

· 论著 ·

四时养生之秋季养生篇

张冀东, 何清湖, 孙贵香

(湖南中医药大学, 长沙 410208)

摘要: 中医养生要遵循中医“天人合一”整体观的理念, 秋季养生针对秋季燥邪当令的特点, 遵循“秋冬养阴”的原则, 针对秋季的时令特点, 在饮食、起居等诸多方面取众法之长, 综合调治。文章从秋季的季节特点入手, 从养生的各角度进行阐述, 倡导秋季养生的正确观念。

关键词: 秋季; 养生; 天人合一

Seasonal health maintenance in autumn

ZHANG Ji-dong, HE Qing-hu, SUN Gui-xiang

(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha 410208, China)

Abstract: Traditional Chinese medicine health maintenance should follow the holism of 'unity of heaven and man'. Health maintenance in autumn should follow the principle of 'maintaining yin in autumn and winter', and follow the characteristics of the seasons. This article starts from the characteristics of autumn, and states from different aspects, and promotes the correct idea of health maintenance in autumn.

Key words: Autumn; Health maintenance; Unity of heaven and man

中医学关于养生的理论和方法是极其丰富的, 其中一个重要的原则就是“顺时养生”。正如《灵枢·本神》所说:“故智者之养生也, 必须四时而适寒暑……如是, 则僻邪不至, 长生久视”。明代医学家张景岳说:“春应肝而养生, 夏应心而养长, 长夏应脾而养化, 秋应肺而养收, 冬应肾而养藏”。说明人体五脏的生理活动必须适应四时阴阳的变化, 才能与外界环境保持协调平衡。

秋季是夏季到冬季的过渡季节。俗话说“一层秋雨一层凉”, 夏季的炎热逐渐退去, 秋高气爽, 风高物燥。此时养生的总原则是“秋冬养阴”。只有顺应秋季节气的特点, 才能保证旺盛的精力与活力。

秋季养“收”, 亘古绵长

《素问·四气调神论》曰^[1]:“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”。

这里“秋三月”是指从立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降至立冬的前一日。《黄帝内经》指出, 秋季3个月是从容平定的季节, 天气渐寒, 地气清肃。人们应早些睡, 早些起, 可以鸡的作息为标准。精神必须安静, 不急不躁, 使秋天肃杀之气得以平和。不使意

志外驰, 使肺气清和均匀。这样才能适应秋气, 调养好“收”气。

《管子》云:“秋者阴气始下, 故万物收”。句中“收”字包含了两层含义:一指时至金秋, 万物成熟, 果实累累, 是收获的季节;二是指秋季千树落英, 万花凋零, 是敛肃的季节。从气候特点来看, 初秋由于盛夏余热未消, 秋阳肆虐, 气候特点表现为温度仍然较高, 故有“秋老虎”之说。但白露之后, 北方寒气逐渐南下, 秋风瑟瑟, 气候逐渐由热转寒, 早晚温差较大, 万物随寒气增长逐渐萧落。此时, 秋季养生必须注意保养内存之阳气, 凡精神、起居、饮食、运动等调摄皆须遵循“收”的原则。

肺应秋气, 养阴润燥

秋季暑热已过, 燥气当令。中医学认为, 燥为秋季六节的主气, 称为“秋燥”, 其气清肃, 其性干燥。燥邪伤人, 容易耗伤津液, 所谓“燥胜则干”, 津液既耗, 必现一派燥象^[2]。

肺主气, 司呼吸, 开窍于鼻, 外合皮毛, 于季节为秋。肺为娇脏, “喜润恶燥”, 易受外来邪气的侵袭, 尤其是秋令时节之燥邪。“燥易伤肺”, 容易发生咳嗽或干咳无痰、口干舌燥等症。秋季对应腑之大肠, 肺津伤则见口干、舌燥、咽痛、目涩、鼻衄、干咳少痰、皮

通讯作者: 何清湖, 长沙市岳麓区含浦科教园湖南中医药大学, 邮编: 410208, 电话: 0731-88458009, E-mail: hqh1111@tom.com

肤粗糙、大便干结等症状。所以秋令时节应注意滋养肺脏,防止秋燥伤肺,使肺气得清,呼吸平和。

为了应付秋季之燥,养阴润燥之法则势在必行。多喝水是除“秋燥”之良方,但只喝白开水则不妥。最佳方法是“朝盐水,晚蜜汤”,即白天喝点盐水,晚上喝点蜜水。这既是补充水分的好方法,也是秋季养生、抗衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而导致的便秘,可谓一举三得。

根据中医学理论,五脏之肺脏对应五色之白色。因此,秋季常吃白色食物可收到润肺之效果。生活中可选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等食物。对于肥胖者来说,可多吃一些诸如鱼片、豆腐、茭白等食品,这些食物对食欲有一定的抑制作用。肠胃虚寒之人在秋季则应该少吃白菜和白萝卜等白色食物。过敏体质者在选择食物时应以温性、补气的白色食物为主,如白莲、山药、百合等。在药膳调补中可加入诸如沙参、百合、麦冬、枸杞等滋阴润燥之品。

此外,秋燥季节还应避免食用辛辣烧烤之品,包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱蒜和酒等,尤其是生姜。多食这些温性食品易伤阴液,容易上火,加重秋燥对人体的伤害。古代医书记载:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”,即是此道理。

除饮食调理,还可以进行简单的自我按摩,能够防“秋燥”之侵害。如压揉承浆:承浆穴位于下唇凹陷处,用食指指腹用力压揉,口腔内就会涌出分泌液。糖尿病患者用力压揉此处十余次,口渴感即可消失,可减少饮水的次数。这样不仅可预防秋燥,在分泌液中还有延缓衰老的腮腺素,可使老人面色红润。此外,还可以咀嚼鼓漱:晨起和睡前做上下颌运动。闭嘴,舌抵上颌,鼓漱一百次,使津液满口,徐徐咽下。咀嚼时,胃肠血流量增加,可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。

秋冻适宜,锻炼强身

秋季是从夏季转向冬季的过渡季节,气温逐渐下降。“白露身不露,寒露脚不露”,这是一条很好的养生之道,即随天冷逐渐增添衣物,但添衣勿太多太快。

俗话说“春捂秋冻”,意思是说春天棉衣要晚脱一段时间,以免受凉生病;秋天则相反,厚衣服要晚些穿,多经受寒冷的刺激,从而增强机体抵抗力。不过,不同的人群、人体的不同部位,都应区别对待,一味地秋冻就会把身体冻坏。

首先因人而异:年轻人血气方刚,可以冻一冻。老年人多肾阳虚衰,承受不住严寒的考验。一部分慢

性病患者由于气血亏虚,抵抗寒邪能力下降,且受寒易导致疾病复发或加重,因此对老年人和部分慢性病患者需要采取保暖措施。

其次,对身体的不同部位要区别对待,有4个部位一定要注意保暖:腹部、脚部、颈部和肩部。上腹受凉易引起胃部不适,下腹受冷易诱发女性痛经和月经不调。脚是人体离心脏最远的地方,且脚部汇聚了全身经脉。俗话说“脚冷,则冷全身”,因此脚部的保暖非常重要。颈部受冷向下可引起肺部症状为主的感冒,向上则导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。肩部关节及其周围组织较脆弱,受冷后容易受伤。

最后对“秋冻”的理解,不应只局限于未寒不忙添衣,还应从广义上去理解,如运动锻炼,也要讲求耐寒锻炼,增强机体适应寒冷气候的能力,不同年龄可选择不同的锻炼项目。秋季早晚气温较低,中午阳光较强,尘土飞扬。因此,秋季的体育锻炼宜选择清晨空气清新、环境安静优美之所,尤以晨间林荫道旁锻炼为宜。具体应注意以下事宜:第一,早动晚静,动静结合。早晨以进行太极拳等运动为主的项目最适宜,晚上则以静养打坐为锻炼的最佳形式。第二,秋季体育锻炼要循序渐进,持之以恒,由简到繁、由易到难、运动量由小到大。第三,秋季运动要量力而行,具体而言衡量一个人的最适宜运动量以微汗为宜。第四,秋季锻炼时要注意防寒保暖。秋季清晨气温低,不可穿单衣做户外运动,应根据户外气温变化来增减衣物。

远离“秋乏”,精神充沛

俗话说:“春困秋乏夏打盹”,在不同的季节,人体发生不同的生理变化而产生疲惫感。秋季空气凉爽,应该是人体感觉最舒适的季节,为何还会出现“秋乏”呢?

炎炎夏日,人体大量出汗以降低体温,胃肠功能减弱,心血管系统负担加重,神经系统的紧张活动增加,外加无法得到充足睡眠和舒适的环境调节,人体消耗过多元气而未能及时得到恢复。进入秋季时,人体的元气虽逐渐恢复,但此过程中会产生疲惫感,即为“秋乏”。“秋乏”是人体补偿夏季能量过度消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的恢复,疲惫感会自然消失,但会不同程度地干扰我们的正常工作和生活。因此,我们可以采取一些有效的措施远离“秋乏”,为身体重新注入无限的活力。

首先要保证充足的睡眠。充足的睡眠不仅能够恢复体力和精力,也是提高免疫力的重要手段。睡眠时间以7-8h为宜,因为少睡天寿,而久卧伤气,且贫

睡易导致肥胖。中医学认为,阴气盛则寐(入睡),阳气盛则精(醒来)。夜半子时(23点至次日凌晨1点)为一天中阴气最盛之时,因此应在子时以前入睡,以便在子时进入最佳睡眠状态。睡眠时,头宜朝西卧。《千金要方》有云:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西”^[3]。春夏属阳,头宜朝东而卧;秋冬属阴,头宜朝西而卧,以合“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。

其次,要调整饮食。第一饮食宜清淡,避免油腻厚味之品。这些食品不仅会加重胃肠负担,且会使体温、血糖上升,使人产生疲惫感;第二要多吃富含维生素的食物,如新鲜蔬菜和水果,以促进体内积存的代谢产物尽快排出体外;第三要多吃含钾食品,如干果、豆类、海产品等,能维持细胞水分,增强细胞活性,有助于人体恢复生机;四是适量食用一些含咖啡因的食物,如茶、咖啡、巧克力等,能够提高神经系统的兴奋性,祛除疲劳。

除此之外,还应该进行适当的体育锻炼,增强身体的抵抗力。秋季天高云淡,气候清爽,是进行健身运动的大好时节,但不可肆意妄为,仍需选择与秋季六节气相应的健身运动项目。如习练传统太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等中国传统体育项目,或者登高、秋游、慢跑等。

药膳防病,安然入冬

秋季常见的温热病有秋燥、伏暑、疟疾、白喉。其发病特点为口鼻干燥、咽涩口渴、干咳少痰等肺燥伤津证之表现。秋季杂病,是指与秋季六节气的气候特点相应而产生的除温热病以外的各类疾病,统称秋季时令杂病。从病名而论,主要包括了肺病、不寐、消渴、内伤发热、癰闭、鼓胀、淋证、尿血、便血、月经过多等疾病,且多与秋令之“燥”密切相关。

秋季早晚温差大,寒暖失常,由热转凉,雨水渐少,气候干燥。外邪乘机入侵,若饮食起居不慎,便会患各种温病杂病。因此,秋季六个节气一定要加强疾病的预防保健。同时适当予以食补,供给身体需要的营养,亦能为“冬藏”做好充分准备。对于秋季人体

易患疾病,应及早防治。

预防秋令易发疾病,最好的方法是药膳食疗法。药膳既可以强身防病,又能对症治病。《黄帝内经》提出“药以祛之,食以随之”,药膳食疗法是疾病综合疗法中不可缺少的重要内容。它是由药物、食物和调料三部分组成,取药物之性,用食物之味,“药借食力,食助药威”,二者相辅相成,相得益彰。在施用药膳时,应遵循“辨证施膳”的基本原则,以便使药膳更有效、更充分发挥作用。

除了要体现药膳全面调理和有针对性地加强某些营养食物用于防病,还应发挥某些食物的特异作用,使之直接用于某些疾病的预防,如用葱白、生姜、豆蔻、香菜可预防感冒;用甜菜汁、樱桃汁可预防麻疹;荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭;红萝卜煮粥可预防头晕等。

“春生、夏长、秋收、冬藏”这是一年四季生物规律,人体也不外如此,在秋季六节气进行药膳食疗,供给身体需要的营养,能为“冬藏”做好充分准备。对于常见病,顺应秋季的节气特点,辨证地施以药膳调理,可以收到良好的效果。

结语

顺时养生是“天人合一”整体观念的具体体现。中医养生以天地为法则,顺从阴阳的消长,根据天地自然四时气候的变化来调养身体,吐故纳新,养精守神,使心神、形体应于阴阳的变化,调适于四时气候的变迁,悠游于天地之间,达于八荒之外,以求自强不息,祛病增寿。秋令以“燥”为其主要特点,因此中医养生要针对秋季的时令特点,取众法之长,综合调治,才能达到驱除疾病,延年益寿的目的。

参考文献

- [1] 黄帝内经.北京:中华书局,2010:13-14
- [2] 孙广仁.中医基础理论.北京:中国中医药出版社,2007:221
- [3] 孙思邈.千金要方.北京:中国中医药出版社,1998:444

(收稿日期:2014年4月1日)