

中医四季养生

中医四季养生

扬中市中医院推拿科 江苏省科普巡讲团十佳优秀讲师 王德亚

一、事物属性的五行归类表

自 然 界						五 行	人 体					
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五腑	五官	五体	五志	五声
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻

二、四季对人体的影响

一年四季，其气候特点是春温、夏热、秋凉、冬寒。相应地，万物随之有春生、夏长、秋收、冬藏的规律。人体在四时中遵循这种生、长、收、藏的规律，总是不断地进行自我调节，去适应大自然的变化，以维持正常的生理状态。中医养生学认为，人生在天地之间，宇宙之中，一切生命活动与大自然息息相关，这就是“天人相应”的整体观。因此特别强调因时养生，即按照时令节气的阴阳变化规律，运用相应的养生手段保证健康长寿的方法。这种“天人相应，顺应自然”的养生方法，是中医养生学的一大特点。从中医五行学说“事物属性的五行归类表”中可以看到，人与自然具有相通、相应的关系，不论四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，各种变化都会对人体产生影响。

那么，自然界的气候变化对人体的影响主要有哪些呢？

（一）四时对人体精神活动的影响

人体的情志活动是一种正常的反应，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊人人皆会有。但是，若长时间的情志过度刺激，超过人体耐受限度时，即成为致病因素，对人体五脏六腑造成诸多危害，严重时还会危及生命。因此，应随四时春、夏、长夏、秋、冬气候变化而调节情志，以防过怒伤肝、过喜伤心、过思伤脾、

过悲伤肺、过恐伤肾。

（二）四时对人体气血活动的影响

人体气血随气候变化而变化：夏季气温高，则人体血管易于扩张，血液畅通易行；冬天寒冷时，则血管易收缩或痉挛，气血凝滞沉涩，故冬季易诱发或加重心脑血管疾病。

（三）四时对五脏的影响

四季变化与人体五脏在生理和病理上有密切的关系。在夏季，是人体新陈代谢最活跃的时候，夏天昼长夜短，人们的活动量相对增大，睡眠也相应减少，天气炎热，出汗易多，这就使体内的消耗增多，血液循环加快，导致心脏负担加重，即“逆夏气可伤心”。此时，如不注意加强对心脏的调护，则易受到伤害。同理，在冬季，草木凋零，大地封冻，万物蛰藏，从“事物属性的五行归类表”中可知，“逆冬气可伤肾”。所以要根据四时的变化和五行生克制化的规律，对五脏进行调护和保养。

（四）四时对人体疾病的影响

中医认为大多数疾病的发生，都由于风、寒、暑、湿、燥、火等六气的变幻和转化所致。“六气”是自然界四时气候变化的正常现象，如果四时气候不按一定规律发展，即时令已到而相应的气候未到，或时令未到而相应的气候先到，古人称这种太过或不及的风、寒、暑、湿、燥、火为“六淫”。六淫对人体健康极为不利，如不注意日常自我保护和调摄，即可发生季节性的多发病，或诱发某些慢性宿疾的复发和发展。所以中医养生学特别强调“顺时养生”的养生之道，是极为重要的养生原则之一，是健康长寿的法宝。

三、春季养生法

春季从立春开始，经历雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共六个节气，止于立夏前一天。春季阳气生发，大地回春，万象更新，生机盎然，是一年中最好的季节。同时春季由于万物更新，在冬季伏蛰之病菌也开始繁殖，因此春季不但是流感、流脑等各种传染病得高发季节，而且冠心病、结石症、肝炎身心疾病也常易在春天复发。

内经早有记载：“春者，天气以生，地道初萌，当夜卧早起，踏青徐步，松形深纳，缓气徐行，养乎阳道，以资志意也。”就是说，春天多风，与袭头部，

懒惰，不运动则为抑郁，阳不能生发，所以人应该早起、散步、深吸浅呼、松散衣发、漫步以养阳气。

从中医“天人相应”理论，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，所以春季养生要抓紧养肝的主线。春季养肝是调，用中医养生法，抓住春季养肝，维护和加强肌体阴阳平衡，从而真正做到阴平阳秘、精神乃治的健壮目的。

那么如何理解呢？我们知道肝为刚脏，肝体宜柔，肝用宜疏。因此，肝是不能随便补的，补多了会伤肝火，在春季肝气已经很旺了，如补肝为适得其反，造成血压上升、眼睛发红等、易头晕、上火，这些都是肝气太旺的症状，因此我们要养肝。按照肝体宜柔，肝用宜疏的特点，不能把肝气郁积于内，而是要疏通，可通过调节情绪，饮食宜甘减酸，清淡饮食，养阴润燥，适量运动，恢复元气，起居调摄，预防春困及疾病预防。下面分别详述之：

1、调摄心情

春季养肝，重在疏泄，也就是重在保持心情舒畅，人们常说“火大伤肝”、“怒伤肝”、“肝火太旺”，这些都是说情绪过激会引起五脏之气失去平衡。中医将肝比作刚强急躁的“将军之官”，喜条达、舒畅，忌压抑。肝舒畅条达则可抒发心中的郁气，使气血运行舒畅，不然则瘀滞成疾，轻者神经衰弱、内分泌紊乱，重则可致精神失常、高血压、心血管疾病。我们常见精神病人患者春季诱发，为此要想肝脏强健，首先要注意情志养生：

（1）培养开朗的性格：

我们知道百岁老人的共性与“三乐”有关，即，知足常乐、自得其乐、助人为乐，据统计 96%的寿星都是性格开朗的。

（2）不过分奢求生活：

生活中要知足常乐，追求金钱与名利享受应该有个“度”，过了这个度，带来不是幸福而是身心的悲剧。一个人首先是要严格要求自己，看到自己身上存在优点和缺点，对自己的评价越客观，人际关系就越易协调。其次，多体谅别人，设身处地为他人着想，可以避免人间很多的矛盾。

（3）丰富日常生活：

特别是老年人，尤其是过去当过领导干部的，一旦退去，失去权力，就有失落感、孤独感，使人心情抑郁。因此更应丰富日常生活，可习字学画、下棋、种花、多找朋友谈心。

（4）培养幽默感：

幽默的直接效果是快乐，而快乐是人健康长寿的灵丹妙药，欢笑又能回春，这是全世界公认的事实，特别对身心疾病更有效。

（5）学会制怒：

怒是人生之大忌，是情志致病的元凶，特别是郁怒更伤人之精气神。因此，我们一定要学会制怒，因怒从心头起，一旦发生争吵，就要把心静下来，吵架只会引起双方更多的烦恼，不能解决任何问题，用理智的力量控制自己的怒气。

2、饮食宜增甘少酸、清淡少油、养阴润燥

春季饮食应按不同体质进行选择，普通健康人群不主张大量进补，身体特别虚弱的人，进行辨证施补。

（1）春季养肝脾以选性温味甘谷类：糯米、黑米、高粱、米、燕麦；蔬果类：刀豆、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉鱼类：牛肉、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼等，人体从这些食物中，可取得丰富的营养。

（2）要顺应春生之气时，对阳虚者可多吃温补阳气的食物，尤其是早春还有冬日余寒，可选吃韭菜、大蒜、洋葱、荠菜、番菜、生姜、葱等，这类蔬菜均性温味辛，既可疏散风寒又可抑杀病菌。

（3）春日时暖风或晚春暴热袭人，已引起体内郁热而生肝火，或致体内津液外泄，特别是阴虚内热体质者可吃些清解里热、滋养肝脏的食物，如燕麦、薏米仁、荠菜、菠菜、芹菜、菊花、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇等，这类食物性凉味甘，可清解里热、润肝明目。

（4）如有胃阴不足者，可用山药、大枣、百合煮粥。

3、适量运动，恢复元气

一年之间在于春，春回大地，万物丛生，对人而言春季运动养生保健是恢复元气的最佳时节。由于冬季严寒，而限制人们的室外运动，使机体体温中枢调节和内脏器官的功能都有不同程度的减弱，特别是肌肉和韧带，更需要及时的锻炼和增强其运动功能。运

动项目可按不通年龄、不同体质、不同兴趣爱好选择不同项目，对中老年人来说，要选择自己喜欢的、柔和的、缓慢的、连续的有氧运动，时间在 30 分钟左右。运动停止后立刻测脉搏不超过 120 次/分，项目有散步、慢跑、体操、气功、太极拳、游泳等以保持体内的生机、提高免疫功能、增强抗病能力。

4、起居调摄

（1）早睡早起

晚上不要睡得太晚，切忌超过晚 11 时，要养成早睡早起的习惯，以适应自然界的生发之气，中老年人应增加午睡。

（2）莫忘“春捂”

严寒冬季，各种保暖措施完备，使人耐寒能力下降，春暖花开过早地顿减衣物，一旦寒气袭来，会使血管痉挛，血流阻力增大，影响肌体功能，造成各种疾病，所以“春捂”习惯要保持，衣服宜渐减，衣着宜下厚上薄，体质虚弱者要注意背部保暖。

（3）衣着要宽松

特别是年轻妇女，为显示自己身材苗条，在脱去厚重冬衣后，入春后就穿起紧身衣裤，特别是紧身内裤，女性阴道常分泌一种酸性液体，使外阴保持湿润，有防细菌侵入和杀灭细菌的作用，如内裤过紧不利于阴部湿气蒸发。长期过湿环境，为细菌繁殖创造条件，易于引起炎症；对男性而言穿紧身裤不利于阴部汗腺的分泌发散而浸润于潮湿温热的环境，再次如果长期处于温度过高的环境，也影响精子的生存，对精索静脉曲张不育症者更要重视内裤宽松。

（4）谨防春困

春困不是病，是一种正常季节性变化出现的生理现象。由于冬季皮肤收缩，春季变暖，血管、毛孔扩张，相对稳定的血流量增加，供应脑的血液相对减少，造成相对脑贫血，引起春困，这可能影响工作与学习，必须设法调节，以下提出预防办法：

A、注意睡眠，睡眠是人生最大的补药，一夜晚到大天亮，白天工作学习倍增。

B、晨起最好用冷水洗脸，以刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环的变化。

C、

重视晨练，它可活络肢体、兴奋大脑、加强血液循环，晨起伸懒腰配合深呼吸，有吐故纳新、行气补血之功。

D、经常按摩太阳穴，晒晒太阳有益健康，解除春困。

总之：春季养生法则是养阳、养阴、养脑、养脾、养肾。最后《内经》里说的四季养生中有一静一动，也就是阴阳法则，静是指心神要保持平静，不管是什么季节，心神要安静，神不能乱，志不能移，暴怒、过喜、过忧都是不对的；动绝不是现在的快跑，而是慢跑及散步，绝不是强体力运动，特别是中老年人则会适得其反。

四、夏季养生法

夏季是指立夏到立秋之间，其间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。在一年四季中，夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生气旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢最旺盛的时期。

1、夏季的特点

暑为夏季主气，为水热之气所化。中医认为暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津。暑邪侵入人体，常见腠理开而多汗，如汗出过多，可导致体液减少，即为伤津，临床表现为口渴引饮、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦、胸闷不舒等症。如不及时治疗，出汗过多，则津液大伤，如超过生理代偿机能，必将耗伤元气，进一步出现身倦乏力、短气懒言等阳气外越，甚至昏迷而导致不幸。

2、古人养生讲究顺应四季变化，春夏养阳、秋冬养阴。

内经“素问六节藏象论”提及“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”中医认为夏季属火，通于心气，因此夏季养生重在养心。

天气炎热，易使人烦躁，生气发怒，引起内火上升，夏季养心，一忌肝火、生气焦虑、抑郁；二忌心火，心烦懊恼、躁动不安。炎热之天，重在养心，保持心情平和，稳定情绪，保持淡泊宁静心态，避免心烦上火，心静自然凉。

进入长夏即夏秋交替之前，大致在农历6月份时，湿为长夏之主气。在南方炎热而多雨，在北方炎热似火，雨水充足，天地间万物生长最旺盛的时候，因此湿病多见于这个季节。中医认为湿为阴邪，好伤人之阳气，因其性重浊粘滞，故易阻遏气机，病多缠

绵难愈。同时湿邪亦好伤脾阳，因脾喜燥而恶湿，一旦脾阳被湿邪所困，则可使脾阳不振气机失调，临床上常见脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏、四肢不温、水液滞留而水肿。

3、人体的脾胃与长夏相通

中医又认为，湿邪重浊，故外感湿邪，身重倦困、头重如裹，湿邪粘滞，侵及肌肤筋骨，固定一处称之为著痹，侵及关节，形成风湿痹症，常反复发作而难愈。

从现代科学用湿度来表示，对人体来说适宜湿度是 40%-60%，如湿度过高，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因此使人烦躁、疲倦、食欲不振，从而引发脾胃疾病。因此夏季养生分夏季及长夏，夏季属火通于心气，长夏属土通于脾经，从而防治方法也有不同。

4、防治法：

1.调摄心神：忌肝火，尽量避免生气，也就是郁怒及大怒。忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安，宜静心养神、保持平和、稳定情绪、保持淡泊宁静的心态，心静自然凉。

2.起居摄生：夏季昼长夜短，人们应顺应自然，晚睡早起，因天气炎热，阳气消耗过大，午睡补充更为重要，时间不宜过长，在半小时到一小时之间，让身体和心理得到充分休息，如有失眠者则不宜午睡。

禁忌要领：

(1) 睡眠时，不可让空调风直吹，且在空调房睡觉宜穿长袖长裤。

(2) 睡前不宜乘凉太晚，更不宜长时间在树荫下、过道上、凉台上乘凉过长或睡觉。

(3) 晚上睡觉除空调不能直吹外，同时控制室温不低于 26℃；白天在空调室工作，温度在 22-26℃之间，且最好穿长裤，如有条件每隔 2 小时，开窗能调节室内空气，室内外温度以不超过 5℃为好。其原因为夏季暑热外蒸，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭，严重的能引起手足麻木、面瘫等，特别在长夏时，湿邪入内粘滞不走，沉积于肌肤关节及内脏内，机体免疫力低下，至秋凉后，即可发病。

(4) 有冠心病、高血压、动脉硬化、关节炎的等慢性疾病老人，不要长时

期待在冷气环境中。

(5) 食饮有节:

A、原则：夏季饮食，按夏季养心、长夏养脾的原则进行食补。心是人体生命活动的主宰，为五脏六腑之大主，心主夏，故夏季饮食，宜养心食物，饮食上宜选用降血脂食物：生姜、花生、大豆、蘑菇、海藻、酸牛奶、山楂、茶叶等，其它养心的食物还有：小麦、绿豆、冬瓜、苦瓜、西瓜、洋白菜、龙眼、猪心、海蜇、田螺、茶叶等。同时应补充适量蛋白质，蛋白质以鱼、虾、蛋为主，和豆类植物蛋白。清热的食物宜在盛夏吃：如西瓜、苦瓜、西红柿、草莓、绿豆等；利湿的食物宜在长夏吃：如西瓜、冬瓜、薏米仁、黄豆、芦笋、黄瓜等。多吃杀菌食物：大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、蒜苗，这些食物含有丰富的植物广谱抗生素，从而提高免疫功能，预防感染。

B、饮水盛夏之日，机体由于汗液大量蒸发及呼吸之水气大量损失，如不及时补水，则可引起脱水。说到水的问题，我们应考虑水的质及量，我们同意洪绍光教授提到的“三八”喝法，其中“一八”即是每天要喝 8 杯水，这是很有道理的。所谓 8 杯水，每杯 $250\text{cc} \times 8 = 2000\text{cc}$ ，当然儿童老年要少些，盛夏暑热要略为多些，喝的应该是温热白开水（健康水）。

C、饮茶：饮茶是一种高雅实惠，纯天然饮品，具有独特的风味和口感。千百年来饮茶一直深受中国人民和世界人民的喜爱，尤其在炎热的夏天更为重要，民间常喜饮的有以下几种：

a、陈皮茶：桔皮 10 克+少量白糖 茶可热饮也可冷饮，有止咳化痰健脾之功效；

b、桑菊茶：桑叶、白菊花各 10 克，甘草 3 克，加水稍煮去渣，加入少量白糖，热饮可散热清肺润喉；

当然喝茶也要分不同体质，体质差者或寒体型者不宜喝寒凉的凉茶，而热体型的人则反之。

6、适宜运动

生命在于运动，经常运动可以祛病健身。一到夏季，因天气炎热动则汗出，因此有些人一到夏天就懒得活动。这对健康是很不利的，那么到了夏天如何正确地运动，采取什么项目，在这里作一讨论。

夏季是阳气最旺的时节，运动养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，适宜运动，动静相宜，动以养形，静以养神，动静相济，形神共养。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/996024100000010210>