

「春夏养阳，秋冬养阴」释义

四川省渠县人民医院(635200) 徐兴国

主题词 《素问》—注释

《素问·四气调神大论》云：“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”。“春夏养阳，秋冬养阴”是医家公认的四时养生的重要原则，但历代医家对其内涵有不同认识。其主要观点有：①顺气而养，以马蒨为代表，认为春夏顺生长之气而养阳，秋冬顺收藏之气即养阴；②以制为养，以王冰的代表，认为春夏阳盛宜食寒凉以制其亢阳，秋冬阴盛宜食温热以抑其盛阴；③阴阳互养，以张介宾为代表，认为阳为阴之根，养春夏之阳是为了养秋冬之阴，阴为阳之基，养秋冬之阴是为了养春夏之阳；④虚则内养，以张志聪为代表，认为春夏阳盛于外而虚于内，故当养其内虚之阳，秋冬阴盛于外而虚于内，故当养其内虚之阴；⑤不耗为养，近时医家认为，春夏不应因阳盛而消耗，秋冬不应因阴多而疏泄，即春夏保持人体足够的

气，在秋冬能抵御寒冷的侵袭，秋冬保持足够的阴精，在春夏就会有较强的抵抗力以避免温热病的发生。综上医家见仁见智，但总的认识不离顺应四时阴阳变化的养生之道。

四气养阴、养阳是古人认识四时气候对人体影响而提出的适应气候变化、避邪侵袭、预防疾病发生与保护自身健康的总原则。凡患病之人，由于机体抗病力减低，对气候变化的调节力亦随之而降低，因此随四气的变化注重养生之道，可使阴阳获得新的平衡。在临床中应根据具体情况而用之，不能一概而论以效仿，体质的不同、四气的反常、疾病的虚实等都将揭示这种养阴、养阳的逆从性。

就体质而言，在“春夏养阳”的思想指导下，对阳虚患者常在盛夏时民间知用附片炖狗肉食用以助其阳气，乃为其常也。但有不可用者，如《灵枢·行针》篇有“重阳之人，其神易动”，即是说春夏之时凡阳盛之人多表现出阳盛之症且神浮而妄动。阳盛则阴虚，此时不可再用上法。反之，秋冬养阴，凡阴虚之人阴虚则阳亢，若在隆冬时节活补，用当归羊肉汤或过食辛辣之物，则会更伤其阴，此时宜滋阴降火，以麦门冬汤为其代表方。自张璐自创暑天用白芥子涂背部俞穴治疗哮喘方法以来，今人多有效仿此法。凡脾胃阳虚、夏缓冬剧的慢性咳嗽之患，可于春夏之时适当采用温补脾肾为本之法的预防早治，以金匱肾气丸为代表方，不失为调神养生的具体体现。

据此笔者认为，春夏阳气盛者抑其有余、阴气衰者补其不足，秋冬阳气不足者宜补之、阴气盛者宜抑之，是谓四气调神内涵之外延也。至于在用药方面采用“冬月宜加苦寒之品，夏月宜加辛热之药”的方法，则是在此基础上的另一种表现形式。

邪；雄黄苦平、性寒、有毒，《神农本草经》云雄黄“杀精扬恶息邪气百虫毒”，《本草纲目》曰雄黄可“杀百毒，辟百邪”、“治疮杀毒之要药，而入肝经气分”；蜀椒辛温、有毒，《神农本草》曰其“主邪气腹逆”，《本草纲目》曰“古人有岁旦饮椒柏酒以解疫疠”、“治天行时气，其性下行，能使火热下达不致上熏”、“通三焦，引正气，下邪气”。可见，雄黄、蜀椒有疗时气疫毒的功效。

笔者认为，阳毒为病，人体气血、阴阳虚损较轻，病情亦较阴毒不重，其病位偏于表而多在肺胃，方用升麻鳖甲汤去雄黄、蜀椒主之，以清热解毒、活血化

瘀治之。阴毒为病，正气虚损严重，感邪亦甚，其病位偏在肝肾，应以升麻鳖甲汤主之。方中，升麻、甘草清热解毒；当归、鳖甲滋阴活血化瘀；雄黄、蜀椒重在解疫毒，直折疫毒之凌势。雄黄为杀毒要药，入肝经气分，正中阴毒之病位；蜀椒其性下行，使火热下达，“通三焦，引正气，下邪气”，温中助阳、鼓舞正气、祛逐戾气，用于阴毒之证比用阳毒之病更为妥恰。故将“阴毒之为病……升麻鳖甲汤主之”在前，“阳毒之为病……升麻鳖甲汤去雄黄蜀椒主之”在后，从文序上讲也颇为合理。《医宗金鉴》曰“阴毒反去雄黄、蜀椒必传写之伪”，笔者颇有同感而遵医理发此异议。