

春 夏 养 阳 秋 冬 养 阴

# 四季养生秘方

刘永芬◎编著

每天学一点中医养生秘诀，解开那些藏在身体里的秘密，  
从根本上解决不同体质中国人的健康问题

河北科学技术出版社

# 四季养生秘方

刘永芬◎编著



河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生秘方 / 刘永芬编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5375-4905-9

I. ①四… II. ①刘… III. ①养生 (中医) —秘方  
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 168668 号

## 四季养生秘方

刘永芬 编著

---

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷 北京正合鼎业印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 16

字 数 265 千字

版 次 2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷

定 价 28.00元

---

# 前言

要问人世间什么最珍贵？健康。没有了健康的身体，就无法正常生活、工作、学习……可以说健康是人生最宝贵的财富，没有了健康就没有了一切，没有了快乐、没有了幸福……如果一个人整天病怏怏的，快乐、开心从何而来？要想常保一个健康的体魄，首先需要了解隐藏在身体里的秘密，我们的身体有许多的不定性，不同的气候，不同的季节，甚至是不同的节日，都在发生着变化。

健康的身体是一切的基础。健康的人生才是完美的人生。健康的身体又分为心理健康和身体健康。心是人体的指挥部，心理出了问题，“指挥部”也就失去了作用，此时，一切就意味着结束。这就是所谓的内因问题。但是，内因出了问题并不是不可治愈的，有的人也许是在工作中受到了领导的批评，压力大，烦躁，心理出现了问题。此时，一定要冷静下来，认真分析自己到底错在什么地方。或者换位思考，如果你是领导也许你也会这么做，要不找个适当的机会将自己失败的原因找领导好好沟通一下，也许是领导误会了。千万不可一个人闷着头胡思乱想，领导这样做的真正目的是什么？是让自己走人吗？这样越想越多，本来简单的事情就复杂化了。如果你有大海一样的胸怀，生活会变得很简单，而且很快乐。

身体的健康可以说是外因，但是处理不好外因，就有可能牵制“内因”发生严重的扭曲。比如说今天感冒了，严重影响了工作，心情自然不会很好。因此，我们要处理好这个“外因”。健康是需要长期保养的一个过程，关系到每年、每月、每天、每时、每刻。一年四季中，每个季节都发生着变化，人的身心也会随着这些季节的变化而变化，不能墨守成规地养生，而应该随着季节的变化，“因季而异”去养生。

春天万物复苏，天气逐渐变暖，人体的阳气也如同植物一般向上、向外散发，此时应该保证阳气的畅通，保证饮食、睡眠、运动的适当，



#### 四季养生秘方

预防感冒的发生。

夏天天气炎热，气压低，闷热出汗，使人浑身不舒服。此时，也是人体新陈代谢旺盛的时期，体内阳气外发，伏阴在内，我们要顺应自然，注意养生，这对防病健身、延年益寿是大有裨益的。同时，应警惕中暑等病症的发生。

秋天的西北风在萧瑟中使万物趋于凋零，天高云淡，秋高气爽，适宜出行锻炼，但是也容易让一些善于思考的人联想到人生如秋季的树叶一般瞬间凋零，因而陷入“悲秋”的陷阱中。因此，这个季节除了预防“秋燥”外，还得培养个人豁达的胸怀，一切向好的方面去想，趁着秋高气爽，多到郊外走走，转移自己的“思考”角度，这样会好一些。

冬季气温低，阴气盛极，万物敛藏，体内阳气也处于内敛阶段，新陈代谢相对缓慢，所以冬季养生关键在于“藏”。这个时候是“进补”的最佳时间，但是得把握住尺度，不可轻信别人说什么能补就补什么，盲目跟风，应该根据自己身体的实际情况“进补”。

在这里我们简单地说了四季的养生方法或者技巧，朋友们还不是很明白，这是可以理解的。因为养生是一个持久、精细的过程，几句话不是我们要告诉大家养生的方法。不是几句话就可以说透的。《四季养生秘方》一书则很全面、详细地告诉大家在一年的四个季节中如何养生。我们不想绕弯子，而是直接告诉朋友们，在这四季中该做什么，不该做什么，该吃什么，不该吃什么，每个季节常见病快速的防治办法，如何通过运动来提高身体抵抗力，强健体魄，并培养豁达的胸怀。

《四季养生秘方》囊括了许多养生保健方法，简单明了，通俗易懂，也不乏趣味性，适合广大朋友阅读。

希望朋友们在《四季养生秘方》的陪伴下，四季健康，身心如意。

# 目 录

## 春季篇

- 了解春季人体的第一把“保护伞” / 2
- 洗好春天的“第一浴” / 3
- 春季不宜“房劳过度” / 5
- 春天多梳头好处多 / 7
- 女人春天护肤养颜的六个小方法 / 8
- 春季养生首先养的就是肝 / 9
- 初春养生先“降火” / 10
- 春季吃豆腐好处多 / 12
- 春天饮食养生的基本常识 / 13
- 肠胃不好怎么吃 / 14
- 多甘少酸身体好 / 16
- 两大法宝：萝卜、生姜 / 18
- 春天宜多吃大枣和山药 / 19
- 阳春三月宜多吃点野菜 / 20
- 春季宜多吃养肝补脾食物 / 21
- 春季六类人忌吃鱼 / 23
- 春天不宜吃的四种水果 / 24
- 春季吃鲜蔬菜也有宜忌 / 25
- 女人养颜“五宜” / 26
- 蜂蜜是春季最佳养生品 / 27
- 春天多喝粥开胃 / 28
- “保胃”食谱 / 30
- 专家支招预防春季常见病 / 31
- 春季最应该注意的病 / 33
- 春天应该防“流脑” / 35
- 春季护肤防干防痘 / 35
- 春季“红眼病”的预防 / 36
- 春天须预防旧伤痛 / 37
- 春季防止呼吸道感染 / 38
- 春天要预防虫媒病 / 39
- 老人春游“八注意” / 40
- 春季游玩防止中花粉毒 / 42
- 春季锻炼别太“激动” / 45
- 春季锻炼需注意的事项 / 46
- 跑步的注意事项 / 47

## 夏季篇



### 四季养生秘方

夏季的气候特征 / 50

夏季气候对人体的影响 / 50

老人夏季穿衣禁忌 / 52

夏日忌睡出凉席病 / 52

夏季消暑“十不宜” / 53

男士不宜光身子睡觉 / 55

夏日科学午睡有禁忌 / 56

夏季养生保健“四不宜” / 58

幼儿安稳度夏有宜忌 / 59

夏天洗澡有何讲究 / 60

夏季房事调摄有宜忌 / 61

夏日养生“二宜三忌” / 62

炎热夏季护肝的宜忌 / 64

夏天使用花露水“四忌” / 65

夏季孕妇养生“五宜” / 66

炎热夏季常备的药品 / 67

夏季宜洗药浴防中暑 / 68

夏季巧用时令花养生 / 70

夏季养生的“六个少” / 72

夏季美容新方法 / 73

晒后肌肤即时修复 / 74

爱美女性夏日护肤攻略 / 75

夏日哪些果蔬对身体最好 / 77

夏日宜少喝饮料多喝水 / 79

冬吃萝卜夏吃姜 / 79

吃烧烤后应再吃个梨 / 80

夏季忌荤又宜吃的荤 / 81

夏日不宜啤酒过量 / 83

盛夏吃什么心情好 / 84

夏季最忌吃坏肚子 / 85

夏季天热忌贪吃冷食 / 87

如何清凉地吃饭 / 88

盛夏宜喝凉开水养生 / 90

夏季忌贪吃四种食物 / 90

夏天宜常喝些清肺汤 / 91  
夏日最适宜多“吃苦” / 92  
药粥治疗小儿夏季热 / 93  
夏季美容养颜需内调 / 95  
夏季吃甲鱼好处多 / 95  
夏天养生常喝大麦粥 / 97  
暑夏全方位防中暑 / 98  
夏日防中暑基本常识 / 101  
入夏常备的防暑药 / 102  
炎热夏日应防“冬病” / 104

夏季预防腹泻有绝招 / 105  
夏季谨防结膜炎 / 107  
炎热夏天应该“灭火” / 108  
夏日要防止眼睛疾病 / 109  
夏天如何预防热伤风 / 110  
预防夏季养生“水果病” / 112  
游泳——夏季健身好项目 / 114  
哪些人不适宜游泳 / 115  
夏季垂钓也得防护 / 116  
老人要“夏练三伏”吗 / 117

## 秋 季 篇

秋季的气候特征 / 120  
秋季气候对人体的影响 / 121  
小孩秋季穿衣“五宜” / 122

秋季睡眠有“八忌” / 123  
修复夏伤最适宜的绝招 / 124  
秋季怀孕宜优生优育 / 126





#### 四季养生秘方

- 秋季房事有禁忌 / 127
- 减少秋季落发“四宜” / 128
- 秋天时节护唇有宜忌 / 129
- 秋季护肤保湿宜忌 / 130
- 秋季高原肌肤保养宜忌 / 132
- 秋后胃部保养“六宜忌” / 133
- 秋凉养胃护胃“六要素” / 134
- 秋季养生必知“五忌” / 135
- 锻炼有“四防” / 136
- 秋天最适宜养肺 / 137
- 秋季男人最适宜排毒 / 138
- 老年人秋季保健“六项注意” / 140
- 秋季养生饮食禁忌 / 141
- 秋季四类人忌吃鱼 / 142
- 秋季食莲藕可防燥 / 143
- 秋季宜多食柚子和板栗 / 144
- 秋季养胃宜食“四宝” / 146
- 秋季食疗补肾宜食二粥 / 146
- 防秋燥最适宜的五粥 / 147
- 肺心病患者宜食什么 / 148
- 肿瘤患者最适宜的食物 / 149
- 神经衰弱者最宜食疗法 / 150
- 痛风患者忌吃肉食品 / 152
- 爱美女士适宜的美容汤 / 153
- 秋季最宜喝的养生茶 / 155
- “降火”最宜吃的食物 / 156
- 秋季养生“宜蜜忌姜” / 158
- 秋后食生蜂蜜忌中毒 / 159
- 秋季煲汤养肺宜清润 / 160
- 秋季想添膘适宜食谱 / 161
- 秋季选择果蔬有禁忌 / 162
- 秋季润燥宜吃“五仁” / 165
- 女人减肥宜食12种食品 / 166
- 秋燥预防肛裂有妙招 / 168

老年人要防“秋燥症” / 169  
男性秋季应该防阳痿 / 170  
秋季婴幼儿预防腹泻 / 171  
病因不同腹泻症状不同 / 172  
秋季预防支气管哮喘 / 173  
秋季随时防菌痢 / 175  
秋季“发背”的防治 / 176

秋雨后不能不防胃病 / 177  
秋凉老人更应防肺炎 / 180  
秋季谨慎选健身项目 / 181  
秋季健身的“四戒” / 182  
秋后游野泳忌伤身 / 183  
秋季锻炼注意什么 / 184  
秋季锻炼“九大宜忌” / 185

## 冬季篇

冬季的气候特点 / 190  
冬季气候对人体的影响 / 191  
冬季如何调节心理 / 192  
冬季健康居室“六宜” / 192  
冬季居室温度忌恒温 / 194  
冬令起居三三要诀 / 195

冬季穿衣取暖有宜忌 / 196  
冬季穿裙子的禁忌 / 197  
冬季睡觉“三宜三忌” / 199  
冬季性生活禁忌 / 199  
冬天的早晨不宜洗头 / 200  
冬日泡脚有讲究 / 201

- 冬季护理皮肤“六宜” / 202
- 冬季老人宜“暖背” / 204
- 冬季养生有“八宜” / 204
- 冬季护理过敏体质“三宜” / 206
- 冬季护手“八宜” / 207
- 男人冬季养生“十五宜” / 208
- 冬季女士减肥禁忌 / 211
- 女士冬季美容“五忌” / 213
- 冬日最佳护身时间 / 214
- 冬季最适宜吃的水果 / 216
- 冬天如何吃火锅 / 217
- 寒冬季节适宜吃点“冷” / 218
- 冬季养生宜吃红薯 / 219
- 冬季养生宜喝的饮品 / 220
- 冬季进食御寒有“五宜” / 221
- 冬季适宜进补的素食 / 222
- 冬季吃辣椒可御寒 / 224
- 冬季食木耳好处多 / 224
- 冬季食香菇益健康 / 225
- 冬季吃桂圆有何宜忌 / 226
- 冬令宜滋补“三元汤” / 226
- 冬季饮药酒有宜忌 / 227
- 冬季进补羊肉禁忌 / 228
- 冬季滋补银耳忌中毒 / 229
- 腊八节宜喝腊八粥 / 230
- 寒冬宜吃的“暖身餐” / 231
- 孕妇预防感冒十一招 / 233
- 天气变冷时谨防面瘫 / 235
- 冬季防“老人低温症” / 236
- 冬季冻疮的防治 / 236
- 冬季如何防治胃病 / 238
- 冬天防治皮肤瘙痒 / 239
- 不可在冬雾里深呼吸 / 240
- 冷刺激健身宜循序渐进 / 241
- 冬季长跑的注意事项 / 242
- 冬季锻炼必须先预热 / 243

# 春

四季養生秘方

## 〔春季篇〕

## 了解春季人体的第一把“保护伞”

春寒料峭的日子，天气多变，时寒时暖，雨水逐渐增加，是不少疾病高发的季节。风疹、水痘、麻疹及急性呼吸道疾病是防病重点。此外，春季发病率高的过敏性疾病及复发率居高不下的冠心病、关节炎也需预防。早春是多病季节，稍有不慎即会引起旧病复发。

### 春季莫忽视腮腺炎

春季易发的流行性腮腺炎是一种由病毒引起，以腮腺肿痛为主要特征、以其他腺体和中枢神经系统同时受累的全身性急性传染病。以5~15岁的儿童最为多见，极易在幼儿园、小学和初中学生中流行。腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大，伴有明显的疼痛或压痛和张口困难、发烧、食欲下降等，一般潜伏期为2~3周。由于多数腮腺炎患儿症状较轻，治疗也较顺利，一般家长并不太重视腮腺炎的防治。但腮腺炎病毒有嗜神经、腺体的特征，如延误治疗可诱发各种并发症，如脑膜炎、胰腺炎、心肌炎、关节炎、甲状腺炎、脊髓炎、末梢神经炎、肝损害、肾损害、卵巢炎、睾丸炎、乳腺炎等，且50%的患儿会发生两种以上的并发症。因此，对于腮腺炎一定要及时请医生治疗，防范并发症的发生。

此外，风疹、水痘、麻疹及呼吸道传染病均在此季好发，市民在日常生活、学习、工作中应做到定期保持室内开窗通风、空气流通，加强户外锻炼，养成良好的个人卫生习惯，注意个人防护。同时，幼托机构应通过加强晨检，及时发现患者，及时安排患儿离所（园）去医院诊治。疾控部门还应呼吁幼托机构加强晨检，预防手足口病发生。

### 防过敏从瘙痒开始

初春虽然没有到百花盛开的季节，但仍有一些花粉会在空气中形成一种飘浮物，一些过敏性体质的人吸入后就会引起皮肤过敏。同时，阳光中的紫外线容易诱发日光性皮炎，表现为脱屑、瘙痒、干痒等症状，也有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等。此外，长期不开窗通风，气候转暖后，空调中滋生一些微生物如螨虫，在空气中飘浮，有的人吸入后也会引起过敏。

防止过敏的最好办法就是减少接触，外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少晒太阳，少到公园等地方去。以往有过日光性皮炎、季节性



皮炎的人，要注意尽量避免阳光的直接照射，不要使用碱性的化妆品和香皂。另外，还要注意房间通风，保持空气的清新和流通。对于一些症状严重的过敏患者，可根据医嘱服用一些药物。

## 冷暖不定需防易复发疾病

心肌梗死等恶性突发病例春季显著增多，许多慢性病如哮喘、支气管炎和胃病患者的病情也加重了。春天是气温变化幅度最大、冷暖最不稳定的季节，也是最易复发疾病和增添新病的时节。

每年2~4月是心肌梗死的一个发病高峰期，主要原因是天气变化无常，忽冷忽热，时风时雨，常使原有冠心病的患者病情加重或恶化。

据介绍，春季易复发的病还有关节炎、哮喘病、皮炎、肾炎等。关节炎患者对天气变化甚为敏感，尤其早春时节，气温时高时低，时风时雨，关节炎患者多因此症状加重。所以，关节炎患者应密切注意天气变化，注意关节保暖，尤其脚部的保暖，如果受寒，应及时用热水泡脚以促进血液循环。对肾炎患者来说，春天感冒极易导致肾炎复发。

## 洗好春天的“第一浴”

春暖花开之季正是泡温泉的好时机，此时的水质非常好，身心都最适合享受温泉水的爱抚。大地回春，万物复苏，春天的温泉水是一年当中最佳的时刻，凝聚了百花的芳香与灵气。在其中，才真正做到天人合一的境界，就让我们一起坠入艳丽的春光中，洗条一冬的污垢吧。

### 完美泡温泉计划

先用木勺舀水浇头，5~20瓢，入浴温泉泡3分钟，起身休息，如此反复。泡温泉需要做好如下准备。

卸妆：泡温泉前，一定记得要仔细地清除彩妆。泡温泉前的卸妆，除了是泡温泉礼节之一，更是美肤首要。泡温泉前，千万不要害怕麻烦，因为，干净的皮肤才能充分吸收温泉中的矿物质成分。

呼吸：泡温泉其实并不像我们想象中那样，它和泡澡有着天壤之别。泡汤的讲究在于“吸、饮、泡”三重境界。首先要做好呼吸课。所谓的



“吸”就是指吸取温泉水蒸气，使水中的阴离子与矿物质透过呼吸的作用直接进入体内，犹如森林浴的作用一般。但需要注意的是，泡硫黄泉时并不适用这道程序，以免吸入过多硫黄气体反而对身体产生负面影响。

面部：利用温泉水的蒸气做个肌肤护理，洗干净后将面膜敷在脸上，根据需要进行相应的温泉浴。如果你的面膜是美白功效的，就在温泉水中加入牛奶或者柠檬片，再在眼部敷上眼膜或黄瓜片等，不亚于在美容院进行的任何一个美容疗程。

头发：可能很多人都会在蒸桑拿的时候顺带做头发护理，其实在泡汤的时候也一样适用。把头发洗干净后，均匀地涂抹上焗油膏，再用热毛巾仔细包好，最后戴上浴帽，20分钟后，你的秀发也会和身体一样柔滑滋润了。

品茶：泡温泉应该补充大量水分，在泡温泉前沏上一壶水果茶或者玫瑰花茶，边喝边泡，会让香气从里往外地被浸透，适合的温泉浴是花瓣浴或者水果浴，想省事也可以用香精油代替。

饮酒：虽然泡温泉不应该饮酒，但躺在温泉里，举一杯香槟，听一段轻音乐，绝对是人生的一大享受，没有尝试过肯定会令人生不完美。最佳方法是以一个木质的托盘，盛上高脚香槟杯，看托盘在水面轻轻漂浮，不时抿上一小口。注意，千万不可大口狂饮，不但会破坏了气氛，还可能酒醉而出现危险。

冲洗：一般人会认为泡温泉后不用再冲洗，其实在硫黄或盐分浓度高的温泉里泡过后，如果不冲洗干净，身体上的水分蒸发以后，它们的浓度将增大数十倍，也就是说其刺激性大大提高了。因此，泡温泉后最好用清水冲洗身体。

泡完温泉后推油：皮肤表面的皮脂会减少，最好给身体做个全方位护理。用按摩油做个全身推油，可以更好地促进血液循环，并滋润皮肤。如果有专业美容师为你完成最好，没有的话，可以请同伴来完成。

## 另类温泉——给汤里加点料

牛奶浴——美肤：将新鲜牛奶直接倒进温泉水中，呈乳白色即可。

柚子浴——活血：剥下整个柚子皮放入水中，可以闻到柚子清新的香味，可以达到促进血液循环的作用。

茶浴——安神：使用乌龙茶或者茉莉花茶，将冲泡开的茶水倒进温泉水中，茶叶含有适量的丹宁酸，泡在里面可以镇定神经、舒缓压力，但清理起来比较麻烦。

柠檬浴——美白：把柠檬切成薄片，将柠檬汁挤在水中，再将柠檬片



放在池里，丰富的维生素C具有美白皮肤的效果。

鲜花浴——滋润：花的灵气与温泉水相融，美感十足，也有着滋润皮肤的作用，将花瓣洒落在水面上，纯天然的香气会弥漫在整个空间。

## 泡温泉禁忌

忌饥饿：空腹泡汤容易引起虚脱、晕眩及恶心等情况。

忌饭后：刚饱餐后也不要入浴，以免大量血液从体内流向体表，容易引起机能障碍。

忌熬夜：睡眠不足或熬夜及用脑过度时，猛然泡汤，可能会导致脑部缺血或休克现象。

忌醉酒：喝酒或醉酒后不要立即入浴，由于温泉浴使血液循环加速，醉酒泡汤，小心发生脑出血，最好等到酒醒时再入浴。

忌疲劳：人们会认为泡汤可以解除疲劳，其实在长途舟车劳顿，或刚做过剧烈运动后，是不适宜立刻泡汤的，会越泡越累。

忌特殊人群：酗酒、吸毒、高血压、心脏病、癫痫、糖尿病、过度肥胖、饮酒、服用镇静剂及其他会影响体温调节机能药物者、怀孕前3个月的孕妇不适合泡汤；超过65岁的老人、儿童及孕妇则要有人陪同。

忌发烧：体温超过37.5℃时也不宜泡汤。发烧的急性感冒患者、急性疾病患者、传染病患者，如急性肺炎、急性支气管炎、急性扁桃体炎、急性中耳炎等，最好不要浸泡温泉。另外，癌症、白血病患者不宜浸泡，因温泉会刺激新陈代谢，导致身体加速衰弱，营养不良或是病后身体极度衰弱时，暂勿泡汤。

## 春季不宜“房劳过度”

春暖花开，花草树木生机勃勃。据专家介绍，人们春季养生除了注意饮食作息之外，还要关注生殖健康。

### 纵欲过度致阳痿

据专家介绍，近年来，患阳痿的男性日趋年轻，以往男性阳痿多数出现在婚后几年，35岁左右，而现在，最年轻的才19岁。每年春天，此类患者还会有增多的趋势。专家分析，阳痿之所以出现年轻化，主要与现在不





少年轻人过早、过频发生性行为，以及手淫过度有关。

据专家介绍，由于经过了寒冬，人体各项机能春天开始活跃起来，性腺也不例外，再加上春天天气暖和，人的活动能力增强，此时人的性欲会特别旺盛，而有的年轻人仗着身强力壮，任由自己的欲望泛滥，很容易导致中医所说的“房劳过度”，从而引起阳痿。为此，专家建议，即使在春天这样容易产生性冲动的季节里，年轻人性生活频率最好控制在每周1~3次，中年人每周1次左右，而老年人则适宜每2周1次。

### 女性易感染尿道炎

除了男性，女性的生殖健康在春季也容易受到威胁。春天气温改变，湿度增加，是适宜细菌滋生繁殖的季节，这一时期，也正是女性尿道炎发病的高峰期。因为女性尿道较短，尿道口又在会阴部附近，使细菌容易侵入尿道；加上春季气温通常可达20℃以上，人体出汗多，女性的外阴部汗腺又特别丰富，如果护理不当，容易使外阴局部长时间潮湿。此时细菌会繁殖得特别快，引起尿道发炎，出现尿频、尿急、尿痛，严重者还会出现畏寒、发烧等症状。

不过，尿道炎是可以预防的。在大量出汗以后，女性要补充足量的水分，避免因饮水不足造成尿量少而浓，以致不能及时把细菌等有害物质排出体外。此外，内裤不宜过小或太紧，也不宜穿化纤织品的内裤。内裤的面料应以吸湿性、透气性均好的棉、麻织品为佳，每天换洗后应晾在通风透气和可以晒到太阳的地方。大便后卫生纸应由前向后抹拭，以免污染尿道。少用碱性清洗液，以免破坏女性阴道内弱酸性环境，降低对细菌的防御能力。

### 流行病患者不宜怀孕

不少人认为，春季既然万物生长，肯定也是怀孕的大好季节。殊不知，这一理解并不正确。专家指出，季节的环境因素对胎儿能否健康成长有间接关系。例如，初春时节就不是怀孕的最佳选择，因为这时正值冬末春初，冬春季节是流行病的猖獗时期，如风疹、流感、肝炎等流行病。这些疾病对受孕的头3个月影响尤大，因为这时胎儿还未成形，很容易在外界不利因素作用下使某个器官的发育暂停或错乱，终致造成畸形。

### 远离啤酒和桑拿

春季回暖后，人们的夜生活也活跃了起来，其中不少男性都喜欢以相约喝啤酒和蒸桑拿作为休闲方式，然而，这两种爱好都会给正处在青春发育期的男孩带来生殖健康方面的麻烦。