

年末进补： 从五运六气及经方当归生姜羊肉汤谈起

文 / 北京中医药大学东直门医院 张佳雪 朱莹 张雯雯 张波

人们常常会提到冬季最适合进补，尤其是新春佳节之际，各种美食自是不可缺少的；而若在享用美食的同时又能很好地补益身体，则将是我们最佳的选择。《素问·四气调神大论》中提到：“冬三月，此为闭藏……去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”说明天气寒冷时，人当与“天”相应，“藏”而补阳。

那么，此时应该如何补呢？经方中的当归生姜羊肉汤实为不二之选，此方正与年末之运气相合。

一、年末运气

1. 运气简说

运气学说首载于《黄帝内经》，为中医的基础理论之一，临床常用于预防和治疗疾病。“五运”即“五行”：木、火、土、金、水。“六气”为六种常见的气候变化，即风、寒、热、湿、燥、火；根据阴阳属性及自然气候的不同，又可将六气与三阴三阳相合，此即为厥阴风木、少阴君火、太阴湿土、少阳相火、阳明燥金、太阳寒水。

2. 运气相合

运气相合中，五运与天干相合，六气与地支相合，其中天干又有阳干与阴干之别；地支亦是，但地支阴阳的区别在六气的区分中意义不大，故常不提及。具体相合规律见表1。

根据表1的相合规律可以确定当年的运气，其中运

表1 干支运气相配表

天干	阳干	甲	庚	丙	壬	戊	
	阴干	己	乙	辛	丁	癸	
五运		土	金	水	木	火	
地支		子午	丑未	寅申	卯酉	辰戌	巳亥
六气	司天之气	少阴君火	太阴湿土	少阳相火	阳明燥金	太阳寒水	厥阴风木
	在泉之气	阳明燥金	太阳寒水	厥阴风木	少阴君火	太阴湿土	少阳相火

有阴阳之分，阳为太过，阴为不及。气有主气与客气之分，主气为一年中正常的气候变化，每年均相同，不会随着干支的变化而变化。而客气则不同，通过地支可以确定司天之气，司天之气的阴阳属性与在泉之气的阴阳属性相对，即厥阴对少阳、少阴对阳明、太阴对太阳。当年的司天之气与三之气相同，在泉之气与终之气相同，如此可根据厥阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳的顺序前后推出每一段时间具体客气的不同。

3. 甲辰（2024）年五运六气的推算解析

（1）五运：由表1可知，甲为阳干，甲己化土，故本年为土运太过。

（2）六气：主气固定。

（3）客气：由表1可知，辰为太阳寒水，即太阳寒水司天、太阴湿土在泉。如此可将甲辰（2024）年五运六气推算于表2，以便解析。

由表2可知，终之气主气为太阳寒水、客气为太阴

表2 甲辰（2024）年五运六气表

土运太过						
	初之气	二之气	三之气	四之气	五之气	终之气
主气	厥阴风木	少阴君火	少阳相火	太阴湿土	阳明燥金	太阳寒水
客气	少阳相火	阳明燥金	太阳寒水	厥阴风木	少阴君火	太阴湿土
时间	大寒—春分	春分—小满	小满—大暑	大暑—秋分	秋分—小雪	小雪—大寒

湿土，即小雪—大寒（2024年11月22日-2025年1月20日）这段时间里五运与客气相合，表现为寒湿气之太过。

4.对人体的影响

清代医学家张志聪在《黄帝内经素问集注》中提到：“人与万物生于天地气交之中，人气从之而生长壮老已。”此正是“天人合一”，人时刻受自然环境的变化影响。《素问·气交变大论》云：“岁土太过，雨湿流行，肾水受邪。”又终之气为寒湿太过，五行之中土克水，在人则会致肾脏系统易受邪气侵扰。不仅如此，寒湿盛也会影响脾胃的气化，脾喜燥而恶湿，湿盛则脾运不及，终致脾肾两脏易病变——赵晨曦等也在五运六气的研究中提出本年度应注意脾胃及肾的病变。

二、当归生姜羊肉汤

通过对本年度运气的认识可知，年末气候以寒湿为主，预防当顾护脾肾。而当归生姜羊肉汤为补虚祛寒的常用食疗方，正与之相合。

当归生姜羊肉汤首见于《金匱要略》，其中记载：“产后腹中疝痛，当归生姜羊肉汤主之；并治腹中寒疝，虚劳不足。”清代医学家徐彬在其著作《金匱要略论注》中对此方也有注解：“当归、羊肉兼补兼温，而以生姜散其寒。然不用参而用羊肉，所谓‘精不足者，补之以味’也。”正如此论，其中当归、生姜、羊肉的作用各有不同。

1.当归

当归具有活血补血、调经止痛、润肠通便的作用。黄文鹏等在研究中应用当归建中汤治疗腹痛，当归在其中发挥的便是养肝血而止痛的作用。薛晓等在临床上运用温经汤、当归四逆汤治疗痛经，均有显著的疗效；其中，当归发挥的正是补血活血而止痛的作用。

当归也在国家卫健委公布的《按照传统既是食品

又是中药材》目录中，说明其安全性在正常用法用量下是可靠的，可以用于日常调补。

2.生姜

生姜具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的作用。唐可伟等在研究仲景治疗胃痛之法中提出桂枝配伍生姜，用的便是其温阳化饮止痛的作用。生姜温中散寒的作用最为常用，与年末之气也正相应，可用于温脾胃、散寒湿。

3.羊肉

羊肉首载于《本草经集注》，其中记载羊肉“主缓中……虚劳寒冷，补中益气，安心止惊。”羊肉为血肉有情之品，能补其形而散其寒，尤其适合在冬季食用，历代本草中都有相关记载。

4.临床运用

当归生姜羊肉汤可以用于治疗多种慢性虚寒性疾病。刘倩等应用当归生姜羊肉汤治疗寒凝型的原发性痛经，发现确有一定的疗效；以此为药膳配合治疗，则效果更佳。张煜等在研究中指出，当归生姜羊肉汤通过温补脾、肝、肾三脏之阳气而达到温补的作用；三药配伍，温中兼补、温中兼散，达到了补而不滞的效果。

三、进补方法

初步了解了年末的五运六气以及当归生姜羊肉汤，我们就可以以此为基础进行调补了。

1.药物的煎服及加减

据古文记载，当归生姜羊肉汤的做法为：当归（三两）、生姜（五两）、羊肉（一斤），以水八升，煮取三升，温服七合，日三服。从用量的多少来看：羊肉量最多，生姜次之，当归最少。而在日常调补之中，则不必在意克数的多少，只需大致按此比例即可。

根据表3可知，此方操作简单，日常可根据自身需

求进行加减。当然，于进补之品中增加药食同源之物，并不拘泥于此，适当即可。

表3 当归生姜羊肉汤的加减

症状	选择药物加减
寒多，腹痛明显	加生姜
肾阳虚症状明显，如腰酸、腿软、畏寒	加肉桂
气虚明显，如少气懒言、神疲乏力	加党参
若有胃气不降，呕吐者	加陈皮
服后口干者	加麦冬

2. 注意事项

当归生姜羊肉汤为温补之品，适用于寒性病症、寒性体质，具体表现为平时畏寒喜热、易疲劳、面色偏白等。需要注意：①阴虚者不适宜，如肺结核、糖尿病见阴虚者。②湿热者亦不适宜，常见喜食肥甘厚腻、红光满面者。③感冒初起者不宜。

3. 日常预防

相对于进补，日常预防更为重要，《素问·上古天真论》中有言：“饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此句正说明养生重在顺应自然规律，在饮食、起居、运动等多方面适当调整，方可身体健康，尤其是老年人。

(1) 饮食。不可食寒凉之物，如冰镇饮料；甜、黏腻之物适量，如年糕。

(2) 起居。正如《素问·四气调神大论》所言：“早卧晚起，必待阳光。”老年人肾气衰，更应顺应阳气的变化。

(3) 运动。运动适当，以少量汗出为宜，汗出后保暖。

四、总结与讨论

五运六气学说是中医经典学说之一，临床应用广泛，根据气候变化指导养生仅是其应用之一。其实，诸如此类的应用还有很多，如师亚星等运用五运六气理论联合三因司天辨证治疗肾病，进一步提升了临床疗效。

经方常有立竿见影之效，被大多数人所推崇。其以药味少、疗效显著为主要特点。当归生姜羊肉汤为经方之一，被历代医家证明有效，通过加减可以治疗多种虚寒性疾病，也是寒冷季节中常用的进补之方。

总之，我们在选择年末的养生方法时，应以五运六气为基础，根据经方当归生姜羊肉汤的组方思路加减，使进补更加合理。但是，也应重视自身体质，在进补的同时注重饮食、起居和运动等方面，保证在这寒冷的日子里、佳节来临之际的身体健康，为新的一年预防疾病打下坚实的基础。

药物与人

