

中醫的四季養生及冬病夏治

(過敏、哮喘、關節炎的灸療)

蔣科慧中醫針灸師

五行理论

- 中医理论中最基本的也最为人所知的是五行理论。
- 五行是指金、木、水、火、土。在中医理论上五行分别配比五脏，肺属金，肝属木，肾属水，心属火，脾属土。
- 而五行相互之间又存在着生克乘侮，相生相克的关系，所谓金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，而金克木，木克土，土克水，水克火，火克金，相对应的用五行来配比的五脏之间也存在着这样生克乘侮的关系。

五行学说

- 木， 火， 土， 金， 水 （五行）
- 肝， 心， 脾， 肺， 肾 （五脏）
- 胆， 小肠， 胃， 大肠， 膀胱， 三焦 （六腑）
- 青， 红， 黄， 白， 黑 （五色）
- 酸， 苦， 甘， 辛， 咸 （五味）
- 怒， 喜， 思， 悲， 恐 （五志）
- 春， 夏， 长夏， 秋， 冬 （季节）
- 筋， 脉， 肌肉， 皮毛， 骨 （五体）
- 风， 热， 湿， 燥， 寒 （五气）

中医五行归纳表

自然界							五行	人体					
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志	五声
5	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼
6	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑
1	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌
2	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭
3	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻



中医养生

- 中医五味、五气和五时的理论则与中医养生理论息息相关
- 中医治病讲究的是“三分治，七分养”，在中医的治病理论中更为强调的是日常生活中的保健和养生。这与中医的五行理论是相应的。
- 中医五行理论中的相生相克强调的是一种联系的观点。也就是说，人体各个器官之间是相互联系，相互作用的，共同构成作为人体的整体。
- 因此，要维持身体健康，最重要的不是保证每个脏器都毫发无伤，而是要维持脏器之间的互相平衡。
- 因此中医治病从五行相生相克的理论入手，认为某个脏器的疾病可能是该脏器自身出了问题，更多的却可能是与之相生相克，相互关联的脏器和整个机体的平衡出现了问题。

举例

- 肝脾不合的便闭，拉肚子。
- 心肾不交的睡眠不好。
- 心脾两虚的失眠，出血。

五味

- 五味中少则补，多则损。
- 比如酸入肝，就是说酸味对肝脏有所补益，然而，酸味太过则伤肝；
- 甘入脾，就是说甜味对脾胃有补益，但甜味太过则会伤脾
- 五味之间也是相生相克的
- 甜味对脾胃是补益，对肾脏却有损伤，举个明显的例子，牙齿是人体中最坚硬致密的组织，属肾，可是吃多了糖果，也就是甜味就很容易损伤。

- 五味调和是最好的，偏酸、偏甜或者偏向哪一味都是不对的，因此古人说“至味无味”，所谓“至味无味”，五味调和也。因此，食物中味道偏淡者譬如五谷杂粮、山药等往往对身体有温和的补益作用，可以作为主食食用，所谓“五谷杂粮最养人”是也。

季节对应五脏

- 春气应在肝脏，因此春天应该着重调养肝脏；
- 夏气应在心脏，所以夏天着重调养心脏；
- 秋气应在肺脏，因此秋天着重调养肺脏，
- 冬气应在肾脏，所以冬天着重调养肾脏，
- 至于脾脏虽然根据五时的理论应在长夏，然而，脾为后天之本，人体一切的能量来源都来自脾胃的吸收运化，所以四时都要注重对脾胃的调养。

天人合一，治未病

- 中医理论中最根本的最精髓的在于古人天人合一的人天观、人生观和哲学观。
- 五行理论从根本上说其遵循的也是天人合一的理论。这种天人合一的理论其中之一就表现在古人依据四时调养身心的原理。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》

- 春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。
- 夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。
- 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。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。
- 冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

中医四季养生纲要

一、清明、谷雨（4月5日、4月20日）时节

- 身体变化：常有疲劳感，白天思睡，情绪容易激动，夜寐多梦；胃肠疾病（尤其是消化性溃疡）容易发作，也易引发高血压、眩晕、偏头痛，以及过敏性哮喘、鼻炎等病症。
- 养生谚语：春捂秋冻；无饥无饱，五脏之葆；安步当车走，精神加倍有。
- **【忌】** 酸辣刺激之品；过量饮酒，饮食过饱，过食高蛋白、高热量食物；消化性溃疡病者忌竹笋、糯米、甜食及粥类食品。
- **【宜】**
 - 清淡的绿茶；
 - 性味平淡微甘健脾食品，如蜂蜜、山药、薏苡仁、白扁豆、莲子、藕粉、鸡头米等；
 - 功效清热平肝野菜，如马兰头、马齿苋、蒲公英、枸杞藤、芹菜、荠菜等。
- “春三月，此谓发陈，。。。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，。。。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”（《素问·四气调神大论》）

二、大暑（7月23日）时期

- 身体变化：汗出增多，容易感到疲劳、乏力；急性呕吐、腹泻等消化道病症多发；缺乏锻炼、心血管疾病和久居空调环境者，有心烦，失眠，头晕、胸闷、胃口不好、或微有发热、头痛等症状。
养生谚语：夏三月，晚睡早起，以避阳光；大蒜上市，药铺关门；夏补三伏，秋冬如虎
- **[忌]**:
 - 避免长时间在太阳底下曝晒，以防引发中暑和日照性皮炎；
 - 不宜汗出未擦干就进入冷空调房间或正面吹电扇，也不可露宿；
 - 对于年老体弱者，过多饮用纯净水可能会出现饮留胃肠，或电解质紊乱出现“水中毒”。
- **[宜]**:
 - 出汗多时应饮盐开水或矿泉水，或富含水分的新鲜瓜果；
 - 经常食用绿豆、海带、虾米、冬瓜、番茄、米仁、西瓜（食皮更佳）、豆腐制品，及决明子和大麦茶等；
 - 着宽松、透气、吸汗的棉织品服装，出汗多时尽量用热毛巾轻轻擦拭皮肤，以增加汗液的蒸发和“带走”更多的油脂；
 - 使人舒适的不光是低温，更重要的是空气的流通，空调环境每**2-3**小时通风一次，或到室外阴凉处走动**15**分钟。
- “夏三月，此谓蕃秀，。。。夜卧早起，勿厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。。。逆之则伤心，春为咳疟，奉收者少，冬至重病。（《素问·四气调神大论》）”

三、立冬、小雪（11月8日，11月22日）时期

- 身体变化：皮肤、毛发干燥，易掉发、面发痘，手有静电；易犯咳嗽少痰、咽痛咽干、口鼻疱疹；易引发慢性胃肠疾病（胃痛、腹泻等）；情绪较为低落、悲观，容易心情抑郁。
- 养生谚语：春捂秋冻，不生杂病；秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药；发宜多梳常叩齿，咽津能将胃肠健
- **[忌]:**
 - 过食辣椒、大蒜等辛辣刺激之品，以及花生、橘子、荔枝、桂圆、油炸食品等燥热生痰之物。肺胃有病者忌河蟹。
- **[宜]:**
 - 可经常食用生梨、芦根、百合、白木耳、豆腐、苹果等，以清热润肺、滋阴养颜；
 - 咳嗽有痰的，可食枇杷、橄榄、柚子、白果、白萝卜、芥菜等宣肺化痰、平喘止咳
- “秋三月，此谓容平，。。。早卧早起，与鸡俱兴，使志安平，以缓秋刑，收敛神气。。。无外其志，使肺气清，。。。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”（《素问·四气调神大论》）

四、冬至，大寒（12月22日，1月20日）时期

- 身体变化：手足皲裂，口唇和头发干燥，身体易带静电，慢性咳喘、胃痛、腹泻者多见复发和加重。
- 养生谚语：体欲常劳，劳而勿极；久坐伤肉，久卧伤气；药补不如食补；冬至补，补一冬。
- 从冬至到冬天结束要经过“九”至“九九”共81天，而前四九是传统意义上冬令进补的最佳阶段。除药物调补外，饮食调理也是养生防病的重要途径之一，其它调补方法与饮食调理相结合常常会“事半功倍”。
- 食物也有寒、热、温凉不同的属性，如羊肉、牛奶、桂圆、生姜、辣椒、橘子等性味温热，而蜂蜜、海藻、生梨、西瓜、豆腐等性味偏寒凉，猪肉、鸡蛋、萝卜、莲子等则性平和。
- 食疗时应根据不同体质，因人而异。如“火热”体质的饮食要清淡、滋润，阳虚“寒”性体质的则可选择性味温热的食品。食疗食品也不要偏嗜，以免造成新的不平衡。
- “冬三月，此谓闭藏，。。。早卧晚起，必待阳光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，。。。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”《素问·四气调神大论》）

冬病夏治

- 冬病夏治是传统中医按照自然界变化对人体的影响，推算出气血运行在每个节气的变化，并依此制定出传统的治疗方法。

理论根据

- 根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则，结合天灸疗法，在人体的穴位上进行药物敷贴，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

治疗原则

- 药王孙思邈说：“上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病”。
- 所谓“**将病之病**”就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快去除其必发的条件——或主因，或诱因。
- 消除主因就是要改变体质，
- 去除诱因就是要改变环境。
- 有的人虽然体质没有增强，但是换了个城市，或去国外定居，身体的问题却不药而愈了。

治疗人群特点

- “冬病”就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说的没有火力。
- 通常的症状：手脚冰凉，畏寒喜暖·怕风怕冷，神倦易困等，中医叫阳气不足，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。

寒邪特点

- 寒气是会沉积的。且身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫做“寒凝血滞”。
- 若寒气停留在关节，就会产生疼痛，
- 停留在脏腑就易产生肿物，
- 停留在经络就会使经络堵塞，气血也就流行不畅，不但会四肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。
- 所以倘若不在夏日去除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会内外交困了。

主要对应病症

- 哮喘、慢性支气管炎、反复感冒、过敏性鼻炎，心绞痛、风湿性关节炎、肩周炎，慢性腰痛，慢性腹泻、宫寒不孕，冻疮等。
- 将这些冬天好发、阳气虚弱的疾病于未发病而阳气旺盛的夏季进行治疗和调摄，会取得事半功倍的效果。

现代研究

- 现代实验室研究证实，穴位贴药灸疗后能增强机体非特异性免疫能力，血中嗜酸性粒细胞明显减少，皮质醇显著提高。穴位贴药灸疗通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢、对肺部的有关物理、化学感受器产生影响，直接和间接的调整大脑皮层的植物神经系统功能，改善机体的反应性，增强抗病能力。

治疗机理

- 一些虚寒性疾病多半是体内阴盛阳衰，抵抗力明显下降，外邪容易侵入而发病。
- 冬为阴，夏为阳，夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺发之时，这时，利用夏季阳旺阳升，人体阳气在夏季有随之欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气易解的状态，运用补虚助阳药及艾灸，天人合击，最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态，这也是中医强调“春夏养阳”的原因。
- 夏季人体阳气充盛，气血流通旺盛，药物最容易吸收，而夏季三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，在三伏天进行贴敷灸疗，最易恢复扶助人体得阳气，加强卫外功能，提高机体免疫的效果。

中医灸论

- 针所不为，灸之所宜；阴阳具虚，火自当之；经陷下者，火则当之；经络坚紧，火所治之，陷下则灸之；络满经虚，灸阴刺阳，经满络虚，刺阴灸阳。” 《灵枢经》
- 《枕上记》中也有“艾火漫烧身（艾火可以使全身的经脉畅通）”的说法。
- 《千金方》云：“艾火可以灸百病，杀鬼邪。”
- 战国时的孟子曾说：“七年之病，求三年之艾。”
- 药之不及，针之不到，必须灸之
- 病在表，按摩，理疗；
- 病在肌肉，可针刺；
- 病在脏腹用汤药；

治疗方法

多在夏季7—9月进行，尤以三伏天灸疗为佳。三伏是指初伏、中伏、末伏的合称，是一年中最炎热的时候，从夏至后第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一庚日为末伏。于初伏开始第一周每天一次，5天后隔天一次，共十次为一疗程，连灸三年。病史较长或病情较为顽固者可适当增加灸疗次数。

治疗后的反映

- 多数患者会出现麻木、温、热、痒、针刺、疼痛等感觉，也有部分患者无明显感觉，这些均属于药物吸收的正常反应。
- 有少数病人治疗过程中局部有水泡也是正常反映，一般是寒湿外散的表现。

注意事项

- 治疗期间，更应注意夏季特点，从饮食、药物及起居方面综合调养：
- 一是慎用辛燥之品，以防伤阴 夏季气候炎热，易伤阴液，而辛温香燥之品容易导致燥热内盛，暗耗津精，所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆或荔枝等等。
- 二是忌大量服用寒凉之品 夏季炎热，往往易贪凉饮冷，若大量进食寒凉之品，则易致中阳受损，脾胃虚弱，甚至损及一身之阳气，轻则泄泻腹痛、恶心呕吐，重则造成阳虚宿疾。
- 三是慎食大量肥甘滋腻之品 夏季易生暑湿，湿热之邪易侵袭人体，若服用大量肥甘之品，则易导致内外湿热之邪合击人体。
- 四是忌过量运动 以免汗出过多，导致气阴两虚。
- 五是忌游泳碰冷水，赤脚等感受寒邪的行为，因灸后毛孔开，外邪容易入侵。灸后不要立即去阴凉的地方，不要用电扇，空调吹风。
- 六是灸后2小时以内不可洗澡，防湿邪入内。