

# 治未病之四季养生

昭阳区中医医院

治未病科

张远本 主治医师

电话:18908700955

# 乍暖还寒需将息

清明、谷雨（4月5日、4月20日）

## 气候：

常言道“清明断雪，谷雨断霜”，进入四月气温回升速度加快，但变化也快。同时雨量开始增多，空气湿润。

## 身体变化：

常有疲劳感，白天思睡，情绪容易激动，夜寐多梦；胃肠疾病（尤其是消化性溃疡）容易发作，也易引发高血压、眩晕、偏头痛，以及过敏性哮喘、鼻炎等病症。

## 养生谚语：

春捂秋冻

无饥无饱，五脏之葆

安步当车走，精神加倍有

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少，冬至重病。”

（《素问·四气调神大论》）

释文：春季三个月，是万物复苏的季节。天地自然，都富有生气，万物显得欣。此时，人们应当夜卧早起，在庭院里散步。披散开头发，松缓衣带让身体舒服，以使精神愉快，胸怀开畅，保持心情愉悦，感受万物的生机。神志活动要顺应春生之气，不要滥行杀伐，多施与少敛夺，多奖励少惩罚，这才是养生之道。如果违逆了春生之气，就会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会引发寒性病变。

## [忌]

- 酸辣刺激之品，
- 过量饮酒，饮食过饱，过食高蛋白、高热量食物，
- 消化性溃疡病者忌竹笋、糯米、甜食及粥类食品。

## [宜]

- 清淡的绿茶；
- 性味平淡微甘的健脾食品，如蜂蜜、山药、薏苡仁、白扁豆、莲子、藕粉、鸡头米等；
- 功效清热平肝的野菜，如马兰头、马齿苋、蒲公英、枸杞藤、芹菜、芥菜等。

# 大暑番薯篱不忘补，正是夏治好时机

## 大暑（7月23日）

### 气候：

全年高温天最集中的节气。天气炎热，光照时间长，且雷雨活动频繁，形成湿、热交蒸。

### 身体变化：

汗出增多，容易感到疲劳、乏力；急性呕吐、腹泻等消化道病症多发；缺乏锻炼、心血管疾病和久居空调环境者，有心烦，失眠，头晕、胸闷、胃口不好、或微有发热、头痛等症状。

### 养生谚语：

- 夏三月，晚睡早起，以避阳光
- 大蒜上市,药铺关门
- 夏补三伏，秋冬如虎

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，勿厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养生之道也。逆之则伤心，春为咳疟，奉收者少，冬至重病。”

（《素问·四气调神大论》）

释文：夏季三个月，是草木繁茂秀美的时节。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该夜卧早起，应该夜卧早起，不要厌恶白天太长，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，对外界事物有浓厚的兴趣。这就是顺应夏长之气的养生方法。如果违逆了它就会损伤心脏，使提供给秋收之气的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再发生疾病。

## [宜]

- 出汗多时应饮盐开水或矿泉水，或富含水分的新鲜瓜果；
- 经常食用绿豆、海带、虾米、冬瓜、番茄、米仁、西瓜（食皮更佳）、豆腐制品，及决明子和大麦茶等；
- 着宽松、透气、吸汗的棉织品服装，汗出多时尽量用热毛巾轻轻擦拭皮肤，以增加汗液的蒸发和“带走”更多的油脂；
- 使人舒适的不光是低温，更重要的是空气的流通，空调环境每2-3小时通风一次，或到室外阴凉处走动15分钟。

## [忌]

- 避免长时间在太阳底下曝晒，以防引发中暑和日照性皮炎；
- 不宜汗出未擦干就进入冷空调房间或正面吹电扇，也不可露宿；
- 对于年老体弱者，过多饮用纯净水可能会出现饮留胃肠，或电解质紊乱出现“水中毒”。

# 萧肃深秋菊色萎，润肺养胃正当为

立冬、小雪（11月8日，11月22日）

## 气候：

天文意义上此时还只能算深秋向冬季过度之时。所谓秋意正浓，天气阴冷，早晚有霜，气候干燥，万物萧条。

## 身体变化：

皮肤、毛发干燥，易掉发、面发痘，手有静电；易犯咳嗽少痰、咽痛咽干、口鼻疱疹；易引发慢性胃肠疾病（胃痛、腹泻等）；情绪较为低落、悲观，容易心情抑郁。

## 养生谚语：

- 春捂秋冻，不生杂病。
- 秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药
- 发宜多梳常叩齿，咽津能将胃肠健

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安平，以缓秋刑，收敛神气。使秋气以平。无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

（《素问·四气调神大论》）

释文：秋季三个月，因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。精神内守，使秋天肃杀之气得以平和。不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能。这就是适应秋季的养生方法。如果违逆了秋收之气，就会伤及肺脏，使提供给冬藏之气的条件不足，冬天就要发生飧泄病。

- **[宜]**
- 可经常食用生梨、芦根、百合、白木耳、豆腐、苹果等，以清热润肺、滋阴养颜；
- 咳嗽有痰的，可食用枇杷、橄榄、柚子、白果、白萝卜、芥菜等宣肺化痰、平喘止咳
- **[忌]**
- 过食辣椒、大蒜等辛辣刺激之品，以及花生、橘子、荔枝、桂圆、油炸食品等燥热生痰之物。
- 肺胃有病者忌河蟹。

# 动静相合调气血，隆冬宜养更欲

冬至，大寒（12月22日，1月20日）

## 气候：

全年最后两个节气，也意味着冬天进入了最寒冷的阶段，空气干燥。

## 身体变化：

手足皲裂，口唇和头发干燥，身体易带静电，慢性咳喘、胃痛、腹泻者多见复发和加重。

## 养生谚语：

- 体欲常劳，劳而勿极
- 久坐伤肉，久卧伤气
- 药补不如食补。
- 冬至补，补一冬。

“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待阳光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气应之，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

（《素问·四气调神大论》）

- 释文：冬季的三个月，是生机潜伏，万物蛰藏的时节。此时，水寒成冰，大地龟裂，这时不要轻易地扰动阳气，应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好。要使神志深藏于内，好像有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到渴望得到的东西，把它密藏起来一样，要守避寒冷，求取温暖。不要使皮肤开泄，从而使阳气不断地损失。这是适应冬季气候而保养人体闭藏机能的方法。如果违背了这个道理，就会损伤肾脏，使提供给春生之气的条件不足，春天就会发生痿厥病。

- 从冬至到冬天结束要经过“九”至“九九”共81天，而前四九是传统意义上冬令进补的最佳阶段。除药物调补外，饮食调理也是养生防病的重要途径之一，其它调补方法与饮食调理相结合常常会“事半功倍”。
- 食物也有寒、热、温凉不同的属性，如羊肉、牛奶、桂圆、生姜、辣椒、橘子等性味温热，而蜂蜜、海藻、生梨、西瓜、豆腐等性味偏寒凉，猪肉、鸡蛋、萝卜、莲子等则性平和。
- 食疗时应根据不同体质，因人而异。如“火热”体质的饮食要清淡、滋润，阳虚“寒”性体质的则可选择性味温热的食品。食疗食品也不要偏嗜，以免造成新的不平衡。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

（《素问·四气调神大论》）

释文：如果违逆了春生之气，少阳之气就不会生发，以致肝气内郁而发生病变。如果违逆了夏长之气，太阳之气就不能生长，以致心气内虚。如果违逆了秋收之气，太阴之气就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。如果违逆了冬藏之气，少阴之气就不能潜藏，以致肾气衰弱。

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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者背之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

（《素问·四气调神大论》）

释文：四时阴阳的变化，是万物生长的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，顺应生命发展的根本规律。如果违逆了这个规律，就会摧伐生命的根本，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的生长收藏的由来，是盛衰存亡的根本。如果违逆了它，就会产生灾害；顺从了它，就不会发生重病，这样才可以说懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，愚人则时常有所违背。顺从阴阳的消长就能生存，违逆了就会死亡；顺从了它就会安定，违逆了它就会祸乱。如果背道而行，就会生病，病名为内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？

（《素问·四气调神大论》）

释文：所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是倡导未病先防；这如同不等到乱事已经发生再去治理，而是注重在未乱之前的疏导，说的就是这个道理啊。如果疾病已发生再去治疗，祸乱已经形成再去治理，就如同口渴了才去掘井，战斗已经开始才去制造兵器，那不是太晚了吗？

# 三伏、三九：冬病夏治、夏病冬防

**三伏：是指初伏、中伏、末伏三个庚日，具体时间按我国古代干支法进行推算，以农历二十四节气夏至后的第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏。三伏处于农历二十四节气小暑至处暑间，包含长夏阶段、立秋节气。**

- (1) “伏”之释义
- 《广韵》：“伏，匿藏也。”
- ”李东垣《脾胃论》载：“三伏之义，为庚金受囚也。”  
何义？一年中春、夏、长夏、秋、冬应五行木、火、土、金、水，冬去春来，自春而夏，由秋至冬，皆“相生”循环。时值立秋，肺金主事，行肃降之用，由此上半年天地生发生长的木火之气得以敛降入土。而由夏到秋则不然，时值长夏，浮游于外之火燿灼炎上之势虽减仍盛，刑伐肺金，伤其体害其用，金畏之，故伏而伺机以待，犹“金受困伏而不出”之象，因而言“囚”也。

- **2.三伏治疗之要义**
- **三伏处夏秋更替阶段，赖阴气（地坤之阴）以康万物，借阳明（天乾之健）以用从革，由此，春夏生长之势得以“伏”于土。然三伏期间多湿、热为患，湿困土壅、土不伏火，或火刑于肺、庚金受囚。故三伏治疗的关键在于：健中焦，复其“转枢”之用；救庚金，复其“从革”之用。**

- **《黄帝内经》明确提出了外治施治应遵循“法天则地，合以天光”的原则。**
- **三伏期间中医治疗方案的制定及相应药物的选配必须切合以上不同阶段时气特点及相应脾胃土之状态，依据“脏气法时，应时而调”的原则序贯进行调整，如此才能顺应自然天地“启而承之，再承而启之”的规律调和人体五脏，以生肝、心、肺、肾之神机。**

# 三伏、三九：冬病夏治、夏病冬防

- **三九**：是指从冬至逢壬日算起的三个寒天，其是一年中**最寒**的一段时间。具体计算法是，以冬至逢壬日为起点，每“九天”算一“九”，第一个九天叫做“一九”，第二个九天叫“二九”，依此类推，一年中最冷的时期便是“三九天”。

# 《荆楚岁时记》俗用冬至次日，数 及九九八十一日为寒尽

九九消寒歌：

一九二九不出手

三九四九冰上走

五九六九沿河看柳

七九河开

八九燕来

九九加一九

耕牛遍地走

描述了自然气候、物候随阳之生升而变。三九阶段处于冬至、大寒节气中。自子之一阳初生，阴即渐消，当渐回暖，而小寒大寒阴霾反盛，此皆因阳复于下，逼阴乃上（即冬至天道一阳初生后至大寒节地道一阳生升前的阶段，阳气处于“屈曲、究尽”之态）；大寒，天地阴寒之气凝滞渐开、缠绕渐解，故万物得以“动用事”而有屈曲欲冒之态；大寒节地道阳气生升，温煦水土，水温则化，土暖则松，土开破冰之象；水温、土暖，木气则得以疏达，方能破土而出，成就土演化万物之功。

三九是一年当中最冷的时段，也就是农历中的一九、二九、三九的统称。中医通常会在这两个时段采取一些治疗手段，这体现了我们祖先一直倡导的“天人合一”的哲学思想，是一种极为朴素的自然疗法，从某种意义上说是环境医学、气象医学的初级运用。

我们中医认为，人体与自然界中的阳气，生于春、旺于夏、收于秋、藏于冬。所以“三九”严寒时节，是大自然中阳气最弱、阴气最盛之时，此时施灸正好利用了冬季万物收藏的自然原理，用艾灸、中药敷贴来益气壮阳、祛阴散寒、滋补强身。而“三伏”暑热难熬，是大自然中阳气最旺、阴气最弱之时，人的皮肤腠理开放，体内新陈代谢旺盛。此时施灸、中药敷贴既能借助夏季炎热的气候环境，祛除体内的阴寒之邪，又有利于药物的快速渗透与吸收。这就是中医中最为著名的“夏病冬防”“冬病夏治”理论。

# 三伏、三九：冬病夏治、夏病冬防

灸疗	三伏灸	三九灸
主治病症	支气管哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性胃肠炎、消化不良、溃疡病、慢性腹泻、风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等冬季或寒冷时较易发作的疾病	身体疲乏、功能虚弱之人，众多慢性疾病、关节退行性病变、胃肠道疾病、面瘫等冬季高发性疾病
禁忌人群	孕妇、心脏病患者、阴虚火旺体质者、皮肤严重过敏者	孕妇，心脏病患者，瘢痕体质者，肺结核、支气管扩张等病症的患者
敷贴时间	头伏第一天 中伏第一天 末伏第一天	一九第一天 二九第一天 三九第一天
当天最佳时间	中午12点最佳 上午10~11点次之	中午12点最佳 上午10~11点次之
敷贴穴位	大椎穴、膏肓穴、肺俞穴等穴位	大椎穴、风门穴、命门穴、肺俞穴、心俞穴、中腕穴、神阙穴、气海穴、足三里穴、三阴交穴、涌泉穴等穴位

# 中药香囊

- 香囊又称荷包,香袋、花囊。诞生于商周,早在商周时期人们就开始佩戴香囊。古时候科技尚不发达,人们多奉天崇古,迷信色彩十分严重,因此香囊最初出现是以辟邪为主,人民将香囊佩戴在身上就可保证自身无恙。

# 中药香囊

《礼记·内则》载：“男女未冠笄者，鸡初鸣，咸盥漱，栉缡，拂髦，冠角，衿纓，皆佩容臭，昧爽而朝，问何食饮矣？”。这里的“容臭”就是指香囊，这句话的意思是“未成年男女向父母行礼时必须佩戴香囊以表敬意。”这时的香囊具备一定意义的礼仪功能。屈原的《离骚》中也有记载：“椒专佞以慢慝兮，又欲充夫佩帙”，这里的“佩帙”即香囊。当时人们佩戴香囊有表达修身自洁之意，不仅仅表现在外在形象，更表现在内在品性修养方面。

# 中药香囊

- 东汉时期著名的医学家华佗就将丁香、木香等中药缝制进香囊中，将中药香囊随身携带用以医治呕吐腹泻等疾病；晋代的《肘后备急方》中也有记载将蒸煮好的豆子放入睡觉的枕头里可用于治疗失眠。

# 中药香囊

- 明代《本草经疏》一书中也有写道：“芳香之气，能避一切恶邪”这就说明我们古人早在很久之前的汉代就用芳香药物来辟秽。香囊的佩戴有医药的疗效，在治疗病痛的时候，一般戴在“肘后”，与平时的佩戴方式不同。
- 香囊经常被用于节庆习俗，一般用于随身佩戴、场所的是挂与寓意上的祈福。

# 中药香囊

- 佩戴香囊治疗疾病的做法一直延续到今天仍在沿用：
- 中医药在疫病的防治中都发挥了重要作用，并有着完整独立的治疗体系，也形成了独特的防范方法，中药防疫香囊是其中重要组成部分。2003年，严重急性呼吸综合征(severe acute respiratory syndrome, SARS)疫情期，中药防疫香囊就曾作为预防方法推荐使用，随后的甲型H1N1流感流行期，中药防疫香囊再次推荐使用。

# 中药香囊

- 香囊是中国传统民药文化的结晶，从单纯的民俗物品发展为防病治病的随身之物，受到起越来越多的人的青睐。“香在囊中藏，疾病何处安”，香囊是祖国医学“治未病”思想和现代医学“预防医学”的具体应用，是中华民族几千年历史文化延续下来的瑰宝，它蕴藏了先贤们无穷的智慧，具有实用性、经济、方便、简单以及安全等特点，我们不仅要传承好，更要发展好，让中药香囊服务到千家万户。



谢谢大家的聆听！