

四季養生

編寫：葉慧敏（渭汶）教練

	春	夏	秋	冬
	養陽		養陰	
節氣	生發之氣「發陳」	長養之氣「蕃秀」	收斂之氣「容平」	潛藏之氣「閉藏」
節氣	立春、雨水、惊蛰 春分、清明、谷雨	立夏、小滿、芒種 夏至、小暑、大暑	立秋、處暑、白露 秋分、寒露、霜降	立冬、小雪、大雪 冬至、小寒、大寒
睡覺	晚睡早起(不過 11 時)	晚睡早起、午睡	早睡早起	早睡晚起
活動	外出散步	大自然中多動、讀書習字 品茶吟詩、益友清談		避寒就溫
神志	樂觀、無拘無束、精神舒暢 情志條達、寬懷戒怒	少怒	神志安靜	
飲食	減酸增甘辛	少苦多辛	增酸少辛	
	eg. 甘：蜂蜜、米麵、棗、桂圓 辛：蔥、蒜、韭			
	培養脾(土)、溫、軟、易消化	宜溫宜軟、每餐不可太飽、 少食多餐、忌生冷過度、 平補腎氣、少吃肥甘厚味、 多食豆類、解暑利濕、健脾益腎	清潤、防燥護陰、滋陰 潤肺	宜溫、不食性寒、生 冷食物
衣著	下厚上薄、披發緩形			

I. 陰陽失調

- 陰陽失調的基本表現：「寒」、「熱」
- 陰陽的過剩 - 陰盛/陽盛
- 陰陽的不足 - 陰虛/陽虛
- 冬天：陰盛，陽相對不足 - 寒
- 夏天：陽盛，陰相對不足 - 熱

II. 四季順養

- 春夏保養生氣與長氣(即陽氣)，以適應自然界陽氣漸生而旺的規律，從而為陽氣為藏，陰氣漸盛打基礎，不應宣洩太過或內寒太甚，而傷陽氣；
- 秋冬保養收氣與藏氣(即陰氣)，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，從而來年為陽氣生發打下基礎，不應耗精，而傷陰氣

III. 人體陰陽失調

- 陽虛則(外)寒，陽盛則(外)熱
- 陰虛則(內)熱，陰盛則(內)寒

IV. 四季調養

- 陽虛，「冬病夏養」，於春夏注意調養陽氣給予培補，且不可食冷食涼，較冬季病發用熱藥效果好
- 陰虛，「夏病冬養」，於秋冬滋補肝腎，可減輕春夏發病程度
- 陽盛，春夏宜寒涼
- 陰盛，秋冬宜溫熱

春季養生 - 祛病養肝

春季現象	舒緩方法
舊病復發，因為注入陽氣，氣衝病灶	
痛無定處，因為氣竅	舒肝止痛丸，推腹法，按揉陽陵泉，旋手、腳關節
肝旺脾虛，脾生血不足，運血無力，容易腿抽筋，腹瀉，困倦。	逍遙丸，參苓白朮丸，大紅棗，山藥薏米粥，全是健脾養血的食物
肝的氣郁借胆外發，胆經循行位置痛： <ul style="list-style-type: none"> ● 嘴苦(胆汁上溢) ● 肩膀酸痛，臀部及大腿外側痛。因為經絡阻塞，血不下注。 ● 偏頭痛、乳房及兩脇脹痛。 ● 易生氣，如果生氣，11至12點肩膀痛。因為胆及三焦經也是少陽經，氣上了手。 	小柴胡丸 平肝舒絡丸，心包經刮痧 加味逍遙丸。 按揉肝的太衝穴一分鐘及三焦經的肩髃穴
肝與心包經是厥陰經，肝借心包疏通血郁，例如早上無端端流鼻血	左臂心包經刮痧
木(肝)火刑金(肺)，即內有肝火相逼，火氣難發。而外有風寒束表，宣發功能受阻，容易咳嗽以排解內火和外寒。	背後膀胱經刮痧及取嚏法以散表寒，祛机体之病邪
小朋友咳嗽發燒	可推天河水 500 次。即勞宮穴至曲澤穴

故一般養生：

1. 敲胆經、三焦經，以通肝氣
2. 刮痧或按摩心包經，以行肝血
3. 背後膀胱經刮痧及取嚏法以散表寒，祛机体之病邪。

夏天養生 - 醫治冬病

I. 目標

1. 祛主因 - 改變體質
2. 祛誘因 - 改變環境

II. 冬病

- 哮喘病
- 虛寒性體質

III. 冬病夏治

- 冬天不能治寒証，因內外兩寒夾擊，不能解凍。好似雨天晾衣服。
- 盛夏，外在環境是暑熱驕陽，體內心火正盛，積寒躲在膀胱經及各關節處，最易趕出來。
- 方法
 - 1) 內用溫熱，但熱藥涼服，喝冷飲但到胃裏是熱藥。
例如不出汗或出汗後怕風，用「玉屏風散顆粒」沖成一瓶，放涼後喝。
 - a) 汗多可止
 - b) 無汗可發
 - c) 防風
 - 2) 發汗，因汗為心之液
 - a) 可瀉過旺的心火及
 - b) 將侵入皮膚的寒邪排出。

即瀉心經之氣血(火)來補充膀胱經的虛弱

3) 其他針對性方法

體質/習慣	表現 / 後果	夏天注意或養生事項
虛寒性體質	「沒有火力」，手腳冰涼，畏寒喜暖，怕風怕冷，神倦易困，即「陽氣不足」，自身熱量不夠，產熱不足，寒從內生，即盛夏也蓋被子，穿袜子。	不可喝凍、涼茶，不可在空調間，否則陳寒未祛，又添新寒
如喝冷飲	心火便會用來暖腸胃，引致消化不好，引致腸胃型感冒，即發熱無汗，吐瀉交加	吃藿香正氣丸。但如是真正中暑，即內外俱熱，不宜吃此藥。
吹空調	便不能發汗，引致發汗不好，引致腸胃型感冒	吃藿香正氣丸
虛寒	如肚子涼，夏天愛吃熱，怕風怕冷。	1. 附子理中丸暖胃及 2. 灸中脘，關元，足三里
虛寒	如後背發涼，怕風。	1. 背後刮痧 2. 熱水泡腳及 3. 生姜紅棗湯或胡椒白蘿蔔湯
	一般排寒保健法	取嚏法，一取就容易打噴嚏，取到打不出噴嚏，微微發汗
外寒太重，即「冰包火」	即一吃熱藥或熱食，上火，臉上起疱，牙齦腫痛	破冰融化，膀胱經刮痧及拔罐

秋季養生-養肺

I. 肺的兩大功能來自中氣(即指脾肺之氣)

- 1) 宣發:流汗，咳嗽，流涕
- 2) 肅降:通調水道，下輸膀胱，推動腸道，排泄糟粕

所謂「善者不得見，惡乃可見」，即便秘，小便艱澀與肺肅降功能不佳有關。

II. 肺功能不佳主要因為外傷及內傷所致

外傷：主要是寒氣侵入肺

內傷：肝火旺引至肺弱

III. 養肺方法

3) 補中氣方法

- a) 參苓白朮丸 - 健脾補肺，平和無偏
- b) 補中益氣丸 - 提取肝腎之氣以補中氣，如肝腎本虛之人不適宜服食
- c) 按肺經的中府，太淵穴
- d) 山藥薏米粥

2. 取嚏法

- 來源于本能，鍛煉肺臟功能
- 上通鼻竅毛孔，下通前後陰，通天徹地，即鍛煉肺之宣發肅降
- 對治：過敏症，虛寒症氣郁症，皮膚諸症；
- 中氣不足，無力下行，排便同時取嚏，借宣發之後坐力通便
- 小便不利，也取嚏

3. 其他針對性方法

原因	現象	方法
肝火旺引至肺弱		-按肺經魚際穴 -推肝經太衝至行間穴
先天肺氣不足	即身體無火，畏寒怕冷，言語低微，動則氣喘，吸氣少，有吸不進去的感覺，即「腎不納氣」	艾灸可溫經通脈，作用持久，秋天補肺虛 -督脈的命門穴， -腰的腎俞穴， -肚臍下之關元穴， -腎位之太溪穴
肝火旺但肺不虛	即胸中堵悶，喘不上氣來，即脾氣大但能克制，	按肺經尺澤穴

冬季養生 - 避寒

A) 避寒方法

1. 從太陽獲得能量可散寒，去寒就溫及驅寒。
2. 減少體內熱量消耗：
 - a) 早臥晚起即防寒；
 - b) 無泄皮膚即御寒；
 - c) 穿棉鞋，厚襪，暖褲，因「風從頸後入，寒從腳底生」。

B) 寒的特性

1. 寒性凝滯，沉積，氣血瘀阻，使經脈氣血阻滯不通，不通則痛；
2. 寒凝血滯，寒在關節，疼痛；寒在臟腑，腫；寒在經絡，堵塞。四肢不溫，手腳發麻。
3. 寒性收引，令筋脈拘攣抽搐，關節屈伸不利。

C) 一般養生

- 1) 練習"跪膝法"，"墜足功"及"金鷄獨立"；
- 2) 鹽水泡腳，可暖腳及防治凍瘡；
- 3) 步行上下班，而腳有踩地面的感覺，即要抬腳，腳內側用力，以增強肝脾功能。

D) 體質與養生

畏寒型，即怕冷，要補陽	<ul style="list-style-type: none">- 吃溫熱食物如羊肉，蝦類，姜，蒜，胡椒，咖喱。- 羊肉，香菜，蘿蔔湯補益力最強，常吃無得- 如吃肉太多，吃大山楂丸
虛火型，即五心煩熱，陰虛火旺，口乾喜飲，要養陰	吃烏雞，鴨肉，甲魚，銀耳，百合，蓮藕，六味地黃丸
陰陽平衡	艾關元穴及足三里 15 分鐘

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

中里巴人 (2007)。《求醫不如求己 2》中國南京：江蘇文藝出版社

紫圖(2007)。《黃帝內經·中國 3000 年的醫與養生寶典》。台北：晨星。

曲黎敏(2007)。〈黃帝內經·養生智慧〉。中國廈門：鷺江出版社。



香港大學中國武術舊生會
HKU Chinese Martial Arts Alumni Association

www.hkucmaaa.org.hk