

中医养生八宝

张天明 综述

一、中医养生要顺应四时 —— 顺时养生

古代的养生家特别讲究“顺应四时”，因为四时也就是我们所说的四季，对人体的影响是最直接的。

因为现代科技的发展，人们可以营造所谓的“小气候”，如冬天的暖气，夏天的空调。虽然如此，人们依然必须遵照四季的交换而调整自己的生活。否则的话，“六淫邪气”岂能不伤人！

让我们时刻牢记老祖宗的教诲：“夫四时阴阳者，万物之根也；所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。”

1. 春季养生

一年之计在于春，春季是一年的开始，春属于五行中的木，与五脏中的肝相对应，是养生的关键时期。

春季阳气初升，在日常饮食中，应注意食用扶助阳气的食物。例如：面粉、红枣、花生、香菜、大葱等辛温类食物，少食酸性食物。酸类食物性收敛，如果食用过多，会影响阳气的生发，还会导致肝气郁滞，也不要食用生冷食物，生冷食物性寒可以导致脾胃虚寒。

到了春季，人体的阳气趋向表面，人体的皮肤开始疏泄，抗寒能力开始减弱，春天虽然阳气上升，但是春暖乍寒，天气

仍然较寒冷，因此，不要急于脱厚衣服，等到天气完全变暖时，方可换上春装。

春季属肝，怒伤肝，养生者在春季应避免发怒，在大好的春光中接受春暖花开，百花齐放的美好景象，让不良情绪一扫而光。春天既是万物复苏的季节，还是风和，燥邪容易入侵的季节。另外，各种有害病菌、病毒也易在此季节滋生繁衍。因此，在春季应注意预防疾病。加强锻炼身体，增长体内阳气，提高人体抵御外邪的能力。

2. 夏季养生

到了夏季，烈日炎炎，气温迅速升高，并达到一年中的最高峰。

夏属于五行中的火，与五脏中的心相对应，阳气较为旺盛。

人体内的火容易过旺，根据心火克制肺金原理，心火过旺会抑制肺的功能。因此，人们宜食用养肺气的食物，如味辛的食物，不宜食用过多味苦的食物。夏季炎热高温，人们往往会出现食欲不振，消化不良等消化道功能障碍。因此，宜食用清淡食物，不宜食用油腻食物。夏季容易中暑，人们可食用西瓜、绿豆汤等消暑的食物；夏季人们流汗较多，会导致体内缺盐，影响心功能，宜食用味咸的食物。夏季病菌、病毒容易滋生，因此，应注意讲究饮食卫生，禁忌食物腐烂变质的食物。夏天天气炎热，因此，在劳动或运动时，应注意劳逸结合，不要在烈日炎炎或持续高温等环境下劳动时间过长，尽量避免

中午进行劳动或运动，养成晚睡早起的好习惯。

夏天普遍高温，多雨，火邪、暑邪、湿邪很容易侵入人体，危害人体健康。人们往往会出现湿痹、伤暑、中暑等病灶。人们应该做好

预防疾病的准备，例如，通过食用防暑食物，保证睡眠充足等方法预防中暑。

夏天气温最高，阳气最盛，是防治支气管哮喘、腹泻、肺气肿、慢性支气管炎等疾病的最佳时机，“冬病夏治”，应抓住这一良好时机进行防治。

3. 秋季养生

秋季，是成熟、收获的季节，天气开始由暖转凉，累累硕果挂上枝头，树叶开始变黄，整个大自然呈现一片金黄，因此，秋季也被人们形象地称作“金秋”。

秋季属于五行中的金，与五脏中的肺相对应。在秋季，阳气开始减收，阴气初升，人们的秋季养生应顺应变化，着眼于“养收”。

秋季天气较为干燥，宜食用滋阴润肺的食物，如梨、蜂蜜、糯米、菠萝、粳米等。酸性食物具有收敛、补肺的功效，宜多食用。辛辣食物能够发散泻肺，不宜多食。秋天，人体的皮肤处于疏泄与致密之间，人体内的阳气顺应自然界阴阳^的变化，也开始收敛，因此，秋季不宜添加过多的衣服，以免影响阳气的收敛。

到了深秋，天气变冷，则应注意添加衣服，预防感冒。在秋季，天气干燥，燥邪容易侵入人体，导致人体出现口干舌燥、便秘、皮肤干燥等病症。因此，人们应注意通过服用药物、食用水果等方法来预防燥病。

4. 冬季养生

冬天天气寒冷，许多动物都停止了活动，进入冬眠状态，人们的户外社交活动也会减少。

冬季属五行中的水，与五脏中的肾相对应，大自然中的阳气在为旺盛，而阳气潜藏，较为虚衰。因此，养生者此时应注重养阴藏阳。

冬季阳气潜藏，人的皮肤较为致密，排汗量较少，这样，人体中的含盐量就会升高，相应地，肾脏的负担也会增加，所以在冬季不宜食用过咸的食物。人们往往在冬季缺乏维生素，宜多食用较多的新鲜蔬菜和水果。

冬养阴，因此，人们在冬季宜食用滋阴潜阳，含热量较高的食物，如羊肉、龟、鳖等。再者，人们在冬季应保证充足的睡眠时间，宜早睡早起。以达到潜藏阳气，养阴保精的目的。另外，人们在冬季应节制房事，注意养肾保精。

冬季气温较低，寒邪容易侵入人体，人体易出现脾胃虚寒，腹泻，腹部疼痛等病症。因此，人们在冬季首先要做好保暖措施，如添加衣服，提高室温等，以抵御外邪的侵入。

二. 中医养生要饮食有节 — 饮食养生

自古有言：民以食为天！

中医养生之所以与其他医学，养生方法相比有独到之处，很大程度上有赖于自成体系的食疗药膳内容。这个体系的渊源可以追溯到三千多年前的商周时期。

据史书记载，在为周王室服务的四种医中，排在首位的为“食医”，用现在的话来说，就是食疗保健医生。

饮食对于人体最重要的意义，即在于补充人体所需要的营养，但具体说来，还有许多具体的讲究。

一方面，饮食是人体精、气、神的营养基础。

中医认为，人体最重要的物质基础，即是精、气、神这三宝。

人体只有营养充足，才能精、气充盈而神旺。

另一方面，食物各有不同的味道，对于各种味道相对应的脏腑亦有不同的功效。

正如《素问·至真要大论》中所说：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也”。

此外，食物不仅有性味之分，还有归经的问题。

各种食物对于人体脏腑、经络、部位的选择上亦体现着食物对于人体的营养作用。因此，有针对性地选择适宜自身体质的食物，能使饮食的营养作用更加显著。

1. 食物的属性

(1) 寒凉。性寒凉的食物通常具有清补之效，能够起到清热、去火、排毒的作用，还能够减缓人体新陈代谢的速度，增加人体免疫力。对于一些慢性炎症亦有一定的缓解和治疗效果。

如冬瓜、苦瓜、兔肉、鸭肉、西瓜、梨、绿豆、小麦等都属于性寒凉的食物。

(2) 温热。性温热的食物，通常具有温补之效，能够起到补虚、养血，强健身体，祛寒除湿的作用。

如葱、姜、蒜、狗肉、鸡肉、羊肉、龙眼、荔枝等都属于性温热的食物。

(3) 平性：性平的食物通常具有平补之效，可起到维持机体正

运转，健脾养胃，理气安神等调理体质的作用。

如西红柿、蘑菇、大豆、鲤鱼、牛奶、苹果、山药等都属于平性食物。

2. 食物的五味

(1) 酸：酸味食物一般具有收敛、固涩之效，但过量食用可导致痔疮发生。如狗肉、驴肉、醋、马齿苋、西红柿等。

(2) 甘：甘味食物具有和中、补益之效，但过量食用可导致气滞血糖升高。如糯米、猪肉、牛肉、蜂蜜、苹果、红糖、白糖等。

(3) 苦：苦味食物通常具有燥湿、导滞之效，但过量食用会导致腹泻发生。如猪肝、芹菜、苦瓜、莴笋等。

(4) 辛：辛味食物能够起到活血、理气的作用，但过量食用会积热上火，如茴香、花椒、葱、姜、蒜、白萝卜、辣椒、韭菜等。

(5) 咸：咸味食物具有一定软坚散结的功效，但过量食用会导致血行不畅。如猪心、猪腰、淡菜、紫菜、海带等都属于咸味食物。

食疗就是饮食方法，是利用食物特定的性、味、归经、功效来起到调节人体的功能，从而能使人体保持身体健康，远离疾病。

其实，食疗对于我们并不陌生，在我们的日常生活中食疗随处可见，“药补不如食补”。

虽然，中药的补益作用非常显著，且确实能够起到保健、养生的作用。

用，但俗话说“是药三分毒”，长期食用药材必然会导致人体出现一些相应的不良反应。

另外，保证人体健康，精力充沛的最主要的物质来源，即是饮食，只有食物才能保证人体每日所需营养的全面供给，而药物所含有的营养成分远远不及食物充分而全面。单从这一点来说就是以证明“药补不如食补”这个道理了。

三、中医养生要起居有常 — 起居养生

起居养生讲究规律，即起居有常，指的是人们日常生活中的起居，都应具有一定的规律性，不可率性而为，混乱无序。如果起居养生讲究规律，则可以增强体质，预防疾病。相反则会损害人体健康，不利于养生。只有养成规律的起居方式，才能拥有一个健康的体魄。

养成规律的起居方式需要顺应自然界阴阳消长规律，四时规律，同时还要顺应人自身身体变化的规律，只有这样才是真正的起居有常。

四、中医养生要合理运动 — 运动养生

生命在于运动，运动是人的生命存在的形式，也是生命得以延续存在的前提，经常进行运动，可以起到按摩脏腑，运行气血，活动筋骨等效应。中医养生学家在此基础上提出了运动养生这一养生方法。动则不衰是中华民族养生、健身的传统观点。运动可以提高人体各组织器官的功能，促进气机通畅，气血调和，经络通达，九窍和利，

从而增强人的体质，提高抗御病邪的能力，预防疾病的发生。

运动养生的方法有多种，如散步、打拳、舞蹈、游泳、按摩、气功等，可根据不同的年龄、体质、季节、环境等选择适合于自身状况的运动项目，运动养生贵在坚持，只有坚持不懈，方见养生的效果。

五、中医养生要调节情绪——情志养生

中医是世界上最早注重情志（心理）养生研究的学科。

中医将所有致病因素分为两大类：内因与外因。

所谓内因就是指七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

对人类而言，最难了解与把握的就是自身的情感。

我们每个人都有过这样的体验：当生气、愤怒、焦虑时，就会感到浑身不舒服，严重时甚至能病到。

国外的心理学家通过大量的研究，也证实了七情致病的科学性。并提出了：21世纪对人类健康危害最严重的疾病是心理疾病！对此，我们应该更多的了解情志养生的内容与方法。

1. 保持淡泊宁静之心

我国最早的中医宝典《黄帝内经》，从医学角度提出了淡泊之心对人体的养生、防病的作用。其中，《素问·上古天真论》中说道：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来？”

这里讲的是：精神上应保持淡泊、坦然、寡欲的状态，这样才能使人体的真气正常运行，精、神二气才能固守于体内。

使身体强健。

2. 树立正确的人生观

只有在心理状态良好的情况下，人们才能避免七情之扰，而保持身体健康。而良好心理状态的保持，则需要树立正确的人生观以从根本上摆正心态，保持对生活的信心，使我们成为有目标，有追求的人。树立正确的人生观，首先就要树立正确的信念，是每个人生活的精神支柱，亦是健康长寿的法则之一。

3. 保持乐观 开朗的性格

乐观、开朗的性格是人体健康、长寿的重要要素，这也是大多数人们的共识。性格是人的一种心理特征，主要通过人的习惯性行为方式体现出来。

医学研究表明，人们的性格与身体是否健康和所生疾病有密切的关系。性格积极，乐观的人，不易患精神疾病，慢性病或重大疾病，即使患病，也能够通过强大的精神因素而较快康复。

4. 培养良好的心理素质

面对生活中无处不在的压力和竞争，如果不能正确对待，培养良好的心理素质，则很容易使人们被紧张、焦虑、心理疲劳、神经质等易发生的不良心理现象所击垮。因此，想要适应社会的发展，保持健康的体格，则必须培养在竞争、压力中保持良好的心理素质，坚定的意志、顽强的毅力，高度的责任感，良好的心理承受能力，都是面对激烈竞争而保持心理平衡的有力保证。同时，胜不骄，败不馁，在竞争失

败后，不要产生自卑感，面对他人的成功不要嫉妒，要正确认识自己的不足，并学习他人的长处。这些方法都是培养良好心理素质的重要方面。只有具备一定心理素质的人，才能够成为社会的有用之才，更能使自己身心健康，远离疾病。

六、中医养生要因“体”制宜——体质养生

1. 气虚体质：补中益气，暖身养胃

中医认为：肺掌管着人体一身的气，肾则负责封藏人体的元气，脾胃乃气血生化之源。要补养人体的气，就要从脾胃、肺、肾三方面入手，坚持一段时间的补气养气。此类人补益一般选用温补的方法比较好。

所谓温补，就是说补养不可急功近利，直接上温热的大补品，选择的药物应该是温和的。温补就好比煲汤，需要小火慢炖，讲究的是有理有性，慢慢来，讲究一个循序渐近，忌讳急于求成。

2. 血虚体质：谨防过度劳累

血虚又称肝血不足，表现出形体消瘦，脸色苍白，心悸、失眠、头晕、头痛、月经不调，精神不济，手足麻木等症。

血虚体质者，要谨防过度劳心劳累，人的血液循环与心有关，大脑的血液靠心脏源源不断供给，若思虑过度，就会耗伤心血。所以，血虚者要尽量避免过度劳累的情况发生，尤其要注意不过度思虑，伤心。

血虚体质的人，如使用药物养生时，应特别注重补血调血。

3. 阳虚体质：贵在补阳健身

阳虚则寒，人体阳气衰微，气血不足，就易怕冷，最明显的症状就是四肢冰冷，舌体胖大，或有齿痕，脉沉细。

阳虚体质之人的养生原则是补阳祛寒，温补脾肾，其中关键在补阳。可通过进食养阳的食物来补充阳气，也可运动养阳，动则生阳，增强体内阳性能量，达到脱离阳虚体质的行列。

4. 阴虚体质，注重调养肝肾

阴虚体质是阴虚火旺造成的，自然要滋阴清热。其中，又以滋养肝肾两脏的阴为重。肝藏血，肾藏精，血和精都是人体内重要的阴液组成。体内阴液足了，五脏六腑和各个官窍能够得到足够的凉润和滋养，就不会干渴，虚热和干燥的症状，自然迎刃而解。

5. 痰湿体质：重在健脾利湿

痰湿体质多由饮食不当或痰病困扰而导致。这类体质的人患高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、哮喘、痛风、心脑血管疾病等各种疾患的概率特别高。

脾虚是导致痰湿的元凶，要想摆脱痰湿，关键是健脾化痰，可适当吃健脾的药膳，帮助脾脏运化。但切记饮食不要过量，不要吃太多生冷的东西，也不要忧思过度，因为忧伤脾。

6. 血瘀体质，着重活血化瘀

血瘀就是血脉瘀阻不通，是由于人体某一局部或脏腑

因多种原因导致血行不畅，或血液留滞不行所发生的病变。

中医有一句话是通则不痛，痛则不通。血瘀症表现为疼痛难忍，如刀割针刺，夜间加剧等。瘀血是一种危险体质，如果不加调理，继续发展下去，容易患脑中风等疾病。

血瘀体质，着重活血化瘀，如多进行运动锻炼，使气血通畅，血液流通，选适宜血瘀体质者的活血食物与药材，如补气之圣药黄芪补气活血，军中金疮要药三七活血化瘀，扩张血管，改善血液循环。

七、中医养生要养好五脏 — 五脏养生

1. 养护肾脏，促进生命的原动力

肾为先天之本，是人一身阴阳的发源地，肾气不足，则会早衰损寿，出现肾阴、肾阳平衡的改变，常见肾阳虚或肾阴衰。

肾脏本身需要大量蛋白质和糖类，低胆固醇、低脂肪、高维生素饮食对肾有益，高盐饮食会影响水液代谢，应当避免。碱性食物有益于肾脏健康。益肾食物有芝麻、核桃（又称胡桃，有长寿果之称）桑葚、山药、栗子（板栗）、冬瓜、西瓜、赤小豆、绿豆、鲤鱼等。

常按肾经上的涌泉（井穴）、太溪（原穴）、复溜（本经母穴）有助于调理肾经，养护肾脏，改善肾功能。

2. 养护脾胃，呵护气血生化之源

脾胃为后天之本，是气血生化之源，关系到人体的健康以及生命的存亡。内伤脾胃，就容易感受外邪，招致百病。所以中医十分强调脾气对人体的重要作用，认为养生要以固护脾胃为主。多吃利脾胃，助消化的食物，如大枣、蜂蜜、莲子、糯米、羊肉（性味甘热，温补脾胃）、胡萝卜。而不要去吃那些不利于消化的食物。

3. 养护心脏，捍卫生命的根本

心为君主之官，为神之主，脉之宗，起着主宰生命活动的作用，五脏中，心脏的地位是最高的，主血脉，主神志。

平时日常生活中，睡午觉能养心，因为心活动最活跃的时候是在午时，也就是上午的11点到下午的1点。午时是阳气上升的最高点，午时过后，阳气就下降，阴气就开始了。

阳气在最高的地方，用太极图表示就是白色最弓的位置这时黑色写上就来了，因此，这个时候是阴阳交合的时候，所以一定要注意休息。适合午睡，睡好子午觉，就会在阴阳交接的时候保持住心气。喜伤心，要防止情绪波动，不要暴饮暴食，否则会出现子盗母气的状况了。

子盗母气是用五行相生的母子关系来说明五脏之间的病理关系，在这里子是指脾胃，母指心，就是说脾胃气不足而借心之气来消化食物。

如果一个人本来就有心脏病，太高兴心气已经涣散了，然后这时候又要暴饮暴食，脾胃的负担超负荷了，只好借

心气来消化这些食物，心气必然亏虚，因此，心脏病患者特别是老年人在这个时候往往会突然发生心脏病，这就是乐极生悲了。

所以，不管是在平时，还是在节庆假日里，都要在饮食上有所节制，要把好自己的嘴，千万不要让美食成为生命的威胁，除此之外，日常在餐桌上，还应注意两多、三少

杂粮、粗粮应适当多吃，有益于心脏。

新鲜蔬菜、大豆制品应多吃，对心血管均有很好的保护作用。高脂肪、高胆固醇食品少吃，防止引起高血脂和动脉硬化。酒要少喝，才不会伤害心脏。

盐要少吃，防止引起血压高和加重心脏负担。

多吃养心饮食，如桂圆、酸枣仁、莲子、肉桂、黑木耳、银耳。

4. 养护肺脏，调节治理全身

肺为相傅之官，是身体的宰相，对身体具有治理调节作用。主全身之气，肺在呼吸过程中，与外界直接相通，外界的冷热变化和种致病微生物，灰尘等有害因素，都时刻影响着肺脏。因此，肺脏保健是预防疾病，增进健康，抗衰老的重要环节，适当的运动，可以促进肺脏潜力的发挥，也可常食养肺的

食物，如百合、杏、银鱼等，吃调养肺脏的药膳汤粥，如枇杷叶粥、麦门冬粥等。

5. 养护肝脏，调畅全身气机

肝对人体健康具有总领全局的重要意义。肝主疏泄，主藏血，主筋膜，肝功能失常，常引起许多的疾病，严重影响人体的健康。

平时要注意养肝，累了就要休息，睡眠要充足。晚上11点至凌晨3点血液流经肝、胆，这个时候应该让身体得到完全的休息，否则肝的修复功能会受到影响，体力无法恢复。生活要有规律，舒缓紧张的情绪，常食滋养肝脏的食物如菠菜、葱、豆类、胡萝卜、桑葚、芝麻、薏米、枣、桔、牡蛎、鲈鱼、鱼肚、瘦猪肉、猪肝等。养护好肝脏，调畅好全身气机。

八、中医养生要阴阳平衡 — 平衡养生

阴阳平衡是养生的核心，阴阳平衡是生命活力的根本，只有阴阳平衡了，人才会健康、有神。阴阳失衡，人就会患病，早衰甚至死亡。所以，养生的宗旨就是维系生命的阴阳平衡。

阴阳平衡就是阴阳的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现一种协调的状态。生命阴阳平衡的含义包括脏腑平衡，寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。

阴阳平衡的四大特点是：气血充足、精力充沛、五脏安康、容颜发光。

阴阳平衡的三大具体表现是：生命活力强，生理功能好，心理承受力强。

说具体一点儿，就是能吃、能睡、气色好，心情愉快，精神饱满，应急能力强，对不良情况适应能力好，而耐受疲劳强，抵抗一般疾病能力好。

之所以要维持阴阳平衡，是因为阴阳平衡不是静止的，绝对的，而是相对的，动态的，这种平衡需要呵护，一旦养生不慎，就容易导致阴阳失衡而危害健康。

中医治病就是通过辨证论治，明确人体是哪一脏器或哪一部份阴阳失调，然后用药物纠正阴阳偏盛或偏衰，使人体阴阳恢复平衡，病就可以好了。