

# 浅识五季养生法则之中医膏方的应用

谢金洙, 杨柳逸

云南中医药大学, 云南 昆明

收稿日期: 2022年9月8日; 录用日期: 2022年11月14日; 发布日期: 2022年11月22日

## 摘要

本文笔者通过查翻阅了大量的古书以及文献资料, 并通过运用五行和五季的对应理论方法, 比较全面地分析和论述了古人和现代社会的五季养生思想观念, 从而让大家更进一步地受益于五季学说养生理论。膏方在中国已有数千年的使用史, 能滋养强身、养护肝脏、祛病除邪、减少疾病, 通过辨证使用膏方既能治疗又可预防, 对维护人类身体健康起了较好的效果, 并且因其携带、使用方便的特点, 广受国人的喜爱和重视。本文结合五季养生学说与中医养生膏方的应用, 以期为现代人的养生保健提供更加科学合理的理论指导。

## 关键词

五季养生, 五行学说, 五脏学说, 中医药, 膏方, 养生保健

## A Brief Introduction to the Application of Traditional Chinese Medicine Ointment of the Five Seasons Health Rule

Jinzhu Xie, Liuyi Yang

Yunnan University of Chinese Medicine, Kunming Yunnan

Received: Sep. 8<sup>th</sup>, 2022; accepted: Nov. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Nov. 22<sup>nd</sup>, 2022

## Abstract

In this paper, the authors through searching, reading and looking up a large number of ancient books and documents, and through the use of the five elements and five seasons of the corresponding theory method, comprehensively analyze and discuss the five seasons of health ideas of the ancient and modern society, so that everyone further benefits from the five theories of health theory.

Paste has the use history for one thousand in China and the widespread use in the application history, can nourish, maintain, and strengthen the liver illnesses, dispel evil, reducing disease; through the dialectical use of paste to treat and prevent disease, it played a good effect to maintain the human body health, and because of the characteristic of its convenient carrying and use, it attracts wide attention and is popular among Chinese people. This article combines the five seasons health theory and the application of traditional Chinese medicine health paste, in order to provide more scientific and reasonable theoretical guidance for modern health care.

## Keywords

Five Seasons of Health, Five Elements Theory, Five Zang Theory, Traditional Chinese Medicine, Paste Prescription, Health Care

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

一年中季节的划分主要有四季和五季二种分类方式, 五季指春、夏、长夏、秋、冬季。而五季又与五行相对应: 春属木、夏属火、长夏属土、秋属金、冬季属水。五行与五脏相对应: 肝属木, 心属火, 脾属土, 肺属金, 肾属水。季节与脏腑有着密切的关联, 《素问·脏气法时论》中有记载: 肝主春、心主夏、脾主长夏、肺主秋、肾主冬。《素问·六节脏象论》中有记载: “肾者, 主蛰, 封藏之本, 精之处也; 其华在发, 其充在骨, 为阴中之少阴, 通于冬气”。同时, 中医学藏象理论认为: 五行中肾属水, 而冬应水, 故而肾与冬季气候相应[1], 与五季养生理念不谋而合。五季养生, 运用五脏与五季对应关系, 对相应的脏器进行重点养生, 并从人的精神、起居、饮食、运动等各方面进行调节, 使人体的新陈代谢和阴阳平衡达到理想状态[2] [3]。

中医膏方, 膏为剂型, 方指在中医理论体系指导下的中药配伍处方。膏剂, 是中医药学五大主要剂型之一, 分内服和外用两种, 内服称滋膏、煎膏剂, 外用则称膏药。内服膏剂, 由膏方经煎、煮、浓缩, 加上蜂蜜、糖、胶等制成的半流体制剂, 服用时可以开水冲调。滋膏中既有中药, 又有蜜糖、胶类, 良药不苦口, 在预防、治疗疾病以及延年益寿等保健方面, 有着独特的优势及作用。

## 2. 春的养肝之道

立春, 二十四节气之首, 立春到立夏为春季, 此季应注意养肝之道。精神疾病及肝病容易在春季发病, 因此此季不宜操劳过甚, 加重肝的负担。《黄帝内经素问·四气调神大论篇》中记载: “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。” [4] [5]。

### 2.1. 精神调养

春应于心, 肝胆之气在春天旺达条畅, 所以春调神要顺应万物旺盛的生命力, 防止受不良情绪影响, 所以春之时也要陶冶性情, 使人心神愉悦, 气血调扬, 使人全身的阳气条达升发, 富有生气。心情舒畅, 则气血调达; 气血调达, 则五脏安和, 五脏安和, 则机体通透。所以春天养肝贵在舒肝顺气, 避免心情

郁闷, 郁结于心, 抑郁易导致肝郁, 则不利于肝的保养, 违反了身体的保养之道[6]。

## 2.2. 起居调摄

春时天气回暖, 空气潮湿, 人体阳气易被湿气所困, 故产生疲乏之感, 即俗话说的“春困”。为适应自然与人体的变化特点, 应当晚睡早起, 保持心情舒畅, 机体生发。此外, 春时保养还应注意防风, 以及季节交替不时出现的寒冷, 养阳敛阴。

## 2.3. 饮食调摄

春时阳气初发, 辛甘之品可发散, 用以助春阳, 温性食物有助于扶阳, 故饮食宜选辛、甘、温品, 如葱、大枣、花生等。肝气旺于春, 若肝过旺则克脾, 致脾胃虚弱。此外, 因“春困”脾气易乏, 故饮食宜清淡、忌油腻。春天多吃有生发之性的食物, 如韭菜、豆芽菜、春笋、野菜、香椿、荠菜等, 以养肝气。

## 2.4. 防病保健

春季万物复苏, 蜚虫开始活动, 加上风力的传播, 春季成为了流行性传染病的高发季。为预防春季传染病流行, 中医采用保健针灸或保健按摩以调节、增强机体的防御能力。春季常用的保健按摩穴位有足三里、风池、迎香等[7]。

## 2.5. 春季养肝膏方(见表 1)

Table 1. Nourishing liver ointment recipe in spring

表 1. 春季养肝膏方

膏方	党参膏	一贯煎膏	杞菊地黄膏	柴胡疏肝膏
出处	河北省中医研究院编校 《清太医院配方》	清·魏之琇《续名医类案》	清·董西园《医级》	明·张景岳《景岳全书》
原料	党参 8 份, 当归、熟地黄各 4 份, 升麻 1 份, 白蜜适量。	北沙参、麦门冬、当归身各 90 克, 生地黄 200 克, 枸杞子 120 克, 川楝子 45 克, 炼蜜适量。	枸杞子、菊花各 90 克, 熟地黄 240 克, 山萸肉、干山药各 120 克, 泽泻、牡丹皮、茯苓各 90 克, 炼蜜适量。	陈皮、柴胡各 60 克, 川芎、香附、枳壳、芍药各 50 克, 炙甘草 30 克, 炼蜜适量。
制作	① 上述药物洗净, 用水浸泡半日; ② 诸药入锅, 用水煎透, 取汁去渣, 连续 3 次; ③ 合并 3 次药汁, 小火煎熬, 至黏稠状, 入白蜜收膏。	① 先将上述中药加清水煎 3 次, 滤渣取汁混合, 浓缩; ② 入炼蜜溶化拌匀, 熬制成膏, 瓷罐收贮备用。	① 先将上述中药加清水煎 3 次, 滤渣取汁混合, 浓缩; ② 入炼蜜溶化拌匀, 熬制成膏, 瓷罐收贮备用。	① 将上述药物加清水煎 3 次, 滤汁、去渣; ② 合并滤液, 小火浓缩, 加炼蜜调匀收膏, 瓷器贮之。
服法	每日 2 次, 每次 1 匙, 白开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 1 匙, 温开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2~3 次, 每次 1~2 匙, 温开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 10 克, 饭前温开水冲服。
功效	补气益元、养血补肝。	滋阴疏肝。	滋阴补肾、养肝明目。	疏肝解郁、行气止痛。

Continued

<p>按语</p> <p>① 治虚劳内伤, 身热心烦、头痛恶寒、懒言少气、脉洪大而虚。② 气虚自汗、心神不宁、多梦纷纭。③ 气虚不能摄血之出血症, 如月经量多, 胃、十二指肠溃疡出血等。④ 脾虚久泻久痢, 长期不愈者。⑤ 一切老年清阳下陷, 元气不足之症, 如脱肛、小便频数、大便日行多次等皆能服之。</p>	<p>《辞源》云: “一贯即以一理贯穿于事物之中。” 中医认为, 肾藏精, 肝藏血, 肝肾同源, 故肝肾之病, 同一治之本方通过滋阴养肝, 而治疗肝肾阴虚、肝气不舒之症, 其剂型原为煎剂, 现改为膏剂。方中生地黄、枸杞子滋养肝肾阴血, 使阴血充, 则肝木柔和; 北沙参、麦门冬清肺益胃, 肺胃津液充足则能养肝; 当归入肝, 为血中气药, 补血活血; 川楝子疏肝解郁, 条达气机, 以平肝气横逆; 生地黄、枸杞子质稠味厚, 前人有“腻膈”之说, 但配伍当归、川楝子疏肝理气、活血通络则无此弊。是一附阴养肝、疏肝理气的佳品。</p>	<p>本膏由杞菊地黄丸改编而来。枸杞子性平, 味甘, 柔润多液, 是一味补养肝肾的常用药物; 菊花分为白菊、黄菊、野菊, 功用略有差异, 本膏采用白菊, 取肝明目之效, 与枸杞子配伍, 则补肾、养肝、明目; 熟地黄甘温滋阴、补肾填髓, 在补肾阴同时配泽泻以甘寒渗利, 宣泄肾浊, 以防熟地黄之滋腻, 山萸肉酸温收敛, 养肝涩精, 在补肝阴同时配以牡丹皮清泻肝火, 制约其温涩之性; 山药甘平滋润, 补脾固肾, 在补脾阴同时配以茯苓性平甘淡, 渗利脾湿, 以助山药健脾化湿之功。诸药合用, 肝肾同补, 滋阴明目。</p>	<p>本膏将柴胡疏肝散改为膏剂而成。中医认为, 肝气郁结, 是因情志不遂, 肝疏泄功能失调所致。气行则血行, 气郁则血行不畅, 会出现肝经循行部位疼痛的症候。所以, 方用柴胡、香附疏肝、行气、解郁; 川芎行气活血而止痛, 助柴胡以解肝经之郁留湿; 山萸肉酸温收敛, 增强行气止痛的作用; 陈皮理气行滞; 芍药、甘草养血柔肝, 缓急止痛; 甘草调和诸药。本方意在疏肝行气, 使肝气条达, 血脉通畅, 气血调和, 痛止而心情舒畅。</p>
<p>适用范围</p> <p>此膏大补元气、开心益智、添精神、定惊悸、通血脉、破坚积。方中党参补中、益气、健脾, 以资气血化生之源; 当归性温, 味甘、辛, 养血和营补肝; 熟地黄性微温, 味甘, 补血滋肾养阴; 三药合用滋肾补肝健脾, 脾旺血自生, 气盛血自行, 阳生阴长, 虚弱诸症皆消。</p>	<p>① 肝阴虚而致胁痛、胃痛、反酸、咽干口燥, 舌红而干等症。② 作为慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃痉挛、慢性肝炎、慢性睾丸炎、肋间神经痛等病症之保健服用。</p>	<p>① 肝肾阴虚, 症见两目昏花、视物模糊, 或眼睛干涩、迎风流泪等。② 学习紧张, 视力下降。③ 肾阴不足, 肝火偏旺之中老年者保健服用。</p>	<p>① 肝气郁滞, 症见胸胁疼痛, 或寒热往来、嗝气叹息、腕腹胀满等。② 作为慢性肝炎、慢性胃炎、肋间神经痛等肝郁气滞者保健服用。</p>
<p>注意事项</p> <p>熟地黄滋腻碍胃, 脾胃虚弱、食欲不振者慎用。即使服用可以加入陈皮、砂仁等理气健胃的药物。</p>	<p>本膏偏于滋腻, 对于消化不良, 食欲不振者不宜服用。</p>	<p>① 脾虚胃弱, 消化不良者慎用。② 阳虚畏寒, 大便溏泄者不宜服用。</p>	<p>本膏药物偏于辛散, 肝胃阴虚者慎用。</p>

### 3. 夏的养心之道

立夏到小暑为夏, 应注重养心之道。夏季是一年中阳气最盛之时, 暑气和湿气夹杂, 而人体此时新陈代谢活跃, 运动量增大, 加之昼长夜短, 睡眠时间减少, 消耗增加, 诸多因素都增加了心脏的损耗, 应该调节养息心脏。尽管夏季炎热, 但需静养心脏, 切忌暴食寒凉之物。虽然夏季炎热, 但仍要坚持体育运动, 增强心脏功能, 增加心血流量, 对心脏有极大的好处[8] [9]。

#### 3.1. 精神调养

夏主火热, 内应于心, 而夏季之烈日酷暑极易耗汗液, “汗为心之液”, 故此季心液最易耗伤。心气耗损, 则神无所主, 因此在炎热的夏天, 尤其要重视精神的调养, 避免不良情绪反应对人体的刺激,

保持心情愉快舒畅, 胸怀宽广, 使心神得以养护。夏属火, 火气通于心, 火性为阳, 阳主动。加之心为火脏, 两火相逢, 则心神易受扰动而不宁, 心神不宁, 则心烦, 心率加快, 增加心的负担, 不利于养心。所以, 夏天要心静, 静则生阴, 阴阳协调, 达到保养心脏的目的。

### 3.2. 起居调摄

夏季晚入睡, 是为了顺应阴气的不足, 早起床, 是为了顺应阳气的充盛。夏日多阳光, 虽然太阳照射时间长且天气炎热, 仍要加强身体锻炼, 以适应夏日阳长之气。此时, 夏季阳光趋表, 腠理疏松, 易感风寒湿邪, 就如《摄生消息论》中: “惟宜虚堂、静室、水亭木阴, 洁净宽敞之处, 自然清凉。”宜避暑阴居, 最好选择清凉安静舒适之地, 但切勿露宿于外, 贪凉受风更不宜汗出当风[10]。

### 3.3. 饮食调摄

夏季人体阳气趋外, 而阴气内伏, 因此人的消化功能较弱, 选择食物当以清淡爽口者为宜。夏季, 人体心火旺而肺气弱, 宜食辛味以养肺气, 避免心火过旺而抑制肺气的宣发。夏季, 人体阳气旺而阴气弱, 为顺应这种生理的变化, 应食暖物以助阳气, 但忌食大补大热之品, 灼伤阴气。《养生镜》指出: “夏之一季是人脱精神之时, 此时心旺肾衰, 液化为水, 不问老少, 皆宜食暖物, 独宿调养。”此处之“心旺肾衰”乃阳旺阴弱之意, 故倡食暖物以扶充阳气、独宿调养以顾护阴气。虽大热不宜吃冰激凌、冰可乐、冰奶茶、凉粉、冷粥等, 避免饮冷无度以致胃肠受塞, 疾病乃生。

### 3.4. 防病保健

夏季是肠道传染病的高发季节, 应加强饮水管理, 在饭前便后及时洗手, 不吃没清洗或变质食物。可以适当多吃大蒜, 增强肠道传染病的预防能力。同时可以多吃一些瓜果, 但是要注意削皮或者用盐水浸泡后再次清洗, 以有效淡化或者清除瓜果在生长过程中在表面残留的农药。再者, 可以适当食用海带, 海带里面含有丰富的蛋白质和碘, 可以促进炎症渗出物的吸收, 补充机体的碱。

### 3.5. 夏季养心膏方(见表 2)

Table 2. Nourishing heart ointment in summer

表 2. 夏季养心膏方

膏方	仙方凝灵膏	宁志膏	柏子养心膏	天王补心膏
出处	《千金翼方》卷十三	宋·许叔微《普济本事方》	明·彭用光《体仁汇编》	清·洪基等《摄生秘剖》
原料	茯苓 18 克, 松脂 12 克, 松子仁 6 克, 柏子仁 6 克。	党参 30 克, 酸枣仁 30 克, 辰砂(水飞) 15 克, 乳香 0.3 克, 蜂蜜 250 克。	柏子仁 120 克, 枸杞子 90 克, 当归、麦门冬、石菖蒲、茯神各 50 克, 玄参、熟地黄各 60 克, 龙眼肉、炼蜜各适量。	人参、丹参、玄参、白茯苓、五味子、远志、桔梗各 50 克, 当归身、天门冬、麦门冬、柏子仁、酸枣仁各 90 克, 生地黄 120 克, 朱砂 10 克, 炼蜜适量。
制作	上药四味, 共研细末, 捣筛, 加白蜜 6 克入铜器中, 微火煎之。一日一夜成膏。	共研细末, 炼蜜成膏。	① 龙眼肉加清水煎, 取汁备用; ② 余药研为细末; ③ 炼蜜与药末搅拌均匀。	① 当归身、生地黄酒洗; ② 天门冬、麦门冬、远志去心; ③ 丹参、玄参、柏子仁入锅略炒一下; ④ 上述药物入锅加水共煎 3 次, 去渣滤汁备用; ⑤ 将 3 次滤汁用小火煎熬, 徐徐收浓, 加入炼蜜, 至黏稠为度。

Continued

服法	每日一匙, 开水冲服。	每服一匙, 开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 10 克, 用龙眼汤冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 1 大匙, 白开水冲服。
功效	养心安神, 润肠。	宁心安神。	滋阴养血、补心安神。	滋阴养血、补心安神。

按语 《本草纲目》曰：“茯苓，史记龟策传作伏灵，盖松之神灵之气，伏结而成，故谓之茯苓、茯神也。”与松脂、松子仁二味，皆松树所出，善于养心祛风安神；配柏子仁，既加强养心之力，又有润肠之功。老人健忘少寐，肠燥便秘者可常服之。《太平圣惠方》名茯苓膏，并注云：“顿服令饱，即可绝谷，久服轻身明目，不老复壮，发白更黑，齿落重生，延年益寿。”

心主血而藏神，静则神藏，躁则消亡，故以养心安神为先。党参味甘性平，益气养血，宁心安神。酸枣仁味酸性收，既能安神，又有滋养强壮之功，伍以辰砂，镇心安神、少佐乳香，推陈致新，自有补益之妙。合用则心窍清明，神志倍益，凡中老年气血不足之失眠健忘、怪梦频作、心悸忧郁等症，当能见效。

本膏为心血不足引起的失眠、心悸、神疲等症而设。中医认为心主血脉而藏神，人体五脏六腑、形体官窍的一切生理活动和人体精神意识思维活动的功能都是由心主宰。心血旺盛，人的思维、神志方能正常。若心血不足，心神失养就会出现精神恍惚、失眠、记忆力下降等症，治宜补益心血。方中柏子仁性平，味甘，《本草纲目》称其：“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神”，多用于阴血不足，心神失养之心悸、虚烦、失眠等症；熟地黄、当归入血分别以养血补心；玄参、麦门冬甘寒清润，增强养阴宁心的功效；枸杞补肾阴、益精血；石菖蒲、茯神安定神志；龙眼肉补益心脾、养血安神，是血虚失眠的常用药物。诸药合用，滋阴养血，补心而宁神。

本膏根据天王补心丹改编而来。虚烦失眠、心悸神疲、梦遗健忘、舌红少苔、脉细而数是服用本膏的主要适应证。一般因劳伤过度，损伤心肾、阴血亏损，心火妄动所致。方中生地黄用量最重，上清心火、下滋肾水、补肾养心、清热安神，为主药；天门冬、麦门冬助生地黄滋阴清热；柏子仁、远志、茯苓、酸枣仁养心安神；当归补血，血足则心神自宁；人参补气，气旺则阴血自生，又能宁心益智；五味子益气敛阴以增强补气生阴的药力；玄参滋阴降火，抑制虚火上炎；丹参清心活血；朱砂镇静安神；桔梗载药上行，帮助诸药入心经，达病所，并与丹参配伍，又可行气血，使诸药滋而不腻，补而不瘀。综合全方，滋阴血、补心神，兼顾滋阴降火而治疗心悸、失眠、健忘等病症。

适用范围 心虚健忘，肠燥，大便干结等症。

气血不足，心悸怔忡，健忘失眠等症。

① 阴血不足之失眠，症见精神恍惚、心悸、夜寐多梦、健忘、盗汗等。② 作为劳累过度，体质虚弱引起的睡眠不好、眼圈发黑、面容憔悴、皮肤干燥者保健服用。

① 阴亏血少，心悸失眠、手足心热、健忘、舌红少苔、脉细数。② 作为神经衰弱、精神分裂症、更年期综合征、甲状腺功能亢进等疾病的辅助治疗。

#### 4. 长夏的养脾之道

小暑到立秋为长夏时节，此时养脾之道。长夏是指夏季末到秋季初那段时节，此时天气炎热而多湿，是万物果实成熟之季，人体的消化吸收功能增强，更应注重脾脏的保养。长夏须注意饮食卫生，不吃腐烂变质食品，多吃清淡易消化食物。加之长夜多湿，湿邪会影响脾胃的消化吸收功能，因此，要注意防

止湿邪伤脾, 如房屋保持干燥, 少接触生水、冷水[11]。

#### 4.1. 精神调养

《灵枢·百病始生》中曰:“喜怒不节, 则伤脏, 脏伤则病起于阴也”, 情志异常会导致人体脏腑气机异常, 气血紊乱产生疾病。人体消化系统中有一个肠神经系统, 情绪异常的波动会通过这个神经系统直接危及脾胃[12]。因此, 长夏应心情舒畅, 胸怀宽广, 精神饱满。其次, 对外界事物要有浓厚的兴趣, 保持足够的好奇心; 培养乐观的性格, 以利于气机的通畅; 修身养性, 培养“心静自然凉”的精神境界。

#### 4.2. 起居调摄

长夏起居要保证子时酣眠, 午时小睡, 夜卧早起, 顺从自然的阴阳消长特点。天人合一, 休闲自在, 养生之道也。长夏期间, 一些情趣高雅的休闲养生方式可参考如下: 琴棋书画、花卉园艺、垂钓碧溪, 可形神共养。至于室内的温度不应与室外温度相差过大, 空调的温度舒适即可, 温度太低易于感冒。

#### 4.3. 饮食调摄

长夏是出汗多的季节, 汗多, 则盐分损失也大, 所以应当补充水分和电解质。这也是为什么我们建议运动后喝淡盐水的原因。夏日多汗, 宜食清淡、寒凉、酸收、补水的食物, 水分含量高的蔬果汤品是不错的选择, 如冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤等, 皆为解渴消暑之佳品, 但不宜冰镇食用, 否则极易损伤胃气。简而言之, 气候炎热时, 人的消化功能相对较弱, 因此, 饮食宜清淡, 不宜肥甘厚味, 以免化热生风, 引发皮肤的疔疮痈疡; 可多食杂粮以寒体, 不可过食热性食物, 以免助热; 冰冻瓜果应当适可而止, 不能过量, 以免损伤脾胃。

#### 4.4. 防病保健

长夏当预防暑邪。夏季炎热多雨, 脾胃功能虚弱, 暑湿之邪易侵袭人体, 致疰夏和中暑之疾。预防疰夏的方法在于平时饮食的调理, 多清淡少油腻, 以使脾胃和健, 暑湿之邪无所感; 已患疰夏者可以借芳香化湿、清利湿热等法健脾和胃。

#### 4.5. 长夏的养脾膏方(见表 3)

Table 3. Nourishing spleen ointment for long summer

表 3. 长夏的养脾膏方

膏方	加减扶元和中膏	四君子膏	参苓白术膏	建中膏
出处	《慈禧太后医方选议》。	宋·太医局《太平惠民和剂局方》。	宋·太医局《太平惠民和剂局方》。	汉·张仲景《伤寒论》。
原料	党参 45 克, 白术 30 克, 茯苓 30 克, 归身 30 克, 续断 30 克, 生黄芪 30 克, 炒谷芽 30 克, 鸡内金 30 克, 香附 18 克, 熟地黄 18 克, 砂仁 12 克, 佩兰草 12 克, 生姜 24 克, 半夏 24 克, 红枣肉 20 枚, 冰糖 250 克。	人参(去芦)、白术、茯苓(去皮)各 90 克。炙甘草 60 克, 炼蜜适量。	莲肉(去皮)、薏苡仁、炙甘草各 90 克, 砂仁、桔梗各 60 克, 炒白扁豆 120 克, 白茯苓、人参、白术、山药各 150 克。	党参、白芍各 360 克, 桂枝 180 克, 炙甘草 120 克, 生姜 180 克, 大枣 120 克, 饴糖 600 克。

Continued

制作	上药以水熬透, 去渣再熬浓, 兑冰糖为膏。	① 上述 4 味加清水煎, 取汁滤渣, 合并药汁; ② 入炼蜜搅拌均匀, 小火浓缩成膏状即可。	① 莲肉、薏苡仁、白扁豆加清水煮至烂熟, 捣成糊状; ② 余药研为细末; ③ 将药糊、药末混合, 搅拌均匀, 瓷瓶贮存, 冰箱保存。	① 将前 6 味药加水煎煮 3 次, 每次 1 小时, 过滤, 合并滤液; ② 将滤液加热, 浓缩为浸膏; ③ 清膏中加入饴糖, 搅拌均匀, 加热至沸, 浓煎收膏。
----	-----------------------	---	--	--

服法	每服一匙, 白开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 1 匙, 淡盐开水冲服。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 1 匙, 温开水冲服。小儿量岁数斟酌减量。	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 2 匙, 白开水冲服。
----	--------------	-----------------------------------	--	----------------------------------

功效	扶元和中。	益气健脾。	益气健脾、渗湿止泻。	温补脾胃、缓急止痛。
----	-------	-------	------------	------------

按语	此方由扶元和中膏去杜仲, 加续断、熟地黄而成。扶元和中膏见于《慈禧太后医方选议》一书, 为和中散加减而成膏者。扶元者, 补脾肾之元气也, 本膏加续断以补肝, 熟地黄以补肾, 乃加强其补益之力。为健脾补肾疏肝和胃之剂。适用于肝肾不足, 脾胃不和之症。	本膏来源于补气名方四君子汤。中医认为脾主运化。胃司受纳, 为气血生化之源。脾胃气虚, 则气血不足, 故见面色萎黄或苍白、四肢无力、语言低微、饮食减少、大便溏薄等症。只要中焦脾胃之气恢复, 运化受纳功能正常, 诸症即会消失, 方中人参大补元气、健脾养胃。《本经》谓: “主补五脏”; 白术性温, 味苦、甘, 功能重在补气健脾、增进食欲, 与人参相配有较好的补益作用, 《本草汇言》称其: “脾虚不健, 术能补之; 胃虚不纳, 术能助之。”; 炙甘草甘温益气、补脾和胃; 茯苓健脾、补中渗湿, 助人参、白术健脾之功。因为, 参、术、草了味均为甘湿壅滞之品, 服后容易出现脘腹胀满, 配用茯苓之渗湿利水, 则补中有泻, 补而不腻。4 药合用, 药性平和, 不热不燥, 益气健脾。似有君子风范, 故名“四君子”。	本膏由参苓白术散改名而来。脾虚湿滞, 运化失职, 湿自内生, 清气不升, 浊气不降则出现脘腹胀满、食少、或吐或泻等症。方中人参、白术、茯苓、甘草益气、健脾、渗湿; 薏苡仁、白扁豆、山药降化湿浊, 利小便而健脾止泻; 莲子补脾涩肠, 既健脾, 又渗湿止泻, 善治疗脾虚久泻久痢; 砂仁芳香醒脾和胃、行气化滞, 帮助补气的药物促进脾胃运化, 使食欲恢复而暖胃止呕; 桔梗宣利肺气, 以通利小便, 使大肠过多的水分从小便而出。诸药合用, 补益脾胃而又理气行滞, 理气行滞又止泄泻, 并能升清降浊, 升水谷之精气充养全身, 降湿浊从小便而去。	张仲景小建中汤是治疗脾胃虚寒, 脘腹疼痛的有效方剂, 本膏根据其改编而来。方中原无党参, 为加强补气健脾的疗效, 故加入。饴糖是本方之主药, 其性温, 味甘, 质润, 益脾气并养脾阴, 温中焦而缓急止痛。根据药理实验, 饴糖不仅有助于胃肠消化食物, 消除胃灼热和恶心反胃的症候, 并且能减轻胃脘部疼痛, 降低胃酸, 保护溃疡面, 使之愈合。桂枝温阳而去虚寒; 白芍养阴而缓肝急; 炙甘草甘温益气, 既助桂枝辛甘养阳, 益气温中缓急, 又合芍药酸甘化阴, 柔肝益脾和营; 生姜温胃、散寒、止痛, 大枣补益脾气, 姜枣合用以升腾中焦脾胃生发之气而增强本方药效; 共奏温中补虚、缓急止痛之效。中气健、化源足、肝脾调, 腹痛等中脘不舒的症候自除, 故方以“建中”命名。
----	--	--	---	--



Continued

适用 脾虚食少, 胸闷干呕, 腰  
范围 酸无力。

① 脾胃气虚, 症见面色苍白、语盲低微、气短乏力、食少便溏、舌淡苔白等。② 大病初愈时或慢性病衰弱患者不思饮食、食量减少、身体消瘦、语声低微、四肢无力者。③ 胃肠功能减退、消化不良、慢性胃炎、慢性胃及十二指肠溃疡等病症之辅助治疗。

① 脾虚腹泻者, 如胸脘痞闷、肠鸣泄泻、四肢乏力、形体消瘦、面色萎黄、舌淡苔白腻等症。② 慢性胃炎、肺结核、慢性肾炎、贫血、慢性支气管炎及妇女带下等属脾虚夹湿者之保健服用。

① 胃、十二指肠球部溃疡。② 慢性肝炎、神经衰弱、再生障碍性贫血、发热等属于脾胃虚弱、阴阳不和者。③ 脾胃虚弱, 胃脘部隐痛, 喜温喜按, 食少便溏、面色无华、精神不振、倦怠乏力者进补服用。④ 正常人保健服用。

## 5. 秋的养肺之道

立秋到立冬为秋, 养肺之道。秋, 可秋高气爽, 亦有“秋老虎”发威, 变幻莫定, 时凉时热, 极易生病。因而秋天发生咳嗽痰喘的病人很多, 秋季易损肺气, 更应好好保护肺气。中医认为“肺开窍于鼻”, 鼻为肺之门户, 因此可时常按摩鼻部穴位、洗浴鼻子, 也有助于增强肺脏功能。不少人对冷空气过敏, 除医院治疗外可按摩鼻部[13] [14]。

### 5.1. 精神调养

秋应于肺, 肺在志为忧, 肺气衰则易生悲忧, 生悲忧则易衰肺气。秋季, 无边落木萧萧下, 草枯花凋, 气候也逐渐干燥, 气温逐渐降低, 给人萧条、凄凉、垂暮之感, 易勾起忧郁悲愁的心绪。所以, 秋季是养神的重要时节, 《素问·四气调神大论篇》中所谓“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, 养收之道也。”应保持神志安宁、收敛神气, 减缓秋季肃杀之气对人体的影响, 以适应秋季容平的特征。

### 5.2. 起居调摄

秋季, 自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏, 人应当“早卧早起, 与鸡俱兴”(《素问·四气调神大论篇》)。早卧乃顺应自然界收敛闭藏之气, 早起乃顺应舒长之机, 使肺气得以舒展。秋季气候干燥, 湿度小, 机体出现干燥少津的生理变化, 此期当补充水分, 避免过度剧烈运动所造成的大汗淋漓, 致使津气耗散。另外, 秋季天气多变, 有寒热之异, 但衣服不可顿增, 正如“春捂秋冻”的道理, 气候转凉之际, 衣服不顿增, 以增强身体对日后寒冷气候的适应能力。

### 5.3. 饮食调理

秋燥易伤阴津, 饮食安排当以滋阴润燥为准则, 多选择白萝卜、藕、山药、百合、银耳、莲子、人参果、梨、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等润肺滋阴食品, 少食葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味伤阴之品。对年老胃弱之人, 还可以粥为早餐, 益胃生津, 如明朝李梴在《医学入门》中指出: “盖晨起食粥, 推陈出新, 利膈养胃, 生津液, 令人一日清爽, 所补不小。”养胃润肺之粥品如下: 百合莲子粥、银耳冰糖粥、红枣糯米粥、鲜生地汁粥、杏仁川贝糖粥、黑芝麻粥。秋应于肺, 肺气盛于秋, 肺气太过则乘肝木, 故秋季的饮食尚要掌握“少辛增酸”的准则。辛能胜酸, 减辛味饮食在于平肺旺之气, 增酸味饮食在于助肝弱之气, 故比季宜多食酸味果蔬, 一则化阴润燥, 二则扶助肝气。初秋之际, 湿热交加, 人体脾胃虚弱, 饮食应以温食为主, 少寒凉之物。

## 5.4. 防病保健

肺主气, 司呼吸, 五脏所应季节出现发病的高峰, 在秋季容易发生与呼吸系统相关的疾病, 如上呼吸道感染、流行性感、气管炎、哮喘等。秋季亦会引起其他脏腑疾患, 如: 肠炎、痢疾、也是“乙脑”等病的多发季节[15]。预防的方法是注意饮食卫生, 不饮生水, 不吃腐败或不洁食物。在上述流行病发生期间, 投以中药板蓝根、马齿苋等煎汤服用, 可起到防治作用。

## 5.5. 秋季养肺膏方(见表 4)

Table 4. Autumn nourishing lung ointment

表 4. 秋季养肺膏方

膏方	琼玉膏	二冬膏	养阴清肺膏	金水膏	秋梨膏
出处	《寿世保元》	清·张璐《张氏医通》	清·郑梅涧《重楼玉钥》	唐·孙思邈《千金要方》	清·陈念祖《医学从众录》
原料	人参(研末) 360 克, 茯苓(研末) 450 克, 蜜 2500 克, 鲜生地(捣取汁) 5000 克。	天门冬、麦门冬等份, 白蜜适量。	地黄、玄参、麦门冬、川贝母、牡丹皮、白芍各 250 克, 薄荷、甘草各 100 克, 蜂蜜适量。	生地黄 300 克, 麦门冬、山药各 200 克, 天门冬、紫菀、玉竹各 150 克, 款冬花、白芍、百合各 100 克, 茜草、知母、广陈皮、川贝母各 50 克, 炼蜜 250 克。	秋梨、浙贝母、麦门冬、青萝卜、鲜藕、蜂蜜各适量。
制作	先将地黄汁和蜜煎沸, 再加入人参、茯苓二末, 熬成膏。	① 将天门冬、麦门冬捡去泥沙, 洗净, 用清水浸泡半日; ② 将天门冬、麦门冬入锅加水共煎 3 次, 去渣滤汁备用; ③ 将 3 次滤汁用小火煎熬, 徐徐收浓, 加入白蜜, 至黏稠为度。	① 地黄、玄参、麦门冬、川贝母、牡丹皮、甘草、白芍洗净, 放入水中浸泡 6 小时; ② 全部药物与浸药的水一起放入锅中, 旺火煮沸, 小火煎熬 1 小时, 滤取药汁, 重复 3 次; ③ 合并 3 次药液, 加入薄荷, 中火浓缩, 入蜂蜜收膏即成。	① 贝母去心, 研成极细末备用; ② 余药共研粗末, 水煎 3 次, 分别过滤, 去渣; ③ 合并 3 次滤液, 中火浓缩成浸膏, 加炼蜜收膏; ④ 冷过 12 小时, 将贝母粉渐渐调入拌匀, 收贮。	① 将秋梨、青萝卜、鲜藕, 分别洗净, 切碎, 取汁; ② 贝母、麦门冬加水煎 2 次, 滤渣取汁, 混合药汁; ③ 上述诸物放锅中, 小火煎至稠黏如膏; ④ 在膏中加入 1 倍量的蜂蜜, 继续加热至沸, 停火, 待冷装瓶备用。
服法	每服一匙, 开水调服。	每日 2 次, 每次 1 大匙, 白开水冲服。	每日 2 次, 每次 15 克。7 岁以下儿童服成人 1/2 量。	每日 3 次, 每次 1 匙, 嘴里噙化, 临睡及睡醒时服尤妙。	每日 2 次, 每次 15 克, 温开水送服。7~14 岁儿童服成人 1/2 量, 3~7 岁服 1/3 量。
功效	益气阴, 养心肺。	润肺清火。	养阴清肺、滋肾退热。	润肺化痰。	养阴生津、止咳化痰。

## Continued

## 按语

此方以生地为君，大补肝肾之阴；人参为臣，大益心肺之气；茯苓为佐，健脾以培后天；蜜为百花之精，味甘补脾，性润养肺。四味皆温良和厚之品，煎熬成膏，服用方便。中老年人气虚，阴血不足者，可常服之。古人谓：起吾沉痾，珍赛琼瑶，故有琼玉之名。

本方药仅 2 味，即天门冬与麦门冬，故名二冬膏。天门冬性寒，味甘，清肺降火、益肾养阴，并能润肠通便；麦门冬性微寒，味甘、微苦，气薄主升，味厚为阴，有清心润肺、养胃生津之功，堪与天门冬相提并论。今合二冬制熬成膏，增强了润肺养阴、生脉清心的效果，专治老年津亏，痰热咳嗽之症。另据临床观察，天门冬对一般良性乳房肿瘤，尤其是乳房囊性增生病，不论肿块大小，奏效迅速，大多数可获治愈，诚属妙品，可供选用。

肺肾阴虚，燥热内生，以致久嗽不已，治在养阴清热、利咽止咳。方中地黄、玄参、麦门冬为主药滋补肺肾之阴；白芍、甘草酸甘化阴，助主药以生阴液；川贝母、牡丹皮清热凉血、化痰利咽；薄荷质轻上浮，辛凉宣肺，载药上行。诸药相合，共奏养阴清肺之功。

中医认为肺属金，凡精液、津液、血液皆属于水，金为水源，肺中无水则燥，肺燥则精、津、血液亦枯。又肺与大肠相表里，肺燥则大肠亦燥。本方为治疗肺热水燥而设，故名金水膏。方中生地黄、麦门冬、天门冬、玉竹、百合都能滋养肺阴而清肺热，为保金生水之用；紫菀、款冬、贝母化痰止咳，去肺中之病理产物；知母、茜草清肺止血，以防肺热络伤出血；山药补益肺气，气旺则能化生津液。全方寒温并用，补中有消，补不滞痰，消不伤正，称得上妙方良膏。

方中秋梨甘寒生津，止咳化痰；浙贝母清肺化痰，麦门冬甘寒补肺阴，相伍有清热润燥、止咳化痰之效；鲜藕生津止渴，兼能止血，以防肺热出血；青萝卜善能行气化痰。诸药配伍，共奏养阴生津、止咳化痰之功。

## 6. 冬的养肾之道

立冬到立春为冬，养肾之道。天寒地冻，草木凋谢，代谢水平低。人之阳气来源于肾脏，肾是生命活动之源动力，因而冬季养肾，不仅可以防病还可增进健康。例如，冬季进补，保证充分的阴精在体内，到春季升发可提供能量和营养[16]。

### 6.1. 精神调养

冬应于肾，肾在志为恐为惊。肾气虚，容易出现惊、恐的情绪变化，而惊、恐的情绪刺激也极易伤及肾气，乱及心神。冬季勿使情志过极，以免扰用，调养精神当固密心志，安静自如。冬季之时，枯木衰草毫无生机，万物凋零，阴雪纷纷，易使人触景生情，抑郁寡欢，因此，宜会亲访友，赏乐歌舞，以利于振奋精神，激起生活的热情，消除冬季心里的烦闷，老年人尤应遵循。

### 6.2. 起居调摄

冬三月，天地闭藏，起居当顺乎自然，早睡以养人体阳气，迟起以固护阴气，日出而作，躲避严寒，求其温暖，使体内的阴阳平和。冬季气候严寒，当保持一定的室内温度，选择暖和柔软的衣被，做到“冬防寒，又防风”（《理虚元鉴》）。冬季手脚易冻，尤宜保暖，《金匱要略》曰：“冬夜伸足卧，则一身俱暖”。“去寒就温”是冬季起居调摄的准则，但不可暴暖。尤忌炙衣、重裘，向火醉酒，烘烤肚背，暴暖大汗等，以免内扰阳气，使之外泄，或积热于内，至春发温热之疾。另外很重要的一点是，冬季要节制房事以护阴养阳。《养生镜》曰：“冬三月乃水藏闭涩之时，最宜固守元阳，以养真气”。《遵生八

笈》曰：“冬三月六气十八侯，皆正养脏之令，人当闭精塞神，以厚敛藏。”并引《五经通义》说：“至(冬至)后阳气始萌，阴阳交精，万物气微，在下不可动泄。”古人认为冬节房事，固护阴精，对养生具有重要意义，故有“春一、夏二、秋一、冬无”的房事规律主张[17]。

### 6.3. 饮食及药物调理

冬季饮食基本原则是保阴潜阳，宜食鳖、龟、藕、木耳、胡麻之类食品，以及胡萝卜、油菜、菠菜、豆芽等富含维生素类蔬菜，也可适量进食含脂类食品。在冬季三餐饮食安排上，冬季晨起宜食热粥，夏季晚餐宜节食。《饮膳正要》认为冬季宜服羊肉粥，温补阳气。再如《琐碎录》倡曰：“晨兴以钟乳粉入白粥中拌和食之，极益人。”“煨生姜早晨含少许，生胃气，避山瘴邪气。”冬应于肾，肾主咸，咸胜苦。冬季饮食当减咸增苦以益养心气。此外，冬季宜热食，但不可过食燥热之品，以免使内伏的阳气郁而化热，忌黏硬、生冷食物，免伤脾胃阳气。冬主藏，此时阳气闭藏，但闭藏之中含有勃勃生机。中药易于蕴蓄而发挥效能，是年老体弱之人、慢性病患者进行调补的最佳时间。

### 6.4. 防病保健

冬季如果气候反常，可引起多种疾病，如流感、麻疹、白喉、雅红热、百日咳等外感热病，急性肠炎、肝炎、霍乱等消化道疾病，对人体的健康危害极大，因此，要积极采取预防措施，做好环境及个人卫生，防止病源的交叉传染。另外，适当使用一些中药，如大青叶、板蓝根、茅根、茵陈等，也可起到很好的防治作用。冬季寒冷的气候常诱使许多慢性疾病复发或进一步加重，尤其老年人需加强防护，如支气管哮喘、慢性支气管炎、冠心病心绞痛等。除防寒保暖，避免严冬寒冷刺激外，还可通过服用药物来预防，治在未病，同时应积极进行体育锻炼，以增强体质，提高机体的御寒能力和抗病能力。

### 6.5. 冬季养肾膏方(见表 5)

Table 5. Nourishing kidney ointment in winter

表 5. 冬季养肾膏方

膏方	延年益寿不老膏	益寿养真膏	十全大补膏	龟鹿二仙膏
出处	清·沈金鳌《杂病源流犀烛》	《东医宗签·内景篇》	《太平惠民和剂局方》	《医宗必读》
原料	炙何首乌 240 克，地骨皮、茯苓各 150 克，生地黄、熟地黄、天门冬、麦门冬、人参各 90 克，炼蜜适量。	生地黄 8000 克(捣绞取汁)，人参末 70 克，白茯苓末 140 克，蜜 5000 克，天门冬 240 克，麦门冬 240 克，地骨皮 240 克(均研末)。	人参 90 克，肉桂 90 克，白术 150 克，茯苓 150 克，黄芪 150 克，炙甘草 60 克，当归 150 克，白芍药 150 克，川芎 90 克，地黄 150 克。	鹿角 5000 克，龟板 2500 克，枸杞子 500 克，人参 500 克。
制作	① 将上述中药加清水煎 3 次，滤渣取汁混合，浓缩；② 入炼蜜溶化拌匀，熬制成膏，瓷罐收贮备用。	上药七味和匀，人瓷缸以，密封，置于铜锅内煮三日夜，如水减则添温水低于缸口，一日内取出，用蜡纸封口，浸井中一昼夜，再入铜锅内煮一昼夜出水气。	先将人参煎汁备用，其他药物水浸一宿，文武火煎取浓汁，冲人人参汁后熬成膏。	先将鹿角、龟板浸水煎熬成膏，再将人参、枸杞熬膏和入。

## Continued

服法	本膏为 10 日量。每日 2 次, 每次 1 匙, 温开水冲服。	每服一二匙, 温酒调服。白开水下亦可。日二三次。	每服一匙, 开水调服。	每服一匙, 早晨温酒下。
功效	补肾益精、益寿延年。	益气养阴, 填精补髓。	温补气血。	益精气, 补元气, 养肝肾, 调阴阳。

灸何首乌, 何首乌功能补肝肾、益精血, 兼能收敛, 且不寒、不燥、不腻, 故为滋补良药。常用于精血亏虚, 头晕眼花、须发早白、腰腿酸软、遗精、崩漏等症。人参大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智, 是民间常用的补益药之一; 熟地黄益肾滋阴、补血养颜; 天门冬、麦门冬养阴清热生津; 生地黄、地骨皮清虚热, 以防阴液不足而致虚火内生; 茯苓健脾渗湿, 使邪热从小便而出。诸药合用补肾益精、养血健身。

① 中老年肾虚精亏, 身体衰弱、神疲乏力、头昏目涩、腰膝酸软。② 遗精, 阳物有时举而不坚, 不能适应正常性生活。③ 未老先衰、精神不振、夜寐多汗、面色暗淡。④ 神经衰弱、慢性肝炎患者保健调养服用。

此由琼玉膏加二冬、地骨皮而成。天冬功擅滋补肾阴, 麦冬功效润燥补肺, 地骨皮即枸杞根皮, 善长补阴退热, 三者加入琼玉膏肉, 则补益之力倍增, 原注云: “填精补髓, 调真养性, 返老还童, 调百损, 除百病, 万神俱足, 五脏盈溢, 发白复旧, 出落更生, 行如奔马。日进数服, 终身不饥渴, 功效不可尽述。”

请盛白损, 瘫痪, 劳瘵, 五脏不足, 精神不振等症。

十全大补膏由八珍汤加肉桂、黄芪而成。取四君子汤(人参、白术、茯苓、甘草)加黄芪, 补肺脾之气, 四物汤(地黄、当归、白芍、川芎)益心肝之血, 肉桂人肾温阳。诸药合用, 五脏同补, 气血双治: 凡老年人见上述症状者, 可常服之。

五劳七伤, 诸虚不足, 潮热骨疼, 不思饮食, 面色萎黄, 夜梦遗精, 脚膝无力, 脾肾气弱, 五烦闷, 忧虑伤血气, 喘嗽中满, 及病后未复等症。

李时珍曰: “龟鹿皆灵而寿, 龟首常藏向腹, 能通任脉, 故取其甲, 以补心补肾补血以养阴也; 鹿首常反向尾, 能通督脉, 故取其角, 以补命补精补气以养阳也”, 此方用鹿角胶补督脉, 壮元阳; 龟板养肾阴, 益精血; 二味相合, 能调和阴阳。人参大补元气, 杞子滋阴助阳, 四药相配, 乃气血阴阳交补之剂。久服可以益寿。

肝肾虚, 精血不足, 瘦弱短气, 头昏眼花, 梦遗精极等症。

## 7. 小结

近年来, 中医养生得到了越来越多的认可, 作为中医药传承人, 我们应守正创新, 努力挖掘中医药这座宝库。五季养生可追溯到《黄帝内经》, 历史悠久, 沿用至今。而相较于常见的养生办法, 膏方也有着自己独特的魅力, 希望膏方传承也得到更多的认可。

## 参考文献

- [1] 孙相如, 何清湖. 谈四时养生之冬季养生[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(11): 3391-3394.
- [2] 徐杏玲. 中华养生哲学基础之五行学说研究——五味、五方、五季、五志、五色养生[J]. 运动, 2014(19): 151-152.
- [3] 李红霞, 姚万春. 五季养生与护理[J]. 中外医疗, 2009, 28(23): 77.
- [4] 王丽如. 五季养生之春季护肝[J]. 医学美学美容(财智), 2012(3): 90-91.
- [5] 田静波. 中老年人更需注重疾病预防与四季养生[J]. 东方养生, 2021(6): 38-39.

- [6] 李鸿娜. 春季养生以肝为先[J]. 开卷有益-求医问药, 2022(3): 60.
- [7] 伊羽雪. 春季养生常按这 4 个穴位[J]. 华人时刊, 2019(4): 79.
- [8] 王凤岐. 初夏养生要注意清心火[J]. 中华养生保健, 2012(5): 50-51.
- [9] 王丽如. 五季养生之夏季养心[J]. 医学美学美容(财智), 2012(5): 80-81.
- [10] 方雪, 王珊, 王永生, 等. 刍议中医治未病之夏季养生[J]. 国医论坛, 2020, 35(4): 56-59.
- [11] 郭德才. 顺应时节的四季养生[J]. 现代养生, 2013(11): 12-14.
- [12] 王梦潇, 张焱. 浅谈中医脾的主时理论[J]. 吉林中医药, 2018, 38(12): 1369-1371.
- [13] 王建明. 四季养生之秋季篇[J]. 中老年保健, 2019(8): 16-20.
- [14] 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+4.
- [15] 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.
- [16] 余翔. 浅谈中医四季养生[J]. 中国民间疗法, 2013, 21(2): 57-58.
- [17] 肖小惠. 养阴——冬季中医养生的关键[J]. 光明中医, 2012, 27(5): 857-858.