

Analysis of the Theory of Health Preservation and Living Practice in Four Seasons in *Huangdi Neijing · Siqi Tiaoshen Dalun*

Qi Zhou¹ Ke Zhai²

1. Qilu Medical College, Zibo, Shandong, 255300, China

2. Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong, 250355, China

Abstract

The paper to the Canon of the *Huangdi Neijing · Siqi Tiaoshen Dalun* explains the four seasons of preserve one's health theory as a foundation, combined with the modern health knowledge, from the spiritual health, daily life nursing, diet nursing, rehabilitation, prevention health care and so on five aspects respectively to detail of the four seasons health, in the hope of people to be able to comply with the elements of climate change, the cultivate mental activity, form a good living and eating habits, exercise actively, the formation of the unity of nature and man, in a fast-paced, high strength of modern life as soon as possible to get rid of "subhealth" state of the body, achieve the goal of prevention health and prolong life.

Keywords

Huangdi Neijing; four seasons of preserve one's health; the way of keeping healthy

《黄帝内经·四气调神大论》四季养生理论探析与生活实践

周琪¹ 翟珂²

1. 齐鲁医药学院, 中国·山东 淄博 255300

2. 山东中医药大学, 中国·山东 济南 250355

摘要

论文以《黄帝内经·四气调神大论》所讲述的四季养生理论为基础, 结合现代养生知识, 从精神养生、起居调养、饮食调养、运动调养、防病保健等五个方面分别对四季养生进行详细论述, 以期人们能顺应四时气候变化, 调摄精神活动, 养成良好的生活、饮食习惯, 积极锻炼身体, 形成天人合一的态势, 在快节奏、高强度的现代生活中早日摆脱“亚健康”的身体状态, 达到防病保健、延年益寿的目的。

关键词

《黄帝内经》; 四季养生; 养生之道

1 引言

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍, 也是传统养生学的起点, 它构建了系统、完整的养生学术思想和理论体系, 其所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧, 是重塑中国人绿色养生健康理念的实用宝典。四季养生是对春、夏、秋、冬一年各个季节大自然运化机理的概括, 每个季节都包含了丰富的中医的养生之道^[1]。

2 春季养生

“春三月……此春气之应, 养生之道也。逆之则伤肝, 夏为寒变, 奉长者少。”

春三月, 从立春到立夏前, 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, 此为发陈, 天地俱生, 万物以荣”, 春归大地, 阳气升发, 蛰虫苏醒。春季养生必须顺应春天阳气生发, 万物始生的特点, 注意保护阳气, 着眼于一个“生”字。

2.1 精神养生

春属木, 与肝相应。肝主疏泄, 在志为怒, 喜调达而恶抑郁。因此, 春季养生, 要戒暴怒, 忌忧郁, 做到心胸开阔、乐观愉快, 对自然万物要做到“生而勿杀, 予而勿夺, 赏而勿罚”。历代养生大家认为, 在春光明媚、风和日丽的春天, 应踏青问柳、登高赏花、陶冶情操, 使肝木畅达, 充满勃勃生机,

有利于阳气的升发。

2.2 起居调养

春回大地,人体阳气开始升发趋向于肌表,皮肤腠理逐渐舒展,肌表气血供应增多肢体反而觉得困倦,出现日高三丈,睡意未消的情况。因此,春季起居调养应做到“夜卧早起,广布于庭,被发缓行,以使志生”,人们要早睡早起、免冠披发、松衣展体、信步慢行,克服情志上倦怠思眠的状态,以助阳气之升发。另外,春季气候变化较大,易出现乍暖乍寒的现象,加之腠理舒展而变得疏松,抵御能力减弱,因此,春季衣着主张“下厚上薄”,既养阳又收阴。

2.3 饮食调养

《素问·藏气法时论》指出“肝苦急,急食甘以缓之”,肝在志为怒,怒则气急,甘为那能缓急,因此,春季阳气初升,在饮食方面宜食辛甘发散之品,不宜食收敛酸涩之味。因酸味入肝,且具有收敛之特性,不利于阳气的升发和肝的疏泄,从而影响脾胃的运化功能。因此,为适应春季阳气升发的特点以扶助阳气,饮食上应多食辛温升散的食品,如小麦、大枣、豆豉、花生、葱花、香菜、豆芽等,而少食生冷粘杂之物,以免损伤脾胃。

2.4 运动调养

在寒冷的冬季,人体新陈代谢减慢,各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降,而立春之后则应加强锻炼以唤醒人体之阳气。到空气清新之处,如公园、广场、树林、河边等地方,散步、跑步、打拳、跳舞等,则其所好,尽量多运动,使春气升发有序,阳气增长有路,切不可默坐,以免郁气,有碍于阳气的升发。

2.5 防病保健

初春,气候渐暖,蛰虫苏醒,温热毒邪渐增,风温、春温等外邪易侵犯人体导致疾病的发生与流行。针对这些可采取以下预防措施:

- (1) 讲卫生、除虫害,消灭传染源。
- (2) 多开窗通风,使室内空气流通。
- (3) 加强锻炼,提高机体防御能力,可用板蓝根、贯中、甘草等水煎服,预防外感热病;每天选足三里、风池、迎香等穴位保健按摩,可增强机体免疫功能。

“逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少”,夏长以春生为条件,若春天逆于养生之道,则肝气受损,提供给夏长的条

件不良,至夏季则长养之气不足,而易发生寒性病变^[2]。

3 夏季养生

“夏三月……此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾疟,奉收者少,冬至重病。”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,阳极阴生,万物华实。“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”,夏季养生要顺应阳盛于外的特点,注意养护阳气,着眼于一个“长”字。

3.1 精神养生

《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”。夏属火,与心相应,夏季要重视心神的调养,要做到神清气和,快乐欢唱,胸怀宽阔,切勿发怒,有利于气机的通泄;要精神外向,意气舒展,对周围事物保持浓厚的兴趣,以适应夏季养生之道。凡懈怠厌倦、恼怒忧郁,皆有碍于气机宣泄,要做到“心静自然凉”。

3.2 起居调养

正如《素问·四气调神大论》所讲“夜卧早起,无厌于日”,宜随夏季昼夜变化,晚些入睡,早些起床,不要讨厌天长,顺应自然界阳盛阴衰的变化。“暑易伤气”,夏季炎热,腠理疏松,汗泄过多,令人头昏胸闷、心悸口渴。因此,劳动或体育锻炼时应避免烈日炎热之时,午饭后宜安排20~30min午睡。夏季建议每天洗一次温水澡,不仅能洗去汗渍、污垢,消暑防病,还能消除疲劳,改善睡眠,提高机体抵抗力,是值得提倡的保健措施。夏季腠理开泄,易受风寒湿邪侵袭,因此,不宜夜晚露宿,空调温度不宜太低,出汗的衣衫要每天换洗。

3.3 饮食调养

五行学说认为,夏季心火当令,根据五行相生相克原理,心火过旺则克肺金。苦味归心,能助心气而抑肺气。《素问·藏气法时论》“心苦缓,急食酸以收之”,根据心之特点心在志为喜,喜则气缓,气过缓则心气虚而散,宜多食酸味以收敛固表,宜适食苦味以降心火。阴阳学说认为,夏月伏阴在内,饮食不可过寒,天气虽大热但不宜多吃冷粥、冰水、雪糕等。冷食不宜多吃,少则犹可,多食定会损伤脾胃,令人吐泻。西瓜、绿豆汤、酸梅汤为解暑佳品,但不宜冰镇。夏季食用海鲜等

凉性食物,容易诱发荨麻疹等过敏性疾病,阴寒滞留体内容易影响女性卵泡发育,导致不孕症,因此建议夏季养成食用温性食物的习惯,如生姜等,有利于身体健康^[9]。

3.4 运动调养

夏季锻炼应避免炎热时段,选择清晨或傍晚较凉爽时进行,锻炼项目以散步、慢跑、太极等,不宜做过分剧烈的运动。运动量大汗出过多时,可适当饮用盐开水或者绿豆盐汤,切不可大量饮用凉水,也不要立即冲冷水浴,以防着凉或引发寒湿痹症。

3.5 防病保健

3.5.1 应预防暑热伤人

若出现明显乏力、头昏、胸闷、心悸、大量出汗、恶心等症状,是中暑的先兆,应立即将病人移至通风处,给予淡盐水或者绿豆汤。预防中暑应做到:合理安排工作,注意劳逸结合;避免烈日下过度暴晒,长时间大汗淋漓;注意室内降温,睡眠充足。另外可适当饮用防暑饮料,如绿豆汤、酸梅汁等,另外可用藿香叶、佩兰、甘草等代茶饮以达到芳香化浊、清热祛湿之功效,以防暑湿伤人。

3.5.2 要“冬病夏治”保健

从小暑到立秋,即“三伏天”,是全年气温最高,阳气最盛的季节。对于每逢冬季发作的慢性疾病,如慢支、支气管哮喘、腹泻等阳虚证,可进行贴穴、艾灸、服药等方法进行治疗。贴穴每伏贴一次,每年三次,连续三年,可增强机体免疫力,对疾病起到缓解或根除的治疗效果。

以上均是适应夏季气候,保护长养之气的方法,如果违背了夏长之气,就会损伤心脏,提供给秋收之气的条件不足,到秋天容易发生疟疾,冬天可能再次发生此种疾病,甚至加重^[2]。

4 秋季养生

“秋三月……此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”

秋季,是从立秋到立冬前,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。“秋三月,此谓容平”,天气由热转寒,阳气渐收,阴气渐长,气候由阳盛转为阴盛,是万物成熟、平定收敛的季节,人体阴阳代谢也开始向阳消阴长过渡。因此,秋季养生应皆以养“收”为原则。

4.1 精神养生

秋高气爽,天气宜人,但季节变化,气候逐渐干燥,日照减少,气温渐降,草枯叶落,花木凋零,此情此景,人们内心徒升凄凉、垂暮之感,产生悲凉、忧郁的情绪。秋内应于肺,肺在志为忧,悲忧易伤肺。《素问·四气调神大论》“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”,指出秋季精神养生,要保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响,收敛神气,以适应秋季容平,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这是适应秋令之特点,而保养人体收敛之气的方法。古代有重阳节登高赏景的习俗,登高眺望使人心旷神怡,是养收方法之一。

4.2 起居调养

秋季,自然界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》“早卧早起,与鸡俱兴”,要早睡以顺应阳气之收,早起使肺气得以舒展,防收之太过肺气耗损。初秋,暑热未尽,凉风时至,天气变化无常,应适当准备春秋衣物进行增减,而不应一下子着衣太多,否则会削弱机体对气候转冷的适应能力,容易感冒,所以有“春捂秋冻”一说。

4.3 饮食调养

《素问·藏气法时论》指出“肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”,肺主秋,辛入肺,辛味发散泻肺,但秋季宜收不宜散,因此需用酸味收敛补肺,要少食葱、姜、蒜等辛味食物,多食酸味果蔬,如酸枣、柠檬、山楂等。另外,秋燥易伤津液,饮食应以滋阴润肺为佳,可适当食用芝麻、糯米、枇杷、蜂蜜、乳制品等柔润食物,益胃生津,有利健康。

4.4 运动调养

秋季,秋高气爽是开展各种锻炼的好时节,可根据个人选择不同的锻炼项目。也可以学习五禽戏、太极、秋季吐纳健身法等,对延年益寿有一定好处。

4.5 防病保健

秋季是肠炎、痢疾、疟疾等疾病的多发季节,预防工作尤其重要。要注意饮食卫生,不吃腐败变质的食物,可水煎板蓝根、马齿苋等中药饮用,对肠炎、痢疾等起到一定的预防作用。秋天气候干燥,燥易伤津液,引起鼻咽炎、口唇、

皮肤干燥症等疾病,易服用沙参、西洋参、百合、川贝等中药以宣肺化痰、滋阴益气,对缓解秋燥多有疗效^[4]。

要按照以上养生之道保养秋收之气,若违逆秋收之气,就会伤及肺脏,提供给冬藏之气的条件不足,冬天就会发生殄泄病。

5 冬季养生

“冬三月……此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”

冬三月,是从冬至立春前,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、蛰虫潜伏,人体阳消阴长,冬季养生之道着眼于一个“藏”字。

5.1 精神养生

《素问·四气调神大论》“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”,为保证冬季阳气伏藏不受干扰,要做到欲求精神安宁,使神志深藏于内,安静自若,像保守秘密一样严不外泄,又像渴望得到的珍宝,把它藏起来一样,才能“无扰乎阳”,养精蓄锐,有利于春季阳气升发。

5.2 起居调养

冬季起居养生,中医主张“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”“去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也”,寒冷的冬季是天寒地冻、蛰虫潜藏的季节,不要轻易扰动阳气,应做到早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,有利于阳气的潜藏。要做到防寒保暖,不是使皮肤开泄导致阳气不断损失,衣着过薄或者室温过低,则易耗阳、感冒;室温过高,则腠理易开泄,阳气不得潜藏,寒邪入侵也易感冒,因此,冬季供暖一定要注意室温。另外,冬季要节制房事^[5],养藏保精,现代不孕不育多发,与“冬不藏精”有一定关系。

5.3 饮食调养

冬季饮食应当遵循“秋冬养阴”的原则,既要远离生冷,也不可过于燥热,以滋阴潜阳的膳食为宜。《素问·藏气法时论》“肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之”,肾主冬,咸入肾,冬季阳气衰微,腠理闭塞,应减少咸味摄入,增加苦味摄入,以坚肾养心。冬季为了保阴潜阳,羊肉、鳖甲等食物,并应多食热饮食,以保护阳气。冬季重“藏”,

此时是进补的好时机,在滋补的同时可适当食用白萝卜以滋阴清热,防止滋补太过而生内热。

5.4 运动调养

冬日虽寒,但也要持之以恒地进行体育锻炼。但要避免在大风、大寒、大雪、大雾中进行锻炼。若冬日出现逆温现象,空气污浊,即有雾霾发生,此种天气不宜进行户外运动,可适当进行室内运动。

5.5 防病保健

冬季是进补的好时节,“药补不如食补”,根据病人体质及病情选择合适的进补方式。冬季是流感、腮腺炎等疾病的好发季节,应注意加强锻炼,增强体质,可用板蓝根、大青叶等中药煎服,起到一定的预防作用。冬季由于气候原因,慢性支气管炎、支气管哮喘、心脑血管疾病发病率极高,因此,有此痼疾之人和老年人防寒保暖尤为重要。同时,要尤其注意颜面、四肢的保暖,防止冻伤。

若违反冬季的养藏之道,闭藏之气不足,则会损及肾脏,则会出现遗尿、自汗,女性白带量多,男性遗精等疾病^[6],并且提供给春生之气条件不足,春天会发生痿厥之疾。

《黄帝内经·四气调神大论》依据四时气象本于天,将调摄之法用于人,论述人体应顺从自然界四时气候变化来调摄精神活动,以适应自然界春生、夏长、秋收、冬藏的特性,以达到天人合一,养生防病,延年益寿之境界。

参考文献

- [1] 李思思. 浅谈《黄帝内经》与四季养生 [A]. 中华中医药学会全科医学分会成立大会暨 2016 年学术年会论文集 [C]. 中华中医药学会, 中华中医药学会全科医学分会, 2016.
- [2] 山东中医学院, 河南中医学院. 黄帝内经素问校释 (第二版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [3] 王禄鸿. 四气调神大论之四季养生的理论分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019(A5):342+344.
- [4] 瞿冬梅, 杨莹洁. 中医内科养生学 [M]. 长春: 吉林科学技术出版社, 2019.
- [5] 徐超, 赵虹, 徐楚韵. 从《黄帝内经》论述四季养生 [J]. 中医学报, 2013(12):1827-1828.
- [6] 朱娅莉, 张国雄. 四气调神大论之四季养生的理论解读 [J]. 中国民族民间医药, 2015(09):147-148.