

理 论 篇



秋季时令特点

(一)秋季时间段的划分

俗有‘孟秋七月、仲秋八月、季秋九月’之说。秋季 3 个月,即农历的七、八、九月,相当于公历的 8、9、10 月。依我国传统的二十四节气,秋三月包括了立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降此六个节气。“立秋”是一年秋季开始的节气,多在每年公历的 8 月 7 日或 8 日,此时夏季的暑热开始消退,气候逐渐转凉。到了中秋佳节则是秋季气候转化的分界。秋季在每年的公历 9 月 23 日或 24 日“秋分”这一节气之后,逐渐日短夜长,气候凉爽。到立冬的前一天,多在每年公历的 11 月 7 日或 8 日则是秋季的结束。

(二)从二十四节气看秋季时令特点

从天文学的角度而言,二十四节气是以太阳在黄道上所处的位置(以黄经度来表示)来确定的,即从根本上来说是根据地球环绕太阳公转的运动来决定的。具体而言就是将地球公转一周 360° 分成四段,每段即相距 90° 。为一季,再以每 15° 分成六小段,代表每季的六个节气。秋季位于黄经度 $135^\circ \sim 225^\circ$ 之间。

立秋位于黄经度 135° 。为每年公历的 8 月 7 或 8 日。“立”是开始的意思,立秋是秋季开始的标志。此时农作物快

成熟了。

处暑 位于黄经度 150° 。为每年公历的 8 月 23 日或 24 日。“处”有躲藏、终止和次的意思,处暑即表示炎热的夏季即将过去,快要躲藏起来;也含有秋季又见暑热气候,仅次于夏季的含义,俗称“秋老虎”。

白露 位于黄经度 165° 。为每年公历的 9 月 8 日或 9 日。此时农作物即将成熟,“秋老虎”也将逝去,气候转凉,一天当中早中晚温差变化较大,早晚凉、中午热。因气温降低较快,夜间温度已达白露的条件,因此,露水凝结得较多、较重,呈现白露,故而得名。

秋分 位于黄经度 180° 。此时,太阳又直射赤道上,即在黄赤道相交点上,昼夜平分,故称秋分。为每年公历的 9 月 23 日或 24 日,是农作物成熟、收获的节气。因北半球天气转凉,候鸟大雁、燕子、杜鹃等都开始成群结队地从逐渐寒冷的北方飞往南方。

寒露 位于黄经度 195° 。为每年公历的 10 月 9 日或 10 日。此时气温更低,露水更多,气候从仲秋的凉爽逐渐转寒,有成冻露的可能,早晚则更明显,故称寒露。

霜降 位于黄经 210° 。为每年的 10 月 23 日或 24 日。此时气候已渐寒冷,夜晚下霜,晨起阴冷,开始有白霜出现。一天中温差变化很大,常有冷空气侵袭,而使气温骤降。

(三)秋季自然界阴阳消长变化

古人认为,一年四季的春、夏、秋、冬是阴阳消长变化的结果,因而称之为“四时阴阳”。自然界中阴阳的相互对立、相互制约产生了春、夏、秋、冬四季的温、热、凉、寒的气候变化。正

因为有这种四时阴阳消长的变化,才有“春生、夏长、秋收、冬藏”的生物生长的规律,可见四时阴阳是万物的根本。正如《素问·四气调神大论》中说的:“夫四时阴阳者,万物之根本也……万物之终始也,死生之本也。”对于秋季自然界的变化,《素问·四气调神大论》说:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。”这是古人对秋季自然界万物状态的描述。说明秋季三个月,风急天高,天行肃杀之令。天地之阴气从始盛到渐长,阳气也随之开始逐渐衰弱,秋风萧瑟,气候转凉而出现天气清凉劲急、万物日渐萧条、萧杀的自然状态。因此,文中提出了秋冬养生的总原则“秋冬养阴”。即秋冬养收藏之阴气,为养阴。

以上说明,秋为四季阴阳消长中之属阴者,是阴气初生之季,为阴气初升之少阴。而在秋天三个月中,又有其阴阳的消长转化的过程,从初秋到秋分,为阴中之阳,秋分至立冬,为阴中之阴。秋季的阴气也从渐生、渐长到阴气旺盛的秋分时节,而直至冬季。此外,在秋日的一天中也可见其阴阳的消长过程,如同四季一样。正如《灵枢·顺气一日分为四时》:“以一日分为四时,朝为春,日中为夏,日人为秋,夜半为冬。”说明秋日晨起平旦阴气渐衰,至午、旦中,阳气为盛,午后至日暮,阴气渐长,至午夜阴气盛;午夜至平旦则阳气渐生。这种阴阳的消长,维持了昼夜气温的变化。因此,一日之中也可按照四时的规律,顺应自然,适时调摄养生。

(四)从五行、六气看肺‘金’与秋‘燥’

五行学说是中医学理论的一个重要组成部分。它源于古代哲学思想。五行是指木、火、土、金、水五种基本要素。五行

的‘行’有排列、运行之意，即古人以五行各自的特性，把宇宙中的一切通过排列而分成五类，五类事物之间有着周而复始、有规律的变化。秋天万物凋零，一派肃杀之象，属金，位居西方。因金在五行中最重，最易下落，且常用来杀死生命，故秋天属金。《素问·阴阳应象大论》中写道：“西方生燥，燥生金……其在天为燥，在地为金。”《汉律志》中也说：“少阴者，西方也。西者，迁也，阴气迁落，万物捫子由切敛，乃成熟也。”就是说秋主西方，秋季天地阴阳之阴气回落于大地，气候凉爽，阴气为敛，促使草木生机收敛，则万物俱成熟、结果，这就是在地的金气，受在天之燥气影响主收敛的表现。所以，秋日的自然界既有肃杀之象，又有丰收之景。

人体的一切也可依照五行的特性进行分类。五脏之中，肺色白，性肃降，属金，与之密切关系的咽喉、皮肤、鼻子共同组成属金的‘肺系统’。因此，中医认为，肺属金，旺于秋。秋季燥邪为患，与肺相应。如果秋天不注意养生，秋燥最容易伤肺。而根据五行相生的理论，属‘金’的肺系受损，出现‘金不生水’，则见燥咳、口渴、咽干、皮肤干燥、大便秘结等证候。此外，根据中医脏腑相关理论，肺与大肠相表里的关系，秋季肺金受病，到冬季就可能得泄泻之症，而冬天是阳气收藏的季节，泄泻伤气，则违背了冬季闭藏奉养的原则。

中医学大量文献记载说明了，人体中的五行与自然界的五行是相通的，就是说人体中的某一行和自然界中的相应的一行有特殊的亲和力。例如食物中辛味（即辣味）属金，肺属金，吃辛辣味的食物，入人体后首先入肺，进而外达皮毛。明白了这些道理，对秋季养生保健具有重要的意义。

六气是指风、寒、暑、湿、燥、火，是古人对四季常见气候变

化现象的概括描述,也是古代气象学的 6 个基本要素。秋主“六气”中之燥气,此气为“天之常气”之一,是不致病的。但是,如果秋令气候有特殊的变化,太过或“非其时而有其气”,正常的“六气”则成“六淫之邪”;燥气则成“燥邪”,则可导致机体患病。由此可见,秋季是燥邪容易为患的季节。燥,即水分太少。秋天主要是空气干燥,因此秋令常使人口干舌燥,嘴唇干裂,咽喉干痛,干咳少痰,易于咯血,有时还引起皮肤皲裂等现象。

(五)我国不同地区的秋季气候特点

1. 西方生燥

早在《素问·阴阳应象大论》中就有记载:“西方生燥,燥生金……其在天为燥,在地为金。”《礼记》言:“西方曰秋”。《汉律志》中也说:“少阴者,西方也。”指出西方是阴气初生之方,燥是少阴之气,所以阴气生于秋而旺于西,故西方生燥。从地理学上而言,我国地处东北半球,大部分地区属于北温带气候,一年四季气候变化明显,但我国幅员辽阔,不同地区有其特异的地势、山林湖海和物产资源等不同自然环境,造成了各地区的各异的气候特点,进而对人体的健康、疾病的防治以及养生保健产生重要的影响。比如我国西部地区山高气薄,寒冷干燥;北部地区干燥、寒冷、多霜雪;而南部地区则雨水多,常常阴雨霏霏,浓雾弥漫,气候潮湿。东部地区鱼盐之地,依山傍海,风气盛,湿气重。由此可见,我国西北部地区相对较干燥,秋季就更突出“西方生燥”的气候特点。

2. 其他地域的秋季气候特点

不同的地形其气候的特点也各不相同。对海拔高度在

500 米以上的高原和山地区,正常情况下,其气温一般要比平原低。因此,秋季之令,气候较早转凉,早晚的温差更较其他地区变化为大。而对于海拔在 200 米以下的宽广低平的平原,如我国著名的东北、华北及长江中下游平原,因太阳辐射量较高、日照时数较长、气压较高、湿度偏低,使这些地区秋季气候更较其他地区干燥。而临近海洋的我国的华东、华南一些地区和平原,以及被海洋所环绕的海滨海岛,则又易受海洋气候的影响,秋季虽然湿度相对较大,但多风且风速较快。对于四周地势高、中部低平的盆地,如我国著名的四川盆地、塔里木盆地、准葛尔盆地、柴达木盆地等,由于其天然的周围屏障,阻挡了从北方吹来的冷空气,因此,秋季气温相对较稳定,特别是深秋不会太寒冷;由于雨量较多,湿度较大,也减轻了秋燥的现象,且早晚温差变化较小;又因地势低平,气流运动缓慢,因而秋季相对较其他地区风速小,这也降低了秋天燥气的程度。

3. 城乡秋季气候的差别

随着现代化城市建设的不断发展、扩大,城市中绿地、森林的急速减少,加大了城市与乡村之间的环境差别,并直接影响了气候的变化和差异。密集林立、装饰富丽、设备先进的高楼大厦,广布的公用设施,纵横交错的公路街道和拥挤的人口是一座现代化都市的象征。其结果是导致城市气温的不断升高 夏季酷暑、高温在秋季的延续;‘秋老虎’持续不退,甚至温度不低于夏日;且湿度降低,秋季更显燥热难耐。与乡村的秋高气爽截然不同。但可喜的是这种状况已逐渐引起人们的重视,特别是城市规划者们,正加速在有限的城市空间建设绿地、植树、开辟公园……使人们有机会享受秋日的凉爽。



秋季与其他季节的关系

(一)秋季与其他季节密切相关

自然界中的一切现象都不是孤立存在的，而是相互影响、相互作用的，四季之间也不例外。有了春温春生，就有夏热夏长，继之有秋凉秋收，而有冬寒冬藏。四季的变化是连续的、渐变的过程。因此，秋季也与其他季节一样与其他三季有着密不可分的关系。《四时调摄笺·秋卷》中记载‘立秋，金相 秋分，金旺 立冬，金休 冬至，金废 立春，金囚 春分，金死 立夏，金殁 夏至，金胎 言金孕与火土之中也。’由此也可见，秋天是金气的萌芽、渐长、旺盛、渐衰和消亡，以及又开始孕育的周而复始的过程。它不仅是二十四节气的一部分，还早在长夏、夏至的火、土气主令之时就已经是秋天金气孕育的开始。秋季与其他季节有着不可分割的关系。

(二)秋冬同属于阴，秋为阴中之阳

五运六气学说将一年依次分为 6 个阶段，分别由厥阴风木、少阴君火、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金、太阳寒水等六气所主。这 6 个阶段的划分虽与四季的界限不完全相同，但反映了季节与季节间的过渡和衔接。与秋季相关的是第五阶段，即为每年的秋冬之间，时间从秋分至立冬，称为阳明燥金之气，气候以燥气为主，疾病以肺病为多。中医认为，春夏属阳，秋冬属阴。因而提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。但在同属阴的秋冬之中，因秋为阴气始生，渐盛之令，故为阴中之阳者。所以，秋冬同属于阴，秋为阴中之阳，其所主之燥气，也为‘六淫’阳邪之一。

(三)夏暑湿热遗留于初秋

近年来,随着人类生活的现代化,环境污染日益严重,全球温度逐渐上升。入秋后,尤其在初秋时节,持续的高温“秋老虎”的肆虐、夏暑湿热遗留于秋日的现象也在逐步加剧,甚至温度高于夏日酷暑。这也使本多见于夏日的疾病又在秋季复现。因此,养生保健中应重视秋季环境、气候与其他季节的关系。特别要注意在秋令预防像流脑、乙脑、疟疾等中医认为多见于夏季湿温为因的疾患,以及其他胃肠道传染病的发生,并要预防秋日“中暑”。



秋季气象因素与人体健康

(一)秋季人体的生理变化

1. 阴阳气血运行的变化特点

《素问·宝命全形论》中说:“天地阴阳之化者,不失四时”。《灵枢·四时气》则言:“四时之气,各有所在。”可见,古人早就认识到外界四季气候的变化对人体的阴阳变化、气血运行沉浮有明显的影响。《灵枢·水热穴论》中记载:“秋者金始治……阳气在合,阴气初胜。”《素问·八正神明论》也说道:“天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。”说明了秋季随着自然界气温的下降,气候转凉,出现阴气渐盛,阳气始收的阴阳变化,人体的阴阳之气也适时发生改变,气血运行减慢,阳气逐渐内沉于体内,并于其他时令一样各有其循行的部位。《素问·四时刺逆从论》就明确谈到秋令人体经气运行,文中说道:“秋气在皮肤……秋者,天气始收,腠理闭塞,皮肤引急。”说明秋天之气,盛于皮肤。随着秋季天气开始收敛肃降,人体腠理也随之闭

塞,皮肤毛孔收敛紧缩,所以,人应秋而气盛于皮肤。

2. 脉象的变化

古人从“天人相应”与恒动观的观点出发,阐明了人体脉象与人体的其他生理功能一样是与四季节律性的自然变化规律相适应的。因此,脉象实际上是人体气血运动的年节律。

《素问·脉要精微论》中就指出:“万物之外,六合之内,天地之变,阴阳之应……四变之动,脉与之上下……秋应中衡。”这里着重说明了宇宙天体的运行,自然的变迁,阴阳的相应。秋季的脉象为“秋衡”的表现。《素问·平人气象论》中更指出了秋季的平脉为:“秋胃微毛”“人以水谷为本,脉以胃气为本。”

《灵枢·终始》又说:“谷气来也徐而和。”张仲景的《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中也提到了应于四季之脉,其中指出应于秋季的秋毛平脉。由此可见,秋气自然界劲急肃杀,人体与之相应的脉象为“中衡”“秋毛”,即应秋季阴气始生,气主敛肃,人体气血由盛转入平稳并开始逐渐趋向于里的变化。人体的脉象与秋日相合,如衡之平,轻虚似浮。说明秋季的正常脉象是徐和从容而微浮。

3. 燥热带来的其他生理变化

《素问·阴阳应象大论》说:“燥胜则干”。秋季气候干燥,空气中湿度降低。人的皮肤、口、鼻、肺系与外界接触最为密切,燥伤人体津液。因此,秋令的燥热带来的其他生理变化中以皮肤毛发、清窍、肺系的干燥症状表现最为突出。

(1)皮肤毛发 中医认为:“秋气在皮肤”;“肺应秋”;“肺主皮毛”。秋季燥热给人体带来的最明显的生理变化就是皮毛的改变。由于秋季气候的因素,多风尘,燥气重,水分少,空气中湿度低,人会自觉皮肤干涩、毛发脱落。若感受燥热之

邪，则更易使人体出现津伤阴亏，肌肤失却濡润，出现皮肤干燥，甚至脱屑，毛发干枯不荣，脱发较其他季节为甚等现象。

(2)口、鼻、眼、咽喉 中医学认为，肺开窍于鼻。秋季的燥气容易耗伤人体的阴津，使人体出现“阴常不足”的现象。人体的五官七窍也因津液濡养缺乏出现口、鼻、眼等干燥不适，口燥咽干、目涩鼻燥，甚至鼻干出血等现象。

(3)内脏功能：中医认为，肺为娇脏，主令于秋。肺主呼吸，主卫气。秋季的燥热之气最易使五脏的肺脏功能受到影响，出现干咳无痰或少痰，或痰粘咯吐不爽，或因燥热伤津灼络，导致肺络受损，而见痰中带血丝，甚至出现胸痛咽燥，干咳咯血等症候。肺主卫气，燥热导致肺的卫外功能降低，人体的免疫力下降，秋季容易出现伤风感冒等呼吸系统病症。肺与大肠相表里，秋季的燥热之气，使肠腑失却津液的濡润，容易出现大便干结，或便秘不通，对于素有便秘者，则证候更加严重，甚至便中带血，或出现痔疮，或痔疮出血。由于津液缺乏，也可出现小便短黄、尿少的现象。

此外，秋季的燥热还带来人体的其他生理变化，如情绪的改变。深秋劲风、落叶纷飞、大地肃杀，又加上燥热少津的气候更容易使人精神忧郁或烦躁；“秋思”不断，倦怠消沉。秋季的燥热、温差的变化、秋风劲急，使人体的外周血管常处于收缩的状态，也容易使血压升高。而燥热导致的阴津亏耗，使周身脏器组织器官相对处于失润的状态，内脏功能相对低下，更加重了疲劳、精神抑郁、懒散等不适感。

(4)舌脉：由于秋季燥热导致人体的津血不足，舌象多见舌质淡红少津、舌体较瘦、舌苔少或无苔，甚至舌苔光剥、有裂纹，或即使有苔，也多见干燥少津。脉象可无特异性变化，也

可因阴津不足，或燥热伤津，出现细数，或浮浅而中空之虚象脉。

4. 不同体质的反应特点

不同体质的人对秋季的燥热气候、变化较大的温差、多尘劲急的秋风反应是有所差异的。对于素体阴虚火旺的人，秋季最难捱。秋令的燥邪容易耗伤本已不足的阴津，而使咽干口渴、唇干舌燥的症候加剧。秋季肺主令，肺气虚弱者，因主令之气不足，在秋季就更容易患呼吸系统之病，并易使伤风感冒反复发作。根据中医五行相生相克的理论，肺生金，肝属木，金克木。若肺金不足，而反被‘木’克，出现木火刑金，见干咳或呛咳，痰中带血，胸胁闷痛，咽喉干燥疼痛，性情烦躁易怒，或忧愁不断。秋季对于阴血不足或失血的人，如产后、手术后或患有失血疾病，如崩漏（即月经量多或淋漓不断）、痔疮出血等，更会因秋日的燥气使阴血愈显不足，无以上荣脑窍，难以外润肌肤、头面，内养脏腑组织，出现面色无华，眩晕健忘，毛发脱落、枯槁，肌肤起皱、脱屑，体倦嗜睡，言语无力，心悸气短，多汗脉细等现象，严重者因抵抗力下降进而出现呼吸系统症候。

此外，老年人因年老体弱，肝肾精血渐衰；婴幼儿因精血方生，耐受秋燥的能力较低，也较易出现津伤口渴或便结难通的现象。

（二）秋季气象因素对人体健康危害的特点

1. 秋季燥邪致病的特点

秋季是由夏入冬的过渡季节。由初之孟秋，中之仲秋，末之季秋，天气不断敛肃，空气中缺乏水分的濡润，因而出现秋凉而劲急干燥的气候。秋季主气为燥，肺应秋。秋季燥邪感

染的途径,多从口鼻而入,侵犯肺卫。秋燥有凉燥、温燥之分。初秋有夏热之余气,秋燥易与温热结合而侵犯人体,多见温燥病证。深秋有近冬之寒气,秋燥易与寒邪结合而侵犯人体,多见凉燥病证。秋季燥邪致病有以下特点:

(1) 中医认为燥性干涩,易伤津液:《素问·阴阳应象大论》:“燥胜则干”。燥邪为干涩之病邪,容易耗伤人体的津液,造成阴津亏虚、脏腑组织器官失于濡润的病变,出现口、鼻、咽、眼等五官七窍以及皮肤干涩,甚则皲裂,毛发干枯不荣或因津液不足,出现口渴、尿少便干等症候。

(2) 燥易伤肺:《素问·阴阳应象大论》:“天气通于肺”。即肺主气司呼吸,与外界大气相通,外合皮毛,开窍于鼻。燥为秋季主气,与肺相应,肺为娇脏,喜润而恶燥,故秋令之燥邪最容易从口鼻侵犯人体,损伤肺脏,导致肺卫失宣,出现清窍不润,发热恶风,无汗少尿或导致肺津受伤,影响肺的宣发肃降功能,则出现干咳无痰,或痰粘不爽,胶粘难咯,或痰中带血,咽干而痛,甚至出现喘息胸痛咯血。若伤及津血,则出现苔干,无苔,脉细等津血亏损的证候。

2. 秋季气候异常对健康的危害

古人把气候上的反常现象称之为‘太过’与‘不及’。前者是指未到时令而有其气候,后者是指时令已到而气候未至,如秋日不见少雨多风、气候干燥、早晚凉爽。近年来由于城市的扩大,环境的污染,耕地的减少,人口的增加等因素使得秋季这种‘不及’的现象增多,如夏日酷暑延长之秋日;‘秋老虎’的持续不退。地震、海啸、洪水发生也增加。秋季气候的异常变化导致了呼吸系统疾病、过敏性疾病、心血管疾病、肠道等其他传染病等在秋季发病率升高。此外,秋季一日早中晚、昼夜

天气变化加剧，常导致某些慢性宿疾，如心血管疾病、哮喘等的发作或加重。



秋季的养生原则

春、夏、秋、冬四时气候的变化是自然环境的一个重要方面，人体只有适应四时生长化收藏的规律养生，才能增强内在脏气的适应能力，达到内外环境的统一。否则，就会伤及内脏，减弱人体适应自然环境变化的能力，导致疾病的发生，甚至影响下一季节的身体健康，乃至发病。《素问·四气调神大论》所载“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门”。就是根据自然界和人体阴阳消长、阴阳互根之规律提出的。祖国医学强调，人与天地相应，四时阴阳的消长变化是宇宙万物的根本，自然界的一切万物都应该遵循这个变化规律。可见，掌握这个规律在养生学上具有重要的意义。

（一）秋养阴、养收气

秋养阴是顺应四时养生的基本原则。秋养收气，不仅是适应秋令自然界阳收阴长的规律，也为冬天阴气旺盛、来年的阳气生发打下基础。中医强调“不治已病治未病”，秋冬养阴是春夏养阳的基础，也是保证春夏时节机体的健康的关键，因此，秋天应注意保养阴气，避免耗精伤阴。秋养收气首先是在情志方面，注意人体精神意志的调摄，保持宁静收敛、清心寡欲、思想开朗、乐观积极、情绪稳定、知足常乐。此外，还应注意收敛神气，不让自己的意志外驰，使之与秋季自然的肃杀之气相顺应以取得平调。正如《素问·四气调神大论》中所言：

“秋三月……使志安宁,以缓秋形 收敛神气,使秋气平 无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”但也要根据个人的素体阴阳的偏颇进行调养。如素体阴虚者,秋季就更应注重滋补肝肾,以预防或减轻春夏发病或发病程度。但若素体阳虚者,秋季则应温补,即如王冰所谓‘春食凉,夏食寒,以养于阳 秋食温,冬食热,以养于阴’,以‘全阴则阳气不极,全阳则阴气不穷’为原则。

(二)秋当防燥

《温病条辨》记有“秋燥者,秋金燥烈之气也。”秋在四季气候中突出的特点是“燥”。秋日天气爽,空气干燥。初秋既有夏之暑热稽留,又有秋令燥热之邪,因而有“秋老虎”之称。深秋,秋风瑟瑟,秋燥肃杀,一片‘秋风扫落叶’的‘燥’情意境。且因秋季日夜温差较大,风凉气燥,人们常常因感受这个季节中的燥热之邪而患一些急性外感热病,出现发热、恶寒、头痛、干咳或少痰、咽干鼻燥、口干唇裂、皮肤皱而不润,甚至还会出现高热、抽搐等重症。尤以老幼、阴虚体弱者易罹患感冒、呼吸道疾病及阴伤生燥的病证。可见,秋季养生切不可忽视防燥。

(三)秋应养肺

肺在人体胸的上中部,中医谓之‘华盖’,意思是肺像一把很华丽的大伞遮盖着五脏六腑。肺脏位居最高,主司呼吸,上通喉咙,开窍于鼻。鼻隆起于面部中央最突出的部位,故又名“面王”,是呼吸出入的门户,首当其冲的接受外界各种气候的刺激和影响,举凡寒风暑浊,烟尘弥漫,毒邪燥烈之气皆通过

鼻而吸入于肺。肺为娇脏，喜润恶燥，主皮毛，朝百脉。秋季燥气与肺之喜润娇嫩之性相违，故易导致患鼻咽喉部、呼吸道疾病。因此，秋季应特别注意保护、润养肺气，主要应从生活起居、饮食方面着手。秋季晨起天气凉爽，气候宜人，可以选择适量的运动项目进行锻炼，呼吸新鲜空气，增加肺活量，提高机体的抗病能力。但秋天早晚温差较大，要注意及时增减衣服，避免着凉、感冒，尤其应加强食养，以弥补在炎热夏季多饮少食的不足。具有滋阴润肺作用的食物有许多，特别是各种水果丰收的秋季，有选择的多食瓜果蔬菜，对秋季的养生以及防治肺燥诸症大有益处。

（四）秋冻保平安

俗语：“春捂秋冻不生病”。即是在夏末秋至之时，不急于添加衣被，不要捂的太严，即使到了深秋，也应避免穿戴过多的衣服。这不仅是因为初秋衣被过厚会造成机体生热出汗，致使阳气外泄，阴津耗伤，违反了“秋冬养阴”的养生原则；还因为适当的“秋冻”能锻炼机体的抗寒能力，使机体能够耐受深秋严冬时的寒冷的刺激而不发病，特别是寒冷季节多见的支气管炎、心血管病、中风、冻疮等。此外，秋冻的意义还不在于单纯衣被的减少，更在于每个人根据自身的体质和爱好进行的具有抗寒健身作用的体育锻炼，如冷水浴或在秋天早晨气温较低时，晨起锻炼，且持之以恒，贯穿整个秋季。这是预防秋季乃至冬季多发病的良好保健方法。

但应该注意的是，秋冻时衣被的多少与运动方法的选择应根据气候、气温变化的情况，个人身体的具体状况以及环境条件等因素来决定。做到既要有“秋冻”的效果，又要保持健

康。否则，就适得其反。

(五)饮食宜辛平

养收气是秋季的养生原则。饮食调节上宜用辛味食物，膳食滋补应平补。因五行中秋季属肺，辛味入肺，适当的辛味食物能养肺；而秋令外有燥邪，内有阴伤，因此膳食滋补上还要以滋润平补为宜。但应注意秋季燥邪当令，因此对于辛辣、油炸火烤的食物应少吃，以免伤津耗液，加重秋燥的各种症候。在饮食上还要加强各方面的营养，以弥补夏季多饮少食而导致的营养缺乏。特别应选用具有滋润平补作用的瓜果蔬菜，达到既能补养，又有食疗的作用，能消除秋燥的不适。

(六)秋应小劳和运动

秋季气候凉爽，正是开展户外劳动和体育锻炼的好时光，可比夏季适当增加运动量。每个人应根据本人的具体情况勤运动，特别是晨曦初露，在林阴道旁，迎着习习的秋风，在氧气充足，空气清新的地方选择适合自己身体的适度的体育锻炼，如散步、慢跑、长跑、疾走、倒走、打太极拳、舞剑或体操、练功等，可以补养肺气，加强抗病能力，减少乃至消除疾病发生的可能性。此外，枫叶染红的秋季也是适宜外出旅游季节，秋高气爽，人们可以在旅游中，既充分欣赏大自然的美色，又锻炼身体，消除秋日秋愁思绪不断之弊。

实 践 篇

秋季的精神调养 (一) 意义

《灵枢·本神》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”可见，秋季的精神调养也必须顺应秋季的气候变化来调和情志，才能使人体阴阳平和、刚柔相济而健康长寿，这是有智慧者的养生法。中医学文献记载，五脏之肺应于秋，在“五志”（神、魂、魄、意、志）中主“魄”。魄，是古人所指的精神活动中依附形体而显现的部分，如本能的感知感觉和动作，以及与形体相关的精神综合表现，如精力、胆识等，是人体“心神”活动的组成部分。在人的精神意志对外界事物的反应的七种情志活动（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）中，肺为“忧”“悲”。我们可见，秋季外界自然环境的肃杀之象，容易使人产生忧愁、悲秋的情绪，甚至出现精力减退、性情抑郁、情绪紧张、动作迟缓、反应力差等征象。《素问·举痛论》说：“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气消矣。”即指出意志消沉、情志抑郁会耗伤肺气，影响肺的宣发肃降功能。美国霍普金斯医学院研究报道，性情抑郁者容易得病，甚至夭折，直接影响人的寿命长短。临床观察也发现，秋季抑郁型精神病的发作较其他季节为多。因此，秋季的精神调养对秋令防病保健、延年益寿有着重要的意义。此外，还能为冬季防病保健