

为每一个中国人精心设计的四季养生真法

超值白金版

王承龙◎著

每天学点

中医四季养生

中医养生专家王承龙的四季养生智慧

流传千年的中医养生智慧告诉我们：

春、夏、秋、冬，人体与周围的环境是一体的，自然界有什么变化，人体也就有相应的变化。合理的四季养生，助您活到天年。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

❧ 超值白金版 ❧

王承龙◎著

每天学点
中医四季养生

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点中医四季养生/王承龙著. —北京: 中国画报出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-80220-707-3

I. ①每… II. ①王… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 016115 号

每天学点中医四季养生

出 版 人: 田 辉

著 者: 王承龙

责任编辑: 李 刚

特约编辑: 侯伟宁

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010—88417359 (总编室兼传真) 010—68469781 (发行部)

010—88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (710mm×1000mm)

印 张: 17. 625

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-707-3

定 价: 29. 80 元



前言

FOREWORD

在我近些年的行医中，明显地感觉到，随着社会的发展，百姓生活水平的不断提高，人们的健康观念发生了根本性的变化，从过去单纯追求长寿发展到现在的延年益寿与身体健康、生活质量并重。而人们对于中医养生的重视也说明了，老祖宗留下的健康合理的养生方式迎合了大家的养生需求。的确，中医养生活动历经几千年的发展，已经积累了丰富的养生理念和方法，这些自成体系的中医养生理论被不断改良，使之更加适应现代社会流行病的调治。

流传千年的中医养生智慧告诉我们：春、夏、秋、冬，人体与周围的环境是一体的，自然界有什么变化，人体也就有相应的变化。合理的四季养生，是中医养生的根本方法。只有遵循这一基本规律，我们才能通过中医养生获得健康的体魄，从而活到天年。

“每天学点中医”系列图书自从问世以来，受到了广大读者的欢迎，反映良好，这使我们这些中医工作者信心倍增。本书延续了以往的写作风格，采取了科学严谨的研究态度，用通俗易懂的语言分别向您介绍了30个四季起居养生的经典方法、20种即看即用的四季饮食养生智慧、30套健康有效的四季运动养生方案、10个中医大师的四季情志养生建议、20个医治四季常见病的不传秘招，力求让每一位渴望获得健康体魄的读者都能从本书中找出适合自己的四季养生方法。

中医四季养生理论博大精深，源远流长，想要深入探讨，必然要涉及很多专业知识，非三言两语可以说清，而且对于读者朋友来说，也并没有太大必要。因此，为了方便广大读者朋友阅读使用，在这本书里我没有展开做理论



方面的阐释，而是直接为大家介绍四季养生的具体方法。

另外，在您使用本书的过程中，有几点通用的原则，希望读者朋友注意：

第一，本书中提到的一些药物，只适用于成年人，不适合还处在生长期的婴幼儿和少年儿童。未成年人日常保健，建议只采用食物，这样最安全、最合理。

第二，所有本书中提到的食物、药物、穴位等四季养生之法，只适用于日常养生保健和慢性疾病的日常调理。如果您的病是急性发作，就不适合使用本书中的方法，请一定去专业的医院诊断治疗，并遵照医嘱进行调理。

最后，祝您能够顺利掌握中医四季养生的精髓，获得健康的体魄，活到天年！

王承龙

2010年1月于北京



目 录

CONTENTS

第一章 起居养生——日常小事，生活细节

春 生 / 3

- 春季居室宜开窗通风 / 3
- 乍暖还寒，“春捂”是硬道理 / 6
- “春困”不是病，调理可减轻 / 9
- 春季睡眠宜“先睡心，后睡眼” / 12
- 春三月，头发“日梳百下”益处多 / 15
- 春季阳光普照，赏花正当时 / 17
- 春阳初升，房事宜有节有度 / 20

夏 长 / 23

- 夏季合理着装以达到“衣卫其外” / 23
- 夏季要深谙睡眠规律 / 25
- 盛夏之时应防“阴暑”伤人 / 28
- 夏季拒绝“凉席病” / 30
- 夏季防蚊虫，让皮肤无忧度盛夏 / 33
- 夏季房事应避免“阳亢兴奋之反尔” / 35

秋 收 / 39

- 金秋时节当防“贼风”伤人 / 39
- 秋凉乍寒，应适当挨“冻” / 41
- 秋季应防静电伤身 / 43
- 秋季皮肤拒绝干燥 / 46
- 秋爽宜睡，赶走“秋乏” / 49



秋季常洗冷水浴可增强抵抗力 / 52

秋季房事宜收敛 / 54

冬 藏 / 58

冬天养生首先要净化室内空气 / 58

冬季养生，睡眠最关键 / 60

冬天养生妙方，多晒太阳 / 63

寒冬季节“暖”字当头 / 66

冬季养“脚”少生病 / 69

冬季房事应把握好频率 / 71

第二章 饮食养生——吃对食品，喝对饮品

春养肝 / 77

春季饮食宜多甘少酸，以养肝脾 / 77

春季宜适当多吃果蔬，以摄取足够的维生素和无机盐 / 79

春季饮食宜多清淡，少油腻，以达到温补效果 / 82

千金难买春来泄，消脂排毒“吃”解决 / 84

夏养脾 / 88

夏季饮食宜养心健脾，解暑化湿 / 88

夏季饮食宜苦、辛、酸、咸，少甜 / 90

夏季防范食物中毒是重中之重 / 93

夏季严防“水果病” / 96

秋养肺 / 99

秋季饮食宜少辛增酸 / 99

秋季饮食以养阴润肺为主 / 101

秋季应防瓜果坏肚 / 104



秋季进补有讲究，忌无病乱补 / 106

冬养肾 / 109

冬季宜吃温补食物 / 109

冬季进食多吃热量高的食物 / 112

冬季进补宜吃“黑” / 114

冬季养生，吃火锅要得法 / 117

第三章 运动养生——运动达人，舒展筋骨

春养阳 / 123

春季运动有原则，好动但不盲动 / 123

春季锻炼要注意护膝 / 125

春季锻炼要注重祛湿 / 128

春季养生三大运动——踏青、放风筝、荡秋千 / 130

春季常练养肝护肝功 / 132

春季养生，小运动大收获——甩手、下蹲、伸懒腰 / 134

夏养阳 / 137

夏季运动游泳是首选 / 137

夏季适合“轻运动”，散步健康又养生 / 139

夏季运动以养心为主 / 142

夏季运动补水有讲究 / 145

秋养阴 / 148

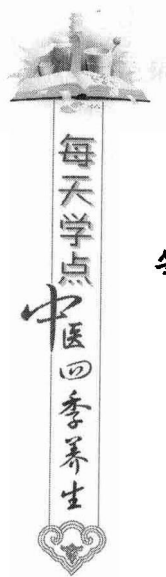
秋季登高可增加肺活量 / 148

秋季慢跑，老少皆宜的最佳运动 / 150

秋季养生，常打羽毛球，常骑车 / 153

秋季宜练养肺功 / 156





秋天宜练减肥功 / 158

秋季晨练益健康 / 161

冬养阴 / 164

冬季宜练养肾功 / 164

冬季踢毽子、跳绳好处多 / 166

冬季步行锻炼改善肺功能 / 169

冬季滑冰强身健体 / 171

冬季长跑可提高耐寒力 / 173

第四章 情志养生——怡养心神、调摄情志

春忌怒 / 179

春季宜心平气和，不宜动怒 / 179

远离春季抑郁症 / 181

春季应积极摆脱不良情绪 / 184

夏忌烦 / 187

心静自然凉，夏季应恬静养神 / 187

夏季要防“情绪中暑” / 189

秋忌悲 / 192

秋季宜精神安宁 / 192

“秋风秋雨愁煞人”——克服“秋悲” / 194

冬忌恐 / 197

冬季宜“神藏于内” / 197

情志不佳易致病 / 199



第五章 常见季节病防治——小病可防，大病可养

春季多风病 / 205

春季须预防旧伤痛 / 205

春季谨防花粉症前来“报到” / 208

春季防治出疹性热病——水痘、风疹、猩红热 / 212

春花灿烂，谨防桃花癣 / 217

夏季多湿病 / 221

夏季感冒要对症治疗 / 221

防治中暑，安然度酷暑 / 225

夏季的老生常谈——肠道疾病的防治 / 230

顺时养生，冬病夏治 / 234

秋季多燥病 / 239

秋凉时节，谨防“老寒腿” / 239

秋季防治“烂嘴角” / 243

秋季便秘的全方位解决方案 / 245

秋季养生，中医教你防治脱发 / 250

冬季多寒病 / 255

冬季冻疮可防可治 / 255

“潜伏”的慢性支气管炎，冬季高发 / 259

冬季流感蔓延，中医来“救驾” / 263

冬季哮喘发威，中医教你应对 / 267





第一章 起居养生

——日常小事，生活细节





春生

春季居室宜开窗通风

老祖宗的养生经



俗话说：“可度三九，难熬春寒。”刚进入春季时，很多人感到室内比室外还冷，为了保温，差不多家家户户都紧闭门窗。其实这样做是不利于养生的。中医认为，春季“开窗通风，百病灭踪”，意思是新鲜的居室空气，有利于各种疾病的预防，因为空气对流可使室外的新鲜空气进入室内，从而对室内空气中的微生物进行稀释、清除，有效减少微生物数量，可以有效地预防春季传染病。

中医指导你的生活

自然通风是最简便、经济的空气消毒办法。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量。

✿ 保持屋内空气新鲜和相对湿度

正常人一般每分钟呼吸 16~18 次，在呼出的气体中二氧化碳占 4%，另外空气中本身就含有一定量的二氧化碳，当室内二氧化碳总量达到 5% 时，人就会有窒息感。所以，紧闭门窗的家庭，屋里都有一股特殊气味，称为“居室气味”，这是房间内氧气不足的表现。长期生活这样的环境里，人体就会因缺乏氧气造成脑机能障碍，引起头痛、头昏、心慌、疲乏、血压升高等现象，甚至还会因抑制骨髓的造血功能而引起贫血。



冬末春初，如室内还有暖气或炉子，屋内湿度则相对较低，人会感觉鼻和咽喉干涩，甚至浑身不舒服。因此应适时打开窗户，新鲜的空气顺窗而入，污浊的“居室气味”则会顺窗而出，室外空气的湿度也会适当缓解室内空气的干燥程度。

※ 破坏致病因子的生长环境

大多数细菌和病毒都易于在空气不流通、光照差的房间滋生繁殖。长期呆在这样的环境里，人体患呼吸道疾病的机会也会增加。医学研究证实，通风差、湿度低的居室最利于甲型肺炎球菌、溶血性链球菌等致病因子的传播。而开窗换气，一方面可以把各种致病因子排出室外，另一方面还可以降低单位空间内的致病因子浓度，从而减弱致病因子对人体的侵袭。

※ 引入较多的“空气维生素”

空气中含有的负离子对人类健康有积极作用。如调节人体的生理机能、消除疲劳、改善睡眠，还能预防感冒和呼吸道疾病，改善心脑血管疾病症状等等，因此被誉为“空气维生素”。负离子在山林、海滨地区含量较多，每立方厘米空气中大约含 2500 个，农村田野中负离子含量约 1000 个，城镇户外约 600 个，现代化建筑物内约 300 个，而密闭的居室内却只有几十个。通过开窗换气，不仅能够把对身体有益的负离子引到室内来，还能送走对身体有害的过盛的正离子。

中医养生小贴士

开窗的时间和方法

中医专家认为，在通风良好的情况下，开窗通风 30 分钟就可以使室内空气细菌数量减少 70% 以上，随着通风时间的延长，室内空气细菌数量会继续减少，最终达到消毒的目的。

室内外温度相差 20℃ 时，一个 80 平方米的房间开窗通风需要 9 分钟时间；如果室内外温度相差 15℃，则开窗时间需要 11 分钟；如果温差无法准确掌握，则开窗 30 分钟就足够了。

开窗的方法有两种，一种是每天短时间的轮流开窗，一般以早晨为好。



不过也有专家提出，因为大气污染程度的加重，早晨正是有害气体排放的高峰期，在城市就更为突出。因此，开窗时间以上午 9~11 时或下午 2~4 时为佳。在这两个时段内，气温已经升高，沉积在大气底层的有害气体已经散去，开窗通风效果较好。另一种是在窗户上装一块空气折流板，让冷而重的空气从下面而入，暖而轻的室内空气从上面出去，这样不会使人有突然变冷的感觉。这种方法更科学一些，值得推广。

当然，开窗通风时风速不宜过快，以不超过 0.15 米/秒为宜。以人体在这样的风速下感觉不到空气在明显流动为宜。

需要注意的是，在家庭出现呼吸道传染病人时，不仅要开窗通风，还要选用其他方法对室内空气进行消毒。

连线中医专家

问：开窗通风需要注意什么问题？开窗次数越多、时间越长越好吗？

答：冬末春初，空气仍然比较干燥，适当给居室通风是必要的，但不是开窗次数越多、时间越长越好。我们开窗通风要讲究方法，应注意次数、时间和人数。

首先，最好在每天的早、中、晚时段开窗通风三次。并不是开窗次数越多越好，因为频繁开窗会使室内温度降低，而且是忽高忽低，老人、小孩或体弱者容易生病。

其次，房间较小、室外有风或较冷的情况下，开窗时间应短一些；房间较大、室外无风或较暖和的情况下开窗时间则可长一些。

再次，如果房间紧邻马路，污染物较多，则需要变动一下开窗时间。可以早上稍提前一些，晚上稍拖后一些，争取在车少的时候开窗换气。如果遇到风沙天气，最好在有纱窗的情况下，窗户开小一点。并使用加湿器、湿化喷雾，或在暖气上放一盆水，以增加空气湿度，让灰尘和微生物都沉下去。

最后，在开窗之前，老人、孩子或体弱者最好先加点衣服，以免开窗后因温度骤降而患病。如果有重病患者，则需慎重开窗，尽量用其他方法来净化空气。



乍暖还寒，“春捂”是硬道理

老祖宗的养生经



“春捂”是中医传统的养生之道。唐代名医孙思邈早在《千金要方》中指出：“春不可薄衣，令人伤寒、霍乱、食不消、头痛。”意思是春天穿得太单薄容易患病。因风是春天主气，此时若减衣速度过快，很容易受风邪“突袭”，引起伤寒、霍乱、食不消、头痛等多种不适。尤其是老弱体虚者，最需要适当“捂一捂”。

中医指导你的生活

“春捂”的原则是过犹不及，不“捂”不行，“捂”过头也不成，掌握好“春捂”的尺度非常重要。

※“未食五月粽，寒衣不敢送”

“春捂”到底要“捂”到什么时候？民间有谚语：“未食五月粽，寒衣不敢送；未食五月粽，寒衣勿入枕。”我国一般以3—5月为春季，根据多年气候资料统计，北京地区春季的平均最高气温为18.9℃，平均最低气温为6.1℃，说明虽然春季白天温度高一些，但早晚温度还比较低。而且屋里的温度有一定的保守性，春季是回暖期，屋里的温度回暖不如屋外，所以在屋外感觉很热，一进入屋里就感觉很凉。如果春季不注意保暖，天一热就急忙脱衣服，不容易完全适应早晚与屋外的温度，稍不注意就会着凉感冒。还有，虽然春季天气已回暖，但冷空气活动次数仍很多，还时常有寒潮入侵，俗称“倒春寒”，很容易让人们不适应。

※春捂也应因人而异

俗话说：“二八月乱穿衣”。同样的气候条件下，穿衣的多少厚薄跟体质也有相关，年轻人身体健旺，自然无需“捂”太紧，但一下子“冬装换夏装”也不可取。因为，春天气候向来多变，穿得过于“轻”、“薄”、“短”



的女性，往往容易受风寒侵袭，患上关节炎等病症。另外，春季虽然午后较暖和（尤其是南方），但早晚气温仍较低，经常早出晚归的人最好带件薄外套或风衣。特别是从温暖阳光下走进阴凉的室内，老人和病人必须适当添衣，才能避免受凉致病。由于中国在同纬度上春（秋）季升（降）温最急，因此才诞生了中国特殊的“春捂秋冻”的养生谚语。

※ 春季着装宜“上薄下厚”

清代医学家曹庭栋对春季着装有简明扼要的概括：“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减。”也就是“春捂”应遵循“上薄下厚”的原则。因为“寒从脚下生”，从人体的血液循环来看，下半身要比上半身弱，女性、年老体虚者尤甚，容易遭到风寒侵袭。女性如果过早换裙装，会导致关节炎和多种妇科病。春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节，这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关，但感染后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调养。

早春着装切莫薄、透、露，但最近几年，天气刚刚转暖时，有些人便早早地脱掉冬装，换上轻便漂亮的春装。一些爱美女性更是迫不及待地穿上超短裙、丝袜，露出美丽的双腿。这样的换装速度是不利于养生的，因为冬去春来，人体皮肤逐渐苏醒，汗毛孔闭锁程度相应降低，因而春风较大时，尽管不是很冷，却能长驱直入肌体内部，人就可能感冒或并发其他疾病。再加上春天的天气不稳定，过早脱掉棉衣或穿得太少，也很容易着凉感冒。

“春捂”还应注重“捂”两头，即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒，湿气较大，早晚低温，细菌病毒活跃，人容易生病，重点“捂”头颈与双脚，可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。

中医养生小贴士

“春捂”指数

中医认为春季常见疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良，早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗死、中风等，在冷空气过境时也会骤然增加。因此“春捂”的