

## 淺談季節五行養生之道(一)

張彩滿 理事長

一年四季的變化形成自然界的氣象萬千，古人講究「天人合一」，認為人和自然本是一體，而一年四季氣候的變遷，時時刻刻都在影響人體的生理節律。依據中醫五行觀念，五臟之肝、心、脾、肺、腎，對應之五行即是木、火、土、金、水，而在四季則是正對應著春、夏、長夏、秋、冬，因此四季養生理應搭配中醫五行順勢調理，根據季節四時變化，調和好五臟平衡，才能維持身體健康狀態。

下方列出中醫五行歸納表供作調理參考：

自然界							五行	人體					
五音	五味	五色	五化	五氣	五方	五季		五臟	五腑	五官	形體	情志	五聲
5	酸	青	生	風	東	春	木	肝	膽	目	筋	怒	呼
6	苦	赤	長	暑	南	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜	笑
1	甘	黃	化	濕	中	長夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌
2	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲	哭
3	鹹	黑	藏	寒	北	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐	呻

根據上表可知季節應分為五季，其中夏季又將長夏（盛夏）另做分類；古人常用「孟、仲、季」指代「第一、第二、最小」，因此按照時間先後順序，把夏天分成孟夏、仲夏（盛夏）、季夏三個時段，仲夏就是指夏天的第二個月，一般來說，仲夏係指陰曆五月份，又仲夏氣候（偏濕）與孟夏、季夏不甚相同，對應五行五臟正運行至脾臟之處，故應另列歸納。

五季五行養生之道簡略分述如下：

#### 四、秋季養肺—五行之金

秋天氣壓較高，溫度減低，而且空氣乾燥，陽氣漸收，陰氣漸長，人體的陽氣隨之內收，「秋氣通於肺」，乾冷空氣陸續來襲以及溫度變化頻繁，身

體適應不佳，就很容易引起肺氣失調，進而出現喉痛、咳嗽、咽喉紅腫等上呼吸道症狀。又肺與大腸互為臟腑表裡，屬氣管及整個呼吸系統，過旺或過衰，較易患大腸、肺、臍、咳痰、肝、皮膚、痔瘡和氣管等方面的疾病。因此秋天要防燥養陰，其養生離不開潤燥、暖體、養肺、益氣。

#### ★養肺原則：

- (一) 作息調養—順應季節特點，以「收」為要，人體的氣機也要收斂，故要早睡早起，以煉精化氣、澄清思維，進而事半功倍、心志安寧。
- (二) 起居調養—秋天氣候變化大，清晨氣溫低，因此早起運動時應特別注意保暖，運動前也要做好必須的暖身活動，因為氣溫下降迫使血管收縮、血壓升高，有家族或潛在心血管疾病者，此時易誘發腦血管破裂出血（中風）或心肌梗塞等急重症。運動時，採洋蔥式穿法，待運動一段時間身體發熱後，再脫下最外層衣物，切忌一下褪去過多衣服；運動後也不要穿著濕漉的衣服在冷風中逗留，宜換上乾爽衣物並擦掉皮膚上的汗水，視天氣狀況必要時再外加薄、厚外套以防身體著涼。
- (三) 飲食調養—秋季氣候乾燥，肺氣旺盛，肝氣虛弱，要多吃些滋陰潤燥的食物，避免燥邪傷害。少攝取辛辣，如：蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等，多增加酸性食物，以加強肝臟功能，因為中醫認為「肺氣太盛可剋肝木，故多酸以強肝木。」多吃酸食有助生津止渴，但也不能過量。酸性食物像是：芝麻、核桃仁、銀耳、菠菜、茄子、四神等，亦可適量攝取山楂、豆腐、蘋果、葡萄、石榴、柿子、番茄、梨和枇杷等。此外，也要少吃生菜沙拉、瓜果等涼性食物，食物最好煮熟，或是燙一燙再吃，而秋瓜壞肚，像是西瓜、香瓜易損脾胃陽氣，也容易產生拉稀狀況，影響下消化道功能。

#### 五、冬季養腎—五行之水

冬季天氣寒冷，草木凋零，萬物閉藏。五臟中腎主水，對應的季節是冬季，腎氣虧損易陽氣衰弱，腰膝酸軟，易感風寒，人體遭受寒氣冷風侵襲，寒邪最易入腎而引起多種疾患，這時要注重溫腎抑陰護陽，以提高抗禦風寒的能力。從中醫角度來看，腎是人體生命之源，是「先天之本」，腎氣旺，

生命力強，人體才能適應嚴冬的變化。腎與膀胱互為臟腑表裡，又屬腦與泌尿系統，過旺或過衰，較易患腎、膀胱、脛、足、頭、骨、泌尿、陰部、腰部、耳、子宮和疝氣等方面的疾病。

★養腎原則：

- (一) 作息調養—應「早睡早起」，起床的時間最好在太陽出來（尤其對於老年人而言）。因為早睡可以涵養人體陽氣，保持溫熱的身體，而晚起可養人體陰氣。
- (二) 起居調養—現代人工作忙碌，早出晚歸應注重頭部與雙腳的保暖，頭部著涼容易失溫，而腳離心臟最遠，血液供應量少且血行速度慢，因此足部的體溫最低。中醫認為，足部受寒勢必影響內臟，可引致腹瀉、月經不調、陽痿、腰腿痛等病症。早起運動延續秋季起居原則，暖身活動不可少，保暖工作要做好，運動健體就抗老。
- (三) 精神調養—冬季精神調養也要著眼於「藏」，即要保持心神安靜，學會及時調控不良情緒，當處於緊張、激動、焦慮或抑鬱等狀態時，應儘快恢復心理平靜。要避免季節性情感障礙，平時最佳的預防方法就是多曬太陽以延長光照時間，因為晴朗的陽光能促進人體製造更多的血清素，增加腦部自然抗憂鬱物質的濃度，藉以降低負面情緒的發生，這是調養情緒的天然療法。
- (四) 飲食調養—冬天要避免攝取過鹹的食品，以防腎水過旺，但凡性溫或有補腎作用的食物，均在首選之列，雜糧類如糯米、高粱、黍米、燕麥；蔬菜類如辣椒、大頭菜、香菜、生薑；水果類如桂圓、荔枝、紅棗、山楂、核桃、栗子等。冬季五行屬水，走腎經，對應之五色為黑色，故如黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳、海帶、紫菜等，多吃這類食物有明顯補腎作用。冬季養生重點即是遵循「少食鹹，多食苦」的原則，因為腎主鹹，心主苦，當鹹味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更亢，從而使心陽的力量減弱，所以，偶爾可吃些苦味的食物，以助心陽。

(為符合時令應用，故先刊載秋、冬兩季養生之道。)

---

參考資料：

1. 中醫五行養生, 五行與四季

<https://kknews.cc/zh-tw/health/g2bg44y.html>

2. 四季養生概念

[http://www.drbagsm.org/zh/vegetarianism-in-nature-detail.php?N\\_Id=87&Subject=%E5%9B%9B%E5%AD%A3%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%A6%82%E5%BF%B5](http://www.drbagsm.org/zh/vegetarianism-in-nature-detail.php?N_Id=87&Subject=%E5%9B%9B%E5%AD%A3%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%A6%82%E5%BF%B5)

3. 如何利用春夏秋冬顧五臟？季節養生的重點整理

[http://www.babynext.com.tw/explore/explore.php?bbnac=article\\_view&bbnop=view\\_art&artid=1713](http://www.babynext.com.tw/explore/explore.php?bbnac=article_view&bbnop=view_art&artid=1713)

4. 季節性養生

[http://jqluohealthcare.com/SeasonalHealthCare\\_CT.html](http://jqluohealthcare.com/SeasonalHealthCare_CT.html)

5. 中醫五行歸納表

<http://www.med66.com/new/42a206a2010/2010119yuchan154938.shtml>

