

四季中医养生系列之四

冬季 中医养生

蒲志兰 吴 卿 / 编著

掌握真正的中医养生方法，
坚持健康的生活方式，
拥有幸福快乐的人生。



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

冬季中医养生 / 蒲志兰, 吴卿编著. —北京: 中信出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5086-1370-3

I. 冬… II. ①蒲… ②吴… 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171601号

冬季中医养生

DONGJI ZHONGYI YANGSHENG

编 著: 蒲志兰 吴 卿

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编: 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1320mm 1/16 印 张: 10.5 字 数: 104千字

版 次: 2008年12月第1版 印 次: 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1370-3/G · 308

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

010-84264824

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

四季中医养生
系列之四

冬季中医养生

蒲志兰 吴卿 编著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

编者的话

近年来人们见面的问候,节日的祝福不再是恭喜发财,而是把祝福健康放在了第一。对于我们现在所处的这样一个信息爆炸、竞争激烈、环境污染的生存环境,人们越发认识到健康身体的重要性,大家都形象地把健康比喻为1,财富、权力、地位等等都是它后面的0。无论你的地位有多高,无论你的财富是5位数、6位数甚至更多,没有了1一切都将归0,所以健康而长寿才是我们真正的追求。怎样才能找到一条适合自己的健康之路找到一种切实可行的养生方法?我们不能再依赖于药物,人们再次把希望投向祖国医学——中医养生。

中医养生学有几千年的历史,养生学的书籍从古到今汗牛充栋,但也难免鱼龙混杂、精华与糟粕共存,我们编辑这套书籍希望能够尽量做到去粗取精、去伪存真,客观真实地把中医养生的真谛、精华介绍给大家,使你能够一看就懂,懂了就能做,做了就有效,我们的目的就达到了。

祝愿大家学会养生,健康长寿。





关于中医养生（代序）

- 008 一 中医养生的理论基础
——不朽的中医著作《黄帝内经》
- 009 二 中医养生的特点
- 014 三 中医养生的具体方法
- 020 四 中医养生的核心——“春夏养阳，秋冬养阴”

不可不知的几大中医名词（四）

- 022 气候、物候与病候
- 022 ① 什么是“候”
- 022 ② 气候、物候、病候各自的含义
- 023 ③ 气候与物候
- 024 ④ 气候与病候
- 024 ⑤ 气候、物候、病候之间的关系
- 024 ⑥ 气候、物候、病候与养生的关系

第一章 冬季的特点及养生原则

- 028 一 冬季的划分及气候特点
- 028 二 冬季人体的阴阳变化
- 030 三 冬季养生要点

第二章 冬季的精神调养

- 035 一 冬季的情志特点
- 035 ① 平和，不过激
- 035 ② 容易受到压抑
- 036 二 情志致病
- 036 ① 心脑血管疾病
- 036 ② 呼吸系统疾病
- 036 ③ 消化系统疾病
- 036 ④ 精神系统疾病

037 三 调养方法

037 ① 勿过喜

038 ② 勿过思

039 ③ 勿过忧悲

039 ④ 勿过惊恐

第三章 冬季饮食调摄

042 一 冬季的饮食原则

042 ① 冬令进补——温肾养精

042 ② 进补需辨体质

043 二 冬季的有益食物

043 ① 肉类（羊肉、牛肉、鹌鹑、鳝鱼、甲鱼、鹅肉）

056 ② 果蔬类（萝卜、红薯、大白菜、黑木耳、马铃薯、橘子、柚子）

075 ③ 种仁类（核桃、黑芝麻、栗子）

083 ④ 五谷类（黑米、黑豆）

088 三 适合冬季进补的药材

088 ① 冬虫夏草

091 ② 鹿茸

095 ③ 人参

099 ④ 海马

101 四 血虚病人适宜的食物

101 ① 血虚的表现

101 ② 可以改善手脚冰凉症状的食物

102 ③ 可以改善手脚冰凉症状的药材

103 ④ 补血药膳食疗方

103 ⑤ 补血中成药

105 五 滋阴清热的食物

105 ① 菠菜

105 ② 蜂蜜





106 ③ 梨

107 ④ 猕猴桃

107 ⑤ 甘蔗

107 ⑥ 百合

108 ⑦ 麦冬

108 ⑧ 滋阴润燥食谱

第四章 冬季生活保健

112 一 睡眠篇

112 ① 早卧晚起身体好

113 ② 冬季睡眠的注意事项

114 二 穿衣篇

114 ① 保暖防寒，重点护背

114 ② 保暖也要适当

114 ③ 手足不温多阳虚

117 三 家居篇

117 ① 勤晒被褥

117 ② 开窗透气

118 四 洗漱篇

118 ① 睡前足疗，长生不老

119 ② 几种简便的温水泡脚法

120 五 房事篇

120 ① 冬季房中宜安静

121 ② 注意事项

第五章 冬季的运动养生

124 一 冬季运动要有度

124 二 冬练保暖防伤阳

125 三 人人皆宜的气功锻炼

125 ① 练功基本要素

- 126 ② 静功
- 128 ③ 长寿功
- 130 ④ 易筋经

第六章 冬季常见疾病的防治

138 一 感冒

- 138 ① 风寒感冒和风热感冒
- 139 ② 治疗
- 139 ③ 预防

142 二 雷诺氏病

- 142 ① 病因
- 143 ② 临床表现
- 144 ③ 治疗及预防

145 三 冬季谨防腰腿痛

- 146 ① 痹症的病因及表现
- 147 ② 骨性关节炎
- 148 ③ 治疗
- 150 ④ 预防

151 四 冬季皮肤瘙痒症

- 151 ① 原因
- 153 ② 表现
- 154 ③ 治疗
- 156 ④ 预防

159 五 冬季抑郁症

- 159 ① 原因
- 160 ② 治疗
- 160 ③ 预防

161 六 冬季的中药调补

- 161 ① 调补气血的中成药
- 163 ② 阳虚



关于中医养生（代序）

中医养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。健康的身体需要保养，亚健康时就要调养，病弱之躯则应补养。总之，“养生”就是保养生命之意。就像保养汽车一样，夏天要注意保养空调系统，而冬天要注意防冻。我们养生，也要顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过不同的调养护理方法，达到健康长寿的目的。比如我们冬季可以用一些温热的食物或药物来补养脾、肾的阳气，秋季气候干燥则多吃一些滋阴清热的食物以补充身体的津液；春夏季节又有不同。这就是四季养生的大意，当然这只是举个简单的例子。准确地说，中医四季养生，就是在中医理论指导下，根据“天人合一”的理念，说明一年四季的气候变化规律及人的一些生理、病理现象，并揭示出人类应当如何在阴阳不停变换的四季中，恰当地调养自己的身体的阴阳，以顺应四季变化，达到阴阳平衡、气血畅通、健康长寿的目的。

一 中医养生的理论基础——不朽的中医著作《黄帝内经》

我们可能自豪地认为中医是世界上最独特的传统医学。它历经磨难，几经坎坷，不但延续至今成为我国医疗体系不可或缺的部分，更如凤凰涅槃一样充满蓬勃的生命力，冲出国门、走向世界。这其中重要的原因之一就是我国



的中医有一套比较完整的理论体系，至今在指导中医临床中起着举足轻重的作用。其奠基之作就是《黄帝内经》。

黄帝并不是作者名，只是托名而已。《黄帝内经》是战国、秦、汉以来各朝代众多医家的论文汇编，成书于西汉，但直至唐代，都仍有删节增补，所以可以说这部著作是历代诸多名医的经验总结。它以黄帝和岐伯二人一问一答的形式将中医的基础理论、针灸经络、治疗、预防、养生等形象、生动地展示在我们面前。《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部医学著作，至今仍然指导着中医的临床实践，书中还全面系统地介绍了养生、防衰老理论，并根据四季不同的气候特点提出了相应的养生细则和方法，为中医的养生学奠定了深厚坚实的基础，为人类的健康长寿作出了重大贡献。

二 中医养生的特点

① 天人合一观——人与自然相统一

“人以天地之气生，四时之法成。”早在两千多年前，我们祖先就认识到人与自然的密切关系，他们认为人是自然界的产物，人的生命现象是自然现象的一部分，因此人与自然是不可分割的一个整体，人与自然息息相关。人体的机能要和自然界的變化保持一致才能维持生命，这就是“天人合一”的观点。如《素问·金匱真言论》谓“五脏应四时，各有收受”，“和于阴阳，调于四时”。正因为人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关，因此，从古到今，气候—物候—病候，成为中医养生家们研究的重要课题。当气候发生变化时，人体必定会受到影响而产生某些反应。



如春夏季节，天气变暖，在人体蛰伏一冬的阳气开始向外生发，推动血液趋向于体表，皮肤的血液循环加快，汗孔疏泄，多汗，这是机体在以出汗散热的方式来调节体内阳气的过分亢盛。而在秋冬季节，随着气温的降低，人体要保护阳气不受伤害，则阳气应该内敛，气血趋向于里，表现为皮肤致密，多尿少汗，这是机体在保证人体阳气不过分向外耗散，同时又可保证人体水液代谢排出的正常。这就是人体随季节变化而进行的自我调节。现代人夏天完全处于空调冷气环境中，如果不注意参加户外锻炼一点儿也不会出汗，这是有悖养生原则的。当气候反常，如冬天气温偏高不冷反温时，按照中医养生学理论我们就要根据这一自然变化调整饮食，少吃辛辣食物，多饮水，减少内热，可以减少患呼吸道传染病的概率。

中医认为人的脉搏可以反映人体生理和病理，称为“脉象”。而人体脉象也会因四时气候变化而变化。明代著名医学家、脉学家李时珍在《四言举要》书中说：“春弦夏洪，秋毛冬石，四季和缓，是谓平脉。”即是说春夏脉象多见浮大，秋冬脉象多见沉小，这是由于春夏阳气升发，气血涌动，就好像烧开水一样，阳气是热量，血好比水。水开了，就会沸腾，并向上翻滚，同理血会向人体表面走，并运行激烈，充斥脉道，故轻触可得，脉形大。而秋冬季节，阳气收敛，热量不足，血脉运行比较安静，位置靠下，故重按才得，脉形小。这些变化是顺应四季的，只要脉象平和都属正常的脉象。

还有，昼夜晨昏对人体亦有影响。人体的阳气，白天运行于外，趋向于表，推动着人体的各脏腑组织器官，进行各种机能活动；至夜晚则阳气内敛，在体内安静地运行，仅仅维持基础的生命活动，如呼吸、心跳、血压等，此时大部分脏腑组织的功能活动减弱，得以休息，补充“精气神”，故中医认为

“阳入于阴则寐”。所以，我们的生活作息也要顺应人体阴阳的变化，夜间阳气内敛就应该及时休息，长期熬夜会使机体阴阳失调，耗伤气阴，产生很多疾病。地理环境对人体亦有影响，如北方气候多寒冷，风沙大，故北方人常食量较大，且爱吃面、肉、奶等热量较高的食品以御寒；而南方气候多温热，多湿，故南方人爱吃稻米、鱼等凉性的、热量较低的食物。而多湿的地区如四川，人们爱吃辣以驱湿气，很多人在当地吃辛辣食物从不上火，可是到北方后稍微吃一点儿辣就上火，口干舌燥、脸上长痘。所以，要随着生活环境的变化调整我们的饮食结构。

② 形神若一观——情志与机体相统一

中医认为人有三宝，即“精”、“气”、“神”。它们是生命的组成部分，缺一不可。

“精”是人体生命活动的基础，它来源于我们日常饮食所吸收的营养精华。

“气”是人体生命活动的动力，它是营养精华（中医称为“水谷精微”）与吸入的清气合并而成。

“精”、“气”是人体生命活动的主要物质，“神”则是人体生命活动的总体体现。没有“神”，人的生命就终结了。《黄帝内经·灵枢·天年篇》写道：“何者为神？血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”也就是说一个气血充盛、脏腑功能协调、精神正常的人，在日常的社会生活中表现出的旺盛的生命力就是有“神”。





养神、调神在中医养生学中起着举足轻重的作用。“神”（即人体的生命活动）要消耗能量需要“精”、“气”来源源不断地给予补充。因此五脏旺则神强。如果长期生活无规律、饮食无常，不能供给“神”充足的能量，人的精神和思维都会受到伤害。例如一些年轻女性为了达到减肥的目的长期节食导致“精”、“气”两虚，进而出现思维反应迟钝、记忆力减退等神伤的现象。

人的情感、情绪，中医称为“情志”，也属于“神”的范畴。现实社会中每个人每一天都会面对形形色色的人与事，必然会产生各种积极和消极的情绪反应。心理健康的人能够通过各种方法进行自我调节，舒缓压力、愉悦心情。但是当压力过大，不良情绪过于激烈，超出了人体的自我调控能力的时候，就会导致机体的多种病变，现代医学称为“心身疾病”，比较典型的就是在白领人群中广泛存在的“亚健康”和“抑郁症”。我想大多数人都有过这样的经历，总觉得自己浑身不舒服，乏力，心烦，健忘，做事效率低，总丢三落四的，甚至性欲低下，并且总怀疑自己得了严重的疾病，多次去大医院看病，但医生都告诉你“各器官一切OK”，最后实在找不到原因，就会询问你是不是工作忙、压力大（你当然回答“是”了，这个社会谁能没有压力，连小学生都要面对从小“PK”到大的命运）。最后结论出来了——亚健康。这时医生就会建议你调整心态，放松，再不行就去看看心理医生，看看中医吧！

中医认为长期的压力和焦虑导致神乱气结是主要病因，治疗重点就要理气调神。长期的心情压抑、性格过于内向也是癌症的致病原因之一。英国和美国的医学研究证明肺癌和肝癌的发生与不良情绪有密切关系，与中医“悲忧则伤肺”、“怒则伤肝”的理论不谋而合。所以中医养生防病就是要养心调神，陶冶情操，培养自己良好的心理素质和人际关系，才能在竞争激烈的社会中达到形神和谐。

③ 治未病——预防医学观

“治未病”，就是预防疾病的发生或是将疾病消灭在萌芽状态，减少对机体的伤害。包括“未病先防”和“既病防变”。中医非常强调人体的正气，认为正气是人健康的根本。《黄帝内经》指出“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，说明人体正气充足，则抗病能力强盛，就不会受到邪气的侵害；或受到邪气侵犯，也能抗邪外出，不会发病或发病较轻。按现代医学的说法，正气就是一个人正常的免疫功能，免疫功能过强和低下都容易导致疾病的发生。比如2003年在我国部分城市发生的非典，很多人都生活在相同的环境中，但发病的却只是个别人，其重要原因之一就是每个人正气的盛衰有差异。举个病例：一位老人因患脑血栓住医院后被传染上非典，他的老伴和女儿因为护理他被同时传染，老人由于年老体弱而去世，他的老伴和女儿经过抢救只存活一人。按照一般规律，老伴与病人接触时间长，又年事已高，生存的概率较小；而女儿年轻身体好，与病人接触时间短，生存的概率应该比较大。结果，死去的却是女儿，原来女儿那一时期在节食减肥，过度节食使“精”、“气”不足，正气必虚，免疫功能低下，造成白发人送黑发人的悲剧。所以“防未病”是中医养生学非常重要的组成部分，它的实际内容包括调节情志、衣食住行、生活起居，看起来容易做到也不难，但要长年坚持却是不容易。因为这是一种健康的生活方式，必然要求我们摒弃很多不良的生活习惯，比如长期熬夜、过度食用辛辣刺激食物、懒于活动等等。

《黄帝内经》说“上工治未病”。一个医生能够“治未病”，也就是把预防疾病的方法教给病人，就是高明的医生。而我们每一个人只要真正掌握中医养生方法，坚持健康的生活方式就可以抵御疾病的侵袭，做到“正气存内，邪不可干”。

三 中医养生的具体方法

① 养精神，调情志

中医治病的最高境界是治未病，治未病的最高境界是防病养生，而养生的最高境界是养心，也就是养精神，调情志。所以，就养生而言，“下士养身，中士养气，上士养心”。人的情志及精神活动需要脏腑之气的支持才能完成，所以反过来说，调养精神，调节情志，也可养护脏腑之气，使五脏不受邪。所以保持健康的情志是养生防病的重要保障。

中医将人的情志变化概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，统称为“七情”，七情紊乱是导致疾病的最主要的因素。“百病生于气”，不良的情绪刺激可以使脏腑功能失调，出现亚健康状态，而这种状态持续下去就可能引起组织器官的实质病变，比如长期的紧张焦虑可以导致高血压病。所以在调养情志方面中医非常强调“恬淡虚无”、“精神内守”，即少思寡欲，随遇而安，对人对事要顺其自然，不要过于苛求；对金钱、权力不要过于贪婪，使情志达到清静、平和的境界，才能够颐养天年。

② 饮食调养

常言道：民以食为天。吃是人的本能，谁还不会吃吗？实际上，大多数人真的没有学会科学地吃，所以才会出现那么多高血脂、高血糖等吃出来的疾病。现代营养学提出要保持健康就需饮食多样，营养平衡。其实，这是我们的祖先早就指出过的。中医认为，任何食物都有寒、热、温、凉的不同性质，而人的体质也有阴虚、阳虚的差异，如果没有掌握这方面的知识，就会造成饮食失衡，不仅达不到补精益气的目的，久而久之还会损伤脾胃。中医把食物多



种多样的特性及其功效加以概括总结，归纳出其阴阳属性，应用于实践，收到了实效，所以就产生了“中医食疗理论”。该理论是中医对食物保健及治疗作用的认识和经验的总结，主要内容包括“性”、“味”、“归经”、“补泻”等。了解这些，将对我们饮食中“吃什么”及“怎么吃”等养生盲点，起着不可忽视的指导作用。

饮食之性

首先，饮食养生要讲“性”。“性”（或“气”）是指食物有寒、凉、温、热这四种不同的性质，中医称为“四性”或“四气”，这些并不是古人臆想出来的，而是人们通过几千年实践摸索总结出来，并经过历史验证屡用不爽的，因此成为中医养生理论的重要组成部分，对科学饮食起着举足轻重的指导意义。

凉性或寒性，并不是因口感而定的，而是能令热性体质和病症的人吃了以后感到舒服或症状有所缓解的食物，就属于凉性或寒性食物。如西瓜能缓解发热、口渴、烦躁等热象；梨能清热解渴、止咳化痰，治疗燥热的咳嗽、痰多等症；槐花蜜，性寒凉，能清热、解毒、润燥，可以治疗热性病及肠燥便秘。

温性或热性，与凉性或寒性正相反，凡能使寒性体质和病症的人吃了以后感到舒服或症状有所缓解的食物，就属于温性或热性食物。比如有的人一吃香蕉或梨，胃就不舒服甚至拉肚子，而喝点儿姜水，胃就感觉舒服，中医认为这个人可能属于脾胃虚寒。而香蕉和梨都属于寒凉食物，所以吃后更伤脾胃阳气；而生姜属于温热性质，可以制约香蕉的凉性，鼓舞胃气。所以，喝了姜水后胃感到很舒服。这种体质的人就应该少吃寒凉的食物。

平性食物的性质是介于寒凉和温热性质之间的，适合于一般体质，无明显寒、热象之人或寒凉、热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之