

家庭
健康手册

养生健体指南

SIJIYANGSHENG
SHIYONGDAQUAN

最新版

· 欧阳家悦 · 编著

四季养生

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。

实用大全

让你一生健康无忧

人与自然是一个统一的整体。人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预防等，都有很大的影响。

古代养生家十分重视四季养生，留下了大量精妙的论述，大大丰富和发展了四季养生的内容，给后人留下了极其宝贵的文献资料。现代医学也为四季气候变化对人体健康的影响提供了科学依据。



北京工业大学出版社

四季养生实用大全



本书集中大量古代四季养生的论述和资料，详细介绍现代养生的实践成果，以四季为主线，紧扣春夏秋冬四季的更迭，温热凉寒时序的变化，比较系统地介绍各个季节气候与健康的关系，全面论述生活起居、饮食健康、运动策略、预防疾病诸方面的季节养生常识。

本书的编写，力求文字通俗易懂，内容丰富，实用性强，适合各阶层的读者阅读，对人们应时适季地养生保健有指导意义。



SIJIYANGSHENG
SHIYONGDAQUAN

ISBN 978-7-5639-1943-7



9 787563 919437 >

定价：36.00元

四季养生

实用大全



欧阳家悦◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生实用大全/欧阳家悦编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1943 - 7

I. 四... II. 欧... III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 059884 号

四季养生实用大全

欧阳家悦 编著

•

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京雨田海润印刷有限公司印刷

•

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
787mm × 1092mm 16 开本 21.5 印张 337 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1943 - 7

定价: 36.00 元

前言

人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预后等，都有很大的影响。

古代养生家十分重视四季养生，并留下了大量精妙的论述。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》就明确提出了“必顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则。在《黄帝内经》的基础上，后世有关四季养生的理论和方法有了很大充实和发展。比如晋唐时期的养生家葛洪、陶弘景、孙思邈，元代李鹏飞、丘处机，明代冷谦和高濂等都十分重视四时调摄，且有不少精辟的论述，他们的论著都大大丰富和发展了四季养生的内容，给后人留下了极其宝贵的文献资料。

现代科学研究也表明，节气交替时气象温度、湿度和气压变化，对人体健康有很大影响。现代医学为四季气候变化对人体健康的影响提供了科学依据。

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。本书集中大量古代四季养生的论述和资料，详细介绍现代养生的实践成果，以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节气候与健康的关系，全面论述生活起居、饮食健康、运动策略、预防疾病诸方面的季节养生

常识。

本书的编写，力求文字通俗易懂，内容丰富，实用性强，适合各阶层的读者阅读，对人们应时适季地养生保健有指导意义。同时希望人们对四季养生保健的内容进一步细加研究，在实践中不断总结经验，使其理论和方法日臻完善，更好地为养生保健事业服务。

限于编著者水平，书中难免存在缺点和错误，敬请读者批评指正。



总论篇 / 1

第一章 天人合一的养生观	3
第一节 养生要讲究天人相应 / 3	
第二节 养生需要形神合一 / 4	
第三节 养生追求动态平衡 / 5	
第二章 天人合一养生观的理论和原则	9
第一节 我国传统文化学说、现代科学理论与其联系 / 9	
第二节 与现代自然科学认识的关系 / 10	
第三节 顺应天地自然是养生的根本原则 / 11	



春季养生篇 / 15

第一章 春季气候与健康	17
第一节 春季气候特征 / 17	
第二节 春季气候对健康的影响 / 20	
第三节 春季养生原则 / 22	
第二章 春季生活起居	25
第一节 起居常识 / 25	
第二节 睡眠养生 / 30	
第三节 浴身保健 / 31	
第四节 服饰选择 / 35	

第三章 春季饮食健康	38
第一节 饮食原则 / 38	
第二节 饮食细节 / 40	
第三节 宜食“芽”“蔬” / 40	
第四节 宜食野菜 / 43	
第五节 饮食禁忌 / 46	
第六节 进补养生 / 48	
第七节 宜食花卉 / 51	
第四章 春季运动策略	54
第一节 春季运动益处多 / 54	
第二节 春季运动有良方 / 55	
第三节 春季运动注意事项 / 56	
第四节 老人运动注意事项 / 58	
第五节 春游怡情养身 / 60	
第五章 春季预防疾病	63
第一节 预防传染病 / 63	
第二节 预防流行病 / 65	
第三节 预防心血管病 / 71	
第四节 预防常见杂病 / 72	



夏季养生篇 / 79

第一章 夏季气候与健康	81
第一节 夏季气候特征 / 81	
第二节 夏季气候对健康的影响 / 85	
第三节 夏季养生原则 / 85	
第二章 夏季生活起居	89
第一节 起居常识 / 89	
第二节 心理调适 / 93	

第三节	睡眠养生	/ 94
第四节	浴身保健	/ 96
第五节	服饰选择	/ 98
第三章	夏季饮食健康	103
第一节	饮食原则	/ 103
第二节	宜吃食物	/ 104
第三节	进补要点	/ 108
第四节	宜吃蔬菜	/ 112
第五节	宜吃水果	/ 115
第六节	宜常饮水	/ 117
第七节	适度冷饮	/ 120
第八节	预防食物中毒	/ 123
第四章	夏季运动策略	127
第一节	运动健康“处方”	/ 127
第二节	运动健康禁忌	/ 128
第三节	运动时机选择	/ 130
第四节	运动方法挑选	/ 130
第五节	夏天,老人运动八戒	/ 135
第六节	慢性病人夏季运动	/ 137
第七节	肥胖病人夏季运动	/ 139
第八节	夏季出游事项	/ 141
第五章	夏季预防疾病	144
第一节	预防夏季头痛病	/ 144
第二节	预防夏季皮肤病	/ 146
第三节	预防夏季肠胃病	/ 151
第四节	预防夏季情感障碍症	/ 153
第五节	预防夏季“水中毒”	/ 155
第六节	预防夏季“空调病”	/ 155
第七节	预防宝宝中暑病	/ 157
第八节	夏治冬病三伏贴	/ 160
第九节	夏季常备单味中药	/ 162



秋季养生篇 / 165

第一章 秋季气候与健康	167
第一节 秋季气候特征 / 167	
第二节 秋季气候对健康的影响 / 170	
第三节 秋季养生原则 / 171	
第二章 秋季生活起居	175
第一节 起居常识 / 175	
第二节 心理调适 / 177	
第三节 睡眠养生 / 178	
第四节 浴身保健 / 180	
第五节 服饰选择 / 183	
第三章 秋季饮食健康	186
第一节 饮食原则 / 186	
第二节 宜吃食物 / 187	
第三节 饮食禁忌 / 194	
第四节 养生引补 / 198	
第五节 养生茶饮 / 202	
第六节 煲汤滋补 / 203	
第七节 多吃菊花 / 206	
第四章 秋季运动策略	208
第一节 秋季运动益处多 / 208	
第二节 秋季运动要“三防” / 209	
第三节 秋季运动项目 / 210	
第四节 秋季登山运动 / 211	
第五节 秋季女性运动 / 213	
第六节 秋季耐寒运动 / 216	
第七节 秋季老人运动 / 218	

第五章 秋季预防疾病	221
第一节 秋季预防陈旧病 / 221	
第二节 秋季预防流行病 / 222	
第三节 秋季预防感冒病 / 223	
第四节 秋季预防肺结核 / 226	
第五节 秋季预防“面瘫”病 / 227	
第六节 秋季预防“嘴角病” / 229	
第七节 秋季预防寄生虫病 / 230	



冬季养生篇 / 235

第一章 冬季气候与健康	237
第一节 冬季气候特征 / 237	
第二节 冬季气候对健康的影响 / 240	
第三节 冬季养生原则 / 242	
第二章 冬季生活起居	245
第一节 起居常识 / 245	
第二节 心理调适 / 248	
第三节 睡眠养生 / 250	
第四节 浴身保健 / 252	
第五节 服饰选择 / 254	
第三章 冬季饮食健康	258
第一节 饮食原则 / 258	
第二节 宜吃食物 / 259	
第三节 饮食禁忌 / 266	
第四节 进补策略 / 268	
第五节 进补肉食 / 272	
第六节 宜食坚果 / 275	
第七节 宜食腊八粥 / 277	

- 第八节 宜食靓汤 / 278
- 第九节 进补火锅 / 279
- 第十节 女性冬季进补策略 / 283
- 第十一节 男性冬季进补策略 / 287

第四章 冬季运动策略 290

- 第一节 冬季运动好处多 / 290
- 第二节 冬季运动九项注意 / 291
- 第三节 冬季耐寒运动 / 295
- 第四节 冬季跑步运动 / 300
- 第五节 冬季跳绳运动 / 302
- 第六节 冬季瘦身运动 / 304
- 第七节 冬季老人运动 / 307
- 第八节 冬季运动防伤 / 308
- 第九节 冬季运动补养 / 311

第五章 严冬季节警惕病魔和死神 313

- 第一节 严冬危害健康 / 313
- 第二节 严冬预防冻伤病 / 315
- 第三节 严冬预防“老旧病” / 318
- 第四节 严冬预防感冒病 / 322
- 第五节 严冬预防胃疾病 / 325
- 第六节 严冬预防“室内病” / 327
- 第七节 严冬预防五官病 / 330
- 第八节 严冬预防痿痹病 / 332

总论篇



第一章 天人合一的养生观

祖国传统的四季养生学是在天人相应的整体养生观的指导下产生的，认为人体的一切生命活动都必须顺应春夏秋冬四季阴阳消长、二十四节气转换替代的客观规律。

天人合一的养生观，主张养生与自然界和谐统一。简要地说，这一养生观念包含三个方面的内容。

第一节 养生要讲究天人相应

我国古典医学名著《黄帝内经》首次提出“天人相应”观。指出：人们生活在自然界中，人体的生理活动受自然界影响而不断地调整 and 适应。一年四季寒热温凉的变化，是由一年中阴阳消长所形成的，由于四季阴阳消长的变化，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展规律。

自然界的复杂变化，也必然会影响到人体的各个方面。中医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，自然气候的变化，直接影响到人体的运动，而人体的生理活动和病理变化取决于六经和五脏之气的协调。

自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受同应的。人与自然界是不可分割的整体，人的生命活动与大自然息息相关。对于大自然的各种变化，人们必须与之相适应，只有顺应自然，才能求得人体与大自然环境的和谐统一而保持健康。这是养生保健活动所要遵循的基本原则。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此，人们在春夏之季，要顺其自然保养阳气；秋冬之季，亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四季的变化，进行适当的调节。在作息时间内，也要顺应四季的变化，做

到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康。

第二节 养生需要形神合一

“形与神俱”、“形神合一”，是中医学的又一养生观，其主旨在于强调形体运动与精神调摄的统一。所谓形，是指人的整个机体的外在表现，是物质基础；而所谓神则是指人的精神意识、思维以及生命活动的内在表现。神为形主，无神则形不可活。神是一切生命活动的主宰，它既能协调脏腑、气血阴阳的变化，维持人体内环境的平衡，又能调节脏腑等组织使之主动适应自然界的變化，从而维持人体与外界环境的平衡。

神是形的产物，形是神的基础。从病理上看，形的病变可导致神的异常，神的改变也可影响形的生理功能变化。形与神相互依存，又相互制约，体现出人机体的整体辩证统一关系。

《黄帝内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点，如《素问·上古天真论》说“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，并提出了外辟邪气以养形，内养真气以充神的形神合养方法。中医养生学具体的养生方法更是多种多样，归纳起来，不外乎“养形”与“养神”两种：

“养形”主要是指脏腑、气血津液、肢体、五官九窍等形体的摄养，只有形体完备，才能有正常精神的产生。凡调饮食、节劳逸、慎起居、避寒暑等摄生方法，以及体育锻炼、气功等健身运动，大都属于养形的重要内容。“养形”须与四季阴阳消长，二十四节气转换替代相适应。

“养神”主要是指安定情志、调摄精神。“养神”受四季阴阳消长、二十四节气转换替代的影响。中医学认为，人的精神、情绪变化是人体生理活动的重要组成部分。在正常情况下，“神”是机体对外界各种刺激因素的“应答性反应”。它不仅体现了生命过程中正常的心理活动，而且可以增强体质、抵抗疾病、益寿延年，但如果情志波动过于剧烈或持续过久，越过了生理的调节范畴，则会伤及五脏，影响人体的气血阴阳，导致多种疾病的发生。

“形与神俱”、“形神合一”的养生观，强调形体运动与精神调摄的

统一，主张人体内在脏气与外在环境之间取得协调统一。四季气候变化，是外在环境的一个主要方面；精神活动，则是人体内在脏气活动的主宰，内在脏气与外在环境之间取得协调统一，才能保证身体健康。

夏天，气候闷热，常使人烦躁不安和倦怠懒散，思维的活跃性受到抑制；而冬天低温比酷热容易控制，人显得较为自信、有精神，更易出成绩。

南方气候温和潮湿，植物四季常青，有利于人们精神放松，使南方人思考问题具有较浓的理性色彩，头脑冷静，不易冲动，心境平和，感情细腻，对外界变化较为敏感。

北方冬季漫长而寒冷，气候干燥，风大雨少，这种严酷而多变的环境，导致北方人喜喝烈性酒，容易急躁，感情色彩较浓，性格开朗直爽，动作粗犷，对外界变化不太敏感。

连续的阴雨天使人烦恼消沉，情绪低落。江南一带冬春细雨绵绵，使得江南人多愁善感，感情丰富细腻。而暴风雨来临之前，会使人有激越振奋之感，这同空气中带电粒子增多有关。

第三节 养生追求动态平衡

中医学认为，人体的生命活动是机体在内外环境的作用下，由多种因素相互作用而维持的一种动态的、相对平衡的过程。内环境包括人体脏器的功能状态、精神心理状态等；外环境包括人们所处的自然环境（地域、气候）、社会环境等。平衡失调，就会导致人体器质性和功能性的疾病。

人体的各种生理活动是在动态中进行的，中医养生学非常重视阴阳、气血、脏腑的动态平衡，认为达到平衡才能实现祛病、强身、延年益寿之目的，所以养生追求的是动态平衡。

1. 阴阳平衡

所谓阳，一般是指活动的、上升的、机能亢进的，或属于功能方面的；所谓阴，一般是指沉静的、下降的、机能衰减的，或属于器质方面的。阴阳有着彼此消长、相互转化的关系，二者相互对立又相互制约。所谓协调阴阳，就是要使阴阳平衡、稳定，一是指机体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡；二是指机体功能与自然界物质交换过程中的