中医祛病健身系列丛书

中医智慧养生点津

主　编　叶　进
副主编　黄宝英　张再良
编　委　（以姓氏笔画为序）
王丽慧　叶　进　刘　俊
曲丽芳　张再良　金王权（韩国）
汪泳涛　黄宝英

同济大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中医祛病健身系列丛书

丛书顾问　张镜人
总 主 编　沈庆法
副总主编　叶　进（常务）
（以姓氏笔画为序）
王　勇　刘兰林　沈小珩　沈峥嵘
汪文娟　黄琴峰　盛康毅　程磐基

编　委　会

王　勇　毛　平　叶　进　叶盛德　刘兰林
朱伟嵘　齐丽珍　华卫国　华建梅　沈小珩
沈庆法　沈瑧瑧（澳大利亚）　沈峥嵘　汪文娟
邵　萍　何立群　张　瑾　张再良　林应华
周锦明　罗志洪　范　英（美国）　赵　毅
钟金源（中国台湾）　胡文豪　柴　雁　黄宝英
黄琴峰　盛康毅　程磐基　童　瑶（中国香港）

图书在版编目(CIP)数据

中医智慧养生点津/叶进主编. —上海:同济大学出版社,2005.5
(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)
ISBN 7-5608-2985-6

Ⅰ.中… Ⅱ.叶… Ⅲ.养生(中医)-基本知识
Ⅳ.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009486 号

中医祛病健身系列丛书
中医智慧养生点津
叶 进 主编
责任编辑 沈志宏 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出 版
发 行 同济大学出版社
(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟市华顺印刷厂印刷
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 9.875
字 数 286000
印 数 1—5100
版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5608-2985-6/R·107
定 价 18.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

总序

一

《中医祛病健身系列丛书》以中医药学理论和临床实践为主，融科学性、知识性、实用性为一体，深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医药学能被更多的人学习、应用，从而得到更好的继承和发扬，这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程，也是从事中医药学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医药学走向生活、走近大众，最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明，由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术，反映了先贤们深邃的智慧，在一代又一代的传承和发展中，日臻成熟，在新的阶段又得到新的发展。中医药学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴，积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术，内容之浩瀚、经验之丰富，是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中仍不断地取得可喜的疗效。作为从业医者，对于这些长期积累的宝贵经验，很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血，蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是，对中医药学经验、方法、理论的总结和研究始终没有停留在原地，而是正在得到不断的发展和创新。

二

中医药学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发，在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医药学的整体观认为人与自然界天地相应，其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此，人应该顺应自然，享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体，“阴平阳秘，精神乃治”，其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能，环流终始，内外相连、上下沟通。因此，智慧养生者，必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭，祛除社会环境的不良影响；另一方面通过健身而增强体质，虚邪贼风，避之有时；正气存内，邪不可干；抗衰健身，延年益寿。

中医药学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来，注重“辨证求因”“审因论治”；通过“望闻问切”，对具体病人进行个体化分析；强调因人、因时、因地制宜，注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律；针对疾病过程中反映的不同证候特点，采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法，从宏观和微观相结合的认识出发，最终为确立治则提供依据。

中医药学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上，确立治疗法则；根据临床表现以及具体病情“立方遣药”；注意用药以后的变化，“有是证用是药”“观其脉证，知犯何逆，随证治之”；在“理法方药”一致的情况下，考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响，强调“治病必求于本”“急则治标，缓则治本”“上病下治，下病上治”“同病异治，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

异病同治”“冬病夏治，夏病冬治”等治则，以“调治”为中心，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法，方药随之变化，调和阴阳、护养正气、邪去正安，而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识，反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发，力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观，以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史，充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出：“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教，为中医药事业竭尽全力的实践之中，也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家，不论是当朝御医还是民间布衣，其对中医药学的巨大贡献造就了我国医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训，更重要的是博采众方，真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人，也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践，实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉，经验总结是中医药学的立足之本，而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林，并越来越受到世人的广泛关注，重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看，中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此，在这套丛书的编著中，突出卓有成效的临床经验之总结，并融会中医药理论的指导，目的就在于使读者能够更深地体味中医药学的精髓。

中医药学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是，面对现代医学的飞速发展，不管诊疗技术如何先进，最终解决问题的关键还是临床疗效。中医药学的优势，在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法，还是外治方法（如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等），在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的疗方亟待我们去整理发掘，而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养，都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”，后者谓之“治已病”。在“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”学术思想的指导下，我们从其反映的防和治两大方面，确立了丛书各册的主题，立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题，分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之养生，顺四时适寒暑，避凶险趋吉安；

《中医抗衰延寿点津》——顺应自然，其乐悠悠，颐养天年，安度百岁；

《中医调治养护点津》——调摄阴阳，祛病健身，内外和衷，邪不能客；

《中医常用方药点津》——方药一家，融会论述，防治并举，重在实效；

《中医食疗忌口点津》——食养之要，

忌贪口福，饮食有节，药食有忌；

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶，自然疗法，防治结合，方为上品；

《中医针灸治疗点津》——针法技法并重，组方、取穴优选，功效独到；

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩，手法为要，不用药石，病痛可除；

《中医气功健身点津》——传统气功，中医瑰宝，调治养身，气定神闲；

《中医美容驻颜点津》——形神兼美，内养为重，整体调节，局部修饰。

纵观本丛书各册内容，可见以下特点：

（1）中医药强调预防为主，崇尚天人合一的自然观，主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

（2）中医药防治疾病的核心是调治护养，在调摄阴阳的原则指导下，辨证论治，通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

（3）中医药的临床治疗，择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段，故方、药不分家，融会论述，才能有效配方，便于临症查考。

（4）尊重古今中外医家丰富的临床经验，继承、发掘古典医籍中的精华，结合现代医学的临床验证进行评述，茹古涵今，兼收并蓄。

（5）中医药治疗疾病的理论源于临床实践，又与临床实践紧密结合，只有注重提高临床疗效，才能真正达到祛病健身的目的。

（6）中医药在不同历史年代里有其时代的特征，在当今社会更应发挥其独特功效，造福大众，并发扬光大，不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余，而撰写、修删、统稿，到最后审定完全部书稿又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道，他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度，坚忍不拔的作风是我的榜样，也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得，发前贤精华，恪守规矩，精益求精，虚心而师百氏，勤学且采众长，注重实践，讲求实用，既显示了非凡的专业功底，又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰："骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂"。所以，没有他们鼎力相助，没有他们锲而不舍的努力，本丛书是不能顺利完成的。

在写下本序之际，首先要感谢我的恩师张镜人先生，他的"茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新"的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计，从提出大纲、编写总目，到拟定细目、审定内容，均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是，张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾，挥笔写下这16字题词，以启迪后学者，令人崇仰。

书稿即将付梓，因限于我的学术水平，丛书中一定存在不少缺憾和不足，在此诚请各位同道批评指正！

沈庆法

2004年10月1日

《内经》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”这就是说,春天三个月,是万物推陈出新的季节,天地间的生气发动,万物都有欣欣向荣现象。人们可以晚一些睡觉,早一些起床,到庭院中散散步,拨开头发,舒缓形体,使情志活泼泼地充满生机,像对待初生的万物一样;只应让其生长,而不要杀害;只应给予生发,而不应剥夺;只应赏心悦目,而不要摧残身体,这就是适应春天调养生气的道理。

第一章　气候环境

一、春季的时段

根据我国传统的季节划分方法,每年农历的一、二、三月,公历的2、3、4月为春季。春季中包含六个节气,依次为:立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春季从公历2月5日左右开始,至5月6日左右立夏结束。

现代气候学是以“候”(每5天为一候)平均气温为标准来划分四季的。候平均气温在10～22℃为春季。以此而言,我国各地春季的时间是不相同的。在不同的地域,春季开始和持续的时间相差很大。如素以春城著称的昆明,2月初就早早地进入了春季,一年中除了约2个月的冬季外,其余的时间均为春天的气温;而北京、哈尔滨等北方地区,要到清明节后才进入春季。

二、春季的气候特点

冬去春来,自然界的阳气开始生发,气温回升,冰雪解冻,万物复苏,百草萌生,陈腐的物质逐渐消除,即所谓的推陈出新。春季是生机盎然的时期,阴气则由强转弱,阳气由

弱转强，即所谓的阴消阳长。古人用生、长、化、收、藏来形容四季自然界万物生长变化的特点。在春季，万物开始萌生、发芽，到处充满了勃勃生机，一年四季始于春，故春季主“生”，是生发开始的意思。

春季可分为三个阶段：农历一月，古人称之为孟春。这是冬季进入春季的过渡时期。此时，阳气刚刚开始生发，自然界许多生物萌动发育，如杨柳、野草等植物发芽吐青。农历二月，称之为仲春。此时阳气继续生发，万物不断生长，植物开始茂盛，春花吐蕾。其中包含一个重要的节气——春分。春分这天昼夜相等，春分以后，阳气渐升，阴气渐降。白天渐长，夜晚渐短。农历三月，是春季的最后一个月，称之为季春。此时万物推陈出新，大自然风和日丽，杨柳依依，草绿花香，一派生机盎然的景象。

我国位于北半球，是个典型季风气候国家。春季为风向转变时期，低气压和高气压（气旋和反气旋）的变化频率在春季最高。因此，春季有风多、风速大、风向变化快和天气多变的气候特点。黄河以北地区，包括东北在内，春季多大风，沿海地区的风速也是以春季为最大。故有“春主风”之说。春季不仅大风多，而且气候变化多、不稳定，用古人的话说就是风“善行而数变”。尤其是早春，气候变化更大，昼夜温差悬殊，多出现乍寒乍热的情况。有时上午春光明媚，气温可至 25℃ 以上，像是夏天，下午或傍晚却寒流来袭，气温可降到 5℃ 以下，冷如冬季。这种现象在东南地区表现得更为明显。所以有谚语说：“春天孩儿脸，一天变三变。”春季是由寒转热的过渡时期，气候虽然日趋暖和，但又有冬寒的遗留未尽，特别是初春，经常有乍暖还寒的情形，会出现所谓的“倒春寒”。

春季来临，降雨开始增多。人们常说春雨绵绵。尤其雨水节后，各地雨量普遍增多，其中以黄河中下游地区增加最明显。春分节后江南地区降水量显著增加。春天还是多雾的季节，大雾时空气的湿度非常大。

我国地域辽阔，东西南北的地理位置差别很大，因此，在不同的地区，春季的气候特点又是不同的。如东方春天多东风、大风，故古有“东方生风”之说。在我国东方的沿海

需要全本请访问 www.ertongbook.com

地区，大风多变的气候较其他地区出现得更早，表现得更为明显。东部沿海从南到北风速都要比内陆大得多，一般情况下，海面风速比陆面大 1～2 级以上，早春的风速更大。福建沿海和台湾海峡冬春盛行强东北风。我国西北部地区，深居内陆，远离海洋，海拔比较高，地形条件比较闭塞，很少受到东南风的影响。再如，在春季我国南北湿度的差别也较大。东北和华北地区，春季气温上升极快，风速高，水气蒸发量大，故相对湿度与其他季节相比为最小，春季的气候偏于干燥。西北青海、甘肃、宁夏等黄土高原上，由于日光充足，加上春季多大风，蒸发普遍比较强烈，春旱现象也就比较明显。而长江中、下游以南到南岭山脉之间，春季和初夏正处于多雨季节，相对湿度最大。尤其是华南地区，相对湿度最大值一般都出现在春季。我国南方大部分地区的梅雨时期是在农历四五月，但是，广西柳州一带在农历三月梅雨时节就已来临。也就是说梅雨在春夏之交，从南方渐渐地推进到长江流域。在我国东部沿海，春季的气候还有一个特点，那就是雾大。如具有典型海洋气候的青岛市，其出现海雾日数每年自三月份起逐月递增。又如，在春季，南北地区的温度虽不如冬季那样悬殊，但也有较大差别。立春时，南北温差可高达三、四十度。公历 3 月份的平均气温，广州要比哈尔滨高出 22℃，南京比北京高3.6℃。初春时东部地区比西部地区冷。四川成都平原一带的初春气候就要比杭州、苏州等华东地区为暖和。北方春季的增温开始得比南方晚，而一旦开始，则增温比较迅速。东南的沿海地区，春天的气温比内陆地区要低。

由上可见，春季不仅气候变暖、风多、风大，而且雨多、雾多，空气由干燥变得湿润，又有冬之余寒，风寒湿俱全，几种气象因素综合呈现。在不同的区域，春季气候的特点又各有差异。但总的来说，春季反映了自然界“生”的特征。

三、春季气候对人体的影响

春季阴消阳长，人体阳气与自然界相应，向上向外疏发，各种生理功能逐渐活跃，新陈代谢日趋旺盛。在春天温暖的气候里，人的活动量日渐增加，血液循环因而相应增

强，人体的皮肤腠理由致密开始变得疏松，体内的阳气开始向外宣发，气血渐渐趋向于体表，脉象也由冬天的沉脉渐渐变浮或弦，就像大自然的冰冻融化，河道通畅，树木新生，抽枝发芽一样。但春季气候多变，气温时高时低。暖和时，人体气血趋于体表，而天气变寒时，又流向内脏，故春季气血运行的波动较大。机体要适应由寒转暖的变化，频繁地调节，因此，阴阳处于不稳定的状态。调摄不当，极易生病。

由于春天为多风的季节，风对人体往往起到的是促进散热的作用。而且风速越大，散热作用越大，人就越觉得寒冷。这个特点在早春表现得更为明显。风有促进水分蒸发的作用，能把皮肤、呼吸道表面的水分蒸发掉。一般认为，风速越大，蒸发量越高，从而使鼻、气管等处的黏膜干燥、破损。当相对湿度降至30%以下时，能使上呼吸道黏膜出现干燥不适感，并可产生黏膜的破损和感染。风在蒸发水的过程中，还要从周围消耗热量，故刮风时遇到阴雨潮湿天气，或身体潮湿，人的寒冷感觉就更明显。风还能使神经系统的兴奋性增高。此外，人在逆风下呼气时，呼气的速度必须大于逆风的风速，因此在强烈的逆风下行走，将增加人体的能量消耗。

春季气候的不稳定，会使消化功能出现波动：气温降低时，胃酸及消化液分泌增加，胃肠功能增强，食量增加，以提供更多的热能御寒。而气温上升时，其功能则相对下降，食量也相应减少。当天气转暖，气温变化不大时，胃肠功能则处于相对稳定状态，食量也相应平衡。但是，因为春季是阳气生发的时期，人体各组织器官功能转为活跃，人的活动量日渐增加，新陈代谢日趋旺盛。因而人对营养的需求，也要相应增多加快，饮食的消化吸收就会相应增强。

春季对精神的影响具有两重性。春天气候总的趋势是逐渐转暖，没有冬季的严寒，也未至夏天的炎热，气温较为适中。据研究，有利于工作的环境温度是15～20℃，17℃最适合从事脑力劳动。故单就气温而言，春天对于思维活动、技术操作等都比较适合，工作效率一般较高。春天自然界的勃勃生机，以及宜人的气温和春景，还能起到激发想象力和创造力的作用。但另一方面，春季人们常感到懒洋洋

的，经常想睡觉，这就是所谓的“春困”现象，古有“春眠不觉晓”之名句。春困不是病，而是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。在冬天，人的体表血管收缩，内脏、大脑等处的血流相对增多，所以，在冬天人们往往感到精神焕发，头脑清醒。但到了春天，气温上升，皮肤和肌肉的血管渐渐弛缓舒张，血流量增加，流入大脑的血液供应相对减少，使中枢神经的兴奋性减弱，注意力就不易集中，而显得反应迟钝，容易感到疲劳，常常无精打采，昏沉欲睡。此外，春分以后，白昼变长，黑夜缩短，这种变化也会影响人体的生物钟，而导致人们产生思睡的感觉。近年来，科学家对“春困”的原因进行了深入研究，得出了种种新的结论。有人认为，春天到来，人们活动时间明显增多，人体内的维生素 B_1 就显不足。维生素 B_1 担负着刺激神经活动的“重任”，其量不足，神经则怠惰。有些学者认为，生物钟节律的变化，是春困的主要原因。寒冬人体内交感神经紧张，而到盛夏则副交感神经紧张，春天处于两种神经紧张状态的交替时期，有时难免“失误”。本来应该夜间工作的神经，白天偶尔也“上班”，这时人便容易困倦。

从长期的医疗实践中观察到，不同体质的人对气象因素的反应也有所不同。在春季，某些体质的人往往显得难以适应。如气血不足之人，平时主要表现为面色苍白，容易疲倦，说话无力，稍微活动即气喘、汗出，记忆力差，还常常感到头晕眼花，或心悸，或手脚发麻，或有内脏下垂、舌质淡、脉象细弱无力等症状，妇女可有月经量少、色淡等。这与先天不足、劳累过度、重病久病等因素相关。这种体质的人调节功能较差，抵抗力及各系统功能低下。不少人是慢性病患者，既不耐暑，也不耐寒，更难适应变化多端的春季气候，也更容易出现“春困”现象，极易受邪而得病。再如脾虚体质的人在春季也常常感到不适，其消化功能低下，容易出现胃口不好，腹部不适等症状，因而显得体质虚弱，不能适应变化多端的春季气候，易招致外来邪气的侵袭。还有些敏感体质的人在气候不稳的春季很容易出现某些病态，如注意力不集中、记忆力下降、乏力、激动、焦虑不安、精神抑郁、沉闷、头痛或偏头痛、晕眩、失眠（包括不能入睡和早

醒）、手足心出汗、面部潮热、食欲减退、腹泻、尿频、皮肤过敏等。

春季的多风、多湿以及气温不稳定等因素，对人的生理活动会造成很大的影响，尤其是病人和体质欠佳者。

四、春季疾病发生的特点

春为多风之季。中医学认为“风为百病之长”。风邪是主要的外来致病因素，为百病的先导，其他邪气多依附风邪侵犯人体。春季多见风寒、风湿、风寒湿、风温等合并兼挟为患。

春季的气温、湿度、降水量等气象要素，有利于病原微生物的繁殖、传播。因此，春季多急性病、传染病。如流行性脑脊髓膜炎是春季的多发病，属于中医“春温”的范畴，其发病率在春季最高。

风性轻扬升散，向外向上，故其首先侵犯人的体表和上部。大风卷起的风沙、尘土及污染物会刺激鼻腔和咽喉黏膜，风还会将散落地面的花粉扬起，给过敏性体质的患者带来很大痛苦。风邪能开泄腠理，使皮肤松弛，汗腺开放，汗液外泄。而且由于冷热变化大，人体调节频繁，对病邪的抵御能力有所减弱，因而感冒、流感、肺炎等疾病容易发生和流行。在“倒春寒”时，此类疾病尤多。有些呼吸道的慢性疾病，如气管炎、支气管哮喘等也都容易在春季复发。

春季多风且气候多变，人的生理功能易发生紊乱。而且春雨绵绵时，常令人感到心情烦闷抑郁或焦躁。对精神病人来说，影响尤其明显。不少精神病病人常常在春季发病，所以，有“菜花黄，痴子忙”的民谚。研究表明，每年的3～5月份，精神病人的复发率极高。这主要是由于精神病人对气温、气压、湿度、气流等气象要素的变化高度敏感所致。尤其是多变的大风更是诱发各种精神病的重要因素。据研究，速度超过6米/秒的大风会令人感到烦恼。让人感到紧张、压抑、疲劳。此外，由于春季空气干燥，风沙大，容易产生低频（次声波）的风，这种风引起的振动，人耳听不到，但身体却可感觉到。这种听不到的风声会对人的中枢

神经产生巨大的影响。

春季是关节炎的好发季节。由于阴雨天较多，尤其是早春的南方，既寒冷又潮湿多风。风寒湿三邪俱全，侵犯人体就容易导致关节疾病。现代科学已证实了关节痛的发作和恶化，是气温、湿度、气压等气象因素的综合影响造成的，其中影响最大的是气压和湿度两个要素的综合变化。早春时节正是气压低、湿度大的阶段。由于患病的关节功能已经遭到破坏，关节组织脂肪少，故血液循环及保温能力差，气温骤降时，引起血管的收缩，从而影响局部组织供血而造成疼痛；此外，天气变化还能影响黏蛋白、酶，增加关节滑液黏度和改变毛细血管的通透性，这些也都是促使发生疼痛的病机。所以相当多的关节疾病的症状在春季会明显加重。

《内经》说“东风生于春，病在肝”。在春季，肝病往往容易复发或加重。临床观察发现，一般慢性肝炎病人，每于春季则乏力，胁肋不适，食欲不振等症状出现或加重，肝功能不正常。并常见鼻、牙齿、皮肤、上消化道出血、头痛、眩晕等，中医认为这与肝阳上亢，藏血功能失调有关。

春季是由寒转暖的过渡季节，需要人体不断地进行调节，以保持平衡。有些慢性疾病，即通常所称的宿疾，每逢季节交换时，机体调节失常而容易发作。许多常见病如高血压、胃溃疡等都容易在此季节复发。所以有人将春季称为“多病的季节”。



第二章　饮食营养

古人云："安身之本，必资于食。"在我国，利用调理饮食作为一种养生健身的手段，具有十分悠久的历史。早在两千多年前，宫廷里就有专门从事饮食调养的医生，称为"食医"。古人早已认识到了饮食调理的重要性。饮食，是人类维持生命的基本条件。人要活得健康愉快、充满活力，具有高质量的生活，饮食的合理调配和摄入是极为重要的。合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年；饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。所以，饮食养生也是中医养生学的一个重要组成部分。当然，结合季节的饮食调养是不容忽视的重要环节。

一、春季饮食调养的原则

1. 宜进助阳食品

中医主张"春夏养阳"。春天阳气生发，在饮食上宜适当多吃些能温阳的食物，以助长、充实人体的阳气，增强抵抗力，抗御外邪的侵袭。如韭、葱、姜等即是辛甘生发阳气之品。

2. 少食酸略增甜

春天之时，人们应少吃酸味的食品，适当多吃些甜味的饮食，这有助于补益人体的脾胃之气。唐代著名医家孙思邈早就说过："春日宜省酸，增甘，以养脾气"。因为根据中医学理论，春天肝气当令，肝气偏旺可伤及脾胃，影响脾胃的消化吸收功能。而酸味入肝，甘味入脾，少酸多甜，既避免肝气过旺，又有益于脾气。所以，应进食一些富含优质蛋白质、糖类的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、水果、新鲜蔬菜等。

3. 食宜清淡多样

春季饮食宜清淡，避免食用重油厚腻食品，如肥猪肉、

需要全本请访问 www.ertongbook.com