

Healthy

# 四季養生

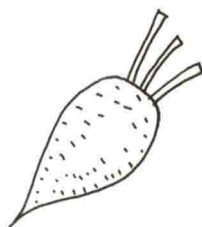
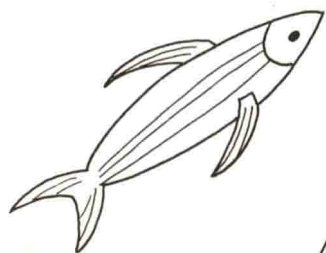
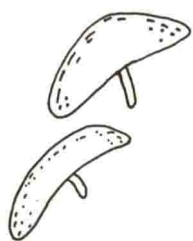
## 保健指南

張湖德◎主編



# 四季養生保健指南

張湖德 主編



國家圖書館出版品預行編目資料

四季養生保健指南／張湖德主編，--初版，--臺北市：  
新來文化出版；臺北縣新店市：藝術村總經銷，1996  
[民 85]  
[9]266 面；21 公分  
ISBN 957-99047-4-X(平裝)。

1. 健康法  
411.1

85010663

## 四季養生保健指南

ISBN 957-99047-4-X

編 著／張湖德

發行人／李錫敏

出版者／新來文化股份有限公司

台北市安和路2段209巷2號

郵撥帳號／18406053

電 話／(02)3770678(代表線)

傳 真／(02)7373923

登記證／行政院新聞局版台業字第5896號

執行主編／陳月凰

責任編輯／張仲麟

美術編輯／張文瓊

內文排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印 刷／崇豐印刷企業有限公司

初 版／1996年10月

總 經 銷／藝術村國際股份有限公司

臺北縣新店市寶元路一段25號

TEL：(02)912-8280(代表號)

法律顧問／尤英夫律師 鄭錦堂律師

台北市新生南路1段50號8F之6

TEL：(02)395-6858(代表線)

中國輕工業出版社 授權出版

定 價／新台幣160元

《本書如有缺頁或破損，請寄回更換》

版權所有・翻印必究

# 序

健康長壽，是世界上人們最關心的一個問題。千百年來，人們進行了不懈的努力和探索，已經找到了許多行之有效的方法和措施，世界上人平均壽命的延長，就是最好的證明。

傳統的中國醫藥學在這方面累積了極其豐富的經驗，「順時養生」就是中醫養生學裡的一條最重要的原則。如何理解這一原則，又怎樣在人們生活的各個方面，諸如飲食、起居、運動、精神、藥物、防病等中去執行這條原則，北京中醫學院養生教室的張湖德先生經過長期挖掘、整理，並用現代科學的方法加以分析、證明，終於編著成《四季養生保健指南》這一本書，值得慶賀，特此作序。

祝堪予

# 目錄

## 序

### 一、四季養生的理論和原則／1

(一)人以天地之氣生／3

(二)四時之法成／22

1. 虛邪賊風，避之有時／25

2. 春夏養陽，秋冬養陰／26

3. 要注意「五臟應五時」／32

4. 在換季時節要特別注意養生／33

(三)發揮主觀能動性／36

1. 要使人體正氣充沛／36

2. 利用自然，改造自然／41

### 二、春季養生法／45

(一)精神調養／48

(二)飲食調養／52

1. 宜多食能溫補陽氣之食物／52

2. 宜多食甜，少食酸／55

3. 多食蔬菜／58

(三)起居保健／62

1. 春季美容／62

2. 春季睡眠／65

3. 春季衣著／65

4. 春季居室綠化／67

(四)運動保健／68

1. 春季應該多旅遊／68

2. 春季宜多散步／71

3. 晨起宜伸懶腰／72

4. 多做戶外活動／72

5. 春季運動注意事項／73

#### (五)藥物保健／74

1. 要吃點能增強身體抵抗力的補藥，以防止

外感熱病的發生／75

2. 春季尤當重食補／76

#### (六)防病保健／78

1. 肝病預防／79

2. 紅眼病預防／80

3. 腮腺炎的防治／81

4. 春天「困倦」的防治／82

5. 當心「春寒傷人」／83

6. 春季感冒的防治／86

7. 體內積熱的清除／87

8. 要警惕痼疾復發／88

### 三、夏季養生法／91

(一)夏季養生三原則／91

(二)精神調養／96

(三)飲食調養／100

1. 注意補充一些營養素／100

2. 多吃些能清熱利濕的食物／102

3. 宜省苦增辛／107

4. 飲食以溫為宜／107

5. 喝冷飲的學問／108

6. 喝水的學問／111

7. 注意飲食衛生／112

(四)起居保健／114

1. 夏季睡眠／114

2. 夏季著裝／116

3. 夏季戴帽子的學問／117

4. 夏季美容／119

5. 盛夏居室的布置／121

6. 夏天不宜用涼水沖腳／122

7. 吹電風扇的學問／123

#### (五)運動保健／124

1. 提倡旅遊／125

2. 最好游泳／127

3. 要玩健身球／128

4. 還是釣魚好／129

5. 做做空氣浴／131

6. 夏日鍛鍊須講方法／132

#### (六)藥物保健／133

1. 要益氣生津／133

2. 應健脾和胃／136

3. 可「冬病夏治」／138

#### (七)防病保健／139

1. 不要忽略了感冒／139

2. 謹防疖夏／141

3. 中暑的防治／141

4. 汗斑的防治／143

5. 痱子的防治／144

6. 癬子的防治／146

7. 蔬菜日光皮膚炎的防治／148

8. 痢疾的防治／148

9. 急性胃腸炎的防治／150

10. 流行性腹瀉的防治／151

11. 食物中毒的防治／152

12. 日光皮膚炎的防治／153

## 四、秋季養生法／155

### (一)精神調養／156

### (二)飲食調養／159

1. 多吃些能滋陰潤燥的飲食／159
2. 要「少辛增酸」／165
3. 提倡早晨喝粥／169

### (三)起居保健／172

1. 穿衣保健／172
2. 護膚保健／173
3. 睡眠保健／182
4. 秋季性生活／182

### (四)運動保健／183

1. 秋天宜練減肥功／185
2. 重陽時節話登高／188
3. 宜練六字訣裡的「咽」字功／191

4. 要練吐音導引法裡的肺臟病功／193

5. 宜練起落呼吸操／193

6. 宜練健鼻功／195

### (五)藥物保健／196

1. 常用的滋補中藥／196

2. 常用的滋補中成藥／198

### (六)防病保健／200

1. 瘧疾病的防治／201

2. 支氣管哮喘的防治／202

3. 便秘的防治／205

4. 小兒秋季腹瀉的防治／206

5. 秋季要重視脫髮的防治／207

6. 秋燥慢性咽炎的防治／208

7. 男性秋季不要忘了防陽痿／209

8. 薑片蟲病的防治／211

9. 秋季防病要滅蚊／212



## 五、冬季養生法／213

### (一) 精神調養／215

### (二) 飲食調養／219

1. 冬季飲食的基本原則／219

2. 冬季宜多食的食物／220

3. 冬季吃火鍋好／225

4. 少食鹹，多食苦／227

5. 謹防冬季食物中毒／228

### (三) 起居保健／229

1. 冬季穿衣要重視「衣服氣候」／229

2. 冬季戴帽有講究／230

3. 寒風凜冽選圍巾／231

4. 寒冬腳的保健／232

5. 冬季勤開窗，有利身體健康／233

6. 冬季室內溫濕度保持多少合適／234

7. 不要蒙頭睡覺／235

8. 不要夜間憋尿／235

9. 冬季電冰箱不宜停用／236

10. 要注意節制性生活／236

### (四) 堅持運動／237

### (五) 提倡藥補／241

1. 要辨證進補／242

2. 要注意不同年齡等情況的補益／245

3. 要補勿過偏／247

### (六) 防病保健／248

1. 雪盲病的防治／249

2. 凍瘡病的防治／250

3. 嘴唇乾裂的防治／252

4. 皮膚瘙癢症的防治／253

5. 體溫過低症的防治／254

6. 流腦的防治／255

7. 哮喘病的防治／256
8. 腦血栓病的預防／257
9. 青光眼的預防／258
10. 「電熱毯病」的預防／258
11. 顏面神經麻痺症的預防／260
12. 如何避免冬霧中「殺手」的侵害／260
13. 急性心肌梗塞的預防／261
14. 流行性感冒的防治／262

## 附錄 穴位圖

# 1 四季養生的理論和原則

自古以來，人們都希望健康，更渴望長壽。隨著人們物質生活水準的不斷提高和精神文明生活的日益豐富，健康與長壽已經成為舉世矚目的重要課題。但是如何才能健康？又怎樣才能長壽？人們曾做過各種尋找靈丹妙藥的試探，甚至採取神祕的法術，但結果卻是徒勞無益。儘管沒有靈丹妙藥，神祕的法術亦不存在，但整個人類的壽命卻正在不斷延長。據報導，十七世紀人類的平均壽命只有二十歲，十八世紀為三十歲，十九世紀以後為四十歲，一九二〇年為五十五歲，一九三五年為六十歲，一九五二年為六十八歲，而目前已經達到七十歲左右。且有不少已開發國家都先後進入了「老齡化社會」。可以預料，到二千年的時候，將有一些國家和地區，人的平均壽命會接近或達到一百歲左右。現存最早的我國醫學經典名著《黃帝內經》裡所說的「盡終其天年，度百歲乃去」，在不久的將來，將不再是人類的夢想，而是活生生的事實。

儘管影響健康長壽的因素很多，諸如先天遺傳、自然環境、社會經濟、科學技術的發展、醫療水準、營養狀況、個人職業等等，但能否講究養生之道，卻是一個非常重要的因素。關於養生之道與健康長壽的關係，《黃帝內經》裡非常清楚地指出：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？」從而指出了能否身體健

康、益壽延年的關鍵，是在於人們是否能夠懂得養生之道。上古時代的聖賢由於掌握養生之道，年紀到了一百多歲，而形體、動作不顯得衰老，但現在的一些人，因不注意養生，往往活不到五十歲，形體就衰老了。人不可能不死，但是可以透過後天調養，逐漸增強體質，提高康復力、抗衰力，從而達到延年益壽的目的。

中醫學關於養生的理論和方法是極其豐富的，但重要的是——順時養生。正如《內經靈樞·本神篇》裡所說：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑……如是，則僻邪不至、長生久視。」視是活的意思；長生久視，是延長生命，不易衰老的意思。為何能延長生命呢？是因為「僻邪不至」，邪耶，指不正之氣，僻邪不至，是說病邪不能侵襲。而病邪不能侵襲的關鍵，又在於「順四時而適寒暑」，這是中醫養生學裡的一條極其重要原則，也可以說是長壽的法寶。為什麼這樣說呢？

《內經素問·寶命全形論》裡說：「人以天地之氣生，四時之法成。」《內經素問·六節藏象論》裡說：「天食人以五氣，地食人以五味。」這些都說明人體要依靠天地之氣提供的物質條件而獲得生存，同時還要適應四時陰陽的變化規律，才能發育成長。正如著名明代大醫學家張景岳所說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。」說明人體五臟的生理活動，必須適應四時陰陽的變化，才能與外界環境保持協調平衡。這與現代認為，生命產生的條件，正是天地間物質與能量相互作用的結果的看法，是基本一致的。人類需要

攝取飲食、呼吸空氣與大自然進行物質交換，從而維持正常的新陳代謝活動。

## 一、人以天地之氣生

中國醫學理論認為，天有三陰三陽六氣和五行金、木、水、火、土的變化，人體也有三陰三陽六氣和五行的運動，而自然氣候的變化，關係著陰陽六氣和五行的運動，人體的生理活動和病理變化，取決於六經和五臟之氣的協調。因此，認為人體的生命活動與自然變化是同一道理。同時，又認為自然界陰陽五行的運動，與人體五臟六經之氣的運動是相互收受通應的，這就是「天人一理」、「人身一小天地」，以及「天人相應」和「人與天地相參」的「天人一體」觀。正如《黃帝內經》裡所說：「人與天地相參也，與日月相應也。」這裡的日、月，是指日、月的運行，也就是天體的運動、氣候的變化。

「天、地」，古人是指整個自然界而言，「天地一體」就是說自然界是一個統一的整體。關於這一點，早在《黃帝內經》裡就有明確認識，如《內經素問·陰陽應象大論》裡指出：「天地者，萬物之上下也」、「天有四時五行，以生長化收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」，這就是說，天地萬物不是孤立存在的，他們之間都是互相影響、相互作用、相互聯繫、相互依存的。天地之間有四時五行的變化，產生各種不同的氣候，在不同的氣候下，一切生物有生長、發展、消亡的過程，人體五臟也有不同的變化，產生喜怒哀悲憂恐五志。「四時」就是

每年的春、夏、秋、冬這四個季節，它的形成還得從我們生活的場所——地球說起。

地球每三百六十五日五時四十八分四十六（或四十五）秒繞太陽公轉一周，也就是通常所說的一年；同時，地球本身還在自轉，每二十四小時轉一圈，也就是一天。它的旋轉軸和地球繞太陽公轉軌道面有六十六·五度的交角，於是在公轉過程中，有半年是北半球離太陽近些，有半年是南半球離太陽近些。在北半球的夏至，太陽直射在北緯二十三·五度緯圈上，在北半球的冬至，太陽直射在南緯二十三·五度的緯圈上，其他時候，太陽直射在這兩個緯度帶之間，春分和秋分，太陽兩次過赤道天頂，直射在赤道上，所以地球公轉一周，太陽直射的位置在南、北回歸線之間往返一個來回，世界各地受陽光照射的情況，也隨之出現有規律的變化，這就形成了有規律的季節交替。

四個季節裡氣候各有特點，春溫春生，夏熱夏長，秋涼秋收，冬寒冬藏。但是它們又是一個不可分割的整體，是一個連續變化的過程。沒有生長，就無所謂收藏，也就沒有第二年的再生長。正因為有了寒熱溫涼、生長收藏的消長進退變化，才有了生命的正常發育和成長。關於這一點，中醫學是這樣解釋的，如《內經素問·四氣調神大論》裡說：「四時陰陽者，萬物之根本。」所謂「四時陰陽」，指一年四時寒熱溫涼的變化，是由於一年中陰陽氣消長所形成的，故稱「四時陰陽」，例如冬至一陽生，由冬至夏至是陽長陰消的過程，所以有春之溫，夏之熱；夏至一陰生，由夏至冬至是陰長陽消的過程，所以有秋之涼，冬之寒。由於四時陰陽消長的變化，所以有春

生、夏長、秋收、冬藏的生物發展生長的規律，因而四時陰陽是萬物的根本。根本，即指萬物生和死的本源。

「六氣」是指自然界中，風、寒、暑、濕、燥、火六種氣候，這六種氣候是一年四季氣候消長進退變化中產生出來的，它們雖然各有特點，但又是互相調節的，因為有了這六種正常的氣候變化，才有一年溫、熱、涼、寒和生長收藏的陰陽變化，所以自然界的氣候可以互相調節，以利萬物的生長發育，並使整個自然界氣候形成一個有機的整體。這一整體是在不斷運動變化的，是有規律的。遵循和利用這個規律，維持陰陽動態平衡，對人類有益，破壞這個平衡，則會「災害至矣」。

「人以天地之氣生」，還指人類生命的起源，源於天地日月，其中主要源於太陽和地球，特別是太陽的火和地球的水。

萬物生長靠太陽，一切生物，歸根到底，依靠於太陽的光能和熱能。光和熱是地球上生命的能源，如果缺乏足夠的光和熱，生命就不能發生和存在。恩格斯說過：「我們的地球本身由於有太陽熱才得以生存下去……如果沒有太陽所放射到我們這裡的排斥運動，地球上的一切運動都一定會停止。」（《自然辯證法》）我們日常吃的食物，直接或間接來源於植物，用的燃料也來源於植物，來源於其光合作用，其能量來自太陽，所以沒有太陽，就沒有地球上的生命。

衆所周知，萬物生長還要依賴於地球，因為這是生物活動的基地。地球必須散熱降溫，形成



地殼；必須質量足夠，吸引空氣；必須形成大量的水蒸氣，降為雨水，才有可能造成生命發生的條件。有機體必須與周圍環境進行代謝，而構成有機體或原生質的元素，無論占百分之十幾的四種常用元素，即碳（C）、氫（H）、氧（O）、氮（N），或占百分之幾的多種元素，都是來自自然界，主要來自地球。

中國醫學又認為「天地氣交，萬物華實」，這就是說，即使有太陽之陽，地球之陰，但兩者不相交轉化，不可能有任何生命現象。對此，《內經靈樞·本神篇》高度概括說：「天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也」，這裡的德流氣薄，就是天地氣交，只有如此，事物才有生化的可能。這樣也就清楚別的行星上為什麼沒有生命的現象。原來生命機體的存在，起碼有三個條件：

第一，要有適當的溫度，溫度過高或過低，都不可能生物存在。行星距太陽太近則太熱，太遠則太冷。而中醫認為「陽勝則熱，陰勝則寒」。

第二，要有必要的水分，因為生物體絕大部分蛋白質是存在於水溶液裡。如果缺水，就會使生物的生活機能停止或者死亡。

第三，要有成分適當的大氣。氧和二氧化碳，是生命活動必需的氣體。而行星太小不足吸引空氣，大而無水，亦無從化生。

只有地球與太陽處於現在的動態關係，絕大部分地面比較適中而均勻地接受太陽能，造成一



種「陰陽相錯」，「天地氣交」的局面，於是在適當的光熱、水氣、空氣等條件下，生命就由此變生出來了。

不難看出，人與自然界確是不可分割，是一個密不可分的整體。自然界的複雜變化，會影響到人體的各個方面。關於這一點，《黃帝內經》還運用「五行學說」，把人體的各種臟器組織，以及與人體有關的自然界各種事物，分別歸屬於五行，形成一個人與自然統一的歸屬系統，來說明人與自然統一的聯繫關係。

《內經素問·陰陽應象大論》裡說：「東方生風，風生木，木生酸，酸生肝……；南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心……；中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾……；西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺……；北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎……」，這裡的東、南、中、西、北是五方；風、熱、濕、燥、寒是謂五氣；木、火、土、金、水是謂五行，酸、苦、甘、辛、鹹是謂五味；肝、心、脾、肺、腎是謂五臟。這裡的五臟，中醫認為是代表了人體以五臟為主體的適應自然五方、五氣變化的五個功能活動系統。人體的五大系統與自然界的五方、五氣、五行等密切聯繫起來，形成了人與自然密切聯繫的功能活動系統，說明了人與自然統一的觀點。其理論意義是：

在生理方面，不僅要從人的整體活動中去認識、研究各臟器的功能活動，還要看到人與自然不可分割的關係；在病理方面，不僅要從整體來分析、研究局部的病變，還應注意到自然變化對