

四時順應・飲食有節

起居有常 怡然自得

我們日常生活，起居作息是受四時氣候的影響，而食物的種類也因四季變化而有所不同。因此了解四時氣候變化對人體的影響，以順應自然而作息，當有助於養生。



王詩雲／攝

古代中醫大師觀察宇宙自然的變化，將易經陰陽八卦的哲理，溶入於醫學之中，來解釋人體與宇宙的關係。在長期的觀察與體驗中，了解到自然界是一個大宇宙，而人體即是一個小宇宙。今利用陰陽五行學說與易經八卦來解釋人體臟腑組織器官間的相互關係及其影響，以及人體與自然界的關係，及自然界的四季變化對人體的影響。

早在220B.C.，黃帝內經素問一書裡，便有一套養生之術陳述了四時順應，飲食有節，起居有常，怡然自得的養生秘方。距今雖已有2、3千年歷史，然其道理卻是放諸四海而皆準，可見真

理是經得起考驗，不因時空差異而改變。

陰陽消長・變化規律

我們日常生活，起居作息是受四時氣候的影響，而食物的種類也因四季變化而有所不同。因此了解四時氣候變化對人體的影響，以順應自然而作息，當有助於養生。

宇宙是由陰陽所構成，由陰陽的變化，而有晝夜與四季之分，在自然界裡，“陽”是指白天、日光、熱、火、能量、活力等而言。陰是指夜晚、黑暗、寒冷、水、物質、柔性等而言。一天中白天屬陽，夜晚屬陰；一年中

春夏屬陽，秋冬屬陰。就以一天來看，白天雖屬陽，但黎明時刻，仍帶有陰寒；中午時刻陽氣最旺，下午雖仍陽氣溫暖，但陰氣漸漸浮現；傍晚時刻陽氣漸微，陰氣增進，夜間陰氣濃厚直到子時是陰氣最濃之時，半夜過後，雖仍籠罩在黑暗之中，但陽氣漸升，然後又是光明的到來，陰陽有規則的交替。

一年四季春夏秋冬，體驗了春生、夏長、秋收、冬藏的萬物生長收藏之變化規律，以及春溫、夏熱、秋涼、冬寒的溫熱涼寒的陰陽消長。春季三個月陽氣開始升發，大地回春，草木皆生，一切萬物開始活躍起來，一片欣欣向榮的氣息。夏季三個月陽氣旺盛，萬物昌茂，開花結實。秋季三個月陽氣漸微，陰氣漸濃，萬物收成後開始枯萎。到了冬季三個月，陰寒濃盛，陽氣微弱，天寒地凍，萬物蟄藏，以蔽寒冷，接著陽氣又生，陰氣漸退，春天又回大地。如此陰消陽長，陽消陰長的規律變化而生四季的不同。

順應四時・起居有節

我們生活於自然界中，如何跟隨四季變化來調適身體呢？中醫學利用五行（即木火土金水）的屬性來比喻人體的五臟（即肝

心脾肺腎)以應四季。即肝屬木，其性生發，喜疏達條暢，應春天。心屬火，其性炎熱，向上，應夏天。脾屬土，其性具有生化萬物的特性，應長夏。肺屬金，其性具肅殺，清靜的特性，應秋天。腎屬水，其性具寒冷，向下的特性，應冬天。

春夏天陽氣旺，日常起居宜晚睡早起，做些輕鬆運動如散步、氣功、太極拳，吸取大自然之陽氣，以保養體內的陽氣，以免陽虛陰盛而致病。並保持輕鬆的心情，使肝氣舒暢，心火旺盛，促進血液循環及新陳代謝正常，則必能精神飽滿，精力充沛。配合清淡食物，清熱養陰，則更能神清氣爽。

秋冬天陽氣衰微，陰氣濃厚，生活起居宜早睡晚起，避免受寒，同時養陰氣，保護體內的真陰(即營養物質及精血津液)。飲食方面宜配合濃重厚味之物，身體偏虛者(即抵抗力不足者)，可吃些補品、藥膳之類食品，以儲備精力，作為春天陽氣升發，身體活動力的基石。

這種順應四時陰陽變化而調整日常生活起居的步調，便是最基本的養生之道。然而現代人的生活，卻違反了自然規則。就以台灣來說，由於經濟生活富裕，幾乎家家戶戶都有一台以上的冷氣機。辦公大樓，公司行號也是冷氣齊全。

春夏天天氣一熱，冷氣開放不停。在辦公室上班還得披上外套，晚上睡覺也得蓋棉被。難得接受陽光。一到路上又是豔陽高照，如此一冷一熱，身體適應不良，因此夏天患感冒的人也很多

。其症狀是鼻塞、流鼻水、頭痛、頭昏、咽喉痛、發燒、怕冷等寒熱交加的症狀，這便是身體陽氣不足，寒氣侵入人體過多。相對地，抵抗力亦減弱。

陽氣不足(即吸收大自然陽氣不夠以及體內能量不足)，一到秋冬天，天氣寒冷，便更容易傷寒了。因此夏天能不吹冷氣便可不吹，讓身體受點熱氣，流些汗，以排除體內廢物是好的。

致病因素——六邪

中醫學裡提到人體致病因素有三種，一外因：即風寒暑濕燥火六邪，二內因：即怒喜思憂悲恐驚七情。三不內外因：即飲食、痰濕、生活起居、蟲咬跌傷等。現就以六因來說明。

自然界的四季，產生風暑火濕燥寒六種不同的氣候變化。在正常情況下，這六種氣候不會致病，稱為六氣。只有當氣候異常急驟的變化，或人體抵抗力下降時，六氣侵犯人體產生疾病，因此被稱為六邪。此六邪經常從口鼻或肌膚侵入，因此又稱外感病，即一般所稱感冒、流行性感冒、傷風、傷風、中暑等。

春季多傷於風，因汗出又吹風，或迎風而臥，易感頭風，而致頭痛、鼻塞、咽癢痛，有些受風吹襲，還會造成皮膚搔癢，如風疹。

夏季多傷暑熱，常在烈日下工作或工作場所悶熱下，易中暑，而生高熱(即發燒)、煩渴、頭昏、肢體困倦等症。

長夏易傷溼，淋雨，或出汗，濕透衣服，未及時更衣，或陰雨綿綿天氣，易受濕邪，而感到

頭昏重如裹布，關節酸痛重等症狀。

秋天易傷燥，天氣過分乾燥，體內陰液不足，便會出現口鼻乾燥、咽乾口渴、乾咳等症狀。

冬天易傷寒，冬天衣服穿的過少，或淋雨、涉水、夏天汗出貪涼，都會傷寒，而出現形寒肢冷、腹痛、腹瀉、怕冷等症狀。

了解上述的六邪致病，我們便須順應四時變化以調適身體。例如春天風較大，出門要多加一件衣服保暖以避風邪，避免汗出吹風，或迎風而睡。夏天天氣炎熱，陽氣旺，流汗多，須多補充水分，清熱養陰，並避免在太陽光下曝曬過久，以避免中暑。長夏濕氣重，避免淋雨或涉水，以減少濕邪侵入。秋天較為乾燥，亦應多喝水，保持體內水液均衡，才不生燥病。冬天天氣寒冷，避免晚歸或早出，減少寒氣侵襲，衣服更需穿的夠暖，女性們避免穿太短的裙子，減少膝蓋暴露於寒濕天氣，以免受膝關節酸痛之苦。

養生之道·從小養成

以上都是簡單的養生之道，可惜常被人們所疏忽，因此每到季節交換之季，感冒生病的人特別多，各種慢性疾病也有加重之虞。

養生之道非老年人的專利，從小養成了解自然，順應自然的陰陽平衡之道，生活起居，飲食節制，身心平衡，皆順乎自然，求得陰陽平衡，則人體自安，遠離病痛，這些古代先賢所遺留下的珍貴樸實的養生之道，就在我們的眼前。看您如何把握它了。