

中国传统养生格言

春月歌

尝闻避风如避箭，春风多厉须防患。
况因阳发毛孔开，风才一入成瘫痪。

南宋·真德秀

春季避风如避箭

春天到了，脱下厚重的冬衣、靴子，身子顿觉轻快了不少。沐浴在温暖的阳光下，望着满目的青翠生机，人的心情也随之放飞，一切都是美好的。

但在这温柔中也暗藏着冷箭，就是古人说的“风邪”。中医认为，春季主风，风善行而数变，因而易使人中风邪而生疾。从气象学上来说，春天冷空气逐渐减弱，暖流北上，冷暖空气来往争锋，形成了春季多风的现象。早年间环保做的不好，绿色植被少，一到春天，华北平原都会出现沙尘暴天气，老人家“春季多风沙”的概念多少年都难以磨灭。当然，这些只是人易中风邪的外部客观原因，从人本身来说，春节容易中风邪的原因，就是真德秀所说的“况因阳发毛孔开”。

真德秀并不是个医生，严格说来，在传统保健养生界也没有什么

名头。不过，在文史界的名气却很大。他是福建浦城人。始字实夫，后更字景元，再更字希元，号西山。原姓慎，因避南宋孝宗讳改姓真。是南宋末期著名的理学家，与魏了翁（魏鹤山）齐名。著有《真西山文集》传世，创“西山真氏学派”，被后人称为继朱熹之后的理学正宗传人。然而，他的四时养生歌（春月歌、夏月歌、秋月歌和冬月歌）却在民间广为流传，后世许多养生专著都有收录。可见其得到了医学家的认可。

人的皮肤腠理随着天气的变化而缩张。冬天皮肤腠理密闭，毛孔闭合，以防皮肤散温过快；立春以后，随着阳气的升发，人的皮肤腠理也逐渐松放，毛孔张开，以适应逐渐变暖的天气。但春季又是冷暖空气交流的季节，时常有大大小小的冷锋南下。冷空气到来，风邪就容易透过松放的腠理进入人体，因而民间有“春寒料峭”

“春风入骨”之说。养生学上说“春捂秋冻”，这“春捂”最主要的意义就是在春天皮肤腠理松放时防风邪伤人。

在皮肤腠理松放时注意避风，应当成为人们基本的保健常识之一。在日常生活中，运动、饮食等也会使人毛孔开放。《陶真人卫生歌》说：“尝闻避风如避箭，坐卧须当预防患，况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。”强调的是吃饭后皮肤腠理松放，应当注意避风。

这里说的瘫痪并不是人们现在认识的“中风瘫痪”，而是由于风邪入骨造成的“痹证”。《黄帝内经素问·痹论》：“风寒湿三气杂至，合而为痹也。其风气胜者为行痹。”风痹游行全身上下，随其虚邪与血气相搏，聚于关节，导致筋脉弛纵，走注疼痛，行动困难，是许多老年人丧失生活自理能力的原因之一。老人养生，对此不可不防。