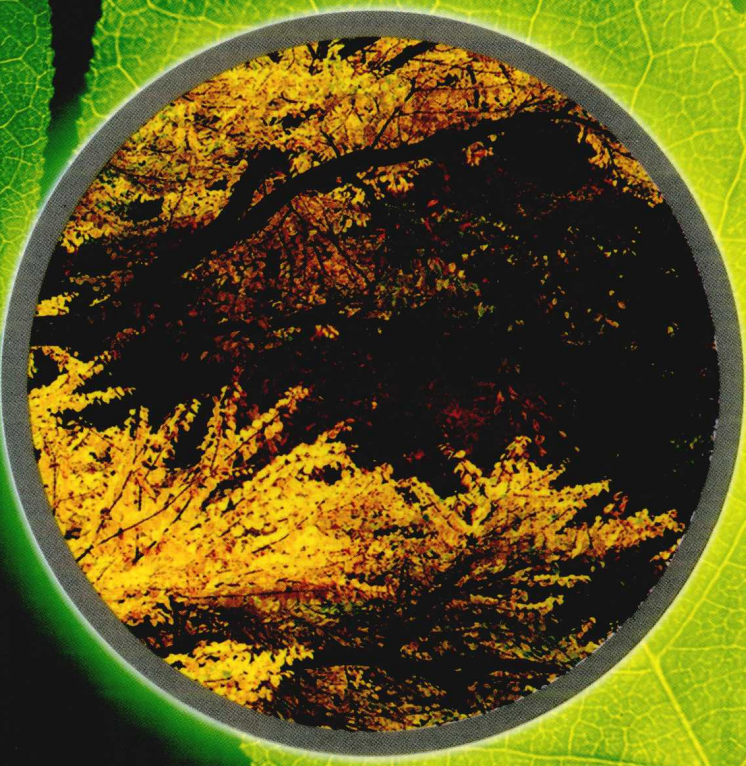


JIJIEYUJIANKANG



季节与健康

杨旭杰 等 编著

 中国社会科学出版社

责任编辑：潘琳
封面设计：时捷

 DragonVision

贵州省图书馆

ISBN 978-7-5087-1869-9



9 787508 718699 >

定价：11.00 元

季节与健康

主 编 杨旭杰
编 者 焦金梅 郭 赞 刘 姣 彭 超
王启荣 邓国兴 宋晓宇 王占波
石 晶 龚 克 张继红

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

季节与健康/杨旭杰等编著. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978—7—5087—1869—9

I. 季… II. 杨… III. 季节—关系—健康 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156858 号

书 名: 季节与健康

编 著 者: 杨旭杰等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 电传:(010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 5.125

字 数: 118 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 11.00 元



目 录

春季预防花粉过敏症·····	1
预防春困·····	1
散步有什么好处? 散步时应注意什么·····	2
春天进行日光浴有什么益处·····	3
春季如何护理皮肤·····	3
雨后春笋, 食疗佳品·····	4
雨前椿芽嫩如丝, 营养药用两相宜·····	5
为什么古人称荠菜为“护生草”·····	5
吃野菜应预防野菜小毒·····	6
初春时节为什么易发慢性病·····	6
春天喝什么茶·····	7
春季慎吃海产品·····	8
阳春三月如何养肝·····	8
为什么春季精神病患者易发病·····	9
春季如何预防儿童鼻出血·····	9
春季如何预防流行性感冒·····	10
春天放风筝有什么好处·····	10
春季如何远离沙尘暴的危害·····	11
春日踏青莫忘防病·····	11
春季饮食“三部曲”·····	12
桃花, 盛开在春天的良药·····	13





春天应警惕哪些妇科病	13
春季八种健康食物	14
春韭对人体有何保健作用	14
如何防春季性皮炎	15
春防“红眼病”	15
春季正是孩子补钙的好时机	16
春季防螨至关重要	16
春季巧食葱	17
恼人的春季头痛	17
春季老年人预防高血压	18
春季如何预防甲肝	18
春季感冒的家庭护理	19
春季谨防儿童风湿病	20
当心春风吹裂了孩子嘴唇	20
春季如何预防麻疹	21
如何预防百日咳	22
春天登山的四大禁忌	22
春游踏青警惕“行军骨折”	23
春燥季节防“上火”	23
糖尿病患者春季怎样保健	24
如何预防流行性腮腺炎	25
老年人春游进餐有讲究	25
春季给身体做个“大扫除”	26
春三月，每朝梳头一二百下	27
初春食蜜益处多多	27
为什么要“春捂”	28
春季室内杀菌有讲究	29
春天的眼睛要保湿	29
春季饮食谨防腹泻	30



春游最能滋补身心	31
春季须防小儿肺炎	31
春季提防带状疱疹	32
春季里与大蒜亲密接触好处多	33
一年之“高”在于春	33
春季防病良药——板蓝根	34
干燥春季如何喝水	35
孕妇春季注意防风疹	35
春季谨防过敏性紫癜	36
春茶不要趁“鲜”喝	37
春天注意自我排毒	37
春天不妨多吃一点菠菜	38
春防哮喘八招	39
春吃草莓益处多	39
肾不好少吃香蕉	40
沙眼患者切勿佩戴隐形眼镜	41
如何防治婴幼儿腹泻	41
夏季如何预防冰箱性腹泻	42
如何预防细菌性痢疾	43
夏季如何预防疟疾	43
夏季如何预防食物中毒	44
夏季食用凉拌菜应注意什么	45
夏季怎样预防热伤风	46
夏天不宜用凉水洗脚	46
夏天体育锻炼应注意什么	47
小儿夏季饮食应注意什么	48
如何预防和处理中暑	49
如何预防小儿暑热	49
苦瓜是夏季良药	50



西瓜为什么被称为“天生白虎汤”	51
绿豆是夏季消暑必备之品	52
美味荔枝应慎食	52
夏季食大蒜有什么保健作用	53
夏季穿什么衣服凉爽	54
夏季为什么要多饮热茶	55
夏季饮茶有利健康	55
夏日如何合理饮水	56
夏天饮用什么水最好	57
儿童如何选择饮料	57
夏季如何预防戊型肝炎	58
夏季如何正确午睡	59
夏季游泳应注意什么	60
夏季如何预防空调病	60
如何预防拖鞋皮炎	62
如何预防夏季皮炎	62
如何正确佩戴太阳镜	63
夏季化妆的十不宜	64
夏季面部皮肤的保养	65
夏季如何使用香水	66
夏季谨防中风	66
如何摆脱夏季不适症	67
夏季室内注意排污	68
“三伏”进补不慎会适得其反	69
夏季清淡饮食调养最佳	69
中暑外治三法	70
驱蚊:拒收“红包”学七招	71
夏天吃梨益健康	72
祛暑保健话药浴	72



药粥疗治小儿夏季热	74
老人安度盛夏要诀	75
夏季黄瓜美容颜	76
皮肤癌偷偷随着晒伤来	77
立秋为什么要服香薷饮	78
秋季如何护理皮肤	78
秋季护发三要素	79
秋季呵护双手	80
秋季瘦身正当时	80
秋季食蟹应当注意什么	81
入秋老年人五注意	82
金秋时节预防老年溃疡病复发	83
秋季与感冒	84
秋季与慢性支气管炎	85
如何预防秋燥症	85
小儿秋季腹泻与对策	86
哮喘患者与秋季	87
秋季与高血压	88
秋季预防干眼症	88
秋季当心红眼病	89
香蕉带来好心情	90
吃大枣有什么保健功能	90
龙眼有哪些药用	91
秋季巧榨蔬果汁	92
食海鲜有禁忌	92
秋季保健茶疗方	93
秋季如何进补	94
适宜老年人的秋季养生粥	95
天生甘露话秋梨	95



山楂有什么药用	96
食果不当亦可致病	97
秋季话南瓜	98
秋茄的益处	98
月缺月圆对人体有什么影响	99
月饼好吃并非人人皆宜	100
重阳登山要注意什么	101
重阳节话菊花酒	101
准妈妈金秋三注意	102
为什么会产生悲秋的情绪	103
秋季洗冷水浴好处多	103
秋季怎样科学洗澡	104
秋季出游慎采野花	105
秋季出游该如何选择鞋袜	105
秋季野炊四忌	106
秋季如何科学晒太阳	107
秋季养生三坚持	108
秋季如何科学午睡	108
秋季注意多补锌	109
秋日驱蛔正当时	110
糖尿病人的秋季养生	111
立秋当心“秋老虎”	112
秋季要防静电“攻心”	112
秋季性生活应有所收敛	113
冬季气候对人体有什么影响	113
冬季如何防止冷辐射	114
发生煤气中毒怎么办	115
冬季憋尿对身体有什么危害	115
冬季为什么不要蒙头睡觉	116



冬季勤晒被褥有什么好处·····	116
冬季宜穿睡衣入睡·····	117
冬季为什么室内要经常通气·····	117
冬季乘长途车应常开窗·····	118
天寒地冻如何选择冬装·····	118
冬季如何保养皮肤·····	119
冬季女性皮肤如何护理·····	119
冬季为什么不宜用纯甘油护肤·····	120
冬季要防止嘴唇干燥·····	121
冬季要慎护鼻子·····	121
冬季护足好处多·····	122
冬天常戴帽子有益吗·····	122
使用铜制火锅可引起中毒·····	123
什么是“冬补三九”·····	123
冬季适当吃点冷·····	124
腊八粥对人体有什么益处·····	124
冬季宜吃黑色食品·····	125
冬季进补多食红枣·····	125
冬季选择菌类食品·····	126
兔肉虽好 冬季少吃·····	127
冬令补益佳品——羊肉·····	127
吃羊肉后忌立即喝茶·····	128
冬吃葱 无病生·····	128
冬吃荞麦益健康·····	129
科学食用大白菜·····	129
冬季吃萝卜注意什么·····	130
冬吃海带能御寒·····	130
为什么称黄酒为“液体蛋糕”·····	131
啤酒在冬季的妙用·····	131



冬季养生进补·····	132
女性冬季慎补阿胶·····	132
冬季要保护好背部·····	133
冬季如何重“三暖”·····	133
现代女性的“冬季三症”·····	134
冬季也别和阳光太“亲近”·····	135
如何预防冻疮·····	135
如何预防皮肤瘙痒症·····	136
关于“火锅综合征”·····	136
如何预防类风湿性关节炎·····	137
老人冬季谨防骨折·····	137
冬季谨防糖尿病加重·····	138
冬季须防心脑血管疾病·····	138
冬令时节要防心梗·····	139
冬季应防肺心病·····	139
如何预防小儿肺炎·····	140
如何预防慢性支气管炎·····	140
冬天注意颈椎保暖·····	141
如何预防流行性感冒·····	142
冬季须防“老人低温症”·····	142
冬季如何预防寒冷过敏症·····	143
冬季减肥·····	143
冬天锻炼不宜早起·····	144
冬练三九有科学·····	144
冬季孩子应多参加户外活动·····	145
健身运动——跳绳·····	145
如何进行冷水锻炼·····	146
冬季热水浴注意事项·····	146
怎样进行冬泳锻炼·····	147



冬季多做爬山运动·····	148
为什么说冬季长跑是一项较好的健身运动·····	148
北方冬季锻炼应注意什么·····	149
老人冬季晨练要慎重·····	149
冬季搓手好处多·····	150



春季预防花粉过敏症

春天是百花盛开的季节，各种花的花粉会在空气中形成一种飘浮物。花粉过敏症是指由接触花粉而引起的呼吸道及眼部过敏症状。花粉过敏症的表现有很多种，可划分为以下三大类：①花粉性鼻炎；②花粉性结膜炎；③花粉性哮喘。症状轻者，可有鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、眼痒、畏光、灼热感、睑缘不时出现黏液样分泌物等症，重者可诱发支气管哮喘、过敏性皮炎、喉头水肿、荨麻疹、神经血管性水肿等。

对于春季过敏症，专家指出预防重于治疗。应该从生活起居、饮食调理和体育锻炼做起。饮食上应以高热量为主，多食豆类制品、芝麻粉、花生、核桃等食物。这些食物中富含氨基酸，具有增加人体耐寒能力的作用。此外，要摄取多种足够的维生素和矿物质，维生素的摄取能提高机体防御能力，从而抵抗各种致病因素的侵袭。适当的户外活动也是提高身体抗病能力的途径之一。有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时要穿长袖衣裤、鞋袜，并带上抗过敏药物，如苯海拉明、息斯敏、扑尔敏等；若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时，应迅速离开所处环境，症状较轻者，可自行服用抗过敏药物，一旦出现哮喘症状时应及时到正规医院诊治。专家提出，春天常吃四种食物可起到抗过敏的功效：蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜。

预防春困

春天里风和日丽，但人却容易感到困倦。疲乏头昏欲睡，早晨也不醒，这种现象就是人们常说的“春困”。



春天犯困并不是需要更多的睡眠，而是因为体内的血液循环有季节性差异所致。春天天气回暖，四肢皮肤末梢血管舒张，血液供应相对增多，汗液分泌增加，各器官负荷加重，使得供应大脑的血液相对减少，造成人的困倦感。

那么怎样减轻与预防春困呢？一要保证睡眠，早睡早起，克服消极懒惰的思想情绪；二要积极参加锻炼和适当户外活动，加快血液流动，改善血液循环，相应增加大脑的血液供应；三要适当增加营养。研究证明，缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因，故春天宜多吃含维生素B族丰富的食品，如各种黄绿色蔬菜、瘦肉、豆制品、蛋类等，吃饭也不宜太饱；四要多开窗换气，保持室内空气流通，少吸烟或不吸烟，适当减些衣服，或用冷水洗脸，都会使困意尽快消除。

散步有什么好处？散步时应注意什么

散步的好处十分明显。长期坐着或站着工作的人，容易发生腿涨、静脉曲张和痔疮等疾病，原因是身体下部的静脉淤血，不易流回心脏。散步中，下肢肌肉加强活动，有节奏地挤压静脉血管，形成“肌肉泵”，对血液迅速回心有利。身体活动少的人，其胃肠的活动也会随之减弱，很容易引起消化不良、便秘。若饭后散步，腹部肌肉的运动对胃肠进行有效的“按摩”，会促进和改善胃肠的消化和吸收。散步时，身体挺直，胳膊自由摆动，使肺的换气量也大大提高。有节奏的散步，也对人的大脑皮层造成一种单调而反复的刺激，能够促进大脑皮层抑制过程的发展，使工作累的神经细胞得到充分休息。所以，有人也用睡前散步的方法来防治失眠。

正确的散步，应该是抬头挺胸，迈大步，双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动，路线要直。但是散步的速度和强度



要因人而异。一般是走到稍稍出汗，就能达到锻炼和健身的目的。中老年人步行时，应由少到多、由慢到快、循序渐进。患肝炎、胃下垂的病人或其他胃肠道疾病的人，饭后至少应静卧半小时再活动。

春天进行日光浴有什么益处

日光浴是指通过晒太阳来健身治病的一种方法，我国古代又称“晒疗”。

春季来临，天气转暖，人们换下了沉重的棉衣，可以进行日光浴了。日光浴的时间最好选在上午 9~12 时，地点以空气清洁的公园、海滨、阳台、旷野林间为佳。春季日光浴益处多多，因为射到地面上的阳光中，含 1% 的中、长波紫外线，40% 的可见光和 59% 的红外线。紫外线能使皮肤中的 7-脱氢胆固醇转化为维生素 D。而维生素 D 能促进钙、磷的吸收和利用，可防止佝偻病。紫外线还能增强新陈代谢，刺激骨髓的造血机能。同时，紫外线还有杀灭细菌和病毒的作用，可以增强皮肤的抵抗能力。可见光由红橙黄绿青蓝紫七种单色光组成，当其照射人体时，通过视觉和皮肤感受器，作用于中枢神经，再通过反射，调整各组织器官的功能，产生不同作用。如红光令人兴奋，绿光使人镇静，柔和的粉光可降血压，紫光和蓝光有抑制作用等。红外线又叫做热射线，主要是温热效应，它使皮温升高，血管扩张、代谢增强，还能消炎止痛。

春季如何护理皮肤

皮肤是机体的天然屏障，直接与外界接触，最易受到春天干燥气候的侵害。特别是在我国北方，春天风沙大，空气干燥，易使面部皮肤含水量降低，出现干燥紧缩，局部蜕皮或生



出皱纹等现象。因此，春季人们要特别注重皮肤的保湿。

春季选用的保湿护肤品，应遵循透气、补水、保湿的原则。这样既不会影响皮肤的正常疏通，又能给皮肤提供营养和保护。水是最好的美容剂，洗脸时宜用冷、温水交替，既可祛除颜面油垢，又能促进皮肤血液循环，使面部细腻净嫩。在洗澡或洗脸时，不要过分使用去脂强的洁面、洁肤乳，否则皮肤会失去脂膜的保护而缺乏对外界的抵抗力，从而导致皮肤过敏，水分不足或出现皱纹。

春季，人们要注意给机体补充水分，除了白天正常补充水分外，睡前和晨起后最好也要喝一杯水，这样不仅对皮肤保湿有益，还可稀释血液，有益心脑血管健康。此外，新鲜果汁、蔬菜汁、茶水，都是很好的饮料。

雨后春笋，食疗佳品

第一场春雨过后，春笋纷纷萌出，“好竹连山觉笋香”，正是春笋尝鲜的好时节。

春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，含有充足的水分、丰富的植物蛋白、脂肪、糖类、大量的胡萝卜素和维生素 B、C、E，以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，其中含量较高的是纤维素和氨基酸。中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效。可见春笋不仅是佳蔬还是良药，乃食疗之佳品。现代医学认为，竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用，所以常食春笋对单纯性肥胖者大有益处。

然而，竹笋含有的草酸会和体内的钙结合形成难溶性草酸钙，从而影响人体对钙和锌等的吸收与利用，影响生长发育；也会使尿道、肾、胆结石患者病情加重。竹笋还含有较多的粗纤维素，对于胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素，