

春夏秋冬悟中医

大道至简
医道至微
百姓日用而不知

张洪海 / 著

微中医第三辑

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



春夏秋冬悟中医

微中医
第三辑

张洪海 / 著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

微中医 . 第三辑 , 春夏秋冬悟中医 / 张洪海著 . —北京 : 中国中医药出版社 , 2020.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5958 - 3

I . ①微… II . ①张… III . ①中医学—普及读物 IV . ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 284832 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 11.75 字数 338 千字

2020 年 1 月第 1 版 2020 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5958 - 3

定价 49.00 元

网址 www.eptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 [zgzyycbs](https://www.eptcm.com)

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/eptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

谭序

中医药伴随着中华五千年文明，本应深入国人骨髓，浸润到我们生活的角角落落。但是近现代以来，西风东渐，中医与我们渐行渐远，变主为客，在人们眼中成了另类。几十年来仁人志士为振兴中医一直在努力，但收效甚微。

当前中医面世有三：一曰中医科学研究，司空见惯的一个中药方子，灌到狗肚子里，得出一串实验数据，发表一篇洋码论文；二曰中医经典研究，言必古文，出必有处，整天之乎者也；三曰民间中医，守一秘方，一理不讲，玄之又玄。要知道中医的对象是众生，要让群众信中医，用中医，首先要使之懂中医，这里的懂是听懂。要让大众听懂中医，说起来容易，做起来却是难上加难。既要有深厚的中医理论，又要有扎实的临床功底，更需要足接地气，口吐白话。纵观当前中医科普界，能如此者凤毛麟角而已。

我院张洪海先生 1982 年毕业于山东省中医药学校，从医近 35 年，潜心临床，涉猎广泛，深受患者信赖。三年前开始用微信的形式，通俗易懂地向群众介绍中医知识，令人耳目一新，交口称赞。开始我以为他只是写写几篇，过过新奇而已，没想到他一日一篇，每晚必发，风雨无阻。不但无日久江郎才尽之迹，反而越写越涌，内容引经据典又贴近现实，文采飞扬却又满口俗话，雅俗共赏。洪海先生在微信上用“微中医”的题目写中医，历时三年，成文八百余篇。蒙中国中医

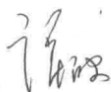
药出版社垂青，今结集出版前三辑，将惠及更多群众。我们祝愿洪海先生的《微中医》见微知著，清泉长流，也期待洪海先生《微中医》第四辑、第五辑的早日面世。

是以为序。

全国基层名老中医药专家传承工作室指导老师

山东省名中医药专家

山东省临朐县中医院院长



2019年12月28日

前 言

感谢这个网络时代！我们可以在网络上发表自己的各种想法。自2013年开始，我试着在腾讯微博上写了点中医的东西，就如往大海里扔了一块小石头，又像是庞大的交响乐团里一只微弱的口琴，没多大动静，算是练了练手吧。

2014年下半年的某一天，我在微信上看到一篇介绍当地野生草药的文章，猛然想到，我们这里也遍地是中药啊，于是萌生了在微信中写点东西的想法。几经思考，最后想到了写这个《微中医》，把自己每天的一些想法拿出来和大家共享，获取朋友们的批评和建议，以提高自己。

所以，《微中医》的“微”，首先是“微信”里的“微”；然后，也还有点微小、微渺的意思；最后是——中医的博大精深，须从生活中去感悟，也有些微妙、精微吧。

说到中医，国人众口一词，皆曰“博大精深”。固然，“博大精深”是一定的，但中医又实实在在的是我们每一个人身边的生活。日升月落是生活，春夏秋冬是生活；一日三餐是生活，夜宿一眠也是生活；婴儿出生是生活，老人故去也是生活……《微中医》就是想让中医回归到我们身边这些触手可摸的生活，在生活中去体验中医，感受中医，运用中医。中医不是只有那些学士、硕士、博士们才懂的，其实我们大家都懂。

这是《微中医》第三辑，《春夏秋冬悟中医》。从2016年冬至开始，写到2017年冬至。冬至一阳生，从这个一阳生开始，每天看日出月落，察气温升降，观南风北风，从春夏秋冬的变化看我们身体的感应、变化，从这些感应和变化，看我们中医如何治病。这是中医的根本，不知我写好了没有，非常期待大家的批评和建议。

最后，衷心感谢中国中医药出版社林社长、农老师、朱老师的鼎力帮助！感谢我们医院院长、全国基层名老中医药专家传承工作室指导老师、山东省名中医药专家谭波先生百忙中为本书作序。

张洪海

2019年12月26日

目 录

- 微中医480
 春夏秋冬悟中医1. 冬至第一天, 交九……………001
- 微中医481
 春夏秋冬悟中医2. 冬至第二天, 一九第二天……………002
- 微中医482
 春夏秋冬悟中医3. 冬至第三天, 一九第三天……………003
- 微中医483
 春夏秋冬悟中医4. 冬至第五天, 一九第五天……………004
- 微中医484
 春夏秋冬悟中医5. 冬至第六天, 一九第六天……………006
- 微中医485
 春夏秋冬悟中医6. 冬至第七天, 一九第七天……………007
- 微中医486
 春夏秋冬悟中医7. 冬至第八天, 一九第八天……………008
- 微中医487
 春夏秋冬悟中医8. 冬至第九天, 一九第九天……………009
- 微中医488
 春夏秋冬悟中医9. 冬至第十天, 二九第一天……………010
- 微中医489
 春夏秋冬悟中医10. 冬至第十一天, 二九第二天……………011

- 微中医490
 春夏秋冬悟中医11. 冬至第十二天, 二九第三天..... 012
- 微中医491
 春夏秋冬悟中医12. 冬至第十三天, 二九第四天..... 013
- 微中医492
 春夏秋冬悟中医13. 冬至第十四天, 二九第五天..... 014
- 微中医493
 春夏秋冬悟中医14. 冬至第十五天, 二九第六天..... 015
- 微中医494
 春夏秋冬悟中医15. 小寒第一天, 二九第七天..... 017
- 微中医495
 春夏秋冬悟中医16. 小寒第二天, 二九第八天..... 018
- 微中医496
 春夏秋冬悟中医17. 小寒第四天, 三九第一天..... 019
- 微中医497
 春夏秋冬悟中医18. 小寒第五天, 三九第二天..... 020
- 微中医498
 春夏秋冬悟中医19. 小寒第六天, 三九第三天..... 021
- 微中医499
 春夏秋冬悟中医20. 小寒第七天, 三九第四天..... 022
- 微中医500
 春夏秋冬悟中医21. 小寒第八天, 三九第五天..... 023
- 微中医501
 春夏秋冬悟中医22. 小寒第九天, 三九第六天..... 024
- 微中医502
 春夏秋冬悟中医23. 小寒第十一天, 三九第八天..... 025
- 微中医503
 春夏秋冬悟中医24. 小寒第十二天, 三九第九天..... 026

微中医504

春夏秋冬悟中医25. 小寒第十三天, 四九第一天…………… 027

微中医505

春夏秋冬悟中医26. 小寒第十四天, 四九第二天…………… 028

微中医506

春夏秋冬悟中医27. 小寒第十五天, 四九第三天…………… 029

微中医507

春夏秋冬悟中医28. 大寒第二天, 四九第五天…………… 030

微中医508

春夏秋冬悟中医29. 大寒第三天, 四九第六天…………… 031

微中医509

春夏秋冬悟中医30. 大寒第四天, 四九第七天…………… 032

微中医510

春夏秋冬悟中医31. 大寒第五天, 四九第八天…………… 033

微中医511

春夏秋冬悟中医32. 大寒第六天, 四九第九天…………… 034

微中医512

春夏秋冬悟中医33. 大寒第七天, 五九第一天…………… 035

微中医号外…………… 036

微中医513

春夏秋冬悟中医34. 大寒第十天, 五九第四天…………… 037

微中医514

春夏秋冬悟中医35. 大寒第十一天, 五九第五天…………… 038

微中医515

春夏秋冬悟中医36. 大寒第十二天, 五九第六天…………… 039

微中医516

春夏秋冬悟中医37. 大寒第十三天, 五九第七天…………… 040

- 微中医517
 春夏秋冬悟中医38. 大寒第十四天, 五九第八天……………041
- 微中医518
 春夏秋冬悟中医39. 立春第一天, 五九第九天……………042
- 微中医519
 春夏秋冬悟中医40. 立春第三天, 六九第二天……………043
- 微中医520
 春夏秋冬悟中医41. 立春第四天, 六九第三天……………044
- 微中医521
 春夏秋冬悟中医42. 立春第六天, 六九第五天……………045
- 微中医522
 春夏秋冬悟中医43. 立春第七天, 六九第六天……………046
- 微中医523
 春夏秋冬悟中医44. 立春第八天, 六九第七天……………047
- 微中医524
 春夏秋冬悟中医45. 立春第十天, 六九第九天……………048
- 微中医525
 春夏秋冬悟中医46. 立春第十一天, 七九第一天……………049
- 微中医526
 春夏秋冬悟中医47. 立春第十二天, 七九第二天……………050
- 微中医527
 春夏秋冬悟中医48. 立春第十三天, 七九第三天……………051
- 微中医528
 春夏秋冬悟中医49. 立春第十四天, 七九第四天……………052
- 微中医529
 春夏秋冬悟中医50. 立春第十五天, 七九第五天……………053
- 微中医530
 春夏秋冬悟中医51. 雨水第一天, 七九第六天……………054

微中医531

春夏秋冬悟中医52. 雨水第二天, 七九第七天..... 055

微中医532

春夏秋冬悟中医53. 雨水第三天, 七九第八天..... 056

微中医533

春夏秋冬悟中医54. 雨水第四天, 七九第九天..... 057

微中医534

春夏秋冬悟中医55. 雨水第五天, 八九第一天..... 058

微中医535

春夏秋冬悟中医56. 雨水第六天, 八九第二天..... 060

微中医536

春夏秋冬悟中医57. 雨水第七天, 八九第三天..... 061

微中医537

春夏秋冬悟中医58. 雨水第九天, 八九第五天..... 062

微中医538

春夏秋冬悟中医59. 雨水第十天, 八九第六天..... 063

微中医539

春夏秋冬悟中医60. 雨水第十一天, 八九第七天..... 064

微中医540

春夏秋冬悟中医61. 雨水第十三天, 八九第九天..... 065

微中医541

春夏秋冬悟中医62. 雨水第十四天, 九九第一天..... 066

微中医542

春夏秋冬悟中医63. 惊蛰第一天, 九九第三天..... 067

微中医543

春夏秋冬悟中医64. 惊蛰第二天, 九九第四天..... 069

微中医544

春夏秋冬悟中医65. 惊蛰第三天, 九九第五天..... 070

微中医545	
春夏秋冬悟中医66. 惊蛰第四天, 九九第六天	071
微中医546	
春夏秋冬悟中医67. 惊蛰第五天, 九九第七天	072
微中医547	
春夏秋冬悟中医68. 惊蛰第六天, 九九第八天	073
微中医548	
春夏秋冬悟中医69. 惊蛰第八天	074
微中医549	
春夏秋冬悟中医70. 惊蛰第九天	075
微中医550	
春夏秋冬悟中医71. 惊蛰第十天	076
微中医551	
春夏秋冬悟中医72. 惊蛰第十一天	077
微中医552	
春夏秋冬悟中医73. 惊蛰第十二天	078
微中医553	
春夏秋冬悟中医74. 惊蛰第十三天	079
微中医554	
春夏秋冬悟中医75. 惊蛰第十五天	080
微中医555	
春夏秋冬悟中医76. 春分第一天	081
微中医556	
春夏秋冬悟中医77. 春分第二天	082
微中医557	
春夏秋冬悟中医78. 春分第三天	083
微中医558	
春夏秋冬悟中医79. 春分第四天	084

微中医559	
春夏秋冬悟中医80. 春分第五天	085
微中医560	
春夏秋冬悟中医81. 春分第七天	087
微中医561	
春夏秋冬悟中医82. 春分第八天	089
微中医562	
春夏秋冬悟中医83. 春分第九天	090
微中医563	
春夏秋冬悟中医84. 春分第十天	091
微中医564	
春夏秋冬悟中医85. 春分第十一天	093
微中医565	
春夏秋冬悟中医86. 春分第十二天	094
微中医566	
春夏秋冬悟中医87. 春分第十四天	095
微中医567	
春夏秋冬悟中医88. 春分第十五天	096
微中医568	
春夏秋冬悟中医89. 清明第一天	097
微中医569	
春夏秋冬悟中医90. 清明第二天	099
微中医570	
春夏秋冬悟中医91. 清明第三天	101
微中医571	
春夏秋冬悟中医92. 清明第四天	102
微中医572	
春夏秋冬悟中医93. 清明第六天	103

微中医573	
春夏秋冬悟中医94. 清明第七天	104
微中医574	
春夏秋冬悟中医95. 清明第八天	105
微中医575	
春夏秋冬悟中医96. 清明第九天	106
微中医576	
春夏秋冬悟中医97. 清明第十天	107
微中医577	
春夏秋冬悟中医98. 清明第十一天	109
微中医578	
春夏秋冬悟中医99. 清明第十三天	110
微中医579	
春夏秋冬悟中医100. 清明第十四天	111
微中医580	
春夏秋冬悟中医101. 清明第十五天	112
微中医581	
春夏秋冬悟中医102. 清明第十六天	113
微中医582	
春夏秋冬悟中医103. 谷雨第一天	114
微中医583	
春夏秋冬悟中医104. 谷雨第二天	115
微中医584	
春夏秋冬悟中医105. 谷雨第四天	117
微中医585	
春夏秋冬悟中医106. 谷雨第五天	118
微中医586	
春夏秋冬悟中医107. 谷雨第七天	119

微中医587	
春夏秋冬悟中医108. 谷雨第八天	120
微中医588	
春夏秋冬悟中医109. 谷雨第九天	121
微中医589	
春夏秋冬悟中医110. 谷雨第十一天	122
微中医590	
春夏秋冬悟中医111. 谷雨第十二天	123
微中医591	
春夏秋冬悟中医112. 谷雨第十三天	124
微中医592	
春夏秋冬悟中医113. 谷雨第十四天	125
微中医593	
春夏秋冬悟中医114. 谷雨第十五天	126
微中医594	
春夏秋冬悟中医115. 立夏第一天	127
微中医595	
春夏秋冬悟中医116. 立夏第四天	129
微中医596	
春夏秋冬悟中医117. 立夏第五天	130
微中医597	
春夏秋冬悟中医118. 立夏第六天	132
微中医598	
春夏秋冬悟中医119. 立夏第七天	133
微中医599	
春夏秋冬悟中医120. 立夏第八天	134
微中医600	
春夏秋冬悟中医121. 立夏第十天	135

微中医601	春夏秋冬悟中医122. 立夏第十一天	136
微中医602	春夏秋冬悟中医123. 立夏第十二天	137
微中医603	春夏秋冬悟中医124. 立夏第十三天	138
微中医604	春夏秋冬悟中医125. 立夏第十四天	139
微中医605	春夏秋冬悟中医126. 立夏第十五天	140
微中医606	春夏秋冬悟中医127. 小满第一天	142
微中医607	春夏秋冬悟中医128. 小满第二天	143
微中医608	春夏秋冬悟中医129. 小满第三天	144
微中医609	春夏秋冬悟中医130. 小满第四天	145
微中医610	春夏秋冬悟中医131. 小满第五天	146
微中医611	春夏秋冬悟中医132. 小满第六天	148
微中医612	春夏秋冬悟中医133. 小满第八天	149
微中医613	春夏秋冬悟中医134. 小满第九天	150
微中医614	春夏秋冬悟中医135. 小满第十天	151