

# “春夏养阳 秋冬养阴”的现实指导意义

王红玉, 指导: 李志庸

(广西中医学院, 广西 南宁 530001)

**摘要:**“春夏养阳, 秋冬养阴”是《黄帝内经》中提出的关于四时养生的指导原则, 本文参考历代医家对“春夏养阳, 秋冬养阴”在养生上的见解, 从情志、饮食、起居阐述笔者的观点, 认为“春夏养阳, 秋冬养阴”应以顺应阳气的生长收藏为本, 注重修养心性, 要有恬淡之性, 饮食起居要效法天地、顺应四时。

**关键词:** 春夏秋冬; 情志; 饮食; 起居; 阴阳

中图分类号: R221

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2008)04-0846-02

## The Practical Guiding Significance of "Nourishing Yang in Spring and Summer, Nourishing Yin in Autumn and Winter"

WANG Hong-yu advisor LI Zhi-yong

(Guangxi Traditional Chinese Medical University, Nanning 530001, Guangxi China)

**Abstract** "Nourishing Yang in spring and summer, nourishing Yin in autumn and winter" is the guiding principle of how to keep health during the four seasons and that was mentioned by "The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine". This abstract is according to the medical views of all dynasties about nourishing Yang and Yin to show us what is the writer's point of it. To illustrate the views that why we should follow the Yangqi's growth and stay it. The culture of the mind is vital, we live in the nature sway well-balanced diet have a good mood and health preserving in four seasons.

**Keywords** spring summer autumn and winter; mood; diet; live yin and yang

《素问·四气调神大论》曰:“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”<sup>[1]</sup>。论述春夏秋冬四时养生之法,几千年来被人们广泛应用于实际中,对指导正确养生起到积极的作用。然而历代医家对“春夏养阳,秋冬养阴”的理解并不完全一致,如唐·王冰认为“春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴……以顺其根”;明·张介宾则理解为“春夏不能养阳者,每因风凉生冷,伤此阳气,以至秋冬,多患泄泄,此阴胜之为病也。有秋冬不能养阴者,每因纵欲过热,伤此阴气,以致春夏多患火症,此阳胜之为病也”;清·张志聪说“春夏之时,阳盛于外而虚于内;秋冬之时,阴盛于外而虚于内”,故春夏养阳要补内虚之阳,秋冬养阴要养内虚之阴;高士宗则又认为,“圣人春夏养阳,使少阳之气生,太阳之气长,秋冬养阴,使太阴之气收,少阴之气藏”……等等。笔者参看诸家见解,结合自己读《内经》的体会,主要从情志、饮食、起居对“春夏养阳,秋冬养阴”的指导意义进行阐述。

### 1 对情志的指导

收稿日期: 2007-11-13

作者简介: 王红玉(1984-),女,江西高安人,硕士研究生,研究方向: 中医基础理论。

《黄帝内经》曰:“心动则五脏六腑皆摇,而邪气从之。心主神明,为人身之君主,主明则下安,主不明则十二官皆危”。疾病产生的原因多为神气内动,精神涣散不收。通过往古人与当今之人之间的比较,也能说明了疾病源于忧患,“往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之累,外无伸屈之形,此恬憺之世,邪不能深入也……。当今之世不然,忧患缘其内,苦形伤其外,又失四时之从,逆寒暑之宜。贼风数至,虚邪朝夕,内至五藏骨髓,外伤空窍肌肤,所以小病必甚,大病必死”(《素问·移精变气论》)。因此,养生当首推养神,“四气调神大论”的篇名取“调神”即是此意。《说文》曰:“调,和也”,使神和谐、平和。

《黄帝内经》多处提及、强调恬淡虚无,在《素问·上古天真论》中尤为突出,“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”;《素问·生气通天论》也有“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也”,等等。恬淡虚无,内心清静,则肉腠闭,即使外界环境变化,也能拒邪于外,因此“虽有大风苛毒”,也不能侵入人体。故无论春夏秋冬,皆以清静恬淡为保。然我们非圣贤之辈,难以做到清静恬淡,因此为顺应天地气节的变化,情志也要做相应的调整。“春三月……披发缓形,广步于庭,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚。夏三月……无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外。秋三月……使志安宁,以

缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。冬三月……使志若伏若匿,若有私意,若已有得”。春天一阳生,木性舒展条达,故顺其舒展之性,使情志舒缓生发,勿抑阳之生发。夏天阳气隆盛,天气炎热,身热汗出。火性炎上,顺其性而使华英秀丽,呈现意气风发的景象,使气能泄而不郁,不因天气炎热而烦恼,犹如所爱在外,心中没有郁怒。秋季阳气渐收,天气转凉并干燥,此时应顺势收敛神气,保持意志安定,精神内守,不能若夏之在外。冬为闭藏,“水冰地坼,无扰乎阳”,所谓若有私意,心中微喜而不外现,犹如有不可告人的喜事,不惊动阳气的闭藏。四时情志,顺四时之势而变,而无太过。四时的情志能如此,可保心情舒畅,生活快乐。

## 2 对饮食的指导

历代医家对“春夏养阳,秋冬养阴”的关注多在饮食起居方面,但对于四时饮食各有见解。

有的认为春夏食寒凉,秋冬食温热。持此观点的代表是王冰,其在《素问·四气调神大论》中解释为“阳气根于阴,阴气根于阳,无阴则阳无以生,无阳则阴无以化,全阴则阳气不极,全阳则阴气不穷。春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴。滋苗者必固其根,伐下者必枯其上,故以斯调节,从顺其根”。认为春夏为阳,秋冬为阴,阴气根于阳,阳气阴根于,欲养其根,故应春夏食寒凉,秋冬食温热。如有的从四时生长收藏的角度考虑,认为春凉夏寒,春夏宜酸苦成,酸性收敛防暑热亢盛而气阴耗散,苦能泻火保阴;秋冬阴寒肃杀,阳虚不能化生阴精,宜祛寒邪,保阳气而养阴,秋食温冬食热,宜辛甘<sup>[2]</sup>。秋冬顺时收藏阴津,以温热性食物为主,不贪凉喜冷,以闭藏为主<sup>[3]</sup>。且肾为先天之本,生命之源,冬内应于肾,因此冬季进补最佳,饮食多选滋阴潜阳、补肾填精、热量较高之品<sup>[4]</sup>。

另一些医家则认为,春夏宜食温热,秋冬宜食寒凉。张志聪在《素问集注》中指出,“春夏之时,阳盛于外而虚于内;秋冬之时,阴盛于外而虚于内,故圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,而培养之”。春夏之际,阳气外越而使体内阳虚,应食温热以补外越之阳气;秋冬阳气内潜而使体内阳气盛,阴气盛于外而虚于内,应食寒凉滋阴之品养其内虚之阴。况春天寒气渐退,阳气生发,应适当食辛温之物祛散阴寒,助春阳之生发<sup>[5]</sup>。秋季干燥,冬寒气渐甚,以养阴为主,可以多食滋阴润肺、寒性食物,在阴气重的地方比如背阴处吸阴气补阴,多吃养阴的食物<sup>[6]</sup>。

笔者认为,人以阳气为本。《素问·阴阳应象大论》曰:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”;“凡阴阳之要,阳密乃固”;“阳强不能密,阴气乃绝;阴平阳秘,精神乃治”。指出了阳气之于人身的重要性,不可忽视。春夏不能因天温地热而一味食寒凉或温热,秋冬亦不因天寒地冻而一味食温热或寒凉,四时的养生应以阳气为重。“阳密”者,密有“慎密、稠密、隐密”之意,固为安定稳固,有长久之意,阳密不亢人身乃固。阳气若强,强有“倔强、僵硬、强盛”的意思,强则不能密固,导致阴气绝亡。因此,温热寒

## 3 对起居的指导

《素问·四气调神大论》曰:“春三月……夜卧早起,披发缓形,广步于庭。夏三月……夜卧早起。秋三月……早卧早起,与鸡俱兴。冬三月……早卧晚起,必待日光”。这是在《内经》中明确提出的关于四时起居的原则,其实就是跟着太阳走。但是现在的生活节奏快,人们的步伐加快,夜生活丰富,休息时间缩短颠倒,常常过了子夜还处于兴奋状态,甚至彻夜不眠,第二天早上才入睡。人的五脏六腑,与一天十二时辰相应,子(23 00—1 00)时胆经旺,丑时(1 00—3 00)为肝经旺,在子时前入睡,使肝胆得到充足的休息。“凡十一藏,取决于胆也”,不然,胆失中正,疾病丛生。

刘逢军<sup>[7]</sup>解释,“冬三月早睡早起,……春三月,万物苏醒,人要晚睡(亥时 21:00—23:00)早起(寅时 3 00—5 00),……夏三月,天地之气交融,人要晚睡早起,……秋三月,天高以急,地气清肃,人要早睡(亥初 21 00)早起(卯初 5 00)。”冬三月要早睡晚起,减少室外活动。这就是跟着太阳走,天人相应,“天藏我藏,天露我露;天睡我睡,天醒我醒”。法天则地,使五脏六腑得到恰当休养,脏腑功能恢复,人体自能调节平衡,很多疾病可以因此而愈。这是从“起居”上顺阳气的消长变化,从而达到体内阳气自然的消长变化,调和五脏的目的。

## 4 结 语

“春夏养阳,秋冬养阴”是指导养生的最高法则,笔者认为其基本含义是要求人们顺应天地四时的变化,调节情志,调整饮食以及作息时间,以养护阳气。“阴阳四时者,万物之终始,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”;“天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭”。另外春夏秋冬并不仅仅是指四季,应从时空上加以推演。养有顺应、保养、储备、调畅之意,目的在于保证阳气顺时生长收藏<sup>[8]</sup>。岁运有太过不及,春夏秋冬的到来也有先后,四时的养生都应以阳气为主,顺应阳气的性质,使之条畅,正常的发挥功能。这样就能治未病,防患于未然。

平素加强心性的修习,不使情志太过,若能效法自然,顺应天地四时阴阳的变化,就定能达到养生防病、健康长寿的目的。

## 参考文献

- [1] 黄帝内经素问 [M]. 北京:人民卫生出版社,1963 13.
- [2] 王力智.“春夏养阳,秋冬养阴”之我见 [J]. 河北中医药学报,1997 12(2): 8
- [3] 曹佩红.何谓“秋冬养阴” [J]. 糖尿病之友,2006 (2): 48.
- [4] 高莉萍,薛梅.中医“春夏养阳与秋冬养阴”之养生琐谈 [J]. 现代医药卫生,2004,20(20): 2154
- [5] 果罡.春季保健分三“时” [J]. 大众健康,2006 (6): 32
- [6] 立名.养阴护阳来年更强 [J]. 医药保健杂志,2005 (12A): 18
- [7] 刘逢军.中国龙文化养生之道 [M]. 北京:中国文联出版社,2005
- [8] 蒋垂刚,梁立安,谢感共.“春夏养阳 秋冬养阴”理论探讨 [J]. 现代中医药,2004 (3): 6