



春生夏长，中医内科教你四季养生“黄金法则”

◎张家口宣钢医院 杨利蓉

在中医理论中，人与自然是一个有机整体，四季的变化与人体健康息息相关。遵循“春生夏长，秋收冬藏”的规律，顺应四时调养身体是中医养生的核心思想。接下来，我们就从中医内科的角度，深入了解四季养生的“黄金法则”。

春季养生：顺应阳气生发

春季是万物复苏、阳气生发的季节，人体的阳气也随着春天的到来而逐渐升发。此时养生，重在“生”字，要顺应阳气的生长，促进身体新陈代谢。

在起居方面，应早睡早起，多到户外散步、踏青，吸收新鲜空气，感受大自然的生机活力。衣着上，不要过早地减少衣物，遵循“春捂秋冻”的原则，注意保暖，尤其是下肢和背部，以防寒邪入侵。

饮食上，宜多食用一些具有疏肝理气、升发阳气作用的食物。例如，韭菜性温，有温中行气、散血解毒的功效；豆芽富含维生素，能清热利湿、生发阳气；菠菜可滋阴平肝、清理肠胃热毒。同时，避免食用过于酸涩、油腻的食物，以免阻碍阳气的生发。

情志调养也至关重要。春季肝主疏泄，情绪容易波动，应保持心情舒畅，避免恼怒、抑郁等不良情绪，可通过听音乐、与朋友交流等方式调节情绪，使肝气顺畅。

夏季养生：注重养心护阳

夏季气候炎热，阳气旺盛，万物生长繁茂。此时人体阳气外发，伏阴在内，气血运行旺盛，养生重

点在于“长”，即促进阳气的生长，同时注意养心护阳。

夏季白昼时间长，夜晚时间短，可适当晚睡早起，但也要保证充足的睡眠，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。中午可小憩片刻，有助于养心安神，消除疲劳。运动宜选择在清晨或傍晚较为凉爽的时候进行，如散步、慢跑、太极拳等，避免在烈日下剧烈运动，以防中暑。

饮食上，要注意清热解暑、生津止渴，可多吃一些苦味食物，如苦瓜、苦菊等，苦味入心，能泄心火、燥暑湿；同时，适当食用酸味食物，如山楂、乌梅等，可敛汗生津，预防出汗过多耗气伤阴。此外，夏季人们喜欢食用生冷食物，但要注意适量，以免损伤脾胃阳气。

夏季天气炎热，人们容易心烦气躁，要注重精神调养，保持神清气和、心情愉快，避免情绪激动。可通过冥想、瑜伽等方式调节心态，达到心静自然凉的效果。

秋季养生：遵循收敛之道

秋季是收获的季节，万物逐渐成熟，阳气渐收，阴气渐长。养生应遵循“收”的原则，收敛神气，使肺气肃。

起居上，早睡早起，与鸡俱兴，以顺应阳气的收敛和阴气的增

长。随着天气逐渐转凉，要及时增添衣物，注意保暖，尤其是腹部和足部，防止寒邪侵袭。秋季气候干燥，容易伤津耗液，可在室内放置加湿器，保持空气湿润。

饮食方面，多吃一些具有滋阴润燥作用的食物，如梨能润肺止咳、清热降火；百合可润肺止咳、清心安神；银耳富含胶质，有滋阴润肺、养胃生津的功效。少吃辛辣、煎炸等燥热食品，以免加重秋燥。

秋季草木凋零，人们容易产生悲伤情绪，要注意调节情志，保持乐观向上的心态。可参加一些户外活动，如登山、秋游等，欣赏秋天的美景，缓解不良情绪。

冬季养生：强调藏精蓄锐

冬季天寒地冻，万物蛰伏，是自然界阳气闭藏的季节。人体的阳气也随之潜藏于内，养生的关键在于“藏”，即藏精蓄锐，为来年春天的生发做好准备。

冬季应早睡晚起，待日出后再起床，保证充足的睡眠，以养藏体内阳气。注意保暖，尤其是头部、颈部和腰部，可适当增加衣物，避免寒邪入侵。减少户外活动的时间，避免在寒冷的环境中长时间逗留。

饮食上，宜温补，以增加身体的热量，抵御寒冷。可多食用一些温热性的食物，如羊肉、桂圆、核桃等；同时，适当食用黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑木耳等，黑色入肾，有助于补肾藏精。冬季人体活动量减少，饮食不宜过于油腻，以免加重肠胃负担。

冬季要保持情绪的安宁祥和，避免过度劳累和剧烈运动，做到“无扰乎阳”，可通过阅读、听音乐等方式修身养性，保持内心的平静。☺