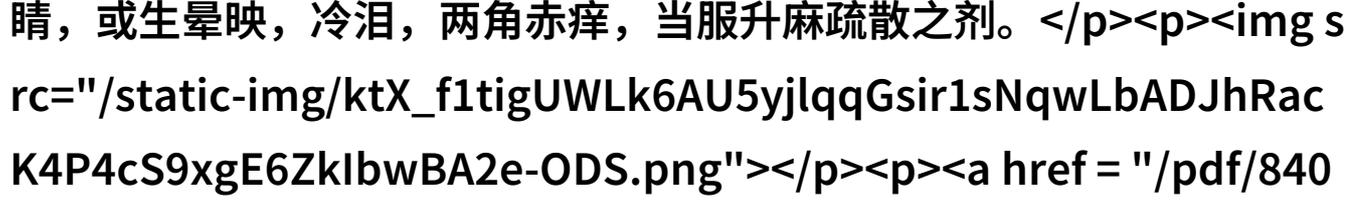


# 摄生消息论之春季摄生消息

<p> 《摄生消息论》，养生学著作，传为金元之际道教全真派高士丘处机所撰。本书既有道家观点，又有儒家论述。书中据《内经》养生意旨，结合个人心得，针对春、夏、秋、冬四时的防病调摄原则与方法等分别作了简要的论述。春季摄生消息 春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。被发缓行，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应、养生之道也。逆之则伤肝，肝木味酸，木能胜土，土属脾，主甘。当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。

春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾。春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼去冬以来，拥炉熏衣，啖炙炊爆，成积至春，因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力。皆冬所蓄之疾，常当体候，若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾，惟用消风和气凉膈化疾之剂，或选食治方中，性稍凉利，饮食调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气，不可兀坐以生他郁。饭酒不可过多，人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤凑里，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。刘处士曰：“春来之病，多自冬至后，夜半一阳生，阳无吐，阴无纳，心膈宿热，与阳无相冲，两虎相逢，狭道必斗矣！至于，遂使伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽，身觉热甚。少去上衣，稍冷，莫强忍，即便加服。肺膈五脏之表，胃膈经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：‘避风如避箭，避色如避乱。加减逐时衣，少餐申后饭’是也。”肝脏春旺 肝属木为青帝，卦属震，神形青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神

清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六府胆为肝之府，胆与肝合，故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋缓弱脉不自持者，肝先死也。目为甲乙，辰为寅卯，音属角。味酸，其嗅臊膻，心邪入肝，则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精。春三月，常存岁星，青气入于肝，故肝虚者筋急也，皮枯者肝热也，肌肉斑点者，肝风也。人之色青者，肝盛也，人好食酸味者，肝不足也，人之发枯者，肝伤也，人之手足多汗者，肝方无病，肺邪入肝则多哭。治肝病，当用嘘为泻，吸为补。其气仁，好行仁惠怜悯之情，故闻悲则泪出也。故春三月，木旺，天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类。无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气。夜卧早起，以合乎道，若逆之，则毛骨不荣，金木相克，而诸病生矣。相肝脏病法 肝热者左颊赤，肝病者目夺而胁下痛，引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛，耳聋，颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢若痛支满。淋洩，大小便难，好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛，或生晕映，冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。



[下载本文pdf文件](/pdf/8401-摄生消息论之春季摄生消息.pdf)