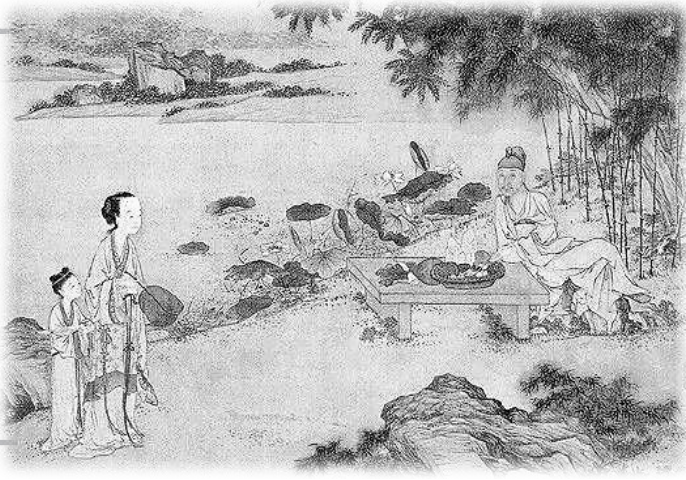




跟《黄帝内经》学康养

四季顺养 五脏归宁

《黄帝内经》所载四时养生法门，是上古先贤洞悉天地节律、契合自然大道的核心智慧。天地四时流转，春生、夏长、秋收、冬藏，阴阳气机更迭往复，滋养万物生息。人的生命活动与天地自然同频相应，脏腑气血、情志状态皆随四季节气变化而消长更替。



春季生发

春三月为万物发陈之季，是四时气机生发的开端。

作为四季轮回的起始，春季主“生”，对应人体肝脏，主疏泄、喜条达，人体的阳气、气血、情志也随天地气机缓缓升发，故此春季养生的核心在于顺势生发、舒畅气机、养护肝气。

顺应春气的起居作息，贵在夜卧早起。春日白昼渐长、黑夜渐短，早睡可规避夜间阴寒之气，养护体内初生阳气，早起能够顺应天地生发之势，助力人体阳气升腾，避免阳气郁滞体内。晨起之后，宜广步于庭院之中，缓步慢行、舒展肢体，不拘束身形、不紧绷筋骨，让周身经络、气血彻底舒展。

春季舒展身形，可疏通经络、疏泄郁气，适配天地生发的节奏。春气主生发，对应的人体情志当舒展豁达、向阳而生，以此“使志生”，唤醒体内生机与元气。日常处世待人、修身养心需遵循予而勿夺、赏而勿罚的准则。心怀宽厚包容，多存善意、少生戾气，多予成全、少行掠夺，多存宽恕、少施苛罚，让情志始终处于舒展畅达的状态。肝气喜条达而恶抑郁，春日情志舒展，可助力肝气疏泄，让全身气机顺畅无阻；若情志郁结、暴躁易怒、心胸狭隘，便会阻滞肝气生发，造成肝郁气滞，损伤肝脏根本。

倘若违背春季养生之道，逆势而为、起居无序、情志压抑、性情暴戾，便会直接损伤肝脏功能，导致肝气郁结。

夏季养长

夏三月是天地阳气最鼎盛的时节。此时天地气机充分交融，阳气升腾极盛，地气蒸腾而上，天气沉降而下，阴阳二气充分交汇、相融相生，滋养万物繁茂生长。

夏季主“长”，对应人体心脏，心主血脉、主神明，为一身阳气之主，故此夏季养生核心在于畅达阳气、疏泄浊气、养心安神、助力生长。

夏季起居依旧遵循夜卧早起的准则，适配夏日昼长夜短的自然规律。晚睡可顺应夜间阳气内敛、阴气初生之势，规避盛夏昼间燥热；早起可承接清晨清阳之气，唤醒周身气血运转。夏日阳气隆盛，世人常惧暑热贪凉、躲避日晒，然而养生之道贵在“无厌于日”。适度亲近日光、接纳夏阳，可助力人体阳气充分舒展、通透周身，驱散体内寒湿浊气，疏通血脉经络。过度避阳贪凉，会导致阳气郁闭、寒湿内停，阻滞气血运行，违背夏气繁茂生长的规律。

夏季需做到使志无怒、心境平和。盛夏阳气炽盛，最易让人心火亢盛、心绪躁动，滋生烦躁、暴怒之气。怒则气上，会直接扰乱心神、壅滞心血，导致心火过旺、心神受损。日常需平复心境、恬淡从容，摒弃急躁暴戾之气，让情志舒畅，如同万物向外舒展繁茂一般，使体内气机顺畅宣泄，做到“使气得泄，若所爱在外”。夏季应让身心全然舒展开放，气机不郁、心火不旺，心神安宁澄澈，让心血顺畅运行，滋养周身脏腑。夏季是人体阳气生长、气血充盈的关键时期，所有养生行为皆为顺应夏气、养护心阳。

秋收固元

秋三月是万物收敛平和、气机肃降的时节。入秋之后，天地阳气渐收、阴气渐长，天气清肃劲急、风气渐盛，地气澄澈明朗、万物褪去繁茂，草木凋零、硕果归藏，世间万物由极致繁茂转向平和收敛，天地气机归于清宁平稳。

秋季主“收”，对应人体肺脏，肺主气、司呼吸、主肃降，掌管人体气机收敛与津液输布，故而秋季养生核心在于收敛神气、肃降气机、清润肺气、平和情志。

秋季起居讲究早睡早起，与鸡俱兴，适配秋日昼短夜长、气机肃降的规律。早睡可顺应秋日阴气渐盛之势，收敛日间耗散的神气与精气，避免夜间阳气外泄、津液耗损；早起可顺应天地清肃之气，吸纳晨间清润气机，疏通肺气、清醒心神。秋日风气劲急、燥气盛行，昼夜温差较大，早睡早起的作息方式，能够有效规避秋燥、秋寒侵袭，养护人体收敛之气。

秋气肃杀，自带清冷萧瑟之性，易引情绪低落、悲秋伤怀、心神浮动。故此秋季需“使志安宁，以缓秋刑”，主动收敛心神、安定情志，摒弃浮躁躁动、悲观郁结之心，以平和沉静的心态适配秋日肃降之性。同时收敛神气、无外其志，不再肆意向外耗散精神、情志与气血，让心神内守、气机内敛，平复秋日肃杀之气，实现秋气平和调畅。心神安宁内敛，气机肃降有序，肺气方能清通透达、升降正常，杜绝肺气壅滞、肺燥气虚等问题。

冬季闭藏

冬三月为闭藏之时，是四季气机归根、精气蓄养的核心时节。冬日天寒地冻、水冰地坼，天地阳气潜藏、阴气极盛，万物停止生长代谢，归于沉寂闭藏，天地整体呈现出静谧蛰伏、蓄养归根的状态。

冬季主“藏”，对应人体肾脏，肾主藏精、主纳气，为先天之本、元气之根，故此冬季养生核心在于潜藏阳气、固守精气、温养肾气、静待生发。

冬季起居作息需顺应闭藏之道，坚持早睡晚起，必待日光。冬日夜间寒邪极盛、阳气蛰伏，早睡可早早收敛心神、潜藏阳气，避免夜间寒邪侵入体内、耗损肾阳；清晨日出之前，地气寒凉、阴气未散，过早起床易受寒气侵袭，故而需待日光升起、阳气初生之后再起身活动，以此规避寒邪、守护体内元阳。冬日养生核心准则为“无扰乎阳”，不随意扰动、耗散潜藏的阳气，固守人体根本元气。

冬季要做到使志若伏若匿，若有私意，若已有得，主动收敛情志、潜藏心神，摒弃浮躁贪欲、躁动妄念，保持心境沉静内敛、安稳平和，不向外张扬情志、不肆意消耗心神，让精神与阳气一同蛰伏蓄养。

冬季需坚守去寒就温的原则，做好周身保暖，规避风寒侵袭，同时无泄皮肤、少出汗液，不使皮肤腠理开泄过度。冬日阳气本就潜藏微弱，出汗泄阳会导致阳气、精气急速耗夺，损伤肾阳元气，违背冬日闭藏养生的核心要义。

冬季是人体蓄养肾精、固本培元的最佳时期，为来年春季万物生发、阳气复苏储备根本能量。若逆势而为，便会严重损伤肾脏，导致肾精亏虚、肾阳不足、元气耗散。

本报记者 李由