

## 【理论探讨】

从《黄帝内经》崇阳思想探析  
“春夏养阳,秋冬养阴”<sup>\*</sup>赵浩斌,翟双庆<sup>△</sup>

(北京中医药大学中医学院,北京 100029)

**摘要:**“春夏养阳,秋冬养阴”历来争议不断。本文基于《黄帝内经》崇阳思想和“人与天地相参”理论提出人以阳气为本,阳气具有节律性,四季应以养护阳气为主,“春夏养阳,秋冬养阴”可以归纳为春夏养阳于阳分、秋冬养阳于阴分。该理论实质上是《黄帝内经》依据崇阳思想,在“人与天地相参”学术理论体系框架下提出的四季调理人身阳气的基本原则,其目的在于通过调节阳气使人与自然界相应,以维护人体阴阳平衡。在临床应用上,本文提出四季养阳尤重脾胃,平素宜服甘温之品,在治疗季节性情感障碍时应当重视调整中焦之阳气,同时还提出了平人四季日常养阳的基本方法。

**关键词:** 阳气;黄帝内经;崇阳思想;阳气节律性

**中图分类号:** R212

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1006-3250-(2023)01-0014-03

## Analysis of "Yang Nourishing in Spring and Summer, Yin Nourishing in Autumn and Winter" from Viewpoint of Chongyang Thought in Inner Canon of Huangdi

ZHAO Haobin, ZHAI Shuangqing<sup>△</sup>

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

**Abstract:** Owing to debates on "Yang nourishing in spring and summer, Yin nourishing in autumn and winter", based on the Chongyang thought of *Inner Canon of Huangdi* and its theory of "humans in line with the nature", this article reveals that Yang Qi and its rhythm play roles in human health, which means people need Yang Qi nourishing all around year. That's to say, it is suggested that there should be Yang Qi nourishing in spring and summer in the Yang part of human body and Yang Qi nourishing in fall and winter in the Yin part of the body. Virtually, the theory mentioned before, on the basis of Chongyang thought, is a primary principle for practical needs to regulate Yang Qi in seasons, which derives from the system of "humans in line with the nature" of *Inner Canon of Huangdi*. The purpose of the principle is to make balance between humans and the nature through regulations on Yang Qi. Clinically, it is revealed that stomach and spleen are the most important in the seasonal Yang Qi nourishing and that more attention should be paid to Yang Qi of middle energizer in dealing with seasonal affective disorder as well as the recommendations for healthy humans to protect their Yang Qi on daily.

**Key words:** Yang Qi; *Inner Canon of Huangdi*; Chongyang thought; Rhythm of Yang Qi

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2023.01.005

自《素问·四气调神大论篇》提出“春夏养阳,秋冬养阴”之说,后世医家对此众说纷纭、争议不断甚至各相矛盾。如王冰有“阴阳互制论”,张介宾有“阴阳互用论”,马蒔有“生长收藏论”,张志聪有“阴阳盛衰论”等。笔者基于《黄帝内经》崇阳思想,提出四季养生应当根据阳气节律性养护人身阳气,从而对“春夏养阳,秋冬养阴”有了新的阐释与解读。

### 1 人以阳气为本,同天地相参

阳气乃人身之根本。《黄帝内经》作为中医学奠基之作,其学术思想是崇尚阳气的。《素问·生气通天论篇》曰:“阳气者,若天与日,失其所则折寿

而不彰,故天运当以日光明。”在自然界中,如果太阳运行失常则天地闭塞,气候紊乱,万物不能生长收藏而绝;如果人身阳气紊乱,温煦等功能发挥失常,则可以出现如煎厥之类的神志异常和痿痹之类的肢体关节疾病。若是阳气失于护卫机体,则会被外界六淫邪气所伤而出现“首如裹”“体若燔炭”“起居如惊”等阳气卫外失常所致的病证。《黄帝内经》崇阳思想也影响到对疾病病机的认识,如《黄帝内经》强调寒邪和阳虚是热病、痹证、水肿等疾病的重要病机<sup>[1]</sup>。尽管《素问·阴阳应象大论篇》提出“阴平阳秘,精神乃治”是人体最佳状态,但这是基于由阳气所主导而建立的阴阳平衡关系,二者并非完全平等。阴阳平衡需要依赖阳气运动以及温煦和固护等功能的正常发挥才能得以实现。与《黄帝内经》同时代的《论衡·论死篇》亦言:“阳气导万物而生”<sup>[2]</sup>。金元时期医家张从正认为,阳气是治疗疾病能否取效的关键,提出:“惟夫之宝,其性尚温”<sup>[3]</sup>。明·张介宾驳斥了当时“阴常有余”论,并提出了“然阳为生

<sup>\*</sup>基金项目:国家重点研发计划项目(2018YFC1704100);东北部地区名老中医学术观点、特色诊疗方法和重大疾病防治经验研究

**作者简介:**赵浩斌(1993-),男,辽宁大连人,在读博士研究生,从事《黄帝内经》藏象理论学说研究

**△通讯作者:**翟双庆(1962-),男,北京人,教授,博士研究生,博士研究生导师,从事《黄帝内经》藏象理论研究, Tel: 13501362098, E-mail: zsq2098@163.com。

之本,阴实之基”的观点<sup>[4]</sup>。

一言以蔽之,阳气乃生命之本,阳气贯穿于人类生命的全过程。这个过程实质上就是阳气盛衰变化的过程。如人身阳气从稚阳到朝阳、正阳,再经夕阳最终阳气耗竭,生命结束。《黄帝内经》赋予了一个限度,谓之“天年”,认为天为阳。《素问·阴阳应象大论篇》云:“积阳为天”“清阳为天”。《素问·太阴阳明论篇》亦言:“阳者,天气也。”笔者认为,未以“地”字命名实则体现的是《黄帝内经》医家们以阳气为重,认识到生命过程是由阳气所主。总之,人体若是阳气减弱则内脏机能衰减,代谢功能低下,抗病及抵御致病因素能力减弱,对外界环境适应性降低,神经系统活动受抑制,甚至机体功能失调,百病丛生。

此外《黄帝内经》认为人与天地相参。《灵枢·邪客》言:“人与天地相应也。”《素问·宝命全形论篇》云:“人以天地之气生,四时之法成。”由于人与自然是一个有机整体,自然界的变化在人身上都有相应的改变,这种观点贯穿于《黄帝内经》学术思想体系。如通过五行将脏腑分为五大类,从而主不同的时辰和季节,使内在脏腑及其所主肢体关节等直接与天地之气相对应;脉象应四季的阳气升降沉浮变化而形成春浮、夏洪、秋毛、冬沉的生理性脉象,这种天人相应是有物质基础的。现代研究表明,人体血液中所溶解化学元素的物质含量和海水成分是类似的<sup>[5]</sup>。中国古代哲学则认为,天地都是由共同的精气所成,同气相求,故而天地变化都会影响到人,可以认为人体自身存在一个与外在自然界相应的微观自然界,其有着与外在自然界相似的物理形态和节律。

## 2 阳气具有节律性,四季养阳以节律为基

阳气的节律性是阳气有规律运动的结果,升降出入对应生长收藏。《素问·六微旨大论篇》着重强调自然界的形成依赖气的升降出入运动,任何生命体的生长衰老也是气升降出入运动的结果。一旦气的升降出入运动停止则生命停息,生长收藏不复存在,万物衰败。正如《类经·运气》曰:“器即形也,凡万物之成形者……是以升降出入无器不有。”<sup>[6]</sup>彭子益认为升降出入与生长收藏皆由阳气所主导:“升者,阳热升也。浮者,阳热浮也……长者,长阳热也。生者,生阳热也”<sup>[7]</sup>,这种运动在一段时间内有规律地呈周期性发生,便形成了阳气的节律性。《黄帝内经》中阳气的节律性主要包括阳气的年节律和日节律,这种节律性正是“春夏养阳,秋冬养阴”的本质:春夏用阳而养阳于阳分,秋冬养阳于阴分以用阳。四季养阳的根本即是根据阳气节律性来维护和调节阳气,从而达到人体阴阳平衡。

### 2.1 阳气年节律性

阳气一年内有规律地升降出入运动产生四季变化,万物与之相应而有生长收藏过程。《素问·阴阳离合论篇》曰:“生因春,长因夏,收因秋,藏因冬,

失常则天地四塞。”根据“人与天地相参”理论,人身阳气的运动应与自然界的生长收藏相应。如《素问·诊要经终论》云:“正月、二月……人气在肝……十一月、十二月……人气在肾。”春夏之季,阳气行于人身阳分;秋冬之季,敛藏于阴分。若阳气在升降出入中出现异常,就会出现与季节相关的疾病或者疾病进入发作期。如在春季肝硬化并上消化道出血发生率高于其他三个季节<sup>[8]</sup>。抑郁症在春季是高发期,该病与肝的少阳气不能应时而旺有密切关联<sup>[9]</sup>。张森<sup>[10]</sup>研究发现,冬季胶原诱导型关节炎模型组及假手术组大鼠的发病率均高于夏季组,手术组冬季发病率较夏季率高。

### 2.2 阳气日节律性

阳气的日节律是阳气年节律在一昼夜内的体现。《灵枢·顺气一日分为四时》言:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”《黄帝内经》把一日分为4个时段,分别对应四季,从而将阳气年节律应用到一昼夜中。清晨至日中阳气升发浮越,午后至半夜阳气下降收藏,因而在一日之内也有类似一年之中的四季气温变化。与之相应的是,人身阳气盛衰变化,如《素问·生气通天论》提及“平旦人气生……气门乃闭,是故暮而闭拒”。这种盛衰变化是以人体阳分为基准,白天阳盛于外,夜晚阳衰于外而盛于内。此外,卫气属于阳气的范畴<sup>[11]</sup>。《灵枢·邪客》则描述了卫气循行规律:白天行于阳分,如四肢、肌肉、皮肤等处,夜晚则从肾经深入五脏六腑阴分等处。

### 2.3 春夏养阳于阳分,秋冬养阳于阴分

《黄帝内经》中“阴”“阳”既可以描述事物的属性,也可以指代事物,并非专指阳气和阴精或者阴气,可以指代为阳分和阴分。如《灵枢·邪客》云:“卫气者……昼日行于阳,夜行于阴。”而且《黄帝内经》明确了在内为阴分,在外为阳分,腰以上为阳分,腰以下为阴分。《素问·金匱真言论篇》言:“夫言人之阴阳,则外为阳,内为阴;言人身之阴阳,则背为阳,腹为阴……肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴,胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。”《灵枢·经水》则认为,腰以上为阳,腰以下为阴。《灵枢·寿夭刚柔》则分而论之:“在内者,五脏为阴,六腑为阳;在外者,筋骨为阴,皮肤为阳。”

据前文所述,《黄帝内经》崇尚阳气,人以阳气为本。其所提出的“春夏养阳,秋冬养阴”实则强调养护的对象是人身阳气,依据阳气节律特点调理人体阴阳平衡。张介宾云:“天人之所同赖者,惟此阳气而已”<sup>[4]264</sup>,人身生理活动全靠一身阳气维持。由于“人与天地相参”,自然界阳气升降出入所形成的阳气节律性,致使天地间万物会在一定时间范围内出现阳气盛衰变化,这种规律具有普遍性。在《黄帝内经》成书的汉代时期,生长收藏之序应当是一

个共识。《史记·太史公自序》载:“夫春生夏长,秋收冬藏,此天道之大经也。弗顺则无以为天下纲纪<sup>[12]</sup>”,违背生长收藏的时序被认作是逆天之道。由于阳气的这种节律性存在,故“春夏养阳,秋冬养阴”可以被认作是《黄帝内经》根据阳气节律性提出的四季养阳基本原则。春夏阳气升发行于人体阳分,秋冬阳气下降敛藏于人体阴分。人身阳气行于阳分时多易动阳耗散阳气,收敛于阴分时阳气为再次行于阳分而进行休养,否则阳气功能失常,春夏则会出现温病,秋冬则会出现疟疾、泄泻以及痹厥。因而四季养阳可以概括为,春夏用阳而养阳于阳分,秋冬养阳于阴分以用阳。由于阳气日节律性是阳气年节律性在一昼夜内的体现,四季养阳是建立在对阳气日常的养护,故四季养阳原则同样适用于一日之中。如睡眠模式与阳气昼夜运行密切相关。《素问·四气调神大论篇》强调根据季节变化调整每个季度的睡眠模式以养护阳气,从而有利于保证阳气的节律性。

### 3 四季养阳理论的临床应用

《素问·四气调神大论篇》提出了“养生之道”“养长之道”“养收之道”和“养藏之道”,其主要是以调节精神情志和生活作息为主,没有涉及饮食调养。王冰认为春夏食寒凉之品以制亢阳,秋冬食温热之品以制盛阴。《素问·平人氣象论篇》提出水谷乃人生命之本,无水谷则生命活动无以维持,故四季养阳当以脾胃为本,调节饮食有助于顺应阳气节律性。

#### 3.1 四季养阳尤重脾胃

脾胃乃阳气之根,平素多宜食甘温之品,减少苦寒之品的摄入。《素问·灵兰秘典论篇》云:“脾胃者,仓廪之官。”脾胃是后天之本,实际上《黄帝内经》中的胃包括大肠小肠<sup>[13]</sup>。脾胃是阳气化生之源,维持日常生命活动所需的能量皆源自脾胃,阳气虽津液分布至全身各处亦须来自脾胃<sup>[14]</sup>。脾胃所化水谷之气乃清阳之气。上走七窍,成呼吸、声音、视听等;行于皮肤腠理间,司玄府开阖,抵御外邪侵袭;傍走四肢统管人体关节运动。若脾胃病则会出现咳嗽、痿证、厥证、泄泻、热病、消瘴等。李东垣言:“损伤脾胃,真气下溜,或下泄而久不能升……乃生长之用陷于殒杀之气,而百病皆起。<sup>[15]</sup>”钱乙认为百病由脾胃而生。《小儿药证直诀·腹中有癖》云:“脾胃虚衰……诸邪遂生<sup>[16]</sup>”。此外,《灵枢·刺禁论》认为脾胃是气机升降中枢,“脾为之使,胃为之市”。

更重要的是,脾主升清,清阳之气布散五脏六腑、四肢百骸。有学者提出脾肌(脾与其所主的肌肉构成的系统简称为脾肌)不局限于消化和血液循环两大系统,其实全部脏腑都需要脾肌的配合才能完成发挥正常的生理功能。包括经络的功能实质上也是脾肌的生理功能<sup>[5]12</sup>。《素问·太阴阳明论篇》

言:“故太阴为之行气于三阴……脏腑各因其经受气于阳明。”《素问·经脉别论篇》云:“食气入胃,散精于肝,淫气于筋……饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺。”从《黄帝内经》关于阳明胃和太阴脾的描述中可知,在脾升胃降关系中,脾升清作用实则更为关键。春天肝木不得脾助,则阳气无以从阴分出;夏天心火不得脾养,则阳气内陷无以宣散;秋季肺不得脾助,则阳气不能降而上逆郁于肺中;冬季肾水不得脾土,则阳气不能封藏于内,而出现二便失禁等。唯有脾能始升清阳之气,则万物方能生长收藏有序。李东垣云:“谷气者,升腾之气也,乃足少阳胆,手少阳元气始发生长,万化之别名也”<sup>[17]</sup>,实则少阳之气亦是由水谷清阳之气所化。其提出升阳益气、升阳散火、升阳健脾等九大治法<sup>[18]</sup>。赵军与杨雪等一致认为,脾主升清是人体阳气升发的关键,脾乃阴土以升为主<sup>[19-20]</sup>。故平素常服甘温之品,减少苦寒之品的摄入,避免损伤阳气。但值得注意的是,不宜食用滋腻之品以防水湿内生影响阳气升降,使阳气内郁、日久化热。

#### 3.2 季节性情感障碍的调护

季节性情感障碍主要发生在秋冬季节日照时间减少的时候,也被称为“冬日抑郁症”。该病主要以情绪低落、思维迟钝或者焦虑易怒为主要表现,伴有各种欲望减退甚至出现自杀倾向,多发生于中老年妇女,室内工作者或者天生体弱与生活不规律之人。日本学者研究发现,该病发病率与日照时间缩短有密切关联<sup>[21]</sup>。模拟日照的光疗目前是有有效的非药物治疗方法<sup>[22]</sup>,这种治疗方式通过人造灯光照射患者双眼,以此模拟日照时长。笔者认为,该病主要与患者阳气节律与自然界阳气节律不相应有关。秋冬季节日照缩短阳光减少,自然界阳气以降为用,温度降低。人体阳气也相应收敛藏纳于阴分,以收藏为用。同时一日之中仍存在升降出入和生长收藏的阳气日节律,若是此时人体阳气虚衰或郁滞则升发无力或受阻,神无以养。由于阳气主管精神情志活动,故而会出现情绪低落、郁郁寡欢或性情急躁等神志异常。笔者认为,对此主要以健脾升阳、温补中焦为主,辅以疏肝解郁。同时在天气转凉寒冷之季,元阳之气不可妄泄,同时注意添衣保暖,尤其是下肢应避免寒凉之气。

#### 3.3 养阳日常护理

平人春夏养阳法当遵循“养生之道”和“养长之道”,顺应阳气生发渐旺之势。首先,精神情志上要保持积极心态,设定人生目标计划,培养兴趣爱好,不可大怒或过喜。若情志抑郁时要及时调整,可以选择踏青或者水边散步,切莫寡言少语。其次,春季宜多接受日光浴,夏季不可怕热贪凉,长时间滞留在空调房间内以免感暑湿之邪。此外要保证睡眠质

(下转第25页)



#### 参考文献:

- [1] 张仲景. 金匱要略[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017: 87.  
[2] 影印《金匱玉函经》校注考证[M]. 钱超尘. 北京: 学苑出版社, 2015: 129.  
[3] 徐忠可. 金匱要略论注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1993: 305.  
[4] 魏荔彤. 金匱要略方论本义[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1997: 269.  
[5] 尤怡. 金匱要略心典[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2012: 139.  
[6] 高学山. 高注金匱要略[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2013: 327.  
[7] 程林. 金匱要略直解[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 147-148.  
[8] 曹颖甫. 金匱发微[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2014: 173.  
[9] 唐容川. 金匱要略浅注补正[M]. 北京: 学苑出版社, 2012: 284.  
[10] 吴谦. 医宗金鉴[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1994: 296.  
[11] 森立之. 伤寒论考注附金匱要略考注残卷: (下)[M]. 北京: 学苑出版社, 2001: 613.  
[12] 大塚敬节. 金匱要略研究[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018: 308.  
[13] 丹波元简. 丰修堂书选[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1983: 273.  
[14] 陈邦贤. 有关妇产科的一些史料[C]//陈邦贤纪念文集工作

- 组. “医史研究会”百年纪念文集. 太原: 中华医学会, 2014: 20.  
[15] 韩成仁. 中医证病名大辞典[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2000: 154.  
[16] 唐瑛, 王科闯, 赵庆. 新释《金匱要略》伤胎的证治[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(2): 150.  
[17] 张婷婷, 张琦. 从《金匱要略》妇人病三篇之针刺内容管窥张仲景治妇人病特点[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(10): 4321-4324.  
[18] 何任. 金匱要略校注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1990: 207.  
[19] 元郑珍本《新编金匱方论》校注[M]. 梁永宣, 校注. 北京: 学苑出版社, 2009: 108.  
[20] 罗元恺. 《金匱要略》妇人病篇[J]. 新中医, 1984, 16(9): 52-54.  
[21] 段逸山, 邹西礼. 明洪武钞本《金匱要略方》[M]. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2011: 179.  
[22] 张承坤, 赵雅琛, 沈澍农. 《金匱要略》吴迁本与邓珍本对比研究[J]. 中医药文化, 2019, 14(1): 88-96.  
[23] 巢元方. 诸病源候论[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 233.

收稿日期: 2022-02-18

(责任编辑: 郑齐)

(上接第16页)

量, 23点前入睡, 早晨不可赖床。再次, 春天不可过早减少衣物以防“倒春寒”, 夏季宜透气性良好的衣物以免汗液郁滞于皮肤腠理之间。最后, 药物饮食上可食用甘温之品, 杜绝冷饮。

秋冬之季养阳当遵循“养收之道”“养藏之道”, 顺应阳气收敛蓄藏之势。首先, 内心应当保持平静, 心思内守, 不可过度劳神以免暗损阳气。其次, 延长睡眠时间, 尤其冬季可以延迟起床时间。秋季不可过早添加衣物, 以免肺热影响阳气收敛, 冬季注意保暖。再次, 药物饮食当以温热之品为主, 忌大辛大热以及滋腻之品, 避免影响脾胃运化。最后, 秋冬季节尤其慎房劳过度, 以免第二年春天生发无力, 免疫力下降外感引发热病。

#### 4 结语

由于阳气统管人身内外上下的所有生理活动, 并且贯穿生长壮老已的全部生命过程, 且有着自身升降运动的节律性, 故而《黄帝内经》提出“春夏养阳, 秋冬养阴”。这是在其天人相参理论体系下, 根据阳气节律性调养人体阳气以顺应自然, 从而养护人身阳气的养阳原则。《黄帝内经》虽提出“春夏养阳, 秋冬养阴”, 但对于阴阳失衡之人仍需辨证论治。此外笔者认为, 对《黄帝内经》条文或关键字句的解读, 不应局限于本句或其上下文, 应当在充分理解其相关理论的前提下进行解读。

#### 参考文献:

- [1] 郑龙飞, 贺娟. 《黄帝内经》重阳思想及其影响下的疾病观[J]. 北京中医药大学学报, 2017, 40(1): 9-12.  
[2] 王充. 论衡[M]. 内蒙古: 远方出版社, 2005: 292.  
[3] 张从正. 儒门事亲[M]. 沈阳: 辽宁科技出版社, 2007: 12.  
[4] 张介宾. 景岳全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1994: 4.

- [5] 邓仕龙. 拟态中医学[M]. 广州: 广东科技出版社, 2011: 7.  
[6] 张景岳. 类经[M]. 范志霞, 校注. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 457.  
[7] 彭子益. 古中医学的圆运动[M]. 北京: 人民军医出版社, 2014: 26.  
[8] 阮六平. 肝硬化并上消化道出血的时间和季节分布特征分析[J]. 实用临床医学, 2007, 8(12): 48.  
[9] 覃骊兰, 马淑然. 抑郁症季节高发性与“肝应春”理论相关性探讨[J]. 辽宁中医杂志, 2013, 40(3): 430-432.  
[10] 王彤, 张森. 季节变化与痹证肾虚型发病的相关性[J]. 中华中医药学刊, 2013, 31(12): 2636-2637.  
[11] 赵浩斌. 《黄帝内经》养阳理论源流及应用研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.  
[12] 司马迁. 史记[M]. 易行, 孙嘉镇, 校订. 北京: 线装书局, 2006: 544.  
[13] 刘亚楠. 中医肠胃气化学理论探讨[D]. 福州: 福建中医药大学, 2020.  
[14] 李跃进, 赵杰. 张仲景经方的本质就是扶阳[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(3): 15-17.  
[15] 李果. 脾胃论[M]. 鲁兆麟, 王晓兰, 王新佩, 等, 点校. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 22.  
[16] 钱乙. 小儿药证直诀[M]. 鲁兆麟, 王晓兰, 王新佩, 等, 点校. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 7.  
[17] 李东垣医学全书[M]. 张年顺, 张海凌, 吴少祯, 等主编. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 19.  
[18] 唐汉庆. 李东垣升脾胃诸法运用钩玄[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(10): 1881-1883.  
[19] 杨雪, 李晓娟. “脾主升清”理论的发生学探讨[J]. 中医学报, 2015, 30(11): 1616-1618.  
[20] 赵军, 师建平, 段迎喜. 段迎喜“升脾”学术思想探微[J]. 河南中医, 2020, 40(3): 344-347.  
[21] 翟倩, 丰雷, 张国富, 等. 季节性情感障碍与光照疗法研究进展[J]. 中国全科医学, 2020, 23(26): 3363-3368.  
[22] 杨春宇, 梁树英, 张青文. 光照对季节性情感障碍的治疗研究[J]. 灯与照明, 2012, 36(2): 1-4.

收稿日期: 2022-02-26

(责任编辑: 郑齐)