

第15章 四季养生



东南大学MOOC 《传统文化与中医养生》

王长松 教授

第15章 四季养生

- 1、顺应自然的四时养生
- 2、交节前后的自我调养
- 3、春季的养生要点
- 4、夏季的养生要点
- 5、秋季的养生要点
- 6、冬季的养生要点



1、顺应自然的四时养生

(1) 何谓四时养生？

(2) 为何要根据四时进行养生？

(3) 怎样进行四时养生？



(1) 何谓四时养生？

四时养生，就是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。



(2) 为何要根据四时进行养生？

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，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。

——《素问·四气调神大论篇》



(2) 为何要根据四时进行养生？

- ① 常人感受的气候变化
- ② 智者体察的物候变化
- ③ 圣贤领悟的阳气变化规律
- ④ 顺应阳气的生长收藏

四时阴阳的变化规律，直接影响万物的荣枯生死，人们如果能顺从天气的变化，就能保全生气，延年益寿，否则就会生病或夭折。



(2) 为何要根据四时进行养生？

四时养生是“天人相应，顺应自然”原则的主要体现，是中医养生的一大特色。

四季养生是四时养生的主要内容。



(3) 怎样进行四时养生？

①春夏养阳，秋冬养阴

②春捂秋冻

③慎避虚邪



①春夏养阳，秋冬养阴

所谓春夏养阳，即养生养长，呵护阳气的生发与隆盛；秋冬养阴，即养收养藏，保护阳气的敛降收藏。



①春夏养阳，秋冬养阴

春夏两季，天气由寒转暖，由暖转暑。是人体阳气生长之时，故应以调养阳气为主；秋冬两季，气候逐渐变凉，是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主。



①春夏养阳，秋冬养阴

张景岳所说：“今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷伤其阳，以致秋冬多患病泄，此阴脱之为病也。有秋冬不能养阴者，每因纵欲过度伤此阴气，以及春夏多患火症，此阳盛之为病也”。春夏养阳，秋冬养阴，寓防于养，是因时养生法中的一项积极主动的养生原则。



②春捂秋冻

春季，阳气初生而未盛，人体肌表随气候转暖而开始疏泄，但其抗寒能力相对较差。为防春寒，气温骤降，此时必须注意保暖，御寒，有如保护初生的幼芽，使阳气不受伤害，逐渐得以强盛，这就是“春捂”的道理。

特别是初春，预防倒春寒。



②春捂秋冻

秋天，气候由热转寒，人体肌表由疏泄转向致密。此时，气温开始逐渐降低，人体阳气亦开始收敛，为冬时藏精创造条件。故不宜一下子添衣过多，以免妨碍阳气的收敛，此时若能适当地接受一些冷空气的刺激，不但有利于肌表之致密和阳气的潜藏，对人体的应激能力和耐寒能力也有所增强。所以，秋天宜“冻”。

特别是初秋，不要着衣过厚。



③慎避虚邪

人体能够适应气候的变化，以保持正常生理活动。但其能力毕竟有一定限度。如果天气剧变，出现反常气候，则容易感邪发病。因此，人们在因时养护正气的同时，有必要对外邪的审识避忌。《素问·八正神明论》

说：“四时者，所以分春夏秋冬夏之气所在，以时调之也，八正之虚邪而避之勿

犯也”



③慎避虚邪

具体方法：

春防温，夏防暑，秋防燥，冬防寒。



2、交节前后的自我调养

“四时者，所以分春夏秋冬夏之气所在，
以时调之也，八正之虚邪而避之勿犯也”。

——《素问·八正神明论》



2、交节前后的自我调养

“八正”，又称“八纪”，就是指二十四节气中的立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气。它是季节气候变化的转折点，天有所变，人有所应，故节气前后，气候变化对人的新陈代谢也有一定影响。体弱多病的人往往在交节时刻感到不适，或者发病甚至死亡。



2、交节前后的自我调养

节气对人体影响很大。注意交节变化，慎避虚邪也是四时养生的一个重要原则。



2、交节前后的自我调养

一些急病重症，往往在节气日前后发病，在节气日前后死亡。因此，重视交节前后的自我调护，不但对年老体弱者具有重要意义，对年富力强者也不例外。除了根据季节进行养生调摄外，尤须注意以下几点：



2、交节前后的自我调养

(1) 节气日前后两三天，要注意保存体力，不要熬夜，保证有充足的睡眠时间。不要过分劳累，尤其不可劳汗当风。

(2) 节气日前后，要注意情绪的稳定和乐观。尽量避免情绪冲动。



2、交节前后的自我调养

(3) 注意饮食适度，不吃过寒、过热及不易消化的食物，保持大便通畅。

(4) 要注意及时增减衣服，谨防外邪侵袭机体。



2、交节前后的自我调养

(5) 在四立、二至、二分八个大的节气日前后，更要十分慎重。年老体弱的人，可适当服些保健药物，如六味地黄丸、补中益气丸等；随身携带一些救急药物，以防万一。



3、春季的养生要点

(1) 精神调养

(2) 起居调养

(3) 饮食调养

(4) 运动调养

(5) 防病保健



四季养生措施

调整心理情绪

调整生活方式和起居时间

改善饮食结构

选择运动方式的时间和强度

防治季节常见病

预防慢性病复发



春季养生总纲

春三月，从立春对立夏前，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春为四时之首，万象更新之始。《素问·四气调神大论》指出“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”，春归大地，阳气升发，冰雪消融，蛰虫苏醒。



春季养生总纲

自然界生机勃勃，一派欣欣向荣的景象。所以，春季养生在精神、饮食、起居诸方面，都必须顺应春天阳气升发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。



(1) 精神调养-精神舒畅

春属木，与肝相应。肝主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。故春季养生，既要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，乐观愉快，对于自然万物要“生而勿杀，于而勿夺，赏而不罚”。历代养生家则一致认为，在春光明媚，风和日丽，鸟语花香的春天，应踏青问柳，登山赏花，临溪戏水，行歌舞风，陶冶性情，使自己的精神情志与春季相适应，充满勃勃生气，以利春阳生发之机。



(2) 起居调养

春回大地，人体的阳气开始趋向于表，皮肤腠理逐渐舒展，肌表气血供应增多而肢体反觉困倦，故有“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”之说，往往日高三丈，睡意未消。然而，睡懒觉不利于阳气生发。因此，在起居方面要求夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，在庭院或场地信步慢行，克服情志上倦懒思眠的状态，以助生阳之气开发。



(2) 起居调养

春季气候变化较大，极易出现乍暖乍寒的情况，加之人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱。所以，春天不宜顿去棉衣。特别是年老体弱者，减脱冬装尤宜审慎，不可骤减。为此，《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阴。



(3) 饮食调养

春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味。故《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之，……肝欲散，急食辛以散之”。酸味入肝，且具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，且影响脾胃的适化功能，故《摄生消息论》说：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气”。



(3) 饮食调养

一般说来，为适应春季阳气升发的特点，为扶助阳气，此时，在饮食上应遵循上述原则，适当食用辛温升散的食品，如：麦、枣、豉、花生、葱、香菜等，而生冷粘杂之物，则应少食，以免伤害脾胃。



(4) 运动调养

在寒冷的冬季里，人体的新陈代谢，藏精多于化气，各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降，因而入春后，应加强锻炼。到空气清新之处，如公园、广场、树林、河边、山坡等地，玩球、跑步、打拳、做操，形式不拘，取己所好，尽量多活动，使春气开发有序，阳气增长有路，符合“春夏养阳”的要求。年老行动不便之人，乘风日融和，春光明媚之时，可在园林亭阁虚敞之处，凭栏远眺，以畅生气。但不可默坐，免生郁气，碍于舒发。



(5) 防病保健

初春由寒转暖，温热毒邪开始活动，致病的微生物细菌、病毒等，随之生长繁殖。因而风湿、春温、温毒、温疫等，包括现代医学所说的流感、肺炎、麻疹、流血、猩红热等传染病多有发生、流行。需要及时预防。



具体预防措施：

- 讲卫生，除害虫，消灭传染源。
- 多开窗户，使室内空气流通。
- 加强保健锻炼，提高机体的防御能力。
- 注意口鼻保健，阻断温邪上受首先犯肺之路。
- 中医中药预防。



——中医中药预防

净水泡药法：新鲜贯众约500g，洗净，放置于水缸或水桶之中，每周换药一次。

薄荷净化法：住室内放置一些薄荷油，任其挥发，以净化空气；

食醋熏蒸法：按照居室面积大小，每平方米5ml的食醋，加水一倍，关闭窗户，加热熏蒸，每周二次。对预防流感均有良效。

穴位按摩法：每天选足三里、风池、迎香等穴作保健按摩两次，能增强机体免疫功能。



4、夏季的养生要点

(1) 精神调养

(2) 起居调养

(3) 饮食调养

(4) 运动调养

(5) 防病保健



夏季养生总纲

夏三月，从立夏到立秋前，包括立夏，小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。夏季烈日炎炎，雨水充沛，万物竞长，日新月异。阳极阴生，万物成实。如《素问·四气调神大论》所说：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实”。人在气交之中，故亦应之。所以，夏季养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意养护阳气，着眼于一个“长”字。



(1) 精神调养-精神饱满

夏属火，与心相应，所以在赤日炎炎的夏季，要重视心神的调养。《素问·四气调神大论》指出：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也”。就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，胸怀宽阔，精神饱满，如同含苞待放的花朵需要阳光那样，对外界事物要有浓厚兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。而懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机，皆非所宜。嵇康《养生论》说，夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”这里指出了“心静自然凉”的夏季养生法。



(2) 起居调养

夏季作息，宜早些入睡，早些起床，以顺应自然界阳盛阴衰的变化。

“暑易伤气”，炎热可使汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴、恶心、甚至昏迷。所以，安排劳动或体育锻炼时，要避开烈日炽热之时，并注意加强防护。午饭后，需安排午睡，一则避炎热之势，二则可恢复疲劳。



(2) 起居调养

酷热盛夏，每天洗一次温水澡，是一项值得提倡的健身措施。不仅能洗掉汗水、污垢，使皮肤清爽，消暑防病，而且能够锻炼身体。因为温水中冲洗时水压及机械按摩作用，可使神经系统兴奋性降低，扩张体表血管，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。没有条件洗温水澡时，可用温水毛巾擦身，也能起到以上作用。



(2) 起居调养

夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭。有空调的房间，不宜室内外温差过大。纳凉时不要在房檐下、过道里，且应远门窗之缝隙。可在树荫下、水亭中、凉台上纳凉，但不要时间过长，以防贼风入中得阴暑症。

夏日天热多汗，衣衫要勤洗勤换，久穿湿衣或穿刚晒过的衣服都会使人得病。



(3) 饮食调养

夏时心火当令，心火过旺则克肺金，故《金匱要略》有“夏不食心”之说。味苦之物亦能助心气而制肺气。故孙思邈主张：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气”。夏季出汗多，则盐分损失亦多。若心肌缺盐，搏动就会失常。宜多食酸味以固表，多食咸味以补心。



(3) 饮食调养

夏月伏阴在内，饮食不可过寒，如《颐身集》指出：“夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘冰雪，蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒，必起霍乱。”



(3) 饮食调养

冷食不宜多吃，少则犹可，食多定会寒伤脾胃，令人吐泻。西瓜、绿豆汤，乌梅小豆汤，为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇。夏季气候炎热，人的消化功能较弱，饮食宜清淡不宜肥甘厚味。

夏季致病微生物极易繁殖，食物极易腐败、变质。肠道疾病多有发生。因此，讲究饮食卫生，谨防“病从口入”。



(4) 运动调养

夏天运动锻炼，最好在清晨或傍晚较凉爽时进行，场地宜选择公园、河湖水边、庭院空气新鲜处，锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、气功、广播操为好，有条件最好能到高山森林、海滨地区去疗养，夏天不宜做过分剧烈的运动。剧烈运动，可致大汗淋漓，汗泄太多，不仅伤阴，也伤损阳气。出汗过多时，可适当饮用盐开水或绿豆盐汤，切不可饮用大量凉开水；不要立即用冷水冲头、淋浴。否则，会引起寒湿痹证、“黄汗”等多种疾病。



(5) 防病保健

- ① 预防暑热
- ② 冬病夏治
- ③ 固护阳气



①预防暑热

夏季酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入，易致疰夏、中暑等病。疰夏主要表现为胸闷、胃纳欠佳、四肢无力，精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多、日渐消瘦。预防疰夏，在夏令之前，用补肺健脾益气之品，少吃油腻厚味，减轻脾胃负担，进入夏季，宜服芳香化浊，清解湿热之方，如每天用鲜藿香叶、佩兰叶各10g，飞滑石、炒麦芽各30g，甘草3g，水煎代茶饮。



①预防暑热

如果出现全身明显乏力、头昏、胸闷、心悸、注意力不能集中、大量出汗、四肢发麻、口渴，恶心等症状，是中暑的先兆。应立即将病人移至通风处休息，给病人喝些淡盐开水或绿豆汤，若用西瓜汁、芦根水、酸梅汤，则效果更好。



①预防暑热

预防中暑的方法：合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下过度曝晒，注意室内降温；睡眠要充足；讲究饮食卫生。另外，防暑饮料和药物，如绿豆汤、酸梅汁、仁丹、十滴水、清凉油等，亦不可少。



②冬病夏治

从小暑到立秋，人称“伏夏”，即“三伏天”，是全年气温最高，阳气最盛的时节。对于一些每逢冬季发作的慢性病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、痹证等阳虚证，是最佳的防治时机，称为“冬病夏治”。其中，以老年性慢性支气管炎的治疗效果最为显著。具体方法：可内服中成药，也可外敷药于穴位之上。内服药，以温肾壮阳为主，如金匮肾气丸、右归丸等，每日二次，每次一丸，连服一个月。



②冬病夏治

外敷药可以用白芥子20g、元胡15g、细辛12g、甘遂10g，研细末后，用鲜姜60g捣汁调糊，分别摊在6块直径约5cm的塑料薄膜上，贴在双侧肺俞、心俞、膈俞等穴位上，以胶布固定。一般贴4~6小时，如感灼痛，可提前取下；局部微痒或温热舒适，可多贴几小时。每伏贴一次，每年三次。连续三年，可增强免疫力，降低机体的过敏状态。通过如此治疗，有的可以缓解，有的可以根除。具体可以咨询当地中医针灸科。



③固护阳气

夏季阳气损伤的6种途径：

——暑邪伤阳：伤津耗气，伤阳气。

——寒气伤阳：空调过低。

——熬夜伤阳

——饮冷伤阳

——药物伤阳：黄连素、牛黄解毒片、寒凉中药、抗菌素。

——疾病伤阳：腹泻、夏季感冒、中风、冠心病、中暑之后。



夏季护阳几点建议

- 空调不能过低，怕冷着备小毛毯。
- 不正对着空调风扇吹风。启用睡眠模式。
- 不吃冰冷饮食。小口吃瓜，适当放盐。
- 不熬夜。
- 适当晒太阳，适量运动。夏季是扶阳排寒的良机。汗出之后及时擦干。



夏季护阳几点建议

- 心静的力量：音乐、瑜伽、气功、静心
- 有病及时诊治：夏季感冒、腹泻。老年人、儿童。
- 合理应用中成药。不滥用清热药。
- 根据体质巧防暑。气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁体质。



5、秋季的养生要点

(1) 精神调养

(2) 起居调养

(3) 饮食调养

(4) 运动调养

(5) 防病保健



秋季养生总纲

秋季，从立秋至立冬前，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。气候由热转寒，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛转变为阴盛的关键时期，是万物成熟收获的季节，人体阴阳的代谢也开始阳消阴长过渡。因此，秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养收为原则。



(1) 精神调养-精神安宁

秋内应于肺。肺在志为忧，悲忧易伤肺。肺气虚，则机体对不良刺激耐受性下降，易生悲忧情结。

秋高气爽，秋天是宜人的季节，但气候渐转干燥，日照减少，气温渐降；草枯叶落，花木凋零，常使人心中引起凄凉，垂慕之感，产生忧郁、烦躁等情绪变化。



(1) 精神调养-精神安宁

因此，秋季应当“使志安宁，以缓秋刑，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”。说明秋季养生首先要培养乐观情绪。保持神志安宁，以避肃杀之气；收敛神气，以适应秋天容平之气，我国古代民间有重阳节（阴历九月九日）登高赏景的习俗，也是养收之一法，登高远眺，可使人心旷神怡，一切忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，是调解精神的良剂。



(2) 起居调养

秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，起居作息要相应调整《素问·四气调神大论》说：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收，早起，使肺气得以舒展，且防收之太过。



(2) 起居调养

初秋，暑热未尽，凉风时至，天气变化无常，则使在同一地区也会有“一天有四季，十里不闻天”的情况。因而，应须多备几件秋装，做到酌情增减。不宜一下子着衣太多，否则易削弱机体对气候转冷的适应能力，容易受凉感冒。深秋时节，风大转凉，应及时增加衣服，体弱的老人和儿童，尤应注意。



(3) 饮食调养

《素问藏气法时论》说：“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散。所以，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多食一点酸味果蔬。



(3) 饮食调养

秋燥易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为佳。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”。入秋宜食生地粥，以滋阴润燥。总之，秋季时节，可适当食用如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。



(4) 运动调养

秋季，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时期。可根据个人具体情况选择不同的锻炼项目。



(5) 防病保健

①预防秋季多发病

②预防秋燥



①预防秋季多发病

肠炎、痢疾、疟疾、乙脑等。搞好环境卫生，消灭蚊蝇；注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被污染的食物；群体大剂量投放中药，如板蓝根、马齿苋等煎剂，对肠炎、痢疾的流行可起到一定的防治作用。



②预防秋燥

秋季气候干燥，燥邪伤人，容易耗人津液，常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌上少津、大便干结、皮肤干，甚至皲裂。适当服用宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、黄精、西洋参、百合、杏仁、川贝等。



6、冬季的养生要点

(1) 精神调养

(2) 起居调养

(3) 饮食调养

(4) 运动调养

(5) 防病保健



冬季养生总纲

冬三月，从立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气，是一年中气候最寒冷的季节。严寒凝野，朔风凛冽，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，用冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃发作好准备，人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平，成形胜于化气。因此，冬季养生之道，应眼于一个“藏”字。



(1) 精神调养-精神内敛

为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰，首先要求精神安静。为此，《素问·四气调神大论》有“冬三月，此为闭藏……使志若伏若匿。若有私意，若已有得”之说。意思是欲求精神安静，必须控制情志活动。做到如同对待他人隐私那样秘而不宣，如同获得了珍宝那样感到满足。如是，则“无扰乎阳”，养精蓄锐，有利于来春的阳气萌生。



(2) 起居调养

- ①早卧晚起，必待日光
- ②去寒就温，无泄皮肤
- ③防寒保暖，恰如其分



①早卧晚起，必待日光

要早睡晚起，日出而作，以保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏，阴精积蓄。



②去寒就温，无泄皮肤

冬时天地气闭，血气伏藏，人不可过度作劳汗出，发泄阳气，有损于人。



③防寒保暖，恰如其分

衣着过少过薄，室温过低，则既耗阳气，又易感冒；反之，衣着过多过厚，室温过高，则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪亦易于入侵。



(3) 饮食调养

①秋冬养阴，无扰乎阳

②用苦补之



①秋冬养阴，无扰乎阳

既不宜生冷，也不宜燥热，最宜食用滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜。摄取新鲜蔬菜。



②用苦补之

冬季阳气衰微，腠理闭塞，很少出汗。减少食盐摄入量，可以减轻肾脏的负担，增加苦味可以坚肾养心。

冬季保阴潜阳，宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等；

宜食热饮食，以保护阳气；

冬季重养“藏”，进补好时机。



(4) 运动调养

“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。这句民谚，是以说明冬季锻炼的重要性。

冬日虽寒，仍要持之以恒进行自身锻炼，但要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。



(5) 防病保健

①进补强身

②预防季节病

③防寒护阳，预防痼疾复发



①进补强身

冬季是进补强身的最佳时机：

根据体质、年龄、性别等，有针对性地
进行食补和药补。



②预防季节病

如麻疹、白喉、流感、腮腺炎等。除了注意精神、饮食运动锻炼外，还可用中药预防。需要结合体质状况，适当服用中药。



③防寒护阳，预防痼疾复发

冬寒也常诱发痼疾，如支气管哮喘、慢性支气管炎等。心肌梗塞等心血管病、脑血管病，以及痹证等，也多因触冒寒凉而诱发加重。因此防寒护阳，是至关重要的。同时，也要注意颜面、四肢的保健，防止冻伤。

