

## 吴门医派现代医家四季节气养生之道浅析

陈华<sup>1</sup>, 梁国强<sup>1,2</sup>, 俞振翰<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>南京中医药大学附属苏州市中医医院 江苏苏州

<sup>2</sup>苏州市吴门医派验方评价与转化重点实验室 江苏苏州

**【摘要】**全国老中医药专家龚正丰教授，深谙中医‘治未病’的精髓，结合其丰富的临床经验和深厚的中医理论基础，提出了一套顺应四季节气变化的养生方法。认为人生天地之间、宇宙之中，生命活动都与所处的自然环境规律性变化息息相关；养生之道遵循四时节气轮回基础上倡导生命至上至乐的思维方法和“重生乐生”的理念。本研究旨在系统梳理并分析龚正丰教授依据‘四时养生’原则，针对四季二十四节气变化所提出的具体养生方法和调摄策略，挖掘人体适应自然的潜在能力，所形成的养生之道理念做了浅析和小结。

**【关键词】**中医养生；龚正丰；四季节气；养生策略

**【基金项目】**第七批全国老中医药专家学术经验继承工作项目（国中医药人教函〔2022〕76号）；中医骨伤重点实验室建设项目（JSDW202253、SZS2022019）；苏州市第九批姑苏卫生重点人才项目（GSWS2022107）；苏州市吴门医派验方评价与转化重点实验室项目（szs2024031）

**【收稿日期】**2024年8月22日 **【出刊日期】**2024年9月25日 **【DOI】**10.12208/j.ircm.20240049

### Analysis on the way of four seasons solar terms to nourish health of modern physicians of Wumen medical school

Hua Chen<sup>1</sup>, Guoqiang Liang<sup>1,2</sup>, Zhenhan Yu<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Suzhou Hospital of Chinese Medicine Affiliated to Nanjing University of Chinese Medicine, Suzhou, Jiangsu

<sup>2</sup>Suzhou Wumen Medical School Key Laboratory of Prescription Evaluation and Transformation, Suzhou, Jiangsu

**【Abstract】** Professor Gong Zhengfeng, a national old Chinese medicine expert, is well versed in the essence of 'preventive treatment of disease' in traditional Chinese medicine. Combined with his rich clinical experience and profound theoretical basis of traditional Chinese medicine, he puts forward a set of health preservation methods that conform to the changes of the four seasons. It is believed that life activities are closely related to the regular changes of the natural environment between heaven and earth and in the universe. The way of nourishing life follows the thinking method of advocating the supremacy of life and the concept of 'rebirth and happy life' on the basis of the four seasons. The purpose of this study is to systematically sort out and analyze the specific health preservation methods and adjustment strategies proposed by Professor Gong Zhengfeng according to the principle of 'four seasons health preservation', aiming at the changes of the twenty-four solar terms of the four seasons, and to explore the potential ability of the human body to adapt to nature. The concept of health preservation has been analyzed and summarized.

**【Keywords】** Chinese medicine health; Gong Zhengfeng; Four Seasons solar term; Health strategy

恩师龚正丰教授，男，1940年10月出生于上海（祖籍江苏吴县），主任中医师，曾任上海中医药大学和南京中医药大学研究生导师，第3~6批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师及继承人，

作者简介：陈华（1985-）男，江苏苏州，副主任中医师，博士，研究方向：脊柱、四肢骨折、骨关节疾病的中西医诊治和康复治疗；

\*通讯作者：俞振翰（1986-）男，江苏苏州，副主任中医师，硕士，研究方向：创伤四肢骨折、骨关节疾病的中西医诊治和康复治疗。

吴门医派马氏喉科第四代传人和葛氏骨伤科的第三代传人, 还是苏州市首届健康养生文化节十佳养生专家之一<sup>[1]</sup>。八旬的龚老步履轻盈、耳聪目明、思维敏捷, 望闻问切中条理分明、严谨细致, 遇到危重病人, 还要亲自指挥诊疗。龚老从事中医药工作超过一甲子, 其不但擅长治疗各种骨伤和喉科相关等诸多疑难杂症, 而且在中医养生方面具有独到见解, 倡导顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律, 依止我们传统中医春养于肝、夏养于心、秋养于肺、冬养于肾及春夏养阳和秋冬养阴的总则, 始终秉持“重生乐生”的理念, 主动关爱生命, 广受业界和群众的好评。笔者通过与师傅的交流和学习, 不仅提高了自己的专业素养和能力, 更重要的是塑造了正确的自然养生观和人生价值观。本文针对龚老在四时节气养生之道的核心理念进行整理分析如下:

## 1 春季

春季养生是借助春天阳气生发之势, 以加速人体本身的生气勃发之力, 使五脏及时的清退冬藏状态, 尽快的适应新的一年内的生命活动。肝属木而应于春, 春季机体最注重养肝, 从情志、饮食、起居和运动等方面也顺应春季阳气升发、万物生长的特点而进行相应的调摄<sup>[2]</sup>。

### 1.1 立春

立春为一年中的第一个节气, “律回岁晚冰霜少, 春到人间草木知”, 形象地反映出立春时节万物复苏何生发的特色。在春季精神养生方面, 要戒骄戒躁, 更忌忧郁寡欢, 做到心胸坦然, 乐观向上, 保持心境恬愉。此时气温变化大, 阴阳未和, 人体腠理尚松。生活在北方以及年老体弱者换装不可骤减; 饮食可适当选择辛散发散之品, 而酸收之品则不宜过多。开窗通风, 避免春节伴随的温热毒邪复苏引发的疾病。加强传统运动和呼吸吐纳锻炼, 提高机体的免疫力。克服倦怠贪眠状态, 早睡早起, 使自己的精神情志与立春节气相适应, 以求精力充沛和身心和谐、积极向上<sup>[3]</sup>。

### 1.2 雨水

“好雨知时节, 当春乃发生。随风潜入夜, 润物细无声。”, 这是对“雨水”节气鲜明的写照。基于五行生克而论, 龚老认为初春注重扶助阳气的同时, 又要避免伤及脾胃, 即肝木过旺克伐脾土。营卫、气血、津液、精髓等都化生于气机升降运动的枢纽之

脾胃。脾胃平和运化, 人体气化之路贯通。此时, 为免助阳外泄, 少食膏粱厚味之物, 避免肝木生发太过而克伤脾土, 适当吃些多汁低糖水果, 以养脾脏之气血; 亦可选用太子参、西洋参、菊花、何首乌及补中益气汤等中药, 以行升发阳气之法。另外, 起居有常, 劳逸结合, 静心寡欲以养元气<sup>[4]</sup>。

### 1.3 惊蛰

惊蛰时节, 肝之阳气升发, 易动怒, 因此要戒暴怒, 更忌心怀忧郁, 要做到心胸开阔乐观, 遇到事情, 要控制情绪, 忌妄动肝火; 此时易疲惫犯困, 适当的头部按摩可以醒脑、舒缓情绪, 按揉合谷、太冲、章门等穴位, 可以缓解疲劳和情绪的压力。饮食方面应顺肝木之性, 助益脾气, 令五脏和平, 建议适度吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物、新鲜蔬菜, 少食动物脂肪类食物及以煎炸方式烹制的油腻食物以及刺激性的食物。此时又好发感冒, 个别体质较弱者还可因感冒引发气管炎、肺炎、肾炎、心肌炎等病, 应适量增减衣着, 体弱者少去公共场所, 保持室内通风<sup>[5]</sup>, 中午可多晒晒太阳, 夜间娱乐要适度。

### 1.4 春分

春分至, 昼夜、寒暑均分。此节气也应对应保持人体的阴阳平衡状态。《素问》云: “调其阴阳, 不足则补, 有余则泻”。从饮食调养到疾病防范, 善补与有泻为其关键要点, 坚持调整阴阳, 以平为期的原则。春分节气万物生长的时候, 所以人体血液运行和激素分泌相对旺盛, 常常诱导月经不调、高血压、甲亢、甲减及过敏性疾病等, 应当根据自己的实际情况, 选择协调平衡的膳食, 以求保持机体功能协调和平衡的膳食, 不能偏寒、偏热和偏升、偏降, 如食用鱼、虾、蟹等寒凉海产时, 应配葱、姜、酒以温达之性物; 若食用春韭、蒜苗、木瓜会和核桃仁等温热性物质时, 可配禽蛋等滋阴之物以平之, 达到阴阳双补以调和。另外, 在精神上要乐观向上和保持轻松愉快之状态; 起居上坚持适当锻炼、定时睡眠和定量用餐, 有规划地进行调养<sup>[6]</sup>。

### 1.5 清明

清明节气在仲春和暮春之交, 是人们祭祖扫墓的阶段。“清明时节雨纷纷, 路上行人欲断魂”, 气候潮湿伴有阴雨, 加上祭祖扫墓, 难免忧伤, 情怀不畅。传统中医认为调肝健脾、舒畅情志和行气化湿是清明节气养生调理的重点。情志上可适当宣泄,

不要以“有泪轻弹”为羞耻。而在亲人和挚友面前流泪和倾诉是真实情感的流露,既可促进亲人间情感交流的同时,又有助于顺应时节,抒发肝气,开阔心境。起居上防寒防湿,早晚天气凉时增加外套,出门带伞莫淋雨等。饮食上强调健脾祛湿,可适当进生姜、辣椒等辛温食物以助阳化湿,亦可选藿香、陈皮煎水内服,以求芳香化湿和消气导滞。适当参加户外活动,晒晒太阳补钙,动动筋骨吸吸氧,顺应春气和扶助正气,也为清明时节缅怀的气氛调节心态,最终要保证积极愉悦的生活态度才对,但需要注意的是春季运动不宜过剧过大,反而耗伤身体<sup>[7]</sup>。

### 1.6 谷雨

谷雨,是春季的最后一个节气,气候渐暖伴随降雨和空气中湿度渐多。此时脾处于旺盛时期,饮食也应以清淡、养生为主,如性平、性温的食物薏米、莲子、芡实、山药、大枣等,也可以用陈皮泡水喝,尽量避免食用过多的油腻食物和辛辣刺激性食物,同时要注意增加蔬菜和水果的摄入,帮助身体排毒养颜,并起居规律,早睡早起。运动上选择八段锦、太极拳、八卦掌等动作柔和的传统导引法,以避免情绪的波动,并尽量不参加负重性和带有竞赛性活动,以免引起屏气,导致血压升高。建议主要运用物理方法排除体内的湿热之气,以与大自然达到顺应与平衡<sup>[8]</sup>。

## 2 夏季

夏天养“长”:顺应夏季天地的长势,对应维护机体的生长功能,其关键在养心,采用调动心的气血运行功能的调摄方法,生长功能主要包括长个子、长肉和长骨骼等等<sup>[9]</sup>。

### 2.1 立夏

立夏节气,农历夏季正式开始,天渐渐暖和,万物生长,此时表现为昼长夜短的业态。此时养生应与自然界阳盛阴虚的变化相映,起居方面适当“晚睡”和早起,以受天地的清明之气为妙,注重“子午觉”的质量,保证精神状态饱满以及体力之充足;饮食忌生冷之品,以免冲寒伤阳,伤脾胃,助湿生痰,宜清淡饮食;学习《黄庭内景五脏六腑补泻图》中的心脏导引法并坚持练习,对应《黄帝内经》强调的夏季“更宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减。不可以热为热,更生热矣”之理念<sup>[10]</sup>。

### 2.2 小满

小满节气,乃春夏之交,具有春天万物升发与夏天多雨热烈的气候特点。此时阳气刚开始充实,物至于此,小得盈满。由于气候温热夹湿,人体内湿气容易增加导致阳气受损和情绪烦躁。因此,“春夏养阳”之道,饮食宜温不宜寒,入睡可稍微晚一些,但最晚在子时前;天亮就起,出去活动、多运动、多晒太阳,使一身阳气向外舒展、涌发,借天地阳气来盛大养护自身阳气<sup>[11]</sup>。

### 2.3 芒种

芒种节气,已经进入典型的夏季。暑时湿胜必多兼感,使人感到四肢困倦,萎靡不振,中暑、腮腺炎、水痘等季节性疾病容易触发。养生方面注意适当运动,增强体质;在精神调养上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态;起居方面,要晚睡早起和中午小憩,并顺应阳气的充盈可适当地接受阳光照射,可恢复疲劳和利于健康;饮食宜清补,食勿过咸、过甜,多吃当令的蔬菜、豆类等等<sup>[12]</sup>。

### 2.4 夏至

夏至日是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气,着眼于一个“长”字,将“邪湿”排除体外。精神调养上培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄;安排室外工作和体育锻炼时,避开太阳直射,选择在河湖水边和公园庭院等空气新鲜的地方进行晨跑和夜跑;合理安排午休时间,避免炎热之势和恢复疲劳之感;睡眠时避免风扇启动直风模式,空调不能调的太冷,更不宜夜晚露宿;每日温水洗澡,使皮肤清洁凉爽消暑防病;饮食调养上倡导适当味苦之物而助心气和制肺气,多食酸味以固表和食咸味以补心<sup>[13]</sup>。

### 2.5 小暑

小暑节气,气候开始炎热,人体易感疲倦乏力和心烦不安。自我养护和锻炼时需要平心静气、顾护心阳;在饮食调养上要改变饮食不节会和饮食偏嗜的个人习惯;每天作息应有规律,除了要保证充足的睡眠外,也要注意劳逸结合;运动上清晨和黄昏分别选择慢跑和游泳,有效加强心肺功能和降低体温、消耗热量,同时锻炼全身肌肉<sup>[14]</sup>。

### 2.6 大暑

大暑之节气,天气酷热多雨,暑湿易乘虚而入,导致人体心气亏耗,尤其老人、儿童和体虚气弱者常常难以将养,而导致中暑、疖夏等疾病。食疗药膳

以清热解暑为宜, 可适当喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等; 另外, 基于中医“冬病夏治”的理论, 对于慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻和风湿痹证等每逢冬季发作的疾病患者, 此时是最佳的防治时机和窗口, 建议应该细心调养, 通过敷贴和夏季小膏方等重点防治<sup>[15]</sup>。

### 3 秋季

秋季养“收”: 顺应秋季大自然的收势, 来加持机体从宣发、兴奋的状态逐渐转向平静、内收的状态, 让人体五脏六腑尽快进入收养之状态<sup>[16]</sup>。

#### 3.1 立秋

立秋节气, 为进入秋季的初始, “悲哉! 秋之为气也。萧瑟兮, 草木摇落而变衰。”, 此时人体易生悲忧之情绪。中医认为秋内应于肺, 基于肺在志为悲(忧), 养生必然循其古人之纲要“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”; 精神调养要做到内心宁静, 切忌悲忧伤感, 应收敛神气以适应立秋之容平之气。起居调养上着衣还不宜太多, 否则会影响机体对气候转冷的适应能力, 易受凉感冒, 应开始“早卧早起, 与鸡具兴”; 此时又燥气当令, 易伤津液, 故饮食可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等滋阴润肺的食物; 运动调养可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目, 如《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”等<sup>[17]</sup>。

#### 3.2 处暑

处暑节气是暑气结束的标志, 人体内阴阳之气的盛衰也随自然界的阳气由疏泄趋向收敛而转换。处暑养生的重点是防秋之燥, 饮食起居均要调剂周到。改变夏季晚睡的习惯, 尽量做到早睡早起, 争取每天多睡一个小时; 饮食当“以润为贵”, 选取百合、银耳、川贝、蜂蜜等具有润肺养肺、清热生津功效的食材, 熬制为粥或汤水食用, 或多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等有润肺清燥功效的食物; 运动量及运动强度可较夏天适当加大, 选择在一早一晚天气凉爽之时, 宜慢跑、太极拳、五禽戏、古本易筋经或扩胸运动、作呼吸吐纳等, 以有汗刚出但不疲倦为度, 有助于机体内气血通畅<sup>[18]</sup>。

#### 3.3 白露

白露节气, 是秋季典型凉爽气候的开端, 养生必然考虑秋燥之邪耗人津液。饮食上不但要全面调

理和有针对性地加强富含维生素食物用来预防疾病, 或者选择人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等宣肺化痰、滋阴益气的中药做成简单实用的药膳, 发挥食物营养结合药物的特异性作用, 可保证机体营养充分, 使人体的五脏功能旺盛、气血充实, 从而缓解秋燥; 秋高气爽, 可以进行散步、慢跑、打太极拳、按摩等柔性运动的, 而如果是中青年, 那么就可以进行跑步、打球、爬山、游泳等运动; 另外, 日常穿衣服不能再像夏天一样赤膊露体了, 需要及时根据天气变化添加衣物, 以防着凉感冒<sup>[19]</sup>。

#### 3.4 秋分

秋分节气, 昼夜时间相等, 按照《素问·至真要大论》所说: “谨察阴阳之所在, 以平为期”, 养生中也应本着阴阳平衡的规律, 使机体保持“阴平阳秘”的原则。精神调养最主要的是保持神志安宁, 避免秋分节气肃杀之气, 收敛神气, 适应秋分节气的平容之气, 从而培养积极乐观向上的情绪; 饮食调养方面要体现“虚则补之, 实则泻之”; “寒者热之, 热者寒之”的原则, 力求荤素搭配, 阶梯型的全面膳食, 选择润肺的食物, 少量多次饮水, 做到因时、因地、因人、因病之不同的辨证用膳; 同时还需要每个人坚持适当的运动锻炼, 多泡脚, 从而避免机体早衰, 保证机体正气旺盛<sup>[20]</sup>。

#### 3.5 寒露

寒露节气, 体现的是热与冷交替“阳气渐退, 阴气渐生”, 养生方面人体生理活动要与其相应。因势利导, 宣泄暮秋所生的积郁之情, 保持乐观豁达的心态; 饮食调养上多食用芝麻、糯米、粳米、秋梨、乳制品等柔润食物, 少食辣椒、生姜、葱、蒜等辛辣之品, 以滋阴润燥(肺)为宜, 同时增加鸡、鸭、鱼、虾、牛肉、猪肝、大枣和山药等以增加体质; 起居上基于《素问四气调神大论》“秋三月, 早卧早起。”的理论, 顺应阴精的收藏和阳气的舒达<sup>[21]</sup>。

#### 3.6 霜降

霜降节气, 预示着秋季即将结束, 是自然界秋冬气候的转折点, 人体阳气由收到藏的过渡, 此时养生的原则为顺应秋收之性, 加强滋养阴气, 待来年春温之生发, 需与天地同步。建议增加补而不峻、润而不腻的当令食物, 如山药, 芡实、栗子、红薯, 花生等, 都是霜降节气进补的佳品; 保持内心宁静, 以减缓秋季肃杀之气对精神的影响, 从而对抗“秋

风冷雨、花木凋零和万物萧条”景象引起的悲秋、凄凉之感<sup>[22]</sup>。

#### 4 冬季

冬季养“藏”：基于冬天体现的藏伏趋势，调整人体的五脏和六腑，让机体各脏腑经过一年的工作后，逐渐进入一个“冬眠”状态，进行有效的休整<sup>[23]</sup>。

##### 4.1 立冬

立冬节气，万物开始收藏而趋向休止、养精蓄锐，为来春生机勃勃而作准备。养生应以敛阴护阳为根本，顺应自然界闭藏之规律。在精神调养上维持安宁的精神情绪，力求控制情志活动和烦恼不起，潜藏体内之阳气；我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，饮食上选择性食用一些滋阴潜阳和热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼、牛奶和豆浆、萝卜、青菜、豆腐、木耳等。除此之外，还要因人而异，因为人有男女老幼之别，体质上有虚实寒热之辩，食有谷肉果菜之分，本着人体生长规律和中医养生原则：少年注重养，中年强调调，老年重在保，耄耋讲究延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”<sup>[24]</sup>。

##### 4.2 小雪

小雪节气，天气时常是阴冷晦暗的。人要顺应自然的变化，避免寒气侵袭，还要谨守虚无，心神宁静，这样才能保持人体形神合一的生理状态。精神调摄要注意“潜伏闭藏”和“情绪调节”，宜静不宜动；起居应遵循早睡晚起，保证充足的睡眠；饮食方面以“御寒排毒、清火润肺”为主，应增加肉食的摄入，以药膳等熟食为佳，温补过程中，不宜大量进食煎炸类食品以及麻辣火锅、干锅和烧烤等重口味食物，否则会增加肥胖的几率和使人口鼻干燥，并诱发食道溃疡、痤疮等病症<sup>[25]</sup>。

##### 4.3 大雪

大雪节气，是冬季“进补”的大好时节。可以进食一些易消化、高热量、高蛋白的食物以抵御寒气，肉类如羊肉、牛肉、鱼、虾、牡蛎等。果类如大枣、栗子、核桃、橘子、柿子、龙眼等。北方地区气候寒冷，可以多吃一些牛羊肉等来抵御寒气，南方地区寒气不重，则可以吃鱼、鸭等食物温补，正所谓“冬天进补，开春打虎”；起居上重点做好防寒保暖工作，外

出时加衣，睡眠时加被，要关照好胸、腹部和关节部位，尤其是心脑血管疾病、胃肠道疾病、骨关节病的患者更要注意；户外选择慢跑、快走等耐力项目最适宜，这些项目主要以锻炼心肺功能为主，非运动员尽可能减少对对抗类运动<sup>[26]</sup>。

##### 4.4 冬至

冬至节气，阴气到达极限，阳气开始滋生，此时黑夜渐短，而白昼渐长，最冷的“三九天”亦由此拉开序幕，首要任务就是做好防寒保暖，尤其是近期大部分地区温度较低，心脑血管疾病患者要提高警惕，谨防急症发生，要根据环境气温及时增减衣服，先选择柔软宽松的保暖性好衣物，以利血液循环；强调早睡晚起，延长睡眠时间，以保养神气，养肾精；进行适当的御寒锻炼，尽量选择八段锦、太极拳等平和的运动，能提高机体的耐寒能力<sup>[27]</sup>。

中医认为“冬至一阳生，养藏正当时”，是冬令进补的最佳时节，在江浙一带，膏方拥有悠久的历史，起于汉唐，成熟于明清，在现代被广泛运用。膏方讲究平衡，补益与祛邪兼顾，主干和侧干协同用药，主次分明。处方配伍讲究脏腑协调、气血互补、阴阳搭配、补泻兼施、动静结合和升降得宜。补肾往往佐以健脾、养肝；补血要配合益气；温阳要以养阴为基础；使用大队滋养补益药物之时，要适当配伍行气化滞的药物。膏方多为大方，开方之前，应全面了解患者的病情、体质、需求等。多数首用膏方进补者，需用开路方先调之1-2周，重点调理脾胃，以防滋腻碍胃。

##### 4.5 小寒

小寒节气与数九中的“三九”相交，意味着进入了一年中最寒冷的时刻，同时，也是人体阴阳气交的关键时期。此时天寒地冻，冷透肌骨，人体的阳气虚弱，容易受到湿邪风寒入侵，所以小寒防寒保暖、温阳补肾十分重要。人体头、脚、背部等容易受凉的部位要做好保暖防护；运动要温和，等到太阳出来以后再进行锻炼，运动到微微出汗即可，运动方式可选择慢跑、散步、练太极等缓慢运动。进补要遵循“秋冬养阴，无扰乎阳的原则。在中医来看，寒为阴邪，最冷的节气恰恰是阴邪最盛的时候，饮食可选一些温热食物补益身体。比如大枣、莲子、枸杞等食物，高热量、性偏温的食物，以此来抵御寒气对人体的入侵<sup>[28]</sup>。

#### 4.6 大寒

大寒节气是一年中的最后一个节气,仍处于寒冷时期。保持良好的心态,适当参加一些娱乐活动,如亲朋好友聚会、看电影、听音乐等,以保持心情愉悦;天气变化的也比较快,这个时候我们应该做一些慢性的动作,像是慢走,打太极都是不错的选择。女性也可以选择做瑜伽,但是不要做过于激烈的运动,避免扰动阳气,还有如果是做室外的运动我们不能起太早,等日出后为好。可以适当进食温补的食物,如羊肉、桂圆等,有助于促进体内阳气的升发。尊重自然界变化的规律,采取积极主动的态度,防御外邪的侵袭,古就有谚语云:“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”等等。这都是劳动人民在中的总结,也说明了人们对大寒节气身体调养的重视程度<sup>[29]</sup>。

#### 5 小结

四季养生是中国传统医学的重要理念,通过顺应自然规律和调理饮食、运动、作息等方面的习惯,可以帮助人们保持身体健康,预防疾病的发生和转归。春夏阳长占优势,为阳长阴消的时期,所以春夏要借助天地阳长的趋势养阳;秋冬阴长占优势,为阴长阳消的时期,因此,秋冬要利用天地阴长的时机养阴<sup>[30]</sup>。龚老倡导顺应四时阴阳气化,借助天时养生,可以得天之助而获得事半功倍的效果。冬、春、夏、秋四个季节都有不同的特点和需注意的事项,根据实际情况进行相应调整,才能达到平衡阴阳、调和人体气血的目的。在日常生活中,我们应该注重四季二十四节气的顺应养生,并根据自身情况做出相应调整,以保持健康与活力。即顺应自然,保护生机遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏,随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整,使其达到健运脾胃,调养后天,延年益寿的目的。

#### 参考文献

- [1] 龚正丰.骨伤学术经验荟萃[M].江苏凤凰科学技术出版社,2014.
- [2] 夏本立,李增德.保健养生指南[M].人民军医出版社,2008.
- [3] 王国玮.节气养生立春始[J].保健医苑, 2020(2):3.
- [4] 陶国水.岁转防温病,升阳度早春[J].中医健康养生, 2024, 10(2):24-26.
- [5] 王志华,李彦知,杨建宇.杨建宇二十四节气养生歌赏析(五)——惊蛰养生[J].中国中医药现代远程教育, 2012, 10(5):2.
- [6] 毛炜.春分养生,以调肝为要[J].饮食科学, 2023(3):16-16.
- [7] 张明.清明寄相思,养生不负春[J].祝您健康, 2023(4):17-18.
- [8] 林嫵钊.谷雨养生指南[J].西部教育研究(陕西), 2023(5):78-79.
- [9] 郭军华,何清湖.谈四时养生之夏季养生[J].中华中医药杂志, 2014, 29(9):3.
- [10] 孙庆.立夏节气的养生与保健[J].开卷有益: 求医问药, 2023(5):58-59.
- [11] 方泓.夏季养生看这里[J].保健与生活, 2023(11):24-25.
- [12] 佚名.芒种·夏至[J].中医健康养生, 2023, 9(6):1-1.
- [13] 黄亚博.夏至节气养生:清心祛暑 养阳护阴[J].家庭医学(下半月), 2023(6):50-51.
- [14] 周释然.小暑如何养生[J].中南药学: 用药与健康, 2016(7):1.
- [15] 王园园.大暑养生习俗[J].开卷有益:求医问药, 2022(7): 54-55.
- [16] 胡献国.秋季养生重在养肺[J].科学养生, 2021(10):73-73.
- [17] 朱腾世.立秋中医养生[J].开卷有益:求医问药, 2022(8): 58-58.
- [18] 孙庆.处暑节气的养生保健[J].开卷有益:求医问药, 2023(8):46-47.
- [19] 高帅,王斌.白露节气的养生保健[J].开卷有益:求医问药, 2023(9):49-50.
- [20] 李嘉.秋分节气的养生保健[J].开卷有益:求医问药, 2023(9):46-47.
- [21] 孙伯青.寒露养生:防寒凉,润肺燥,健脾运[J].养生月刊, 2022(10):868-873.
- [22] 刘学政.霜降养生重在养肺[J].开卷有益:求医问药, 2022(10):59-59.
- [23] 吴乾.中医冬季养生 学习古人的智慧[J].健康向导, 2019(1):2.
- [24] 欧阳军.冬季进补 还有哪些你不知道的[J].中国食品, 2023(21):124-129.
- [25] 宋华隆.小雪节气养生保健[J].开卷有益(求医问药),

- 2023(11):42-43.
- [26] 薛单.大雪节气养生保健[J].开卷有益(求医问药), 2023(12):46-47.
- [27] 高帅.冬至节气养生保健[J].开卷有益(求医问药), 2023(12):47-48.
- [28] 孙庆.小寒节气的养生保健[J].开卷有益:求医问药, 2023(1):63-64.
- [29] 梅昆峰.大寒逢岁末,藏阳静候春[J].医食参考, 2024(1):44-44.
- [30] 邓艳华.中医四季养生[J].湖北中医杂志, 2011, 33(3):67-68.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**