■养生堂

中医“四时五色”养生之道

□王 强

说起中医，人们首先联想到的往往是针刺、艾灸、推拿、服中药这些治疗方式，而“四时五色”调摄这一既古老又简易的养生方法，却在不知不觉中被淡忘。

平日里，我观察科室里的年轻同事，他们对四季穿搭色彩颇有心得，总爱跟着当季审美潮流挑选衣服的颜色，把自己打扮得利落得体。放眼整个社会，人们选衣服也有明显的季节偏好。

西方色彩心理学早已指出，不同颜色能唤起不同的心理感受，冷色调有助于平复激动的情绪，暖色调则能驱散低落的心境。现代流行的色彩选择，表面上是时尚审美现象，实则既印证了西方色彩心理学的研究结论，又与《黄帝内经》中“四时五色”调摄的思路不谋而合，这也启发人们重新审视日常衣着背后潜藏的身心调养价值。

“四时五色”调摄是中医顺应自然节律形成的一套身心养护方法。青、赤、黄、白、黑5种颜色，分别对应肝、心、脾、肺、肾，随着一年四季阴阳的消长变化发挥调养作用。

每一种颜色对脏腑功能和精神状态都有独特的调节作用。青色对应肝木，重在疏通瘀滞的气机，缓解精神压力造成的胸中憋闷、急躁易怒；赤色对应心火，可以提振精神面貌，改善神情倦怠、意志消沉的状况；黄色对应脾土，长于调和脾胃中气，减轻思虑过度引发的身体困乏；白色对应肺金，有助于收敛浮散的心气，缓解焦躁多虑；黑色对应肾水，重在封藏元气，改善体质偏弱带来的情绪低沉。这套学说并非要求人们死板地套用固定颜色，而是借助色调明暗、冷暖带来的视觉感受，潜移默化地影响体内气机运行，疏导心中郁积的负面情绪，是一种融入衣食住行的轻便养生方式。

西方色彩心理学同样发现了类似现象：蓝色能舒缓紧张的情绪，暖黄色可以给人安全感，白色象征宁静平和，深色有助于沉淀心绪。与西方色彩心理学侧重研究视觉到心理的反馈不同，中医“四时五色”将色彩与人体脏腑、四时节律紧密联系，把心理感受延伸到气血气机层面，实现了审美体验与机体调养的统一。

“云上舞白”是色彩权威机构潘通发布的2026年度代表色，这个色调摒弃了高饱和度带来的强烈视觉冲击，整体质感柔和素雅。从中医角度分析，白色主肃降收敛，正适合当下快节奏生活里经常心绪纷乱、睡眠质量欠佳的人群。柔和的白色调通过视觉感官收敛涣散的神志，帮助平复内心的躁动，间接起到宁心安神的调养效果。从西方色彩心理学视角来看，低刺激的白色能够弱化外界带来的心理压迫感，帮助人们从繁杂的事务中抽身出来，获得内心喘息的空间，两者在此形成了有趣的共鸣。

从一年四季的服饰选色趋势来看，色调的交替变化暗合“春生夏长，秋收冬藏”的自然法则。春夏时节，人们更倾向挑选明度偏高的柔和色系，顺应阳气向外升发的趋势，辅助疏理肝气、滋养心气，减轻换季带来的压抑、烦躁与疲乏感。进入秋冬季节之后，深沉的暗调色彩更受人们青睐，契合阳气向内闭藏的特点，有助于固本护正；同时，在日常穿搭中，适当点缀少量亮色，则可以防止整体色调过于沉闷而造成情绪低落，维持身心层面的阴阳平衡。

色彩研究人员也发现，环境服饰的明度变化会影响人的季节性心境，秋冬季节长期处在暗沉环境中更容易诱发情绪低沉，适度增加亮色可以改善状态，这一点与中医“静中寓动”的思路颇为相似。

近年来，大众审美偏好逐渐转变，以往艳丽夺目的配色慢慢退出主流视野，低饱和度、温润内敛的色调越来越受欢迎。对照中医理念，气血充足之人的面色本就贵在含蓄润泽，切忌浮越张扬。过于鲜亮刺目的色彩容易扰乱心神，加重焦虑情绪；质感柔和的色系更有利于安定气机，更加适配现代人的身心养护需求。

结合“四时五色”调摄思路、当前季节，以及色彩趋势，冬季在五行中属水，对应人体肾脏。冬季侧重肾精闭藏，着装以沉静深色为主，零星搭配亮色加以调剂，避免精神陷入低迷状态。

依托服饰色彩展开调护，是一种顺势而为的生活化养生途径。在生活中，无论是现代对于色彩心理效应的观察研究，还是传统中医的“四时五色”养生理论，都看到了色彩与情绪之间密不可分的联系。将当下大众的服饰审美趋势与传统“四时五色”调摄理念彼此融合，借助色彩调顺脏腑气机、改善情志失衡，推动中医药养生理念真正融入大众的日常生活，为维护身心安宁开辟一条简易可行的康养之路。

（作者供职于浙川县第二人民医院中西医结合科）

■杏林夜话

立足六经气化 探寻伤寒“理法方药”

□张留巧 杨静波

中医经典是临床根基，《伤寒论》更是中医药人必须学习的典籍。近日，笔者参加全国名中医毛德西晨课学习，课程以《黄帝内经·素问·六微旨大论》解读《伤寒论》“理法方药”，梳理“标本中见”要义，规划类方系统学习路径，让人受益匪浅。

六经气化论与《伤寒论》密切相关，它是后世研究《伤寒论》的一种重要学说。毛德西强调，学习气化理论先要背诵《黄帝内经》：“太阳之上，寒气治之，中见少阴；厥阴之上，风气治之。”太阳寒气为本，中见少阴；阳明燥气为本，中见太阴；少阳火气为本，中见厥阴；太阴湿气为本，中见阳明；少阴热气为本，中见太阳；厥阴风气为本，中见少阳。“标本中见”对应六经表里关系，切忌死记硬背，应当结合病机融会贯通。

六经病证，多为本气失调所致。太阳病，多见风寒外感；阳明病，以燥、实、痞、满、坚为特征；少阳病，重在相火偏旺；太阴病，责之于脾湿不运；少阴病，兼顾心肾，临证既要重视足少阴肾经，亦不可忽视手少阴心经，对心悸、寐差等心系证候要多加留心。

“脉微细，但欲寐”（《伤寒论》）便是心肾同病之写照，打破了六经多重足经的固有认知。厥阴以风气为本，风为百病之长，病情复杂多变，常寒热错杂，乌梅丸寒热并用，正是其代表方。

“不讲方子当医生干啥？”这是课堂上毛德西的一句口头禅，道出经典学习要义：学习中医，终究要落到临床实践上，脱离方药，理论便无从施展。不少同仁学习《伤寒论》存在碎片化问题，孤立记方，理论与实践脱节。毛德西提出，后续将借鉴清代名医徐大椿整理的12个方类框架进行授课，并非照搬原著，是以类方为纲，融六经气化于方证解读之中。教学由太阳经切入，先明气化机理，再解析桂枝汤、麻黄汤、大青龙汤三方证治，整套教学计划历时半年，以此改变零散学习的现状。

毛德西还说，六经气化论虽然不能涵盖《伤寒论》全部思想，但是提供了一套实用的辨证思路；学经典既要溯源原文，吃透“标本中见”逻辑，又要善用类方体系，架起理论通往临床的桥梁。作为中医药从业者，当坚持“理方合一”，切忌把“标本中见”当成公式生搬硬套，要将六经气化思维运用于临床实践，在病案中反复印证，真正做到“读经典、悟理论、用经方”，将传统智慧转化为服务患者的实际能力。

（作者供职于毛德西名医工作室）

■中原医迹

殷浩、殷仲堪与《殷荆州要方》

□卜俊成

东晋孝武帝太元十七年（392年）至安帝隆安三年（399年），殷仲堪任荆州刺史，镇守江陵。其间，他除了处理军政要务，还做了一件在河南中医药史上值得铭记的事——编纂《殷荆州要方》。此书今日虽然散佚，但是从书名与殷仲堪任职荆州的背景推测，当为实用的临床方书，在河南中医药著述史上值得记上一笔。

殷仲堪是东晋陈郡长平（今河南省西华县）人。陈郡殷氏是魏晋时期著名士族，其祖父殷融官至吏部尚书、太常卿，父亲殷师为骠骑谘议参军、晋陵太守等。殷仲堪自幼聪颖，博通经史，尤善清谈，与东晋玄学家、训诂学家、颍川长社（今河南省长葛市）人韩康伯齐名。《晋书》本传说他“能清言，善属文，每云三日不读《道德经》，便觉舌本间强”。这样的家世与才学，使他既有士族的文化修养，又有机会接触医药方书。值得注意的是，陈郡殷氏一门之中，通医者非止殷仲堪一人，其堂叔父殷浩亦以“妙解经脉”著称于时。

这里需要特别辨明一桩旧案。殷浩，字渊源，是东晋中期赫赫有名的人物。殷浩与殷仲堪同出陈郡长平，同属陈郡殷氏。殷浩的叔父殷融，正是殷仲堪的祖父。因此，殷浩是殷仲堪的堂叔父。前人每有将二人混淆者。陶弘景《本草经集注》敦煌残卷本对《神农本草经·序录》“夫大病之主”一节所作注文，有“……及江左葛稚川、蔡谟、殷渊源诸名人等，并亦研精药术”语；若就字面言，“殷渊源”即殷浩。而后世《证类本草》或作“商仲堪”，《本草纲目》或作“殷仲堪”。宋人避宣祖赵弘殷讳，改“殷”为“商”，故“商仲堪”实即殷仲堪。然“渊源”与“仲堪”并非一字之异，避讳只能解释“殷”改“商”，不能解释“渊源”改“仲堪”。因此，二名当属不同版本或传抄歧异，陶弘景所列究竟指谁，仍不宜遽断。二人医名各有来源：殷浩主要见于《世说新语·术解》，殷仲堪则因《殷荆州要方》及荆州医事而留名。此外，《晋书》为唐人所修，避唐高祖李渊讳，改“渊”为“深”，故殷浩字“渊源”在《晋书》中作“深源”。

殷浩曾任中军将军、扬州刺史，是东晋中期主持北伐的军政重臣，后因北伐失败被贬为庶人；他“弱冠有美名，尤善玄言”“好《老》《易》”“为风流谈论者所宗”。其医术之精，《世说新语·术解》记载其“妙解经脉”，并有为给使之母诊脉处方、一剂而愈之事。同篇又记载其中年被贬后，有常所给使叩头流血，言母年垂百岁、抱疾已久，若蒙官一脉便有活理，虽死无恨；殷浩感其至性，令舁来诊脉处方，一剂汤即愈，遂“尽焚经方”。殷浩“尽焚经方”之举，后世颇有揣测：或谓其经方得自异传，不欲轻泄；或谓其既贬为庶人，不愿以医名自累；或谓其感于给使之孝，愈后不复再诊，故焚方以示决绝。无论原因为何，这一细节至少说明殷浩所藏经方并非泛泛抄录，而是确有实效、值得珍视之物。这样一位清谈领袖兼军政要员，同时又精通医药，正是魏晋士人兼通方技的典型代表。从殷浩“尽焚经方”到殷仲堪日后编成要方，叔侄二人对医方的态度迥异：一焚一编，一隐一传，恰成对照。殷浩焚方或出于个人际遇与性情，殷仲堪编方书或出于方伯济民之责，二者虽然取向不同，但是共同折射出东晋士族对医药的复杂态度。

东晋太元十七年（392年），荆州刺史王忱去世，孝武帝以殷仲堪为都督荆益宁三州军事、振威将军、荆州刺史、假节，镇江陵。荆州地处长江中游，水网密布，气候湿热，夏季多雨，历来是伤寒、疟疾、痢疾等疾病的多发地区。殷仲堪到任后，一面处理与桓玄、杨佺期等势力的复杂关系，一面关注民生疾苦。他身为士族名士，又官居方伯，据其身份与处境推测，可能希望以医药知识济世救人。大约在此期间，他可能将平日搜集的医方加以整理，编成《殷荆州要方》。书名中的“殷荆州”，正因他官居荆州刺史而来。

《殷荆州要方》在《隋书·经籍志》子部医方类著录为1卷，《旧唐书·经籍志》《新唐书·艺文志》沿袭著录，可见隋唐时期尚存于世。宋代以后，此书逐渐散佚。其散佚原因复杂，或与卷帙较小、传抄不广、战乱等因素有关。从书名“要方”看，它并非理论著作，而可能是临床常用方剂的汇编，重在实用。从殷仲堪的士人身份与荆州环境看，书中很可能收录了治疗伤寒、温病、疟疾、痢疾、咳嗽、痈肿等南方常见疾病的方剂，并注意选用当地易得药材，以求“简、便、验、廉”。

殷仲堪著述颇丰，除《殷荆州要方》外，尚有文集12卷见于著录，大多已佚，今存残篇《游园赋》《将离赋》等，散见于《艺文类聚》《太平御览》；又有《致谢玄书》《答桓玄四皓论》等，亦散见诸书引录。

在江陵，殷仲堪的医药实践并不止于编书。《晋书·魏咏之传》曾记载一段与殷仲堪有关的医事。该书云：“魏咏之，生而兔缺。年十八，闻荆州刺史殷仲堪帐下有名医能疗之……仲堪与语，嘉其盛意，召医视之，医曰：可割而补之，但须百日进粥，不得语笑。咏之曰：半生不语，而有半生，亦当疗之，况百日邪？仲堪于是处之别屋，令医善疗之。咏之遂闭口不语，唯食薄粥，其励志如此。及差，仲堪厚资遣之。”兔缺，即今之唇裂；及差，即痊愈。

此段文字虽然短，但是透露出丰富的医史信息。其一，殷仲堪帐下确有善疗兔缺的名医，医者提出“可割而补之”，说明东晋时期对唇裂修补已有一定外科经验；术后“百日进粥，不得语笑”，则表明当时已认识到饮食、言语与创口愈合的关系。其二，殷仲堪并非仅以方伯之尊延医，而是亲自与魏咏之交谈，“嘉其盛意”，召医诊视，又“处之别屋”，令医善疗，愈后“厚资遣之”。这与其编《殷荆州要方》一样，都可见其士人济世之仁心。其三，魏咏之“闭口不语，唯食薄粥”，百日守约，亦见患者求治之志与当时医者医嘱之严。此事与《殷荆州要方》适可互为表里：一书目存而书佚，一史传简而事明，共同折射出殷仲堪在荆州以医药济人的面貌。从医史角度看，魏咏之病例还提示我们：东晋时期外科技术虽然已具备一定水平，但是从现存记载看，术后护理主要强调饮食控制与静养，记载中未涉及更精细的创口处理和药物配合，这或许是医学史上一个值得注意的过渡阶段。

殷仲堪一生，颇具悲剧色彩。他出身士族，善清谈，有才学，却卷入东晋末年权力斗争。东晋隆安三年（399年），桓玄起兵攻荆州，殷仲堪兵败出奔，被桓玄追获，逼令自杀。今天追溯河南中医药发展脉络，《殷荆州要方》虽然已不存在，殷浩的医方更无迹可寻，但是他们提醒我们：中医药学的发展，不仅靠少数医圣大家，也靠无数地方官、士人、民间医者的实践与记录。殷浩以清谈领袖兼精医术，殷仲堪以士人之身行医者之事，在荆州任上编方济世、延医救人，正是这种实践的体现。其叔侄二人的仁心仁术，虽然书佚事湮，但是值得被后人铭记。

■药食同源

餐桌上的中药之六十三

楮实子

□韩 宵

在乡间路旁、庭院边角、荒地沟畔，随处可见一种生命力顽强的树木，它便是构树。构树生长迅速，不择水土，哪怕贫瘠之地也能枝繁叶茂。构树的果实是一簇簇鲜红圆润的聚合果，果肉晶莹饱满、酸甜多汁。这枚不起眼的野果，就是一味良药——楮实子。

楮实子为桑科植物构树的干燥成熟果实，自古便是“药食同源”佳品。早在《名医别录》之中，就将楮实子列为上品药材，记载其“主阴痿水肿，益气，充肌肤，明目，久服不饥，不老，轻身”。千百年来，它隐匿于乡野之间，不似人参、黄芪声名显赫，却以平和清补的药性，守护着百姓的健康。

民间传说

相传，在西汉末年，光武帝刘秀兵败逃亡，身陷荒郊野外，饥寒交迫，体力几乎耗尽。危难之际，他看见路边一棵构树硕果累累，便采摘鲜红的楮实子充饥，靠着果实补充体力，才得以摆脱险境。

等到刘秀登基称帝，心中感念构树的救命之恩，想要册封它为“树王”。可是，刘秀记错树种，错把椿树封为“树王”。构树得知之后满心委屈，自此树干多弯曲虬结，木质疏松，难以充当栋梁之材。但是，构树并未因此放弃，依旧年年开花结果，默默奉献出楮实子，造福世间百姓。这则民间故事，也让后人对这味药材多了一份别样的理解。

药性解析

从中医药理论来讲，楮实子味甘，性寒，归肝经、肾经，功效为补肾清肝、明目利尿。它和鹿茸、附子这类温热峻补的药材截然不同，属于清补之品，补肝肾而不易上火，滋养阴精又不会滋腻碍胃，药性缓和，适合日常调养。

楮实子的药用价值主要体现在3个方面。其一，补肾益精，改善腰膝酸软。当下不少人长期熬夜、劳神耗力，肝肾阴精亏虚，常常出现腰膝酸软、神疲乏力。楮实子能够补益肾精，温和改善阴虚体虚带来的诸多不适。其二，清肝明目，舒缓目昏眼干。中医认为，“肝开窍于目”，肝肾精血不足，目窍失于濡养，就会出现眼睛干涩、视物昏花、目生翳膜、久视疲劳。楮实子养肝血、清肝火、润目窍，是古代医学家常用的明目药材，尤其适合长期伏案、频繁使用电子屏幕的人群。其三，利水消肿，清利下焦水湿。楮实子甘寒利水，针对体虚引发的水肿胀满、小便不利，做到利水而不伤正气，补虚与利水兼顾。

药食养生

楮实子枸杞子茶

材料：楮实子8克，枸杞子10克。

做法：将所有材料洗净，放入杯中，用沸水冲泡，加盖焖泡15分钟~20分钟，可反复加水续饮。

用法：每日1剂。

功效：益精明目。本品适合长期伏案、熬夜用眼，以及常有眼干、视物疲劳、头晕耳鸣的人群饮用。

楮实子山药粥

材料：楮实子8克，山药20克，粳米50克，冰糖适量。

做法：将楮实子洗净，山药去皮；楮实子与山药、粳米一同下锅，加清水用小火熬煮至粥稠软烂，最后加入冰糖调味即可。

用法：早餐食用。

功效：健脾固肾。本品适合肝肾不足，平时腰膝酸软、体虚乏力，以及脾胃虚弱的人群食用。

楮实子瘦肉汤

材料：楮实子10克，瘦猪肉200克，生姜2片，食盐适量。

做法：将瘦猪肉焯水，去掉血沫，与楮实子、生姜一同放入砂锅内，加清水慢炖60分钟，最后加入少量食盐调味即可。

用法：吃肉喝汤，每周两三次。

功效：补肾清肝。本品适合肝肾阴亏、体虚易感、腰膝酸软，兼有轻度下肢浮肿的人群食用。

注意事项

楮实子药性偏寒。因此，脾胃虚寒、经常大便稀溏的人群，慎用楮实子。脾胃偏弱者，可以将楮实子搭配两三片生姜使用，缓和寒性。食疗不能替代药物治疗，慢性病患者使用楮实子前应咨询中医师。

山野之间的小小红果，承载着千年中医药的智慧。构树不争栋梁之名，甘于平凡，结出的楮实子以清补之性滋养肝肾、明亮双目。这一味扎根乡土的本草，正是大自然馈赠的温和实用的养生良方。

（作者供职于河南医药大学第三附属医院）

征 稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版药方需要在专科医生指导下使用