

# 《四时宜忌》四时阴阳养生思想介绍

杨 威 朱二苓 于 峥

(中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京东直门内南小街 16 号, 100700)

**关键词** 《四时宜忌》; 养生思想; 四时阴阳

《四时宜忌》为元代瞿祐编撰(1367 年), 收录于《学海类编》丛书集成初编。瞿祐, 亦名瞿佑, 为元末明初文人, 少有诗名, 俊朗博学, 著有传奇小说集《剪灯新话》、词集《余清词》等。瞿祐承文人涉猎摄养的风尚, 辑历代诸月事宜、事忌而成《四时宜忌》一卷。《学海类编》为清代曹溶所辑, 陶樾增订, 是一部有特色、有价值的儒家理学大型丛书, 收有四时宜忌、摄生要语、摄生三要等保摄之书。《丛书集成初编》为上海商务印书馆 1935 - 1937 年所辑, 铅印本, 收录宋、元、明、清四代丛书, 其中《学海类编》据“清曹溶辑陶樾增订六安晁氏排印”。中华书局(北京)1985 年有重印本。

《四时宜忌》为文人摄养摘编类著作, 所引文献年代久远, 既有《抱朴子》《千金方》《千金翼方》《圣惠方》《本草》《食疗本草》等熟知的医药文献, 也有《云笈七签》《孝经纬》《玉烛宝典》《荆楚岁时记》《岁时杂记》《四时纂要》《摄生月令》等儒、道、杂家文献。限于古人的认识水平, 书中所载虽有斋戒、禳灾等文字, 但蕴含以四时阴阳变化为法的养生思想, 兹探讨如下。

## 1 斗建、律历以明四时阴阳变化

逐月养生法滥觞于《素问·四气调神大论》, 隋唐后有所发展, 由逐季而至逐月养生, 涉及衣、食、住、行等生活的方方面面, 内容大多切实可行, 总以顺应春生、夏长、秋收、冬藏四时当旺之正气, 随四时阴阳变化为法。《四时宜忌》以《孝经纬》《晋书·乐志》《白虎通》等文献的斗建、律历, 阐释四时十二月的阴阳变化规律。

斗, 即北斗七星, 排列形状如斗, 《尚书·舜典》称: “在璇玑玉衡, 以齐七政。”《天官书》曰: “斗为帝车, 运于中央, 临制四乡。分阴阳, 建四时, 均五行, 移节度, 定诸纪, 皆系于斗。”在古人的心目中, 北斗作为天运的中心, 如天帝之车巡视周天, 《五行大义·七政》引《尚书纬》曰: “北斗居天之中, 当昆仑之上, 运转

所指, 随二十四气, 正十二辰, 建十二月, ……州国分野年命, 莫不政之。”斗在天上, 斗柄所指, 周制四方。斗建是在空间与时间坐标系中建立北斗指向的定位点, 月建是以北斗为指向在划分为十二辰的体系中确定其初始点, 用于纪月, 用十二地支表示。《正义》曰: “言北斗所建, 乘十二辰, 兼十二州, 二十八宿, 自古所用, 从来久远矣。”因此, 唐人张彦振《指南车赋》有“北斗在天, 察四时而行度; 司南在地, 表万乘之光融”词句。

律为天地之中声, 传言黄帝作律, 以玉为管, 为十二月音。《周礼》以太师掌六律、六吕, 以辨天地四方阴阳之声, 黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射为六律阳声, 大吕、应钟、南吕、林钟、中吕、夹钟为六吕阴声。至汉兴, 治律历, 以十二律应二十四时之变, 故称“律历之数, 天地之道也”。《史记·律书》云: “王者制事立物, 法度轨则, 一禀于六律。六律为万事之本。”《晋书·律历》云: “圣人观四时之变, 刻玉纪其盈虚, 察五行之声, 铸金均其清浊。”

由上可知, 斗建、律历是观察并说明四时阴阳变化的古代表达方法, 《四时宜忌》以此说明一年之中的阴阳变化规律。正月万物随阳而生, 二月阳生而滋茂, 三月万物去故从新而动长, 四月阴助成阳、万物尽起, 五月一阴始生、万物长大, 六月万物成熟, 七月金气始肃、万物凋伤, 八月阴阳适中、阳妊助阴, 九月随阳而终、随阴而起, 物皆衰灭, 十月阴气劾杀万物, 十一月阴极而阳始滋生, 阳气动于黄泉之下、欲养万物, 十二月阳气欲出、阴拒纽结。

五月夏至为阳极、阴生之时, 十一月冬至为阴极、阳生之时, 十二月中阴阳消长各有其时, 影响万物生、长、化、收、藏, 人应之故脏腑功能随之而变。养生之法即是随四时阴阳消长变化规律而适时调整起居饮食, 顺应四时阴阳变化以促进健康; 若逆于四时阴阳变化则损害健康, 应尽力避免。《四时宜忌》诸月事宜均依斗建、律历所述阴阳变化特点而摄养, 方法简便易行; 诸月事忌主张无犯月建, 实含有“勿逆四时阴阳变化”之义。

## 2 饮食起居、单验便方以适时保养、自疗小恙

万物随四时阴阳变化而生长、收藏, 某些时令性饮食或饮食方法, 可以促进健康或避免病害。如正月

宜食地黄粥(地黄汁、羊肾、花椒、生姜粥)、防风粥(去四肢风)、紫苏粥。正月不得食生葱、蓼子,令人面上起游风。正月节五辛,以避厉热。二月宜食韭,大益人心。二月后当多服祛痰之药。谷雨日采茶炒藏,能治痰嗽、热疾。三月勿杀生,以顺天道,勿食百草、鸟兽五脏。四月望后宜食桑椹酒或造膏,治风热之疾。四月节内宜服暖,宜食羊肾粥,补肾,疗眼暗、赤肿。五月不可多食茄子,损人动气。五月勿食菰菜,发皮肤痒。六月宜饮乌梅酱、木瓜酱、梅酱、豆蔻汤,以祛渴。夏月不宜过度饮冷,冷水与生硬果、油腻甜食也不宜多。七月暑气将伏,宜食稍凉,竹叶、山梔水熬去滓,用淘粳米粉作泔粉服;中暑者宜用竹叶粥(竹叶、山梔煎汤)。立秋勿食煮饼及水溲饼,勿多食猪肉,损人神气。立秋后十日,瓜宜少食。自霜降后,方可食蟹;勿食蟹盖中膏内有脑骨,有毒。九月宜进地黄汤,煎如茶法为妙;取枸杞子浸酒饮,令人耐老。九月后宜多食野鸭,愈多年小热疮。冬至日阴气归内腹,宜温暖物,入胃易化。十一月可服补药,不可饵大热之药,宜早食,宜进宿热之肉。

穿衣、沐浴、居所、避虫等生活起居的小技巧,也具有一定的保养或保健效果。如正月元日四更时取葫芦藤煎汤浴小儿,不出痘疮。正月每早梳头一二百梳。正月宜加绵袜以暖足。立春日芥头、苓苓香、白檀诸香煮汤沐浴,或立春日清晨煮白芷、橘皮、青木香三汤沐浴,辟除不祥。春冰未泮,衣欲上薄下厚,养阳收阴。惊蛰日取石灰糝门限外,虫蚁不入内。二月行途,勿饮阴地流泉,令人发疟瘵,脚软。二月毋竭川泽,毋焚山林,勿任刑,勿杀伤。三月三日,荠菜花铺灶上及坐卧取处,苦楝花叶于卧席下,可辟虫蚁、蚤蝨。三月三日鸡鸣时以隔宿饮冷汤,洗浇瓶口及锅灶、饭箩厨物,无百虫为害。寒食有内伤之虞,故令人作秋千、蹴鞠之戏以动荡之。五月五日取瓦上青苔或百草霜入盐嗽口,或水煮羊蹄根、醋煮川椒治齿疾。仲夏阴阳交,君子节嗜欲、勿任声色。暑月不可露卧,勿沐浴当风。七月七日取百合根熟捣,新瓦器盛之挂于屋内,阴干百日,糝白发生黑。秋分之日勿杀生,勿用刑。八月行路间勿饮阴地流泉,令人发瘵脚软。八月初一,作五明囊,盛百草头露以洗眼,或以绢囊承取柘树下露珠取拭两目,眼明。九月九日采茱萸插头鬓,辟恶气而御初寒。

一些起居小技巧可解决文人日常遇到的小问题,也纳入书中。如三月三日收荠菜花、桐花、芥菜,藏毛羽衣服内不蛀。收书于未梅雨时,内放七里香花或樟脑,不生蠹鱼。收画于未梅雨前,日中晒晾,紧卷入匣,匣用杉木、杪木,内油漆以辟霉气。戎衣同花椒卷收,

或茱萸末掺之,或用出缸蓝布包之,不蛀。风领、暖耳藏瓮中,密封瓮口,毛决不脱。洗葛衣,用梅叶擦碎洗则经夏不脆,忌用木盆,以瓷器洗之。五月五日朱砂写字贴柱上,辟蚊虫。五月五日取葛苳菜或叶,置厨柜内不生蛀虫,置毛褐衣内亦妙。七月七日曝皮裘,可以辟蛀。七月七日取角蒿置毡褥、书籍中,辟蠹又辟蛇。冬至日于北壁下厚铺草而卧,以受元气;勿多言,当闭关静坐,以迎一阳之生。十一月勿枕冷石、铁物,令人目暗。腊月子日晒荐席,去蚤虫。除夕夜勿嗔骂奴仆,不可碎器皿,不可大醉。

随时令采收的一些常见药物,通过自己采收、简单制作就能达到一定的常见病症治疗效果,因方便、效验而助文人自疗小恙。如二月采升麻,治头痛、热风、诸毒;采独活,治贼风、百节痛风。二月丁亥日收桃花阴干为末,戊子和井花水服方寸匕,日三服,疗妇人无子兼美容颜。三月二日收桃叶,晒干捣末,井花水服一钱,治心病。三月三日采桃花浸酒饮,除百病,美颜色。清明前一日采大蓼晒干,治热痢。春尽采松花,和白糖或蜜作饼,香味清甘,自有所益。五月五日采艾,治百病;以青蒿草或百草头,和石灰作药饼,疗金疮、刀斧伤;合冰片、天南星,治中风牙紧。七月收芙蓉花叶,醋调敷治肿;立秋太阳未升多采揪叶,熬揪叶膏,治疡。七月七日取苦瓜白瓢绞汁,合醋、古钱煎,点入眼眦治眼目黑暗;采蒺藜子阴干捣末,食后服,治眼失明;采麻花,阴干为末,乌麻油浸,每夜涂眉毛,脱落者立生;采慎火花苗叶加盐捣汁,治热毒。九月甘菊花入糯米如常法造酒饮,治头风、眩晕等疾。十月十日采决明子,主青盲目、赤白膜、痛泪。

一些时令民俗也隐有保健养生内涵。如正月元旦迎祀灶神,钉桃符,挂钟馗,寅时饮屠苏酒,服桃仁汤,可祛百病。寒食日,装万花舆,煮杨花粥。五月五日午时饮菖蒲雄黄酒,辟除百疾而禁百虫。五月午日造水羹艾酒,以花丝楼阁插鬓赠遗,造辟瘟扇。九月初九日佩茱萸、饮菊花酒,令人寿长无疾。除夕夜有行瘟使者降于人间,以黄纸朱书“天行已过”贴大门上。

### 3 祛邪气、养正气以避瘟疫

古人对具有一定流行性、传染性、危害性的疾病,多以瘟疫、时气、时邪称之,或以百邪、鬼祟、不祥视之,虽然对其病因认识还存在局限,但适时而作的一些具体方法依然具有实用性,可为避瘟防疫借鉴。归纳起来,不外祛邪气、养正气二端,尤以前者为主。

祛邪气包括:清洁、焚药,以改善居处小环境。如正月未日以芦茆火照井中、厕中。冬至日,钻燧取火,可免瘟疫。除夕夜枸杞汤洗浴,令人不病。除夕夜宜

烧辟瘟丹,焚家中所余杂药或苍术,辟瘟疫。

佩挂香囊,以辛香避秽。如正月上寅日,取女青草末绛囊盛挂帐中,辟瘟疫。春分后背带神用散(苍术、桔梗、附子、乌头、细辛),一家无病。五月五日以艾悬门户上辟邪气,以五彩丝系于臂上,令人不染瘟疫。夏至朱索缚柳、杞、桃,结印为门户饰,可止恶气。正月元日、五月五日朱砂书符,佩著心前,祛瘟及百病。

服食药物,以除热毒、祛邪气。如立春后庚子日,宜合家服温蔓青汁,不拘多少,可除瘟疫。三月一日取鼠耳汁蜜和为粉,谓龙舌拌,以压时气。四月十五日,取浮萍、麻黄、桂心、炮附子药末,加入生姜、葱头煎后热服取汗,治时行热病。腊月取皂角烧为末,遇时疫,早起以井花水调服。

峻井改水,清洁水源。如正月元日用麻子七粒,撒井中,辟瘟疫。五月五日、十二月除夕,用贯众置水缸内,食水不染疫气时行。夏至宜淘井、改水,可去瘟疫。

养正气,正气存内,邪不可干。如正月元日五更以红枣祭五瘟毕,合家食之。三月上巳日,取黍面和菜作羹,以压时热。六月伏日,宜作汤饼食之,辟恶。十月一日食饼,令人无病。十月宜进枣汤(大枣去皮核,焙香泡汤服),宜服钟乳酒、枸杞膏、地黄煎等物,以养和中气。冬至日以赤小豆煮粥,合门食之可免疫。

综上所述,《四时宜忌》辑录的诸月养生方法,总以四时阴阳变化为纲,在生活起居、验方疗疾、避瘟防疫等方面,顺应阴阳变化,勿逆四时正气,虽局限于古代认识水平,但达到了促进健康、减少病害的养生目的。

#### 参考文献

- [1] 元·翟祐. 四时宜忌. 北京: 中华书局, 1985.
- [2] 秦建明. 北斗星与斗建考. 见: 成建正主编. 陕西历史博物馆馆刊第 14 辑. 2007. 153 - 160.

(2011-03-09 收稿)◎

## 大活络丹治疗糖尿病周围神经病变 30 例

刘 晶

(江苏省连云港市中医院, 222000)

**关键词** 糖尿病周围神经病变/中医药疗法; 大活络丹

糖尿病周围神经病变是糖尿病常见并发症之一,笔者在临床中遇到以四肢冰冷麻木、疼痛为主要症状的糖尿病周围神经病变患者,在西医治疗的基础上,加用大活络丹,取得了良好的疗效,现报道如下。

### 1 临床资料

30 例糖尿病周围神经病变患者,均为 2008 年 3 月 - 2010 年 3 月门诊及住院的 2 型糖尿病患者,经西医常规治疗不理想。其中男 17 例,女 13 例;年龄 47 ~ 70 岁,平均年龄 58.5 岁;糖尿病病程 8 ~ 30 年,平均 17.5 年;周围神经病变病程 2 ~ 8 年,平均 4.8 年。所有病例均按照 WHO(1980 年)糖尿病诊断标准确诊为糖尿病,并具有糖尿病周围神经病变的临床表现:四肢隐痛或刺痛,肢端感觉异常,麻木、灼热或冷凉感,或蚁行感;分布如手套或袜子样;行走如踩棉絮,导速度减慢。排除由其他原因引起的周围神经病变。

### 2 治疗方法

2.1 西药治疗 在糖尿病教育、合理饮食的基础上,给予胰岛素及口服降糖药,血糖控制在理想水平。合并高血压者,给予降压药,使血压控制在理想范围。

2.2 中药治疗 口服大活络丹,每次 1 丸,1 日 2 次,1 个月为 1 个疗程,连服 2 个疗程。

### 3 疗效观察

3.1 疗效判断标准 显效:自觉症状消失,深浅感觉及腱反射基本恢复正常,肌电图神经传导速度较前增加 5m/s;有效:自觉症状明显减轻,深浅感觉及腱反射未能完全恢复正常,肌电图示神经传导速度较前增加 3m/s;无效:自觉症状无好转,深浅感觉及腱反射无改善,肌电图示神经传导速度无变化。

3.2 治疗结果 30 例患者中,显效 3 例,有效 16 例,无效 11 例,总有效率为 63.3%。

### 4 讨论

糖尿病属“消渴病”范畴,而本病则为久病消渴,正气亏虚,气虚无力推运血脉循行,渐致瘀血阻络,络脉经气不通,肌肤失却濡养,出现麻木、疼痛等异常感觉,属中医“血痹”范畴。脉络空虚,外邪侵入,风寒湿邪,壅阻于血脉经络之间,络道不通气血运行不畅,不通则痛,发为本病。大活络丹处方中有祛风药、补气药、养阴药、助阳药、平肝熄风药、祛寒药、清热凉血药、清热解毒药、清热燥湿药、解表药、芳香化湿药、泻下药和芳香开窍药等多类药。众药共奏补气养血、理气活血、清风湿寒邪、祛风通络止痛之效。方药对症,所以疗效明显,值得临床推广使用。

(2010-08-26 收稿)