

21世纪绿色养生要典

四季

主编 宋为民



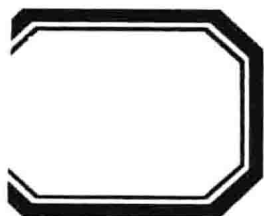
春雨惊春清谷天，
夏满芒夏暑相连，
秋处白秋寒霜降，
冬雪雪冬小大寒。

春安、夏泰、
秋吉、冬祥

养生

天津科技翻译出版公司

21 世纪绿色养生要典



四季养生

——春安、夏泰、秋吉、冬祥

主 编 宋为民

编 著 宋在兴 洪圣超 缪爱琴 陆月莲
金桂兰 赵欣华 张 琴 宋为民

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

四季养生:春安、夏泰、秋吉、冬祥/宋为民主编;宋在兴等编著.
- 2 版, - 天津:天津科技翻译出版公司, 2002.6(2006.1 重印)
(21 世纪绿色养生要典)
ISBN 7 - 5433 - 1465 - 7

I . 四… II . ①宋…②宋… III . 养生(中医) IV . R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022064 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022 - 87894896

传 真: 022 - 87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 11.5 印张 249 千字

2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



丛 书 序

21 世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？养生达何境界？20 世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的养生态度、养生方法，这就是绿色养生。

绿色，生命之色，生命的象征，是最诱人，最使人向往的词汇。世间一切美好的事物都可赋予绿色称号。绿色的基本含意便是健康、安全、和谐。养生即保养生命，保养生命的和谐，正是绿色的本义。绿色理念指导下的养生才是 21 世纪所崇尚的养生。

然而，在今天，无论翻开报纸，还是打开广播、电视，或是走进各大商场、超市，绿色食品、绿色建材、绿色家具、绿色冰箱、绿色空调、绿色洗衣机……简直无所不“绿”，一时间“绿色”仿佛变成了“筐”，什么产品都往里装。

消费者喜欢“绿色”是为了健康、安全、和谐，在他们心目中，绿色很神圣、高档，于是一些利欲熏心者，正在糟蹋“绿色”这个无瑕的词汇。冒用这个圣洁的字眼，把经营“绿色”当作吸引消费者的时尚“标签”，从而损害了绿色的声誉。

这套小丛书包括四册，旨在还“绿色”的圣洁原貌，都统一在绿色养生之下，从各个养生角度来表达绿色的光芒，并试图收入国外养生学新成就：

智慧养生——打开健康之门；

生物钟养生——拨正您的生命指针；

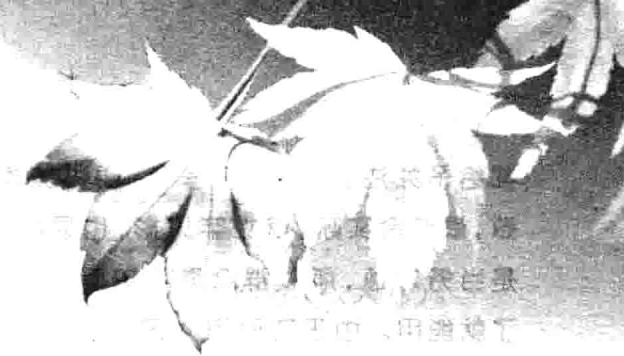
四季养生——春安、夏泰、秋吉、冬祥；

人生关键期养生——健康活到一百岁。

限于我们的水平，不当之处，望获指正。

宋为民

2001年12月于南京中医药大学



前 言

感谢爱因斯坦给人类带来了科学的时间概念。他划时代的“四维时空”观告诉我们：我们不但生活在空间里，也生活在时间里。地球在转动，时间在流逝，万物在变化。我们的养生也要因时制宜，这是“天人相应”的大道，也是对大自然的最好适应。

这里的“天”，即环境，是指春温、夏热、秋凉、冬寒；“人”及一切生命是春生、夏长、秋收、冬藏。大自然巧妙地安排它们“相应”，即“天人合一”，就是说养生要“顺四时，适寒暑”，不违天时。“以自然之道，养自然之身”（华佗）。时令、季节、昼夜都是自然之道，人体与之相应的是节奏。诺贝尔奖得主，神经生理学家巴甫洛夫说：“生命活动时，最伟大的力量是节奏。”人体节奏已为新兴的生物钟学说所证实，并发现了一百余种此类“生命之钟”。新世纪，我们可以据此对它倍加呵护，以达“健、寿、智、乐、美、德”六字人生最佳境界。

我们在教学、讲座、广播电视、著书立说中，对四季养生

都给予关注。“到哪个季节，便讲该季节的养生法”，这样做，最结合实际，最立竿见影，也易收到满意的效果。因为是当务之急，所以群众最希望听，也最爱听，听得认真，听了就能用。由于随时引入国内外最新养生成就，最新养生观点，而受到普遍欢迎。

这本书把春、夏、秋、冬四季的养生汇集在一起，成为一本手册性的读物。放在身边，每到一个季节，便可翻阅查看有关章节，对照一下，看哪些做到了，哪些还该注意，哪些还未做到，有什么疑问可以“咨询”一下，起到备忘的作用。因此，它可以成为你的知心朋友，而又是你的诤友，你未做到的它会提醒你，激励你，鞭策你。假若是因为懒，因为忙而未做到，它会督促你——养生无休假，养生最重要，一日不可少。这似乎有“严师”的味道，为了你的健康，有什么不好呢？

本书以实用为主，讲究可操作性，尤其是时效性；同时说理清楚，坚持科学性和通俗性的结合；此外还注意引入最新养生研究新成就，最新养生观念，努力反映时代的先进性，具有较好指导性。倘若能对你的健康有促进作用，实现“四季达标，全年健康”，使你精力充沛，心身愉快，这就是我们最大的心愿和安慰。限于水平，不妥之处望不吝指教。

二十四节气对养生有很大的作用，具有鲜明的季节性，最好熟记以便随时应用。它们与农历也有较固定的时间相关性，每月总在七、八日左右和二十二、二十三日左右有一个节气，为便于记忆，我们把它编成顺口溜：

（立）春（雨）（水）惊（蛰）春（分）清（明）谷（雨）天，

(立)夏(小)满芒(种)夏(至)暑相连(小暑、大暑);
(立)秋处(暑)白(露)秋(分)寒(露)霜降,
(立)冬(小)雪(大)雪冬(至)小大寒(小寒、大寒)。

编 者

目 录

春 季 养 生

一、春季养生之纲	(3)
(一) 天人相应——顺应自然	(4)
1. 何谓“天人相应”论	(4)
2. 生物钟学说与天人相应论	(5)
(二) 春季气象对人体健康的影响	(7)
1. 春季气象对人体生理过程的影响	(7)
2. 春季气象对人体心理过程的影响	(7)
3. 春天的风恼人	(8)
4. 春天的雾伤人	(8)
二、春义与春候	(10)
(一) 春义	(10)
1. 按历法划分	(10)
2. 按月份划分	(10)

3. 按天文学划分	(11)
4. 按气象学、气候学划分	(11)
5. 按气温划分	(11)
(二) 春候	(12)
1. 气温	(12)
2. 湿度	(13)
3. 气压	(13)
4. 气流	(14)
5. 灾害性气候	(15)
6. 人体舒适(度)指数	(15)
7. 何种气象条件人体最舒适	(17)
8. 天气多变的春季	(18)
(三) 太阳、月亮对人类健康的影响	(19)
1. 太阳活动与人类健康	(19)
2. 月亮,“温柔背后藏威力”	(20)

三、衣食起居顺应春之节拍

(一) 起居有常	(22)
1. 晚睡早起,与日俱兴	(22)
2. 春季睡眠的调摄	(23)
(二) 饮食有节	(25)
1. 饮食的作用	(26)
2. “4 + 1”的饮食金字塔	(26)

3. 春季饮食宜忌	(27)
(三) 春季衣着要领	(28)
1. 了解衣内小气候	(28)
2. 选择合适的衣料	(29)
3. “春捂”防春寒	(29)
四、春季保养	(31)
(一) 春季护肤	(31)
1. 避风沙, 防过敏	(31)
2. 正确使用护肤品	(32)
3. 食品与美容	(32)
4. 水可助你美容	(33)
5. 睡眠与美容	(33)
6. 晚间护肤更重要	(34)
(二) 春季减肥	(34)
五、春季流行病的预防	(36)
(一) 冬春之交防“流脑”	(36)
1. 注意清洁卫生, 做到“三晒一开”	(37)
2. 及时接种流脑疫苗	(37)
3. 隔离病人, 避免接触流脑患儿	(37)
4. 预防性服药	(37)
(二) 春季防甲肝	(38)

1. 管理好传染源 (38)
2. 切断传播途径 (38)
3. 保护易感人群 (39)

(三) 春防精神病复发 (39)

1. 严格遵医嘱按时按量服药 (39)
2. 生活要有规律, 避免受刺激 (39)
3. 家属亲友要关心体贴病人 (40)

(四) 不可轻视“炸腮” (40)

六、春练 (42)

(一) 春练好处多 (42)

1. 运动乃长寿之本 (42)
2. 春练全身受益 (43)
3. 春练助减肥 (44)

(二) 科学春练 (45)

1. 春练以小运动量为宜 (45)
2. 春练时间有讲究 (46)

(三) 适宜春练的项目 (47)

1. 春日散步, 身轻气爽 (47)
2. 爬楼——登山最佳替代法 (49)
3. 春季宜练养肝功 (49)

七、春季进补 (51)

(一) 春季进补的原则和禁忌	(51)
1. 养肝明目	(51)
2. 减酸增甘以养脾胃	(52)
(二) 春季食补	(53)
1. 谷类食物	(53)
2. 肉类食物	(56)
3. 瓜类食物	(57)
4. 蔬菜类及春季时令菜	(60)
5. 花粉的魅力	(70)
(三) 春季药补	(71)
1. 菊花	(71)
2. 枸杞子	(72)
3. 何首乌	(73)

八、神补

(一) 春季神补尤为重要	(76)
(二) 情绪是人体生命的指挥棒	(77)
(三) 神补——接近大自然就是拥抱健康	(79)
1. 绿色助康	(79)
2. 久静思动	(79)

九、春游与怡情

(一) 春游注意事项	(80)
------------------	------

(二) 春游与负离子	(81)
(三) 种花、赏花和花疗	(82)
1. 梅花	(82)
2. 桃花	(83)
3. 杜鹃花	(84)
4. 花疗	(85)
(四) 放飞风筝	(86)

夏 季 养 生

一、夏季的概念	(89)
二、夏季气候的特点	(90)
三、夏季人体生物钟运行的特点	(93)
四、认识你的血	(96)
(一) 血液的基本情况	(96)
1. 血浆的化学成分	(96)
2. 血浆的酸碱度	(99)
(二) 高脂肪是心血管病的危险因素	(101)
1. 动脉硬化导致心脏病	(101)
2. 高脂肪膳食与心血管病	(102)
3. 对策	(103)

(三)长寿老人血液生理值的特点	(105)
五、夏季的起居养生	(108)
(一)安排夏季最佳作息时间	(109)
(二)避免日晒过多	(110)
(三)建立符合“夏之韵律”的生活习惯	(110)
1. 夏季睡眠避凉风	(110)
2. 夏季洗澡也需讲究科学	(112)
六、赤足养生	(114)
(一)按摩代表区	(114)
(二)赤足“放电”	(115)
(三)赤足“充磁”	(116)
七、夏睡	(117)
(一)定时醒、定时睡	(117)
1. 先睡心,后睡眼	(118)
2. 夏季午睡有讲究	(118)
3. 睡向也有讲究	(119)
八、夏膳	(121)
(一)夏食宜清淡	(121)
(二)巧食蔬菜水果	(123)

1. 品种多样的瓜果蔬菜有利于健康	(123)
2. 妙吃保健康	(124)
(三) 夏饮的科学	(127)
1. 定时主动饮水	(127)
2. 慎选夏季饮料	(128)
3. 白开水是最好的饮料	(129)
4. 适当饮用保健饮料	(129)
(四) 夏季饮食卫生	(129)
(五) 无烟菜、无油菜、少盐菜、无盐菜	(130)
1. “无烟菜”	(131)
2. “无油菜”	(132)
3. “少盐菜”	(133)
4. “无盐菜”	(133)
(六) 芽苗菜——新兴菜系	(134)
1. 零污染	(135)
2. 治病疗疾	(135)
3. 营养丰富	(137)
4. 时鲜风味	(137)
5. 制作方便	(138)
6. 休闲新天地	(138)
(七) 夏饮药茶、药酒	(139)
1. 药茶	(139)
2. 药酒	(143)

九、夏练 (146)

(一)夏练之效 (147)

1. 增强心血管系统的功能 (147)
2. 促进呼吸系统功能 (148)
3. 促进消化系统的功能 (148)
4. 提高神经系统功能 (148)
5. 改善代谢和内分泌系统功能 (149)
6. 增强肌肉骨骼系统功能 (149)
7. 调节免疫系统功能 (149)

(二)夏练三伏 (150)

(三)游泳 (151)

1. 选择适合的游泳场所 (151)
2. 做好下水前的准备活动 (152)
3. 注意游泳卫生 (152)

(四)散步 (152)

1. 散步的好处 (153)
2. 散步的时间选择 (154)
3. 散步的方式 (154)

(五)脑颈操 (154)

1. 脑操 (155)
2. 颈操 (157)

(六)八段锦 (158)