、实症等。

中医主张人体应该顺应季节之气，多吃一些运动，使阳气更加充足。例如，秋冬之季，气候由温转凉，阳消阴长，人体必须防寒保暖，适当做一些运动，提高人体免疫力。第四章我们针对四季的不同特点，详细介绍了适合每个季节的运动，为大家运动养生提供明确指导。

我们与其在生病之后劳心费财的求医问药，不如从现在开始跟着太阳的步伐保养我们的身体。



目录

第一章 太阳与养生·····1

本章主要破译被公认为是中医学奠基之作的《黄帝内经》中的养生密码：“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。让我们的健康真正的防患于未然；万事万物随时变化，没有不变的人、事、物，今天还晴空万里，明天或许就会倾盆大雨。但四时的交替、花开花落、地球永远绕着太阳转，在这些变化中一定都有规律可循。《易经》将教导我们抓住千变化万化中事物的规律，以大道至简的原则来适应时辰的变化、节气的变更、四季的不同，从而让我们的养生顺应时节，达到阴阳平衡。

- 与太阳同步为养生之道·····3
- 养生的基础在于阴阳平衡·····10
- 天人相应是养生的关键·····15
- 养生贵在有方法·····19

第二章 日出日落与养生·····23

人们常说：“日出而作，日落而息”。这句话跟我们的养生有什么关系？在国医中时辰和人的五脏六腑有着什么样的对应关系？经脉穴位的按摩如何才能最有效的发挥养生作用？本章会给出您需要的答案。

- 夜半足少阳胆经当令，养气正当时·····25
- 鸡鸣足厥阴肝经当令，护好你的肝·····30
- 日旦手太阴肺经当令，适宜深睡眠·····35
- 日出手阳明大肠经当令，垃圾毒素排出来·····39

- 朝食足阳明胃经当令，不当早餐的逃兵·····43
- 日禺足太阴脾经当令，养脾宜静不宜动·····48
- 日中手少阴心经当令，养心小憩很必要·····53
- 日昃手太阳小肠经当令，及时补水肠道清·····57
- 日辅足太阳膀胱经当令，生命在于运动·····60
- 日入足少阴肾经当令，养肾之妙在于藏·····64
- 日夕手厥阴心包经当令，娱乐时间莫轻视·····68
- 定昏手少阳三焦经当令，安睡宁神养元气·····72

第三章 日远日近与养生·····75

《灵枢·本神》中说：“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视。”

本章将根据二十四节气不同的气候变化对人体产生的影响给出饮食养生方案。本章按传统养生医学观和通俗流畅的语言针对各类人群提出简便、易行、实用的节气饮食养生方法。

- 立春：阳气初生，宜吃辛甘之品·····77
- 雨水：调养脾胃，忌辛辣·····83
- 惊蛰：调精养神，少食寒性食物·····88
- 春分：平衡膳食，延年益寿·····94
- 清明：高血压易发期，多食瓜果蔬菜·····99
- 谷雨：内、外环境要平衡，饮食宜平补·····103
- 立夏：辞春迎夏应清补·····108
- 小满：预防皮肤病，宜吃清淡素食·····113
- 芒种：炎炎夏日，宜吃祛暑益气之品·····118
- 夏至：心静自然凉，饮食宜清淡·····124
- 小暑：饮食适量，呵护肠胃·····129

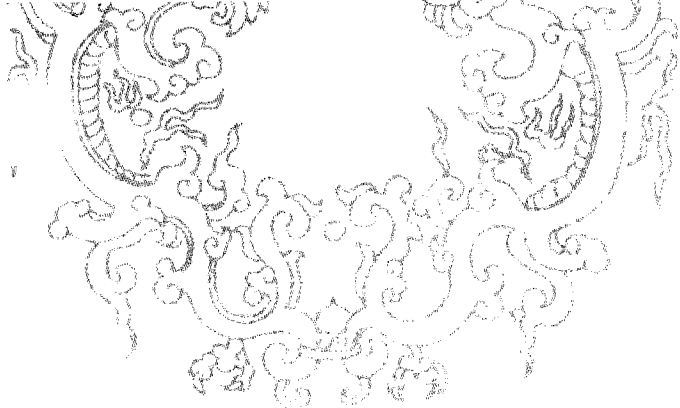


●大暑：阳光极盛，饮食消暑·····	134
●立秋：饮食有养，皆以养收·····	141
●处暑：处暑寒来，补而不竣·····	145
●白露：阴气渐重，滋补为首·····	150
●秋分：阴阳平衡，阴平阳秘·····	155
●寒露：热冷交替，润肺益胃·····	159
●霜降：一年补通通，不如补霜降·····	164
●立冬：阴气盛极，养精蓄锐·····	169
●小雪：寒未深而雪未大，抑郁症患者重调养·····	173
●大雪：大雪冬至雪花少，进补正当时·····	177
●冬至：日短夜长，补阳护阴·····	182
●小寒：小寒补一冬，来年无病痛·····	186
●大寒：固护精气，滋养阳气·····	190

第四章 日高日低与养生·····195

《黄帝内经》中“夫四时阴阳者，万物之根也”，是说四季阴阳是万物的始终，死生之根本。养生应根据自身的特点应四季变化因时而动，根据气候条件做相应的运动锻炼对身体益处多多。春夏宜养阳气，秋冬宜养阴气，养生顺应四季，方能达到事半功倍之效果。本章将为您的四季起居锻炼支招。

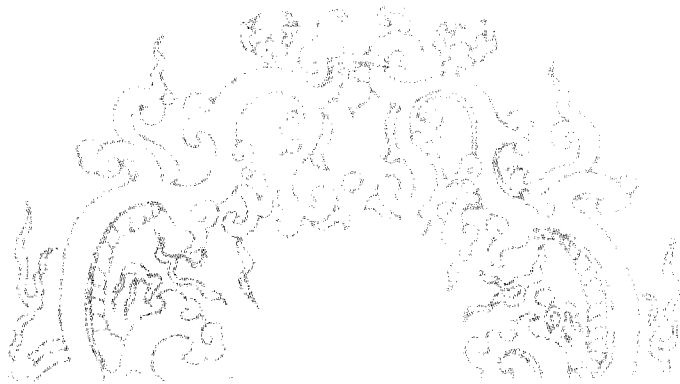
●春季：万物复苏，阳气生发重养生·····	197
●夏季：天地气交，万物华实宜养长·····	204
●秋季：阳消阴长，天干物燥要养收·····	212
●冬季：草木凋零，阳气闭藏固养藏·····	218



第一章

太阳与养生

本章主要破译被公认为是中医学奠基之作的《黄帝内经》中的养生密码：“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。让我们的健康真正防患于未然；万事万物随时变化，没有不变的人、事、物，今天还晴空万里，明天或许就会倾盆大雨。但四时的交替、花开花落、地球永远绕着太阳转，在这些变化中一定都有规律可循。《易经》将教导我们抓住千变化万化中事物的规律，以大道至简的原则来适应时辰的变化、节气的变更、四季的不同，从而让我们的养生顺应时节，达到阴阳平衡。



与太阳同步为养生之道

《黄帝内经》中说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这里的日、月，是指日、月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。在自然界中，人体的生长、发育、脏腑气血功能及运动变化规律随着时间的变化而变化。《内经》云：“五藏者，所以参天地，付阴阳，而连四时，化五节者也”、“人以天地之气生，四时之法成”、“人与天地相参也，与日月相应也。”说明人体生理节律的形成与自然息息相关。中医认为人体本身就是个小宇宙，而人体的小宇宙又离不开我们生存其间的大宇宙，两者是相通相应的，因为只有人与天地相应才能构成宇宙的本原形态，如果我们把这个大宇宙也看作是一个生命体的话，我们会发现它同样也有一个如同奇妙的人体内部一样的世界。

小世界和大世界有着密切的关系。在大世界中，太阳占据一个重要的地位，人这个小宇宙的健康也和太阳有着密切的关系，人的生老病死无时无刻不在受着太阳的影响。

中医认为，“人以天地之气生”，就是说人类生命的起源，源于天地日月，其中主要源于太阳和地球，特别是太阳的火和地球的水。古人特别是我们的《易经》把世界现象分为阴和阳，虽然说这个阳字和我们说的太阳不是一个意思，但是却充分反映了古代咱们的老祖宗对太阳的重视，把产生一切的本

源“气”也分为阴气和阳气。太阳的起落，决定了大自然的变迁，人类作为自然界一分子，吸收着日月精华，太阳同样也在影响着我们的生活与健康。最高深的养生学问往往是最朴素的，把握了太阳的规律，做到与太阳相应，在我国古代许多著名的养生家的养生中，占有很重要的位置。

人体经络中气的运动和太阳有着密切的关系。气是生命的根本（这个气不是我们所呼吸的空气，大家千万不要搞错了，它是宇宙的根本，无色无质，但却是产生一切的根源。），《内经》中提出人体阳气的运行及盛衰与日相应，一日的十二小时与经络密切相关，营卫二气中的营气和太阳的运行有着更加密切的关系。人体营卫之气运行与自然界的阴阳变化是相应的，《灵枢》说：“夫血脉荣卫，周流不休，上应星宿，下应经数。”其运行规律为：“营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。阴阳相贯，如环无端。卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而起，至阴而止。……各行二十五度，分为昼夜。……如是无已，与天地同纪。”其中营气运行始于手太阴循十二经行一周而复会于手太阴：“故气从太阴出，注手阳明……下注肺中，复出太阴。此营气之所行也。”卫气则“昼日行于阳，夜半则行于阴”、“是故平旦阴尽，阳气出于目……下行阴分，复合于目，故为一周。”可见，营卫之气的运行和太阳的运行有着密切的关系。

就连我们脉象的变化和太阳也有密切的关系，正常人体的



脉象白天多浮滑有力，夜晚多弦缓，有昼夜的变化。诊脉常以平旦，是因“阴气未动，阳气未散，饮食未进，经脉未盛，络脉调匀，气血未乱，故乃可诊有过之脉。”皮肤色泽是脏腑气血的反应，是判断人体机能状态和病理变化的重要方法。《灵枢》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”一日中气温的变化虽无四季气候变化显著，但仍有明显盛衰朝暮寒暑之别，因此，皮肤色泽和脉象有昼夜节律变化。

太阳的运行产生了四季交替，寒暑的变迁，我们中医提倡四季养生，其实质也就是跟着太阳，顺应太阳运行的规律进行养生。《内经》认为：一年四季的气候变化，遵循着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律。它对人体的脏腑、经络、气血各方面都有一定的影响，内脏的功能与季节气候的变化有着密切关系。人体四季阴阳之气盛衰节律，《素问》言：“春夏则阳气多而阴气少，秋冬则阴气盛而阳气衰。”自然界一年四季的气候变化因为太阳的变化，遵循着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律，人体要去适应这种季节的变化，太阳高照，天气暑热，人体就以出汗散热来适应，而太阳热力降低，气候寒冷时，人体为了保温，腠理固密而少汗，水液从小便排出，现代医学研究表明，在高温环境中，人体为了加强散热，周围血管扩张，80%~90%水分经汗腺排出，排尿自然而少，冬季为了防止体温散失，周围血管收缩，汗液排泄减少，60%~80%水分由肾脏排出。顺应自然养生包括应四时调摄和昼夜晨昏的调养。昼

夜变化，比之于四时，所谓朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。白昼阳气主事，入夜阴气主事。四时与昼夜的阴阳变化，人亦应之。所以，生活起居，要顺应四时昼夜的变化，动静和宜，衣着适当，饮食调配合理，体现春夏养阳、秋冬养阴的原则。

如果不顺从四时阴阳，人又会怎么样呢？《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；逆秋气则太阳不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”其大意是：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，太阳之气不能收敛，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。此段原文谆谆告诫人们，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。

另外，我们的古代中医又根据日头的变化，发明了“日养生”法，日养生法的实质其实就是根据一天中日头的变化规



律，而总结出的一套养生法。日节律包括人体阴阳之气消长日节律、人体营卫之气运行节律、人体五脏主时辰节律、人体色脉日节律变化等。人体阴阳之气消长日节律，又称为人体之气生、长、收、藏日节律，是人体生命活动的最基本形式。如《素问》：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”《灵枢》则将一日的人气消长分为四时：“春生夏长，秋收冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬，朝则人气始生……日中人气长……夕则人气始衰……夜半人气入藏。”

我们的中医发现了太阳和养生的秘密，在现代科学中得到了印证。

太阳与地球的平均距离为1.5亿公里，光从太阳发出传播到地球需8分16秒，地球用365.256天绕行太阳一周，并用23.9345小时自转一圈。从而产生春、夏、秋、冬，白天和夜晚，对应的是带电粒子单位时间内从太阳表面到地球上人体细胞内这一路径距离和角度的变化对我们身体的影响存在着体内粒子流按时变化运行的生物钟运动和多种能量场互相作用的规律性。

经过科学研究，从太阳发出的带电粒子到地球上人体细胞内外运行的路径，主要会受到所经历的三个不同环境的影响。

一、太阳表面到地球磁场外，存在太阳、地球、月球、质量、万有引力、太阳磁场等影响。

二、地球磁场外到人体表面存在地球磁场、地球绕太阳公转对磁场的影响，地球自转与夹角、自然天气等影响。

三、人体表面到细胞内外存在经络、细胞膜、细胞器、细胞质等影响。

人体中的网络即经络系统中的细胞具有生物性，存在从生长到消亡一定时间的周期性及相对稳定性。粒子流、电流、电压是变量，可以影响我们的身体，比如太空育种，经过紫外线等太阳射线的影响，可以改变系统构造，就是这个道理。太阳光照耀地球送来了光和热，人类和所有生物都离不开太阳。同时，太阳辐射是预防疾病，增进人体健康不可缺少的自然因素之一。

在一般情况下，太阳辐射对人体健康产生良好的作用。某些疾病，如骨结核、风湿性关节炎、佝偻病、皮肤病等在一定的条件下均要利用太阳辐射进行治疗，称为日光疗法。据研究，适当地晒晒太阳，能促进人体的新陈代谢，对人体产生一系列的生理和物理化学变化，它可以改善睡眠，增强肌肉系统的功能，对机体的生长和发育有着良好的作用，使人心情舒畅，提高工作效率。

但是，炎热的夏天，阳光中的紫外线过多、过强。烈日当头，在阳光下呆的时间久了容易引起眩晕、日射病、皮肤烧伤等症状，有害人体健康。所以，夏天骄阳似火的时段，上午10点至下午2、3点钟，应减少户外活动，或采取防晒降温措施，