



四季健康

【养生百科】

陈长红◎主编



中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代生活知识百科/陈长红编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

I. 现… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090440 号

**现代生活知识百科
四季健康养生百科**

责任编辑:王 梅

特邀编辑:刘建伟

纪亚明

编 著:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京密东印刷有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:3000 千字

印 张:240

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

定 价:298.00 元(全十册)本册定价:29.80 元

前言

古往今来,人们对健康的追求从来没有停息过。健康是人类永恒的话题,是人们最宝贵的财富。

人们在追求健康的过程中,也发现和总结了许多很好的方法,如饮食保健、运动锻炼、疾病防治等,这些都是人类的宝贵财富。

我国古代医学认为,健康的最好方法是顺应自然,做到天人相应。

天人相应理论是中医的经典理论,这一理论认为:人在天地之间,生活在自然环境当中,必然受自然规律的制约和影响,自然界的运动和变化都直接或间接地影响人体的变化,人体的变化也必然反映与之相应的生理、心理、疾病变化。

天人相应论用“气”法来阐明人与自然的关系。“气”就是构成天地万物的“大气”,在天称之为“天气”;在地称之为“地气”;在人称之为“人气”。人气就是人体脏腑之气的总称。天地之气又分为风、寒、暑、湿、燥、火六气。六气太过称为“六淫”。天地阴阳之气有规律地升降沉浮运动,便称为“岁气”(所谓“岁气”,即每年的气候变迁)、“时令”(所谓“时令”,即一年之中的气候变化,有春夏秋冬的“四时之序”。)气候变迁的周期性、节律性。人生活在六气相交之中,当然受到各种气交变化而形成的岁气、时令气候的影响。人气顺应“气交”法则而生、长、壮、老、死;万物顺应“气交”法则而生、长、化、收、藏。顺应气交法则可养生、防治疾病、健康长寿,这便是天人相应的实质所在。

一年分四季:春夏秋冬。作为生活在地球上的我们,自身的健康是与四季的变化和特点息息相关的。

养生要养在根本上,就要使人体的变化和特点与四季变化的节拍和谐、顺应,即实现“以自然之道,养自然之身”的最高养生境界。

《四季健康养生百科》,正是根据“天人相应”这一理论,总结我国古代养生保健学中的精华,综合中外现代科技最新发展前沿成果,指导人们在四季不同自然环境下的饮食、生活、美容、养生、保健等活动,达到四季平安、健康长寿的目的。

热爱生活,热爱健康的读者,可以从中找到属于自己的四季健康、自然养生的知识和方法,获得健康的身心。

本书在编写过程中,得到了一些专家学者的热心支持,在此表示衷心的感谢。

此外,由于编者水平有限,书中不当和纰漏处在所难免,希望各位读者朋友批评指正。

编者

2007年6月



目录

第一篇 天人合一自然养生

第1章 中国传统自然养生理论

清养神,静养生	3
古人消暑有妙方	5
古人养生延寿十六法	6
节情养生	8
养心重德,仁德养神	10
二十四节气与养生	12
天人相应理论	14

第2章 膳食养生

药疗不如食养	15
根据季节气候来安排饮食	15
整体原则看饮食	16
饮食宜人有选择	17
五味有讲究	19
锻炼与饮食相结合的原则	19
中医饮食养生的传统禁忌	20
中医传统饮食宜忌的四大理论	21



现代养生一般的饮食禁忌	25
纵口欲而百病生	26
饮食病来肤变色	28
荤素食物的科学搭配	29
“胃喜”则健康	30
长寿最佳食谱	30
合理进补	31
饮食要有序有节	33
搭配得宜健康多	35
日常习惯与饮食养生	36

第二篇 四季运动与养生健身

第1章 四季运动养生的原则

运动前的必要认识	39
运动后的必要“冷却”	42
运动健身因人而异	43

第2章 春季健身运动

春季锻炼“三宜三防”	44
春季健身的“黄金季节”	44
春天健身四忠告	45
春季适宜的健身运动	46
春季锻炼四注意	48
春季踏春须防花毒	49



第3章 夏季健身运动

夏季锻炼三忌	52
夏季健身六注意	53
夏季健身十戒	55
夏季适宜的三项运动	58
夏天健身六条规矩	59
女性夏天健身减肥有秘诀	60
夏季健身后如何补水	61

第4章 秋季健身运动

秋季健身综述	63
秋季健身项目慎选	63
秋季健身有“五防”	64
秋季健身全攻略	66
中老年人秋季健身不容忽视的问题	67
秋季健身有“五养”	68

第5章 冬季健身运动

中老年人冬季适宜的健身项目	70
冬季健身须知	70
冬季健身当心八种运动损伤	71
冬季健身留心两种运动意外	73
冬季健身一天中何时最佳?	74
室外健身不是越早越好	75
冬季中什么气候下不宜锻炼	75
冬季运动前应充分预热	76



老年人冬季晨练宜慢起身	78
老年人冬季健身“七戒”与“五忌”	78
冬季健身五要略	80
冬季锻炼八项注意	81
冬季如何进行慢、长跑锻炼	83
冬季游泳健身好处多	85
冬泳健身的 16 条禁忌	85
冬泳谨防三大误区	87
冬季锻炼要谨慎冬泳	88
冬泳中的 7 大危险与对策	89
冬季登山请注意保温与御寒	90

第 6 章 女性四季运动保健

女性健身有宜忌	92
适合女性的健身运动	92
女性四季健身的注意事项	94

第三篇 按摩刮痧养生保健

第 1 章 穴位按摩养生法

什么是穴位	99
穴位的选取办法	100
中医治疗的常用穴位	102
三大指压按摩手法	116
除烦祛躁清神法	118
治体虚乏力提神法	119



体弱多病者的强壮法	119
化解尿结石的按摩法	120
消除缓解痔疮的按摩法	121
便秘的按摩治疗法	122
肠炎的按摩治疗法	123
食物中毒的按摩治疗法	124
全身按摩养生	125
身体各部位的按摩法	130
按摩养生的注意事项	131

第2章 中国传统刮痧养保健生法

民间流传的刮痧养生	133
刮痧养生原理	133
刮痧的方法	134
刮痧后的皮肤红的发黑有问题吗	134

第四篇 四季皮肤保养与护理

第1章 春季皮肤的保养

春季皮肤的一般特点	137
了解肤质好保养	138
春天的皮肤保养特征和方法	139
春季须注意皮肤保养	140
春季护肤防过敏防晒	141
春季皮肤护理保养方法十问十答	142



第2章 夏季皮肤的保养

夏季特点与皮肤	146
夏季的皮肤保养	146
夏天过敏性皮肤的保养	148
夏天皮肤的护理与保养	148
夏天养肤四法	150
夏天出汗太多谨防皮肤湿疹	153
夏日皮肤真菌感染小心传染	154
夏季太阳光下避免着灼晒皮肤	155
夏日6款眼膜简单自制	156
夏天敏感肌肤的保养	157
干性皮肤夏天该如何保养	158
预防夏季4种皮肤病	160
六大绝招保养夏季皮肤	161

第3章 秋季皮肤的保养

秋季特点与皮肤	164
秋天的皮肤保养	164
秋季皮肤排毒全新方案	165
秋天精心呵护过敏性皮肤	168
秋季皮肤保养的4个要点	168
秋季皮肤保养九法	169
秋季护肤5保养	171
秋季皮肤排毒法	172
排毒养生三法	174



第4章 冬季皮肤的保养

冬季特点与皮肤养护	176
冬季皮肤保养诀窍	178
冬季肌肤水嫩保养三秘诀	181

第五篇 四季美容养生

第1章 四季秀发养护综述

春季头发的护理	185
夏天头发的护理	185
秋天头发的护理	186
冬天头发的护理	188

第2章 春季美容计划

春季清洁面部有何讲究	189
上班族春季美容秘籍	189
春季膳食美容	191
春季排毒祛湿法	194
以保湿为重点的简单保养最佳	197

第3章 夏季美丽方案

初夏美容有法	198
夏季妆容十忌	199
夏天不宜换肤祛斑	200
让皮肤清爽亮丽过夏天	201
夏季美容“六佳”食疗法	201



夏季美容四好	203
夏季美容请喝汤	204

第4章 秋季美容计划

秋季护肤五项注意	206
趁着秋天肌肤忙排毒	207
秋季皮肤排毒食疗方	208
妙招自制美白护肤品	209
秋季护肤四注意	210
秋季使用化妆品有七忌	211
秋季美容食谱	213

第5章 冬季美容方案

冬季皮肤的特点	215
冬季锻炼时要注意保护皮肤	215
冬天肌肤也怕冷	216
冬季里皮肤的三大问题	218
冬季美容食谱	219

第六篇 四季养生杂谈

第1章 特殊人群的养生之道

气虚体质者的养生	223
血虚体质者的养生	223
阳虚体质者的养生	224
阴虚体质者的养生	224



心血虚体质者的养生	225
-----------------	-----

第2章 养生的妙方

排毒养生三法	226
神奇而古老的摩腹养生法	227
食粥益寿的“粥道”养生法	228
涌泉穴养生	230
足浴养生见奇功	231
养生先养心	233
四大奇异疗法保健康	235
海水的神奇养生功效	237

第七篇 房事养生

第1章 老年人性爱养生

什么是性健康	241
房事与老年人	241
老年人性爱益处多	243
老夫少妻性爱和谐法	244

第2章 夫妻性爱养生

健康性爱的益处	246
节欲和晚婚可养生	248
健康人生需要和谐的性生活	248
适当运动可延长男子性生命	251
男性行房有度与养生	252



性生活禁忌与养生	252
----------------	-----

第八篇 中老年延年益寿之道

第1章 长寿之道何其多

春季养生长寿法	257
身材匀称者可长寿	258
“老来俏”者可长寿	258
多吃鱼贝者可长寿	259
信心足者可长寿	260
科学居住者可长寿	260
生活方式健康者可长寿	261
习惯健康者可长寿	262
身材矮小者可长寿	262

第2章 二十四宜养生法

何谓养生	263
二十四宜养生法	263

第3章 百岁老人长寿经

想得开能长寿	266
睡得着能长寿	266
吃得下能长寿	266
走得动能长寿	267
长寿要养精气神	268
中年人养生长寿秘诀	269



第九篇 运动养生

第1章 运动养生的有益环境

运动需要有益环境	275
空气要清新	275
无噪音干扰	275

第2章 科学锻炼好健身

体育锻炼好处多	277
体育锻炼需知	278

第3章 抗衰老运动指南

运动能延缓衰老	280
柔软运动的方法及健康提示	280
肌肉耐力和肌力运动与健康提示	282
有氧耐力运动与健康提示	282
灵活性平衡运动与健康提示	283
大家一起运动与健康提示	283

第4章 运动养生杂谈

日常练腿脚,益寿又防老	284
不可忽视交替锻炼法	286
简单的交替运动	287
拍拍打打好健身	289



第十篇 四季膳食养生

第1章 吃出健康靠营养

营养是健康的根本	293
饮食营养与新陈代谢	294
营养与吸收	294
合理营养促进健康	295
营养与热量的关系	297
营养与水的关系	298

第2章 平衡饮食更养生

营养素之间要平衡	300
饮食搭配要平衡	301
饮食搭配要平衡	301

第3章 饮食结构合理更养生

科学饮食很重要	302
如何做到饮食结构合理	302

第4章 食品的选购与识别要科学

学会选择安全健康的食品	305
粮食的选购与识别	305
蔬菜的选购与识别	306
水果的质量识别	307
肉类的质量识别	308



第5章 食品烹调与营养健康

烹调的概念	310
烹饪的重要作用	310
常用烹调十法	311

第6章 健康养生饮食杂谈

中国食疗的渊源	313
清淡饮食更养生	314
食疗歌	314
素食益处多	315
常吃粗粮、杂粮更益健康	317
多吃杂食,广泛摄入营养	318
科学家对未来食物的预测	326
长寿食疗歌	327

第十一篇 四季睡眠养生

第1章 睡眠好坏可以决定健康

缺乏睡眠会让人感到疲惫不堪	331
睡眠缺乏问题普遍存在	331
打瞌睡的危险	332
如何拥有好睡眠	332
养成睡眠好习惯	333
睡眠与药物	333
四季健康睡眠的秘诀	333