

DOI: 10.55111/j.issn2709-1961.202304090

· 中医护理传承专栏 ·

# 《素问·四气调神大论》之四季养生 中医护理研读思想体会

王芳<sup>1</sup>, 郭海玲<sup>1</sup>, 田润溪<sup>1</sup>, 郑莉萍<sup>1</sup>, 高宁<sup>1</sup>, 刘红鑫<sup>2</sup>, 刘文静<sup>1</sup>, 牛佳敏<sup>1</sup>

(1. 北京中医药大学东直门医院 郭海玲中医药护理传承工作室

北京中医药大学东直门医院RNAO-BPSO最佳实践指南HOST应用中心, 北京, 100700;

2. 北京中医药大学房山医院 护理部, 北京, 102400)

**摘要:**《素问·四气调神大论》从四季论述了人与自然相对应的生理及心理变化, 讲述了四季不同的养生原则, 对中医养生及现代疾病预防、强身健体的发展起到了重要的指导作用。

**关键词:** 黄帝内经; 中医护理; 养生; 饮食

中图分类号: R 473 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2023)06-0063-03



第一作者: 王芳

## Four seasons health care based on Siqi Tiaoshen Dalun of Traditional Chinese Medicine

WANG Fang<sup>1</sup>, GUO Hailing<sup>1</sup>, TIAN Runxi<sup>1</sup>, ZHENG Liping<sup>1</sup>,  
GAO Ning<sup>1</sup>, LIU Hongxin<sup>2</sup>, LIU Wenjing<sup>1</sup>, NIU Jiamin<sup>1</sup>

(1. Dongzhimen Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Guo Hailing Traditional  
Chinese Medicine Nursing Inheritance Studio, Best Practice Guide HOST Application  
Center of RNAO-BPSO, Beijing, 100700;

2. Department of Nursing, Fangshan Hospital Beijing University of  
Chinese Medicine, Beijing, 102400)

**ABSTRACT:** Siqi Tiaoshen Dalun is an important part of Traditional Chinese Medicine (TCM) healthcare thought, discussing the physiological and psychological changes of the human and its relationship with seasonal changes. Theoretical principle and practical application of health preservation in four seasons were demonstrated in Siqi Tiaoshen Dalun, which plays an important role in guiding the prevention of diseases and keeping physical fitness in modern life.

**KEY WORDS:** Huangdi Neijing; Traditional Chinese Medicine nursing; health preservation; diet

《素问·四气调神大论》是古代医家根据四季气候变化对人体饮食、起居、运动、情志等方面的影响<sup>[1]</sup>, 提出如何根据四时阴阳变化规律而养生的一篇重要的古籍。清代高士宗《素问直解》记

载:“四气调神者, 随春夏秋冬四气之时, 调肝心脾肺肾五脏之神志也”, 阐述了四季与五脏之间的联系<sup>[2]</sup>。本文就《素问·四气调神大论》中关于四季养生理论研读体会总结如下。

收稿日期: 2023-04-02

**第一作者简介:** 王芳, 本科学历, 脑卒中专科护士。中国民族医药学会脑病分会理事; 北京神经内科学会护理专委会常务委员; 北京护理学会康复委员会委员; 北京中医疑难病研究会睡眠协作委员会委员; 北京中医药大学东直门医院RNAO-BPSO最佳实践指南HOST应用中心项目成员。从事中医护理、卒中护理、循证护理、护理管理科研相关工作。主持、参与校级以上课题8项, 参与护理教材、专著编写2部, 参编脑梗死中西医结合诊疗专家共识; 发表学术论文2篇, 获专利1项。

通信作者: 郭海玲, E-mail: Guohailing1993@163.com

OPEN ACCESS

<http://www.zxyjhl.cn>

## 1 春季养生

所谓“春三月”，是指农历的正月、二月和三月，从立春开始，到立夏结束。春季的特点是天地的“阳气”开始生发，万物复苏，天地之间呈现一派欣欣向荣的新气象。根据“天人合一”的原理<sup>[3]</sup>，人体的阳气也应顺应天地，向上、向外“发芽”舒展。饮食方面应适当多进食新鲜的蔬菜，增强肝气的生发，春季的卧起规律也应顺应其生发的特点，要做到“夜卧早起”<sup>[4]</sup>。早卧以壮养阴气，早起以舒畅春阳之气，因此春季养生的要点是让春之气机向上、向外舒张，不断充实、壮大人体的阳气，但是尽量避免耗伤、阻碍阳气的生发。早起之后则要“披发缓形，以使志生”<sup>[3]</sup>，即将头发散开，放松心情，缓缓在庭院中散步，保持心情愉悦，舒畅条达。春季可以做“梳头功”，即用自己十指尖，从额头往后脑勺“梳头”，起到宣发意志，舒畅气血，使阳气舒展条达的功用，与春气相应，可以使头部得到滋养，使头发乌黑，同时可以适当增加运动。春季活动筋骨，起到增加全身血液循环，健脑提神、解除疲劳、延缓衰老、治未病的作用<sup>[5]</sup>。

## 2 夏季养生

“夏三月”是万物生长的季节，树木枝繁叶茂。夏季天地之气相交，人体顺应夏气，是生长发育最关键的季节，同时还应顺应夏季的卧起规律，夏季“夜短昼长”应当晚睡早起，夏季情志的调节应当“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”，即让阳气舒展，心情舒畅。夏季天气燥热，人的心火比较旺盛，心情容易烦躁，因此要戒躁戒怒，注重夏季调神和养心，使阳气得到宣散，情绪平和安稳。饮食方面应清淡多样化，食用营养丰富的果蔬，如苦瓜、山药、薏米小豆粥、扁豆、绿豆等健脾胃祛祛湿。夏季天气炎热，胃肠运行缓慢，若经常饮用冰镇饮料或生冷食物，会加重胃肠黏膜负担。凉白开为夏季最佳饮品，可以达到解渴生津的效果。同时还可进食养阴清火的食物，比如冬瓜、黄瓜、黄花菜、芹菜、胡萝卜、西红柿、西瓜、香蕉等。夏季还应注意室内外温差，避免引发“空调病”。空调温度应保持适宜，既节能环保，又能保护家人健康，也是顺应夏气的一种体现。四季当中，夏季对应五脏中的心，中医认为，午时睡眠可以养心，对保养心脏有益处，因此夏季应注意午休<sup>[6]</sup>。运动方面可选散步、慢跑、太极拳一些低强度的运动，不要剧烈运动，还可选择游泳，不仅可以散热解暑，还可增加心肺功能。

## 3 秋季养生

“秋三月”则是万物果实饱满，丰收的季节。秋季暑热未尽，秋风将至，天气变化无常，应注意随天气变化增减衣物，既要避免因过多添加衣物而影响机体对气候变化的适应能力，又要避免衣物过少受凉感冒。同时避免因汗液过多蒸发而阴津伤耗，阳气外泄，要顺应秋季阳气内守的养生需要<sup>[7]</sup>。肺部疾病的患者在秋季多为肺气不足，容易引发肺病<sup>[8]</sup>。秋季由于天气清肃，草木凋零，人们应当顺应秋气，早睡早起，安定情志，精神内守<sup>[9]</sup>，缓冲深秋的肃杀之气，使肺气保持清肃以养肺。饮食方面以平补、滋阴润肺为原则，酸味可收敛肺气，辛味发散，秋季宜收不宜散，故应少吃葱、姜、辣椒等辛辣助阳生火之品，可适当食用酸味果蔬及滋阴润肺之品，如百合、萝卜、梨、莲藕、银耳、蜂蜜等。秋季也要注意调情志，中医认为悲伤肺，要保持乐观情绪。运动方面则可选太极拳、八段锦、散步、慢跑、登山等<sup>[10]</sup>。

## 4 冬季养生

“冬三月”是万物生机闭藏的季节，昼短夜长，应顺应自然，早睡晚起，增加睡眠时间，避免熬夜。冬季夜晚阳气不足，应顺应变化，早睡晚起，静养安神。冬季养生应注重避寒，寒从足下生，要注意足部保暖。人体足部诸多穴位均是经络循行通道，冬季每晚泡脚，水温适当温热，利于加快全身血液循环。冬季是补肾的最佳时节，进食如芝麻、腰果、黑豆、木耳、核桃等食物有补肾的功效，还可进食萝卜，具有行气功效，可止咳化痰，除燥生津。冬季还应宜减咸增苦，以养心气。苦味可以坚阴，可以适量进食苦味的食物。冬季运动应选择运动幅度小的有氧运动，不宜扰动阳气，使精神内守伏藏不露，可选择快走、慢跑等低强度的有氧运动。冬季应避免剧烈运动，大量出汗易使阳气大量宣发，不利于养生，同时应避免频繁洗澡，每周1~2次为宜，应注意冬季“封藏”为本，以顺应冬气<sup>[11]</sup>。中医认为志藏于肾，冬季藏纳充足的肾精，有利于提高抵抗力。

## 5 小结

《黄帝内经》中《素问·四气调神大论》篇依据四时气象本于天，描述了自然界中春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，并将调摄之法用于疾病防治。四季阴阳变化是万物生发、生长、收敛、闭藏的根本，健康养生应该顺应四时，调摄精神情志，在春夏两季养阳

气,秋冬二季养阴精,体现天人合一,人法自然的养生之道。《素问·四气调神大论》论述了人与自然相对应的生理、心理变化,顺应四时合理饮食、起居,对预防疾病及强身健体具有重要的指导作用。

综上所述,养生之道重在遵循规律,补充元气,日常生活中谨守效法自然、顺应四时之宗旨,才能达到身心健康的目的。中医经典博大精深,唯有仔细研读,细心感悟,将中医护理与经典相结合进行实践<sup>[12-14]</sup>,在传承中医护理理念的同时,推动中医护理传承工作室的发展。

### 参考文献

- [1] 肖微,周俊,简晖. 论形气神生命观与春季养生[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(7): 4330-4332.  
XIAO W, ZHOU J, JIAN H. Discussion on body qi and spirit's view of life and spring regimen[J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2021, 36(7): 4330-4332. (in Chinese)
- [2] 张君,郑红斌. 试论高士宗学术思想[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(4): 444-446.  
ZHANG J, ZHENG H B. Discussion of GAO Shi-Zong's academic thought[J]. Chin J Basic Med Tradit Chin Med, 2019, 25(4): 444-446. (in Chinese)
- [3] 刘思远,郑红斌. 《黄帝内经》四时卧起时间辨析[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(1): 178-180.  
LIU S Y, ZHENG H B. Analysis of the time of lying up in four seasons in Huangdi Neijing [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2022, 37(1): 178-180. (in Chinese)
- [4] 王禄鸿. 四气调神大论之四季养生的理论分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(A5): 342, 344.  
WANG L H. Theoretical analysis of four seasons health preservation in the theory of four qi regulating spirit[J]. World Latest Med Inf, 2019, 19(A5): 342, 344. (in Chinese)
- [5] 任海燕,田露,郝征,等. 《素问·四气调神大论篇》“治未病”思想的发生及内涵探究[J]. 辽宁中医杂志, 2020, 47(3): 94-96.  
REN H Y, TIAN L, HAO Z, et al. Study of occurrence and connotation about idea of “preventive treatment of disease” in Suwen·Argument on four qi regulating spirit [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2020, 47(3): 94-96. (in Chinese)
- [6] 史坚鸣. “春夏养阳,秋冬养阴”之阐幽发微[J]. 国际中医中药杂志, 2017, 39(7): 640-641.  
SHI J M. On the explanation of “nourishing Yang in spring and summer and nourishing Yin in autumn and winter”[J]. Int J Tradit Chin Med, 2017, 39(7): 640-641. (in Chinese)
- [7] 黄琬苹. 试从《内经》浅谈秋季养生[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(43): 244-245.  
HUANG W P. Health preservation in the autumn according to huangdineijing[J]. World Latest Med Inf, 2019, 19(43): 244-245. (in Chinese)
- [8] 王诗卉. 浅论内经中的秋季养生[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(82): 255.  
WANG S H. Discussion on autumn health preservation in Neijing[J]. World Latest Med Inf, 2019, 19(82): 255. (in Chinese)
- [9] 孟晓媛,刘继东,段阿里,等. 《黄帝内经》养生理论的内涵与当代价值[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(2): 989-991.  
MENG X Y, LIU J D, DUAN A L, et al. Connotation and contemporary value of the theory of health preservation in HuangdiNeijing [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2022, 37(2): 989-991. (in Chinese)
- [10] 杨园,杨翼. 中医理论之子午流注学说指导运动养生浅析[J]. 科教导刊-电子版(上旬), 2018, (9): 289-290.  
YANG Y, YANG Y. A brief analysis of the meridian Liuzhu theory of Chinese medicine guiding sports health-keeping[J]. Guide Sci Educ, 2018, (9): 289-290. (in Chinese)
- [11] 邵婧怡,施侠威,张怀波,等. 刍议“冬不按跷”[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(2): 515-517.  
SHAO J Y, SHI X W, ZHANG H B, et al. Discussion on ‘don't massage Qiao in winter’[J]. China Ind Econ, 2019, 34(2): 515-517. (in Chinese)
- [12] 李静. 开展中西医护理门诊建设,推进护理专业化发展:“中西医护理门诊建设”专栏导读[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(1): 3-4.  
JING L. To promote the construction of traditional Chinese and western medicine nursing clinics and to drive nursing professional development [J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(1): 3-4. (in Chinese)
- [13] 北京市中医管理局. 中医护理门诊建设方案(试行)[J]. 中西医结合护理, 2022(2): 156-158.  
BEIJING ADMINISTRATION OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE. Development scheme for the Traditional Chinese Medicine nursing Outpatient Clinic (For Trial Implementation)[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(2): 156-158. (in Chinese)
- [14] 唐玲,郭红,祝静,等. 《北京市“十四五”中医护理发展规划》解读[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(7): 157-162.  
TANG L, GUO H, ZHU J, et al. Interpretation of the 14th five-year plan for the development of traditional Chinese medicine nursing in Beijing[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(7): 157-162. (in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)