

SUMMER

一年四季说养生

中国首席中医养生专家

杨力教授倾力推荐

夏季时节 昼长夜短 气候炎热 万物开花结果
其季节特点为夏长 即生长之意 受夏长气候影响
人体内在机能也相应发生变化 夏季暑气当令 内
应于心 阳气外发 伏阴在内 人体阳气亦常旺盛
因夏季在五方中属南 五行中属火 与五脏的心相
对应 五味属苦 所以 夏季养生还要注意养心

夏

茵月 著



SUMMER

一年四季说养生

中国首席中医养生专家

茵月 著

杨力教授倾力推荐

经济管理出版社

夏



图书在版编目(CIP)数据

一年四季说养生. 夏/菡月著. —北京: 经济管理出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5096 - 0995 - 8

I. ①一… II. ①菡… 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 086702 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 三河市海波印务有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 张 马

责任编辑: 张 马

技术编辑: 张 马

责任校对: 超 凡 曹 平

720mm × 1000mm/16

15.75 印张 240 千字

2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

书号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 0995 - 8

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

前 言

祖国的传统文化浩如烟海，而传统中医养生学则是这浩瀚之海中的一朵奇美的浪花。

医圣张仲景在他的名著《伤寒杂病论》中这样讲：“习医，上可疗君亲之疾，下可救贫民之厄，中以保身长命。”

古代历来有“不为良相，即为良医”的言说。讲的都是从医的功德所在。所谓“大道至简”、“大医至爱”、“大医精诚”。

抱着利己、利他、造福社会的心愿，我迈进了中医养生学的大门。

在这里，我有幸聆听了中医药大学著名的老教授，曾做客央视“百家讲坛”的郝万山老师的演讲，让我从传统的中医圣典《黄帝内经》中更深刻地明悉“人是自然之子”的道理。人既本于阴阳，就要法于阴阳，就要按照自然规律和人体的生命规律来规范自己的饮食起居、衣食住行。如果违背了自然界的生命规律，就会灾害丛生，疾病缠身。

同时，人既是自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然一切皆为我用的方式。如果真是从治病救人的角度来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

联想起现代人所患的一系列疾病：失眠、忧郁症、高血压、糖尿病、冠心病及一些恶性肿瘤……这些心理或生理的疾病，不

仅给患者本人及家属带来难以言尽的身心痛苦和精神折磨，也给其家庭和社会带来巨大的经济负担。

据相关消息报道，这种状况如不加以控制，到2025年，我国国民收入每年的增长值都要消耗在医药费用上，改革开放几十年的经济成果要被这巨大的医药支出所拖垮，这是多么可怕的结果啊！

而这一切，其实很大一部分都是由于人们不懂养生之道、不明人所应遵循的自然规律和生命规律造成的，一句话：是由人们不健康的生活方式造成的。若经养生指导师指点后许多与生活方式有关的疾病是完全可以避免的。

现代医学和营养研究表明，很多心脑血管疾病、肝病、胃癌、肝癌、肠癌、乳癌、胰腺癌、糖尿病、痛风、胆囊炎等疾病，都是过食动物蛋白和脂肪，即吃肉类食物（猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等）过多引起的。高量的动物蛋白、高饱和脂肪酸（坏的低密度胆固醇，LDL），再加上过量食用甜食（高糖），这“三高”是人体健康的“克星”。

而且，现在的家畜家禽，都是采用工业化、集约化生产出来的，不是吃天然食物自然生长，而是用饲料催出来的，饲料中含有较多的各种添加剂，如激素、抗生素等，对人体健康极为有害。同时，动物被杀时，由于恐惧的反应产生大量的有害毒素，也会损害人的健康。

现代医学所称的慢性病，主要包括“三病”：糖尿病、心脏病和癌症。如果是“肥胖”病加“三高”病，医学将其称为“死亡四重奏”。这些慢性病，主要指“肥胖”病、“三高”病加“三病”，统称为“代谢综合征”，也就是民间常说的“富贵病”。

中国历来就有以谷物、蔬菜、水果等为主的传统素食饮食习惯，与之相匹配的中国传统文化，提倡淡雅与君子之风，聪明仁慧，不像西方和其他游牧民族那样食肉好斗，攻击性强，大量消耗体力代谢肉食。如今，随着“西风”疾进，饮食也大量学习西方的习惯，带来的不仅是貌似现代文明的生活方式，而且也带来了诸多的垃圾食品，制造了大量的“富贵病”。

国家卫生部 2002 年《中国居民营养与健康现状报告》显示，中国的超重和肥胖人口已达 2.6 亿人，高血压人口达 1.6 亿人，血脂异常人口达 1.6 亿人，7 年后的今日更是成倍增长。

俗话讲“病从口入”，如今，虽然随着我们生活水平的提高，能吃得起肉了，但如果我们不顾及东方人特有的体质及生理结构，而一味地模仿西方人的饮食生活习惯，大吃特吃动物蛋白，等待我们的将是自身肉体之躯难以承受的病痛之苦；不仅如此，还有为满足十多亿人的需要不得不大量饲养猪、牛、羊等经济类动物所付出粮食、水源等资源而为地球所带来的重负，以及由此而来的环境污染和温室效应。为了不重蹈西方人大量吃肉、大腹便便的覆辙，我们应该很好地挖掘中国人以植物性食物为主的饮食习俗，回归中华民族清淡饮食的习惯以及源远流长的中华民族赖以生息繁衍的中医养生文化。

《黄帝内经·素问》的“四气调神大论”讲：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”现在，国家的医疗健康计划已有所调整，医药卫生工作前移，已把更多精力投入到前期的保健预防阶段，这应是英明之举。

有鉴于此，我将多年来积累的养生保健经验总结出来，与大家分享。

不过，祖国的传统医学浩如烟海，而中医养生学也博大精深。因本人水平经验所限，本书各种错误难免，还请批评指正。

我的博客：<http://www.hanyue.net>

作者

2010 年 6 月 23 日

目 录

绪 论 养 生 基 础

一、关于养生.....	1
二、养生的原则.....	2
三、四季养生.....	4

第 一 章 夏 季 养 生 概 述

一、夏季养生在于养长、养心、养阳.....	7
二、夏季养生简述	10
三、初夏养生	13
四、仲夏养生	15
五、季夏养生	18
六、夏末养生	20

第 二 章 夏 季 常 见 疾 病 的 防 治

一、心脏病	22
-------------	----

二、冠心病	35
三、心肌炎	43
四、低血压	47
五、贫血	53
六、胃炎	60
七、消化性溃疡	69
八、胃下垂	73
九、肠炎	77
十、中暑	85
十一、痢疾	89
十二、乙脑	92
十三、痲子	94
十四、日光性皮炎	95
十五、湿疹	100
十六、花斑癣	104
十七、脚气	105
十八、疰夏	107
十九、军团病	111
二十、冬病夏治	113

第三章 夏季饮食调养

一、夏季饮食原则	116
二、夏季饮食与营养	121
三、时令果蔬的选择	129
四、初夏饮食	132
五、仲夏饮食	137
六、暑伏饮食	143

七、夏季饮食养生相关链接·····	146
-------------------	-----

第四章 夏季运动养生

一、夏季运动养生概述·····	151
二、中国传统动静相宜的运动养生方式·····	153
三、中国传统运动养生中的静态方式·····	158
四、现代运动养生方式·····	166

第五章 夏季起居养生

一、夏季起居原则·····	176
二、夏季室内养生·····	179
三、夏季室外活动的养生·····	182
四、夏季阴雨天气与养生·····	183

第六章 夏季精神养生

一、夏季与情志·····	188
二、夏季情志的清静养神调节法·····	189
三、夏季情志的音乐调节法·····	192
四、夏季饮食调节情志·····	194

五、改善情志的其他方法·····	195
六、琴棋诗书画养生·····	198
七、儒学养生·····	202

第七章 夏季体质养生

一、阴阳五行分类法·····	207
二、夏季不同体质的养生·····	214

第八章 夏季容易中毒的常见 食物及预防

一、扁豆·····	226
二、甘蔗·····	228
三、蘑菇·····	229
四、姜·····	230
五、河豚·····	231
六、土豆·····	232
七、黄花菜·····	234
八、西红柿·····	234
九、绿叶蔬菜·····	235
十、红薯·····	236
十一、豆浆·····	237
十二、剩米饭·····	237

参考书目·····	239
-----------	-----

绪 论

养 生 基 础

一、关于养生

1. 什么是养生

随着传统文化的回归，古老的中医文化作为其中独树一帜的奇葩，正绽放着它不朽的生机。

而中医养生学，正是建立在中医文化基础上的重要学派，它历史悠久，源远流长。它源于人民生活实践的基础之上，既有理论系统，又多流派、多方法，其独具的特色，为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

“养生”一词，最早见于《庄子》内篇。

所谓“养”，就是“滋养”、“供给”之意。我们也可以理解为“保养”、“调养”、“培养”、“补养”、“护养”等意思。

所谓“生”，就是“生命”、“生长”、“生存”、“生息”等含义。

2. 养生的特点

其一，养生是站在滋养万物的高度，把人作为自然界中的一分子而进行的整体调养。

中国最古老的医学圣典——《黄帝内经》之《素问·宝命全形论》里这样讲：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；人以天地之气生，四时之法成。”

这段话告诉我们这样一个道理：人和万物都是大自然化生的产物，人是天地自然之子，所以，人的行为准则就要效法天地阴阳之规律，合乎天地自然之法术。从这点上来讲，中医养生学，真正体现了中医的整体观（在以后的论述中，相信读者会更清楚地明晰这一点）。

其二，“治未病”。就是病还没有生出，或刚有些苗头，就把它消灭在萌芽状态中。这也是中医养生学的一大特色。

《黄帝内经》之《素问·四气调神大论》里讲：“圣人（高明的人）不治已病治未病，不治已乱治未乱（霍乱、战乱）。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬（就如同）犹渴而穿井，斗而铸锥（兵器），不亦晚乎？”

所以，所谓“养生”，就是根据自然规律和人体的生命规律，通过各种方法，保养身体，增强体质，预防疾病，促进健康的一种综合性健身益寿活动。

二、养生的原则

1. 养生的总原则

在《黄帝内经》里讲得很清楚，就是要“法于阴阳，和于术数”（术数：方法、技术，可用数字表示）。

自古以来，人们把养生的理论和方法，叫做“养生之道”。

《素问·上古天真论》里讲，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常，不妄（不正常的）作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

“阴阳”一词，最早起源于《易经》。

阴阳思想，阴阳之道，是古代智者先贤们留给我们非常重要的思想宝库。它不仅是指导我们学习中医养生学的重要理论基础，也是中华民族对世界文化思想哲学体系的最大贡献！

阴阳有外在和内在之分。外在的阴阳即宇宙自然的阴阳，如太阳与月亮、山川与河流、四季春夏与秋冬、白天与黑夜、早晨与晚上等。

内在阴阳即人体内的阴阳，如五脏（藏）为阴，它包括肝、心、脾、肺与肾；六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）为阳。

那么，阴阳学说和我们养生有什么关系呢？我们为什么要“法于阴阳，和于术数”呢？

2. 阴阳学说确立的养生原则

《素问·四气调神大论》里讲：“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。故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故，阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则疴疾（疾病）不起，是为得道。”

我们学习养生，就是让我们在日常生活中，养成一种与自然规律相吻合的健康生活习惯或曰生活方式，处处按照“法于阴阳，和于术数”来做，就是刚才我们提到的四个方面：

- (1) 饮食有节；
- (2) 起居有常；
- (3) 不妄作劳；
- (4) 形与神俱。

如果我们这样做了，就可以达到祛病强身、益寿延年的目的。

但如果说，我们由于以往的无知与不慎，已造成自身出现不健康的状况怎么办？

不要着急，请您来慢慢阅读此书，我们会按四季不同的气候状况，将易发生的常见疾病及调养知识和方法告诉您，帮您摆脱病痛的侵扰，获得新生，愿此书能将健康、快乐带给您，祝愿您能健康长寿，共享幸福人生！

三、四季养生

中医养生，讲究因时而异，要“顺四时”。

四季养生，就是要按季节时令的变化规律，采取相应的养生手段，来保养身体，以达到健康长寿的一种方法。《易·系辞》里讲：“变通莫大乎四时。”四季中的阴阳变化，不仅直接影响着自然万物的兴亡荣枯，也直接影响着人体的生理、情绪变化。所以，春夏要养阳气，秋冬要养阴气，这是顺应四时阴阳变化的养生关键所在。

1. 顺应四时

一年四季，春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋到冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。人类作为自然界的一部分，不能脱离客观的自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，通过调养护理的方法，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

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，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。

在作息時間上，也要順應四時的變化，做到“起居有常”，春、夏季“夜臥早起”，秋季“早臥早起”，冬季“早臥晚起”。

在飲食五味上，攝取更要有規律，過飢、過飽或飲食偏嗜均能傷害臟腑，影響身體健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季節性。要吃應時食物，不要吃所謂的反季節食物。因為，一方水土養一方人，食物與人是要相適應的。例如，在春秋冬這三季，東北一帶的人大吃山竹、獼猴桃之類的寒涼食物，大量喝苦寒的茶，對身體並不利。

2. 動靜結合

現代科學講“生命在於運動”，而中醫講究平衡，認為生命既要講動也要講靜：“氣血極欲動，精神極欲靜”，中醫既倡導“養身莫善於動”，又認為“養靜為攝生之首務”。因此，只有動靜結合，才能達到養生防病的目的。

動，包括勞動和運動兩方面。中醫學歷來重視“動”在養生學中的重要意義，認為“人若勞於形，百病不能成”，“一身動則一身強”。並創造了許多行之有效、具有民族特色的健身運動法。諸如五禽戲、八段錦、太極拳、易筋經等。堅持這些健身運動，可以暢氣機、通氣血、利關節，從而增強機體的抗病能力。現代醫學也已證明，經常參加體育運動，可以促進身體的新陳代謝，使機體充滿活力，從而延緩各器官的衰老。

靜，又稱清靜，包括精神上的清靜和形体活動的相對安靜狀態，是與動相對而言，在中醫養生學上亦占有重要地位。氣功中的靜功一般沒有肢體的運動，它通過一定的體態姿式，特定的呼吸方法及特定的意念活動，在“靜”的狀態下，進行內部的自我鍛煉和調節，從而達到對機體“調整”、“修復”和“建設”的目的，靜功在氣功鍛煉中具有重要的意義。

例如，在飯後，就不要做劇烈運動，以免影響身體的消化。而在睡前，人也要安靜下來，讓血歸於肝，使一些器官得到適當的休息調節。

類似的注意事項還很多，我們要謹慎小心，悉心體察，不要因自己的無知與不慎，給身體造成不利，有礙健康。

3. 形神兼养

中医养生，注意形神兼养，所谓“形养”，主要指脏腑、气血津液、四肢、五官等形体的保养，“形乃神之宅”，只有形体完备，才能有正常精神的产生。养形，包括调节饮食、安排起居、根据寒暑添加衣物以及体育锻炼、气功等健身运动等。

与形对应的是神，即从物质转到精神，从外部转向内部。所谓养神，主要是安定情志、调摄精神。中医学认为，人的精神、情志是人体生理活动的重要组成部分。七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，过度都会影响人的身体健康，如怒伤肝，喜伤心，忧伤脾，悲伤肺，恐伤肾。

这里只是简单介绍了养生原则，祖国医学博大精深，蕴藏着无数的养生知识，我们会按四季不同的气候状况，将易发生的常见病及调养知识和方法告诉您，帮您摆脱病痛的侵扰，获得新生，愿此书能将健康、快乐带给您，祝愿您能健康长寿、共享幸福人生。

第一章

夏季养生概述

一、夏季养生在于养长、养心、养阳

1. 养长

夏天，指农历的四、五、六三月，为公历的5、6、7月，从立夏之日起，到立秋之日止，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。

夏季，赤日炎炎，夏雨丰沛，正是物盛华茂，夏花绚烂的“蕃秀”时节。“蕃秀”为万物生长，繁荣秀丽的意思。《黄帝内经》在描述夏天的节气特点时，这样写道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实”，意思是说，在夏天的3个月里，天地之气上下交合，阳气最为充盛，各种植物大都开花果硕，是万物繁华的秀丽季节，各种生命都在铆足劲为秋天的收获积聚力量。所以，夏季养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意养护阳气，着眼于一个长字。