

春



主编◎孔令谦

夏



每天

健康

一点点



◎一年四季的健康关怀◎

◎春夏秋冬的养生智慧◎

秋



石油工业出版社

冬

春



主编◎孔令谦

夏



每天健康一点点



◎一年四季的健康关怀◎
◎春夏秋冬的养生智慧◎

秋



石油工业出版社

冬

图书版权页

图书在版编目(CIP)数据

每天健康一点点 / 孔令谦主编.
北京: 石油工业出版社, 2008.9
(健康书架)
ISBN 978-7-5021-6715-8

- I. 每…
- II. 孔…
- III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识
- IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114695 号

每天健康一点点

孔令谦 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523624 发行部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 19.75

字数: 280 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。但现代人长寿好像并不如人愿。抬眼望去，这个世界上的百岁之人，寥寥无几，多“年半百而动作皆衰”，长寿反倒成为一种奢望，难道是上天不再眷顾我们了吗？这个困惑，早在上古时就已经有了答案。

上古之人为什么能长寿，黄帝和名医岐伯在《黄帝内经》中说，其根本原因就在于“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。现代人又为什么不长寿呢？为了满足各种各样的欲望，要么暴饮暴食，要么透支精力，甚至缺乏运动……这样就耗尽自身的气机，散失了真元。连健康都成问题，何谈长寿？

可见，最大的健康还要从最小的功课做起。只要每天健康一点点，你的身体就能达到一个健康的状态。比如，每天笑容比昨天多一点点；每天走路比昨天精神一点点；每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天健身方法比昨天多找一点点……积微成著，健康就会成倍增长，假以时日，我们身体的明天与昨天相比将会有天壤之别。

人和自然环境是一个和谐的整体。上古奇书《黄帝内经》指出：“春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。”也就是说，春季阳气生发，夏季阳气生长，秋季阳气收敛，冬季阳气闭藏，这是四季中自然界阳气变化的一般规律，人体的阳气变化也与之相应。《每天健康一点点》就是围绕四季养生进行剖析的，它会教你春夏如何养阳、秋冬如何养阴；它会告诉你做什么最养生、最长寿。

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

目 录

第一讲 四季养生总论 养生重在天人相应



养生究竟养什么 2

人体的“电池”阴阳在哪里 2

阴与阳：一场没有输赢的拔河比赛 3

养生，不过是在正确的时间做正确的事 3



健康的人=阴阳平衡的人 4

生老死——可不可以不要“病” 4

阴阳平衡才是健康的保证 5

治未病：每个人都可以不生病 5



春夏养阳，秋冬养阴 6

春夏秋冬，保养人体的“生长收藏” 6

怎样做到“春夏养阳，秋冬养阴” 7



天人相应是养生的最高境界 8

老祖宗的“天人相应”观 8

天地有昼夜晨昏，人体也有白天黑夜 8

调理五脏，让我们每天健康一点点 9

第二讲 春季养生 要想不生病，从春天做起



养生原则 12

春天，感恩我们的身心之气 12

乍暖还寒，别让健康“变了天” 13

春季养生肝为先 14

要想寿命长，春季必养阳 16

如何克服“春天忧郁症” 17

暖冬后春天注意什么 19



饮食营养 21

从表面现象挖掘春季饮食的秘密 21

春来蔬菜是良医 22

养肝的食物其实最养人 24

春天告别油腻，品尝清淡 25

补阳大将：韭菜、大蒜、葱 27

多吃甜少吃酸，护肚养脾才健康 28

三大清热食物助你消除“春燥” 29

补充津液的食物有哪些 30



生活起居 32

- 晚睡早起身体好 32
- 消除春困的最佳手段 33
- 每天梳头 100 下，轻松活到 100 岁 34
- 怎样“春捂”不上火 36
- 让阳台帮你吸纳生发之气 37
- 五个老经验：春季穿衣不完全手册 38
- 春天，要做好保洁工作 40



疾病预防 42

- 清一清“热”，春季流感不再流行 42
- 警惕肝炎在春天猖獗 44
- 稳定血压有办法 45
- 当心！口腔溃疡和春天一起来了 46
- 春天别让“旧伤”折磨你 47
- 病从湿中来：关节不痛的关键是“抗湿” 48
- 如何应对春天“桃花劫” 49
- 孩子得了流行性腮腺炎怎么办 50
- 儿童应预防麻疹病毒 52



运动休闲 53

- 养阳运动有“良方” 53
- 广步于庭，让生发之气走出来 55
- 春天宜练养肝功 56
- 春游：春季里让我们健康出行 58
- 春日放风筝，全身上下动起来 60

有益身心的起床小动作	61
------------------	----



两性健康 62

“性”事之计在于春	62
-----------------	----

春季不伤身的性生活频率	63
-------------------	----

给男人女人的春天私房话	64
-------------------	----

春季韭菜可益精壮阳	65
-----------------	----



美容护肤 67

春天，给面部做一场养生水疗	67
---------------------	----

要吃就吃既养颜又补血的食物	69
---------------------	----

药浴，“洗”掉毒素一身轻松	71
---------------------	----

别惹时髦传染病：敏感美眉巧过难关	72
------------------------	----

和煦春日，防晒工作也要一丝不苟	73
-----------------------	----

附：春季养生食谱	75
----------------	----

第三讲 夏季养生

把握养阳的时机等于把握健康



养生原则 86

炎炎夏日，有人“生长”有人“生病”	86
-------------------------	----

夏季养心是健康长寿之道	87
-------------------	----

夏季养生之道：“就凉避暑”	89
---------------------	----

夏季养阳是秋冬养阴的基础	90
--------------------	----

长夏养脾，许你一个明艳的夏天	92
----------------------	----

梅雨期、三伏期养什么	94
------------------	----



饮食保健 95

根据五味选择夏季饮食	95
“心”慌时，这些美食来安慰	97
蔬菜有助于疏导体内的热气	99
夏季厌食怎么办	100
一碗清粥，让营养来敲你的门	102
夏天适合喝什么	104
夏天吃水果，先分“寒”与“热”	105
让温热的食物来温暖我们的五脏六腑	106



生活起居 107

晚睡早起，把储备的能量消耗掉	107
睡午觉可对抗亚健康	109
贪凉有道，别让寒气伤了你的肺气	110
绿色驱蚊，让蚊子“无处下口”	111
夏日正确择衣方案	113
让居室也穿上清凉夏装	114



疾病预防 116

夏季皮肤病为何越来越重	116
炎热夏季，别让自己太“伤心”	118
热感冒不能“冷处理”	119
中暑：体内阴阳失调	120
当心颈椎病找你“秋后算账”	122

疖子虽小，不可不防	123
夏季，孩子要预防“暑热症”	124
女性夏季应防尿道炎	126
冬病夏天治：“老病”也能速痊愈	127
糖尿病患者夏季更不能放松警惕	128



运动休闲 129

夏练三伏：夏季运动要注意“避热”	129
夏天阳光浴可“突击”补钙	131
游泳前请注意这些紧要事项	132
内呼吸气功：一舒一张的养心方式	133
养好精气神，“苦夏”也能变“乐夏”	134



两性健康 136

夏季须养“性”保“元气”	136
“性爱感冒”不可不防	137
特殊天气应注意性健康	138



美容护肤 139

美白的关键在于养“气血”	139
夏天每天洗脸至少两次才健康	141
夏季如何保养头发	142
如何预防首饰病	143
杜绝汗臭，持久留香	145
附：夏季养生食谱	147

第四讲 秋季养生

秋天是大自然送给我们的厚礼



养生原则	160
把秋天悄悄地“收”起来	160
秋天这样养阴最管用	161
小心呵护你的肺气	162
除“燥”的根本就是滋阴	164
《黄帝内经》教你不“悲秋”	165



饮食营养	166
酸甜苦辣，秋天你吃对了吗	166
白色食物是养肺的第一勇士	168
不生病的蔬菜润肺法	169
秋季怎么吃水果最养生	171
要收“心火”不妨来杯茶	172
“饭前先喝汤，胜过良药方”	173
人人皆宜的秋季养生粥	175
让身体水灵灵的小秘密	176



生活起居	178
早睡早起：秋季养生重在养阴	178
如何消灭“秋乏”	179
别让“贼风”偷走你的健康	180

为自己把脉，“秋冻”好过冬	181
秋天洗澡当心把健康洗丢了	182
呵护津液：少说话才是上策	184
秋花秋草皆养心	185



疾病预防 186

初秋感冒两手抓	186
秋天让胃“暖和”起来	188
防腹泻：老人与孩子共同应对的问题	189
秋季不便秘的方法	190
秋燥时，如何调养哮喘	191
过敏性鼻炎：鼻子的问题肺来解决	193
秋季干燥当心惹上“干眼病”	194



运动休闲 195

要长寿把“小劳”留给秋天	195
耐寒锻炼最宜在初秋	196
重阳登山：登出一生的健康	198
太极拳：平衡阴阳的养生法	199
秋季瘦身正当时	200



两性健康 202

秋日男女都要学会养精	202
前列腺：当心男人的生殖健康隐患	203
四个时期房事免谈：女人在秋天更要爱自己	204



美容护肤	206
从“肺主皮毛”谈秋季美容	206
按摩面部是通经络、养容颜的最好办法	207
秋燥“水”美人，给肌肤下点雨	208
好容颜是一口一口吃出来的	210
关爱五脏，给秀发一个美的表情	211
秋天别忘呵护你的手	212
附：秋季养生食谱	213

第五讲 冬季养生

冬藏是给生命银行增加储蓄



养生原则	222
冬季是养精蓄锐的季节	222
养护你的生命之水：肾	223
驱除寒冷，让冬天温暖起来	225
冬日里，该滋阴时就滋阴	226
把冬天的心神收藏到心底	227



饮食营养	228
冬天，明明白白来“进补”	228
寒冷冬季，教你喝温暖美味的汤	230
三九补一冬，来年病无踪	232
御寒：一碗热粥胜过冬日补药	234
又丑又甜的水果冬季最滋补	236
安然过冬：让肠胃游一次“冬泳”	237

合理饮药酒才能补血安神	239
冬季怎样吃火锅才健康	240



起居着装 242

冬季养生秘诀：早睡早起	242
睡觉还须看“被窝小气候”	243
什么样的衣服最保暖	244
御寒装备：把全身上下武装起来	246
睡前泡脚，胜吃补药	248



疾病预防 250

中医降血脂：把增高的血脂“吃”下来	250
冠心病病人如何安全度过多事之“冬”	252
警惕少儿“杀手”：肺炎	253
你所不了解的三大“中风事件”	255
预防冻疮应从秋末冬初开始	256
冬夜尿频：拿什么来关爱我们的肾	258
冬季轻松“摇”掉肩周炎	259
夏病冬治：四两可拨千斤	260



运动休闲 262

冬主藏，运动要“必待日光”	262
运气养肾：冬天宜练吹字功	264
冬季运动有三宝：溜冰、滑雪、冬泳	265
让健康陪你慢慢跑过这个冬天	267
跳绳：减掉冬天里的“将军肚”	268



两性健康 269

冬季性生活要有节制 269

保暖工作不做好，小心感冒“偷袭” 271

冬季性生活也有“天时、地利、人和” 272



美容护肤 274

冬季最滋阴养颜的食物是什么 274

将“面子”从干燥中解救出来 275

手脚冰凉一族必看的养生方法 277

男士冬季更需护肤 279

不长胖的冬季营养方案 281

附：冬季养生食谱 283



附录 1：《黄帝内经》四季养生智慧 ... 292

附录 2：体质自我测试表 296

附录 3：家庭必备中医小药箱 298

【第一讲】

四季

养生总论

养生重在天人相应



养生一定要顺应四时。《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根……”四时阴阳之气的变化，是万物生长收藏的根本。会养生的人，春夏知道如何养阳气，秋冬知道如何养阴气。这样，就符合四时阴阳变化的根本规律。



养生究竟养什么

在这个世界上，到底谁才是我们生命的主宰？有人说，自己的命运自己掌握。那么自己的生命呢？自己是否也能掌握得住呢？

人体的“电池” 阴阳在哪里

《黄帝内经》描述了这样一类人：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，……而尽终其天年，度百岁乃去。”上古的人之所以能“度百岁乃去”，就因为他们能根据自然的阴阳变化来调整、平衡自身，利用气功、导引等方法来维护自己的身体。可见，主宰我们生命的就是阴与阳。

提到阴阳，不懂中医的人肯定一头雾水，其实它一点也不神秘。《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”这里将阴阳讲得既重要又简单，即天地间万物变化的基本原则。

一般来说，属阳的事物会具有以下特征——向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的、永恒运动的，等等。属阴的事物会具有以下特征——背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒冷的、相对静止的，等等。

以人的身体为例，那就是：头为阳，脚为阴；体表为阳，内在为阴；六腑为阳，五脏为阴；背为阳，腹为阴；气为阳，血为阴；无形的生命活动为阳，有形的器官为阴。