



北京同仁堂福明堂中醫藥中心

Beijing Tong Ren Tang  
Fook Ming Tong Chinese Medical Center

社會福利署 講座

分享內經四氣調神大論篇的四時養生

北京同仁堂福明堂中醫藥中心 註冊中醫師 李千果

2019年8月22日



### (一) 為什麼要講四季養生?

中國人講道法自然，人生天地之間，二十四種節氣的更替，四季寒暑的變異，對人的身體都會產生相應的影響，若我們能順應天時，按古聖先賢留下的寶貴經驗調養身心，相信能避免許多疾患，達到延年益壽的期望。

### (二) 黃帝內經是一部什麼書?

世間學問都有他的源頭與規矩準繩，如佛陀的說法叫佛經，如金剛經、心經、地藏經，基督教講聖經，道家講道德經，儒家講四書五經。在中國文化中，能稱名



為「經」的，必然是聖賢的教法，聖人體察出的天地宇宙間萬事萬物的規律，是千秋萬世亙古不變的真理。黃帝內經就是這樣一部中醫經典，他紀錄了上古時代軒轅黃帝與他的軍師岐伯關於醫學的問答，透過兩位聖人的一問一答，向天下蒼生闡明了醫道，所以現在稱中醫學又可叫「岐黃之道」。他是中醫四大經典之首，後世學中醫者奉為圭臬。有位清代醫學家這樣形容內經的地位：猶如日月江河，萬古不廢。

### (三) 黃帝內經素問，四氣調神大論篇關於四時養生的論述

#### 春-生

「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也，逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」春季是萬物復甦的季節，每逢農曆新年，常聽到的一句「一元復始，萬象更新」，不過在四季分明不甚明顯的華南地區例如我們香港的春天，就不太能感受到這種百花盛開，嫩草綠芽，生機蓬勃的感覺，若有興趣體驗純正春天的氣息，不妨三月中下旬至四月到訪北京，那種經歷了嚴冬後，大地回春，欣欣向榮的感覺，彷彿我們的身體也隨大自然的升提之氣而舒暢條達。所以中國人傳統有春遊、踏青的習慣，就是讓你可疏暢氣機，舒肝氣，解鬱結。飲食方面，宜「省酸增甘」，因春季肝旺，肝氣過旺宜剋伐脾土，酸味食物入肝，故不宜再過食酸味食物，而適當食甘味如淮山、紅棗、蜂蜜、麥芽糖等甘平之物。另外，春天要護生，古代有句說話叫「秋後問斬」，即使犯了死罪亦不會在春天行刑，因為會違背天時。藥王孫思邈有句名言「殺生求生，去生更遠」，有許多人為求滋補而濫食烏龜、白鴿、蛇羹、花膠、蟲草、鮑魚、魚翅等，實在沒有必要，有時食不對症，非但無益，反而增病。春天在五行中對應肝，平素肝旺易怒，或鬱鬱寡歡之人，在春天時情緒也較易波動，飲食方面可泡杞菊茶，湯水可選擇是次贈送的「酸棗仁湯」，另外還可用枸杞葉煲湯，中成藥可以適當服「加味逍遙丸」。

#### 夏-長

「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀。使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也，逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。」夏季萬物繁茂，地氣上升，天氣下降，天地之氣相交，若天地之氣不相交通即是易經的「否」卦，霧霾就是因天地之氣否塞不通而造成。夏天應該早些起床，適當做些戶外運動，不要貪圖一時之快，過度享受冷氣，飲凍飲，食雪糕。內經有句名言：形寒飲冷則傷肺。其實夏天長期嘆冷氣，食冰凍食物，不但傷肺，而且傷脾胃，脾胃是用來運化水穀，將日常飲食變成氣血滋養人體。脾胃一傷，百病由生；人有胃氣則生，無胃氣則死；腎為先天之本，脾為後天之本，古人這些經典論述，都是在強調脾胃對人體的重要性。除少吃凍物外，夏季宜飲食清淡，令腸胃易於消化吸收，早餐不妨食小米粥、眉豆粥、綠豆粥等。「夏日增辛減卻苦」，夏天在五行中對應心，心屬火，火能剋金(肺)，故可適當食辛味食物如白蘿蔔、芫茜、芹菜等，湯水可選擇是次贈送的四神湯、酸梅湯，四神湯可加冬瓜，健脾祛濕，酸梅湯可消暑解渴，生津開胃消滯。若因外感風寒，內傷濕滯而腹痛腹瀉，眩暈嘔吐，可選擇中成藥「藿香正氣



片」。

## 關於三伏天灸

三伏是指一年中最熱的一段日子，天灸是在這段時間，用特定的具溫熱性質的中藥如細辛、白芥子、甘遂等與薑汁調勻成丸狀，再根據個人體質或病況貼於相應的穴位，對鼻炎、哮喘、咳嗽、痛經、抵抗力低下易患感冒等都有確切療效。

### 避疫香囊

夏季濕熱病流行，芳香可辟污穢，化濕濁，從而起預防感冒的作用。古人尤其在農曆五月隨身佩帶自製的香囊以防瘟疫，常用藥有藿香、薄荷、蒼術、丁香、檀香、艾葉、紫蘇等。

## 秋-收

「秋三月，此為容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與鷄俱興，使志安靈，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為殭泄，奉藏者少。」

秋季與肺相應，肺氣旺易傷肝(肝屬木，金剋木)，故秋季飲食宜減辛增酸，以養肝氣。故在初秋期間仍可服酸梅湯，辛辣食物宜少食，湯水方面可用四神湯加蓮藕，蓮藕可健脾養血，舒肝氣，特別適合女性服用。俗話說「春捂秋凍」，初春時不宜過早穿夏季衣服，剛入秋微有寒意時亦不宜過早穿得太多，秋天不妨讓身子凍一凍，讓肌膚腠理收縮，毛孔致密，不易感寒，亦利於冬季陽氣更好的潛藏。可適當用百合、蓮子、雪耳煲糖水，若有女士易「悲秋」，可用玫瑰花焗水代茶飲，養血疏肝舒鬱。

## 冬-藏

「冬三月，此為閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也，逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」

冬天是一個潛藏的季節，冬不藏精，春必病溫。冬天若不能好好將精神氣力潛藏，來年春天就容易得病。故冬天不宜過度運動，出汗太過亦不宜，因為血汗同源，怕氣隨汗洩。「春夏養陽，秋冬養陰」，黑豆、黑芝麻、黑桑葚子、杞子都是平補肝腎陰血的食物，肝血不足易出現失眠、目乾、脫髮、腰酸膝軟等不適，日常定期食用這些藥食兩用的食物會有所幫助。

## 冬至與夏至

冬至一陽生，夏至一陰生，冬至與夏至是二十四節氣中最為重要的兩個節氣，易經云：「至日閉關」，夏至欲宜節，冬至欲宜絕，都是說明兩節氣的重要性，若當天不懂調攝，保養精氣，則易損傷陰陽二氣。

### 列舉古聖賢養生經典語錄：

1. 恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。



2. 陰氣者，靜則神藏，躁則消亡。
3. 飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，盡終天年，度百歲乃去。飲食自倍，脾胃乃傷。
4. 百病皆生於氣：怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。
5. 正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛。
6. 五穀為養，五果為助，五菜為充，五畜為益。
7. 久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久行傷筋，久立傷骨。
8. 不治已病治未病，不治已亂治未亂；夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎。
9. 風為百病之長；聖人避風如避矢石。
10. 邪風之至，疾如風雨，故善治者治皮毛，其次治肌膚，其次治筋脈，其次治六府，其次治五藏，治五藏者，半死半生也。
11. 陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰，是故陽因而上，衛外者也。陽氣者，精則養神，柔則養筋。
12. 以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。
13. 「養氣訓」：一少思慮養心氣，二莫嗔怒養肝氣，三薄滋味養胃氣，四少言語養肺氣，五節房室養腎氣，人能六心五養，長壽永年無難也。
14. 「保生要錄」：飲食所以滋養人之血氣，血則榮華身體，氣則榮衛四肢，不可極飢而食，極飽而撤。凡食太熱則傷骨，太冷則傷筋，雖熱不得灼唇，雖冷不得凍齒。凡食，熱勝冷，少勝多，熟勝生，淡勝鹽。凡食，汗出勿令洗面，令人少顏色。夏月飲酒，切莫當風，最易受病。醉飽之後，切莫便臥。此非病尋人，人自尋病也。

## 孫真人衛生歌

天地之間人為貴，頭象天兮足象地；父母遺體能寶之，洪範五福確為最；  
衛生切要知三戒，大怒大欲並大醉；三者若還有一焉，須防損失真元氣；

次求長生須戒性，火不出息心自定；木還去火不成灰，人能戒性還延命；  
貪欲無窮忘卻精，用心不已失元神；勞形散盡中和氣，更仗何因保此身；

心若太費費則勞，形若太勞勞則怯；神若太傷傷則虛，氣若太損損則絕；  
世人欲識衛生道，喜樂有常嗔怒少；心誠意正思慮除，順理修身去煩惱；

春噓明目夏呵心，秋泗冬吹肺腎寧；四季常呼脾化食，三焦嚔出熱難停；  
髮宜多梳氣宜煉，齒宜數叩津宜咽；子欲不死修昆侖，雙手揩摩常在面；

春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜鹹；夏月增辛聊減苦，秋來辛減少加酸；  
季月大寒甘略戒，自然五藏保平安；若能全減身康健，滋味能調少病纏；

春寒莫使綿衣薄，夏月汗多須換著；秋冬覺冷漸加添，莫待病生才入藥；  
唯有夏月難調理，伏陰在內忌冰水；瓜桃生冷宜少與，免致秋來成瘡痢；





心旺腎衰色宜避，養精固腎當節制；常令腎實不空虛，日食須知忌油膩；  
太飽傷神飢傷胃，太渴傷血多傷氣；飢與渴飲莫太過，免至膨亨損心肺；

醉後強飲飽強食，去此二者不生疾；人資飲食以養生，去其甚者自安逸；  
食後徐行百步多，手摩臍腹食消磨；夜半靈根灌清水，丹田濁氣切須呵；

飲酒可以陶情性，劇飲過多防百病；肺為華蓋倘受傷，咳嗽勞神能傷命；  
慎勿將鹽去點茶，分明引賊入人家；下焦虛冷令人瘦，傷脾傷腎防病加；

坐臥防風吹腦後，腦內入風人不壽；更兼醉飽臥風中，風纏著體成災咎；  
雁有序兮犬有義，黑魚朝北知臣禮；人無禮義反食之，天地鬼神俱不喜；

養體須當節五辛，五辛不節反傷身；莫教引動虛陽發，精竭容枯百病侵；  
不問住家或住外，若遇迅雷風雨大；急宜端肅畏天威，靜坐澄心心須戒；

恩愛牽纏不自由，利名縈絆幾時休；放寬些子留餘福，免致中年早白頭；  
頂天立地非容易，飽食暖衣實不愧；思量難報罔極恩，朝夕焚香拜天地；  
身安壽永事如何，胸次平夷積善多；惜命惜身更惜氣，請君熟玩衛生歌。

#### (四) 關於大眾常關心的「寒底」、「熱底」問題

在普羅大眾的概念中，人的體質似乎只有「寒底」和「熱底」，其實人的身體很復雜，沒有單純的寒或單純的熱，而且寒熱會互相轉化。現時大多數女性屬上熱下寒，故遣方用藥時既要清上熱，又要顧及下寒(多為宮寒);許多男性有內熱，脾胃有濕熱，但肝腎又存在陰血不足的情況，故治病時往往要先祛濕熱，再行溫補，否則容易出現「虛不受補」的假象;小朋友稚陰稚陽之體，有時因脾胃積熱而出現睡眠時煩躁不安，感冒發燒的現象，亦不宜服用過於寒涼的藥以免損害脾陽;老人家家中可備一兩粒安宮牛黃丸以防不測，但絕非平時調補藥。有些人的體質除了與生俱來，還跟後天的起居飲食習慣有關，無肉不歡，嗜甜食，喜冷飲的朋友易形成痰濕;有人個性易鬱，思慮過多，每易形成肝鬱脾虛;有人性格剛烈易怒，易形成陰虛火旺，所以，與其憑外在表象自行猜測「寒底」、「熱底」，不如找個中醫望聞問切，醫師會更具體告訴你身體狀況，從而對症下藥，切勿胡亂進補或隨便飲涼茶。