

《黄帝内经》四时养生理念在岭南地区的应用

林玉敏^{*}，江钢辉

(广州中医药大学附属骨伤科医院，广东省广州市海珠区江南西路青竹大街 22 号，510420)

摘要 研究分析《黄帝内经》四时养生理论，结合岭南地区独特的自然气候条件和人群体质特点，从春、夏、秋、冬四个季节论述岭南地区民众及岭南名老中医的养生理念。《黄帝内经》四时养生理念对于岭南地区人民的养生保健具有重要指导意义。

关键词 黄帝内经；四时养生；岭南地区；养生保健

“治未病”思想早在两千多年前的《黄帝内经》中就已经提出，强调防患于未然，四时养生。四时养生是《黄帝内经》尤为重要的养生理念之一，强调养生保健要顺应自然界四季气候变化，与阴阳天地保持和谐平衡，才能使人体内外环境协调统一，达到阴平阳秘。岭南地区属热带、亚热带气候，四季气候特点与我国其他地区有明显差异，正如《素问·异法方宜论》所曰“南方者，……阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也”。《黄帝内经》中“顺四时而适寒暑”的养生理念和“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，对于现代岭南地区的养生保健仍具有重要的指导意义。

1 岭南地区气候特点

岭南地区属东亚季风气候区南部，具有热带、亚热带季风海洋性气候特点，北回归线横穿岭南中部，高温多雨为主要气候特征。早在宋代《太平圣惠方》中就对岭南的气候、地理对疾病的影响有了清楚的记载，曰“岭南土地卑湿，气候不同，夏则炎热郁蒸，冬则温暖无雪，风湿之气易伤人”。明代吴又可可在《温疫论》中指出“南方卑湿之地，更遇久雨淋漓，时有感湿者”，说明了岭南地区气候炎热，且湿润多雨，因此湿热邪气为重。清代何梦瑶提出“湿病论”，并在其论著《医碥》中表述岭南地区为“地卑土薄，土薄则阳气易泄，人居其地，腠理汗生，气多上壅。地卑则潮湿特盛，晨夕昏雾，春夏淫雨，人多中湿”。清代叶天士亦指出“粤地潮湿，长夏涉水，外受之湿

下起”；“长夏阴雨潮湿”，均指出了岭南地区炎热潮湿的气候特点。

岭南大部分地区夏长冬短，终年不见霜雪。太阳辐射量较多，日照时间较长，因此，岭南地区高温时期比较多，且一天之中高温持续时间也较长，所以平均温度较高。湿邪的特点是重浊，但湿受高温的热邪所蒸化，表现为气化形式，故又称为“湿气”。岭南地区风向随季节交替变更，夏季以南至东南风为主，风速较小；冬季大部分地区以北至东北风为主，风速较大；春秋季节为交替季节，风向不如冬季稳定，加之台风、暴雨等，使岭南气候变化具有复杂易变的特点^[1]。

正是岭南地区炎热多雨的气候特点，阳光和水分充足，非常适合野生动植物的繁衍生长，因此，岭南地区四季林木茂盛，全年有各种花果，昆虫种类繁多，造就了岭南地区丰富的动植物中草药资源。据资料显示^[2]，岭南地区药用资源达 4500 多种，占全国药用资源种类的 36%。岭南地区盛产多种独特的道地药材，为岭南地区人民的防病治病和保健事业提供了极其丰富的天然药用资源。丰富的药材资源不仅可治疗疾病，更是岭南地区居民家中保健养生的必备之品。岭南食俗中药膳粥汤极为丰富，最为常见的有汤剂、茶剂和酒剂等。有资料显示^[3]，岭南地产药材中可用于制作汤剂的有 80 余种，制作茶剂的有 40 余种，制作药酒的有 50 余种。

2 岭南人群体质特点

岭南地区特定的地理环境和自然气候因素决定了岭南之域致病邪气的特点和岭南人群的特定体质。《素问·异法方宜论》言“南方者，天地之

^{*} 通讯作者: 1417031670@qq.com, 13560382435

所长养，……其民嗜酸而食附，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针。”隋代巢元方《诸病源候论》指出岭南地区气候温暖，岭南的致病因素与季节有着很大的联系，曰“杂毒因暖而生，故岭南从仲春讫仲夏，行青草瘴，季夏讫孟冬，行黄芒瘴”。岭南地区现存最完整的古代方书《岭南卫生方》亦指出了岭南人群患病特点，曰“至岭南，见外方至者，病不虚日，虽居民亦鲜有不病者，……气燥故阳常泄，而患不降；地湿故阴常盛，而患不升。业医者，苟不察粤地山川穹发之异，有以夺阴阳运历之变，而徒治以中州常法，鲜有不失者”。

为了解岭南人群的体质特点，袁天慧等^[4]开展为期 1 年的大型调查研究，收集了 2011 年 1 月 1 日至 2012 年 1 月 1 日在广州中医药大学第一附属医院 16~65 岁体检的健康人群共计 54 750 人，参照王琦^[5]提出的 9 种基本中医体质类型的分类，并培训专门的中医研究生辨识所有调查对象体质，并排除两种及以上兼夹体质人群。结果显示，岭南地区健康人群中气虚体质居首位，其次为阳虚体质，再次为湿热体质。究其原因，主要因岭南地区湿邪为重，脾喜燥恶湿，脾气受损，加之现代岭南人工作压力大，劳则气耗，故见气虚体质；湿为阴邪，阴盛则阳病，损伤人体阳气，故见阳虚体质；阳虚气虚致使水液蓄积体内，与外感湿气相合，日久郁而化热，则可见湿热体质。

3 岭南地区四季养生

自然界四季气候变化是寒暑更迭、阴阳升降的标志，《素问·四气调神大论》云“四时阴阳者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”，指出了春、夏、秋、冬四季对自然界万物的重要影响。《灵枢·顺气一年分为四时》曰“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”人体生理功能随着四季气候变化而进行着自然调节，病理变化亦受到四季的影响。《素问·四时刺逆从论》曰“邪气者，常随四时之气血而入客也”，就是说疾病会因为人体在四季不同的生理状况而伺机侵入人体内部，外在的疾病与人体内在的机能相互作用，就产生了在不同季节会有不同疾病较为流行的现象，这也是我们讨论四季养生的重要意义所在。

岭南地区独特的自然气候和地理环境形成其特有的四季特点，运用《黄帝内经》指导养生时须

与岭南地理气候与文化相结合，从而形成了具有岭南地域特色的四时养生文化。《黄帝内经》的四时养生核心原则可以概括为“春夏养阳，秋冬养阴”，即春夏季节要调养阳气，是为了更好地固存秋冬季节的阴精；秋冬季节要调养阴气，为来年春夏季节的阳气生发打下基础。根据四季阴阳变化和气候特点，调整人体的阴阳偏差，以保持人体内外的阴平阳秘。因此，《灵枢·本神》总结了养生的根本，曰“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调柔刚”。这种“天人合一”的整体观念强调了养生须能动地适应四季寒热变化，保持内外环境的统一，如此才能“未病先防”，这可谓是《黄帝内经》四时养生之根本。

3.1 岭南春季养生

“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”（《素问·四气调神大论》）。春天在五行中属“木”，在五脏中属“肝”，是肝气旺升发条达的季节。岭南地区春季温差较大，乍暖还寒之时，夹有春雨，而后出现“回南天”，且南天主要指天气返潮现象，一般出现在每年春季的二三月份。此时气候湿气为重，外湿引动内湿，人体湿气重则阳气升发受阻，易出现口黏腻、头昏蒙、身沉重、大便不畅等表现。因此，岭南春季养生更应顺应“生”的规律，把握春令之气升发舒畅的特点，疏散条达肝气，升发少阳之气，并辅以辛散升浮之品，以应时扶阳祛湿，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。岭南名老中医关汝耀尤为重视调肝理气，自拟理肝汤，方中以柴胡、乌药为君药疏肝行气，以白芍、墨旱莲为臣药清肝平肝，白芍、甘草酸甘化阴，从清、舒、平、养四个方面理肝^[6]。春季饮食宜减酸益甘，以应天地生发之气，食疗可适当加党参、金橘、麦芽、谷芽、茯苓等健脾消食。

3.2 岭南夏季养生

“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”（《素问·四气调神大论》）。阳气生于春而极于夏，夏天是万物繁茂的季节。岭南地区夏季时间最长，伴有长夏，高温多雨，湿热尤为明显。夏天在五行中属“火”，五脏中属“心”，长夏属“土”和“脾”，因此，岭南地区夏季养生尤要重视对心脾的调养，注意保养阳气，防止人体阳气津液消耗过

大。邓铁涛认为,“脾旺不易受病”“脾胃健旺,则身体没有弱点给疾病以可乘之机,不易成病;既成病之后,调理其脾胃则病易愈”^[7]。邓铁涛临证善用岭南特色药材五指毛桃,以其健脾益气利湿之效,益气而不生热,补气而不滋腻,扶正而不得邪,同样适用于岭南地区夏季养生^[8]。此外,心为五脏之首,心主神明,他强调养生先养心,重视保养心神,心强健是整个机体五脏六腑健康正常的基础,心情愉快,精神开朗,则血气和调,抗御能力强,自可无病^[9]。

岭南地区夏季养生中不得不提到岭南地区独特的茶文化——凉茶。岭南地区夏季气温高,时间长,且多伴有雨水天气,高温湿重是最为明显的特点。凉茶是岭南人民在长期预防疾病与保健的过程中以中医养生理论为指导,根据岭南地区的气候水土特点,多以本地独特道地中草药为物质基础,研制、总结出的一种具有清热解毒、生津止渴等功效的饮料,尤其适宜于夏天饮用。凉茶中常用的原料植物主要有金银花、岗梅根、崩大碗、布渣叶、葫芦茶、夏枯草、凉粉草、鸡蛋花、白茅根、水翁花、地胆头、青天葵、狗肝菜、木棉花等^[10]。岭南地区夏季养生凉茶首选“五花茶”,又名复方祛湿汤,以金银花、木棉花、鸡蛋花、野菊花、夏枯草为主,有清热祛湿之功,还可根据需要加入薏苡仁、布渣叶、茯苓、藿香、紫苏叶等。岭南凉茶是岭南中医养生理论具体实践的产物,更是《黄帝内经》中重要养生理念“未病先防、已病防变”的具体体现。岭南地区夏季炎热多雨,饮食宜减苦增辛,注重“清补”,药膳选择以清热祛湿、芳香醒脾为首选。岭南地区居民夏季常煲的汤主要有绵茵陈蜜枣煲瘦肉、赤小豆煲鸡脚或猪脊骨、土茯苓陈皮煲龟汤、粉葛煲排骨、猪横脷煲鸡骨草或夏枯草等。此外,夏季可多食百合绿豆糖水、银耳木瓜羹、扁豆荷叶粥、酸梅汤等以益气养阴,防止体内积热。岭南地区夏季还要避免食用大辛大热之品,以免邪热化火。

3.3 岭南秋季养生

“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,收养之道也”(《素问·四气调神大论》)。秋季万物平和,不再生长,天气开始转冷肃杀。秋季是岭南地区最为舒适的季节,气候凉爽,初秋仍可见暑湿、湿热,入秋则湿气渐少,天气晴朗而兼有

风燥,养生宜开始养阴。秋天在五行中属“金”,五脏中属“肺”,以收敛为征,适宜平补。岭南名医李仲守临证极重养阴,结合岭南人阴虚内热的体质特点,主张秋季养生应以甘寒清养为主,补而不滞,滋而不腻,清而不寒,消而不伐,养阴渗利,甘寒并用,胜热而又不伤正^[11]。岭南地区秋季养生的关键是防燥护阴,肃清肺气,养阴止渴,饮食原则宜减辛增酸,煲汤以平补为要,如鸡脚炖花生、莲子板栗煲鸡、西洋参炖竹丝鸡、秋梨牛尾煲、南北杏炖瘦肉等,亦可适当饮用竹蔗茅根水、乌梅红糖水等以益气养阴。此外,还可多食用核桃、山药、芝麻、马蹄、杏仁等有滋润性的食品,以防秋燥。

3.4 岭南冬季养生

“冬三月,此为闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳。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”(《素问·四气调神大论》)。冬季寒风凛冽,岭南地区虽然温度基本在零度以上,但是冬雨连绵,湿冷夹杂,人体感觉更是寒冷刺骨。冬天在五行中属“水”,五脏中属“肾”。冬季是万物收藏的季节,阴寒盛极,故养生活动应以养藏为要,敛阳护阴,闭藏阳气于内。岭南地区冬季较短,却是进补的好时机,可以适当进食血肉有情之品,如羊肉、花胶、鹿角胶等,以温肾壮阳。杨志仁^[12]在运用中药防治衰老过程中,尤为重视补肾,以填补阴精为要,辅以补阳,重用性味甘温的药物。中国医学“岭南派”创始人之一梁剑波亦重视补肾以抗衰老,习用六味地黄丸、左归饮补肾阴,用温养之柔剂补肾阳,善用巴戟天、淫羊藿、鹿茸、鹿角胶等温补督肾之品^[13]。岭南地区冬季煲汤以温补为要,如党参、当归、生姜炖羊肉,淮山药、枸杞子炖狗肉,高丽参、龙眼肉煲鸡汤,黄芪、党参煲乌鸡等,以扶正祛邪、敛阴护阳、固本强身。

4 结语

中医养生文化博大精深,源远流长。《黄帝内经》中的养生理论对现代岭南地区有着重要的指导意义。《黄帝内经》在论述人体养生时充分强调“天人合一”的重要性,即要顺从人体和自然界的规律变化,和谐统一方能阴平阳秘。四时养生就是积极地调动人体在相应季节的生理潜力,在自然界气候变化规律的基础上,适当调摄以顺应阴阳变

化, 养阳以助生长之能, 养阴以益收藏之本。岭南地区有着独特的地理气候特点, 造就了相应的人群体质, 四季养生是在《黄帝内经》“天人合一”的原则下, 顺应四季的变化做好养生调护, 如此才能达到强身健体、防病延年的目的, 这也正是我们探讨《黄帝内经》四时养生理念的指导意义所在。

参考文献

- [1] 文达良, 苏晶. 岭南地理气候环境及体质特点与温病关系的研究 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2010, 16(4): 276-277.
- [2] 陈蔚文, 徐鸿华. 岭南道地药材研究 [M]. 广州: 广东科技出版社, 2007.
- [3] 范文昌, 林锦娜, 梅全喜. 广东地产药材在药膳中的应用 [J]. 亚太传统医药, 2015, 11(24): 1-3.
- [4] 袁天慧, 冼绍祥, 杨忠奇, 等. 岭南中医药文化与养生保健 [J]. 中医杂志, 2013, 54(3): 266-268.

- [5] 王琦. 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据 [J]. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4): 1-9.
- [6] 刘小斌, 陈忠烈, 梁川. 岭南中医药名家(二) [M]. 广州: 广东科技出版社, 2010: 197-202.
- [7] 靳士英. 邓铁涛教授学术成就管窥 [J]. 现代医学, 2004, 4(9): 1-6.
- [8] 刘焕兰, 曲卫玲. 邓铁涛教授养生学术思想探讨 [J]. 新中医, 2010, 42(5): 5-6.
- [9] 邓铁涛. 养生必先养心 [J]. 祝您健康, 2010(2): 12.
- [10] 肖伟, 许利嘉, 彭勇, 等. 岭南独特的茶文化: 凉茶 [J]. 中国现代中药, 2012, 14(8): 69-70.
- [11] 孔炳耀. 李仲守教授学术经验简介 [J]. 中医教育, 1994, 13(4): 34-39.
- [12] 杨志仁. 略谈对中医药防治衰老 [J]. 新中医, 1984, 16(6): 11-12.
- [13] 陈彦文, 王萍, 周瑞珍. 岭南名医梁剑波治疗老年病学术思想和经验 [J]. 中华中医药杂志, 2005, 20(12): 732-734.

Application of Four-season Health-preserving Concept in *Inner Canon of Yellow Emperor* in the Lingnan Area

LIN Yumin, JIANG Ganghui

(Orthopedics Hospital Affiliated to Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou, 510420)

ABSTRACT The authors analyze the theory of four-season health-preserving in *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》). Combined with the unique natural climatic condition and the physical characteristics of population in the Lingnan area (the area south of the Five Ridges), the health-preserving concepts of local people and local famous Chinese medical physicians are explained from four seasons of spring, summer, autumn and winter. The four-season health-preserving concept in *Inner Canon of Yellow Emperor* has important guiding significance on the health care of people in Lingnan area.

Keywords *Inner Canon of Yellow Emperor*; four-season health-preserving; the Lingnan area; health care

(收稿日期: 2017-03-08; 修回日期: 2017-04-15)

编辑: 黄 健

(上接第 1465 页)

Correlation between Internal Stirring of Collateral Wind and Angiogenesis in Atherosclerosis Plaque

LI Hongmei^{1,2}, WANG Jingwen^{1,2}, SUN Xiaoting^{1,2}, WANG Xian^{1,2}

(1. Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700; 2. Cardiology Research Institute, Beijing University of Chinese Medicine)

ABSTRACT Based on the theoretical connotation of internal stirring of collateral wind in atherosclerosis (AS) and combined with the concepts related to collateral disease and diseased collaterals, this article suggests that angiogenesis in AS plaque belong to collateral disease, of which many are deficiency, stasis and full of changes. Since its pathological changes resemble a lot to wind syndrome, this article suggests that the internal stirring of collateral wind is the core pathogenesis of angiogenesis in AS plaque. According to the model building of internal stirring of collateral wind, the high correlation between angiogenesis in AS plaque and the internal stirring of collateral wind is proved, which provides a new thought in prevent and treat AS with integrative medicine.

Keywords internal stirring of collateral wind; atherosclerosis; angiogenesis in plaque; diseased collateral; collateral disease

(收稿日期: 2017-03-13; 修回日期: 2017-04-30)

编辑: 黄 健