

# “春夏养阳,秋冬养阴”探微

山东省滨州卫生学校(256609) 袁惠民

山东省堡集医院

谢凤淑

主题词 中医疗法

中国图书资料分类法分类号 R 242

“春夏养阳,秋冬养阴”,出自《素问·四气调神大论》,并在中医教材中阴阳学说章节有引用。对此,历代医家和近代文献解释不尽一致,在教学中也成为疑难问题之一。

历代医家注释有以下几种:一是从人体四时阴阳的联系来解释。如杨上善谓:“圣人与万物俱浮即春夏养阳也,与万物俱沉即秋冬养阴也。”高世祚谓:“圣人春夏养阳少阳之气生,太阳之气长,秋冬养阴使太阴之气收,少阴之气藏,养阴养阳以从其根”。二是从保养体内阴阳之气立论。如张隐庵认为“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,从其根而培养之。”三是王冰则以饮食保养而论。“春食凉夏食寒以养于阳,秋食温冬食热以养于阴”。四是李时珍主张提出的用药大法。“春月宜加辛温之药……以顺春升之气,夏月宜加辛热之药……以顺夏浮之气,秋月宜加酸温之药……以顺秋降之气,冬月宜加苦寒之药……以顺冬沉之气,所谓顺时气以养天和也”。

笔者认为应该理解为是根据四时阴阳消长的规律,而提出防治疾病的原则。对于防病摄生在饮食上要顺应四时调其阴阳,增强预防疾病的能力,春夏阳气偏盛,应适当遵“春食凉夏食寒”以滋养阴之根——阳,谓之春夏养阳,秋冬季节阴气偏盛,应以“秋食温冬食热”以温养阳之根——阴,正所谓从其根而培养之。在衣着上由于春天阳气生发,气候冷热多变,应逐渐地减衣,尽量保护体内阳气,防止风寒邪气乘虚而入使人致病,即通常说的“春捂”,也是“春夏养阳”的体现;秋天阳气内收阴气变冷,应尽量缓慢加衣,让身体适应外界气候变化,增加抗寒能力,此即通常说的“秋冻”,也是“秋冬养阴”的体现。

也可用于解释指导疾病的治疗。如老年慢性气管炎、哮喘病人,大多秋冬加重,春夏减轻,可在“春

夏养阳”指导下,采取“冬病夏治”,即在夏天三伏天,用辛温散寒祛逐痰饮的药物,调成膏状外贴于膻中、定喘、肺俞等穴位上,初、中、末伏各贴1次,连用3年夏季,可收到理想效果。又如:肝肾阴虚患者、眩晕头痛、两目干涩、血压偏高等,多在春夏发作或加重,若在秋后及时应用滋补肝肾阴的方药,可减轻或杜绝来年病情加重和复发,这便是“秋冬养阴”在指导治疗疾病时的体现。对于李时珍所提出的用药观点未敢苟同。若此对前人“夏不用麻黄,冬不用石膏”之说,又如何解释?

〔作者简介〕袁惠民,男,45岁,山东省桓台县人。1977年毕业于山东省滨州卫校中医专业,现任山东省滨州卫校中医教研室高级讲师。

(收稿日期 1998—03—08)

## 《中医杂志》1999年征订启事

《中医杂志》是我国中医药界创刊最早、发行量最大、最具权威和影响的医药学术期刊之一。主要栏目有“专题笔谈”、“临证心得”。此外,还辟有病例讨论、针灸经络、证的研究、思路与方法、综述、百家园等栏目。读后可使您临证得心应手,大大提高临床疗效。

《中医杂志》1999年每册4.00元,全国各地邮局办理订阅,邮发代号:2—698

地址:北京东直门内北新仓18号,邮编:100700。

## 欢迎订阅《山东中医杂志》

《山东中医杂志》坚持面向基层、面向临床,坚持实用特色,有较强的知识性、实用性、可读性。适合各级中医、中西医结合工作和中医爱好者阅读。月刊,定价2.00元,邮发代号24—044,欢迎广大读者支当地邮局订阅;本刊地址:济南市经十路53号,邮政编码:250014。