

春夏秋冬 日日安

王致效 著

春花篇

春风习习生元阳

夏风篇

清暑益气精神长

秋月篇

滋阴润燥收气血

冬雪篇

精气深藏待来年

2006年二月三日在联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第十一届常会上，中国申报的《二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践》，正式被列入人类非物质文化遗产代表作名录。



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

春夏秋冬 日日安

王致效
著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

春夏秋冬日日安 / 王致效著. —北京: 中国中医药出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4128 - 1

I. ①春… 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 (2017) 第 070435 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 194 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4128 - 1

定价 32.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

侵权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

前 言

拥有健康身体，创造幸福人生，是社会大众的普遍追求。然而有些伪中医大师却传播了大量错误的中医养生知识。

鉴于此，从2004年起，我决定以通俗易懂的语言向大家介绍一些可靠的、实用的中医养生知识。文章陆陆续续写了十几年，发表在诸多健康类的报刊上，赢得了广大读者的喜爱。

最为幸运的是，现在又得到中国中医药出版社的厚爱，给予我结集出版、利益更多读者的机会。

我衷心期望这些文章，能丰富您的养生知识，服务于您的健康生活。在您眼里，无论“她”是薄酒还是淡茗，只要您有所收获，我愿足矣！

《春夏秋冬日日安》这本书以春夏秋冬四季为线索，串联起各个季节养生需注意的关键知识，通俗易懂、简便易行，熟读此书，能帮助您避开日常生活中对身心不利的各种致病因素，从而获取健康、幸福的人生。

王致效
2017年春

春花篇





有多少种过敏种类？	/ 27
传统医学防治过敏	/ 28
今春鼻子不过敏	/ 30
什么是鼻子过敏？	/ 30
鼻子过敏的原因	/ 31
护鼻宝典	/ 32
中医何惧瘟疫狂	/ 36
中医绝技驱瘟疫	/ 36
适应气候	/ 37
饮食宜忌	/ 38
调和情绪	/ 39
劳逸勿过	/ 40
养生“水密码”	/ 42
水温的密码	/ 43
饮水机的密码	/ 44
水质的密码	/ 44
饮水时间的密码	/ 45
饮水量的密码	/ 46
泡水的密码	/ 47
喝水的密码	/ 47



◎ 夏风篇

从春到夏大节气养生 / 51

补气滋阴振精神 / 51

健脾益胃祛暑湿 / 52

清肝泻火化躁怒 / 52

春夏养阳顺天时 / 53

中医八招度初夏 / 55

消暑防湿温 / 55

美食调情绪 / 56

困来打个盹 / 56

防寒不可忘 / 57

补气又生津 / 57

开胃消食茶 / 58

自制健康饮 / 58

丝棉最养生 / 59

六月肠胃防火墙 / 60

蒲扇代空调 / 62

饭后百步走 / 63

饮食须谨慎 / 63

劳逸要结合 / 64



自我勤推拿 / 64

中药代茶饮 / 66

夏季养脏进行时 / 67

夏季容易出问题的脏器 / 68

起居有常 / 69

饮食有节 / 70

运动去烦 / 70

劳逸结合 / 71

常备药品 / 72

推荐食疗方 / 72

夏季常备十味药 / 74

清热解毒金银花 / 74

清解暑湿有藿香 / 75

开胃就找白豆蔻 / 75

滋阴难忘是石斛 / 76

止汗功臣酸梅汤 / 76

清心除烦莲子心 / 77

益气健脾生黄芪 / 77

健脾开胃寻白术 / 78

提神醒脑香佩兰 / 79

安神助眠茯苓粥 / 79



夏日炎炎养生茶 / 80

补气滋阴茶 / 80

清热解暑茶 / 81

祛湿利尿茶 / 82

行气化湿开胃茶 / 83

清热止头痛茶 / 84

四种体质养生茶 / 85

四季饮茶原则 / 87

清暑益气汤，酷暑保安康 / 88

王氏清暑益气汤 / 88

李氏清暑益气汤 / 89

◎ 秋月篇

燥秋漫谈话“温润” / 93

日常食物 / 93

膏方 / 94

饮品 / 96

按摩 / 97

运动 / 99

节约用眼 / 99



养肾之季在于秋 / 100

秋季为何需养肾 / 100

深秋养肾有讲究 / 102

金匮肾气来帮忙 / 106

秋季润肤细无声 / 107

天燥润肤正当时 / 107

内调外养润肌肤 / 108

皮肤最爱四美食 / 109

养肤小秘方——鲍鱼鳖裙汤 / 110

十二经脉大滋养 / 111

手太阴肺经 / 111

手阳明大肠经 / 112

足阳明胃经 / 112

足太阴脾经 / 113

手少阴心经 / 114

手太阳小肠经 / 114

足太阳膀胱经 / 115

足少阴肾经 / 116

手厥阴心包经 / 116

手少阳三焦经 / 117

足少阳胆经 / 118



足厥阴肝经 / 118

秋天食物金牌榜 / 120

凉燥季节注意事项 / 121

凉燥季节——夺金食物排行榜 / 121

秋冬进补宜膏方 / 129

学会选择膏方配料 / 129

熬膏前的准备 / 131

制膏过程 / 133

服用注意事项 / 134

特别的膏方给特别的你 / 134

金秋房事十二忌 / 137

大病初愈忌行房 / 137

劳累过度忌行房 / 138

女性经期忌行房 / 138

过饱忌行房 / 139

四大节气忌行房 / 139

子午忌行房 / 140

过饥忌行房 / 140

过度洗澡后忌行房 / 140

酒后忌行房 / 141



- 生气之时忌行房 / 141
- 十五到初一忌频繁行房 / 141
- 脉搏左右顺逆忌行房 / 142

秋季切记防流感 / 143

- 中医防疫特点 / 143
- 六大食疗防流感 / 143
- 按摩增强免疫力 / 146
- 理气活血祛风寒 / 147
- 免疫小秘诀 / 150

严冬将至须备战 / 152

- 备战一：润燥防寒 / 152
- 备战二：助肾藏精 / 153
- 备战三：强筋壮骨 / 155

◎ 冬雪篇

低温养生的奥妙 / 159

- 低温养生相当于傍晚浇花 / 159
- 冬天养生之品 / 160
- 最需要低温养生的人 / 160
- “阴虚”判断指南 / 160



肝阴亏损型 /	161
心阴亏损型 /	162
脾阴亏损型 /	163
肺阴亏损型 /	164
肾阴亏损型 /	164
 冬至补对一天，身体进步一年 /	166
冬至节气特点 /	166
冬至补益有讲究 /	167
 隆冬养生正当时 /	173
小雪 /	173
大雪 /	175
冬至 /	176
小寒 /	178
大寒 /	179
 隆冬四类体质养生法 /	182
虚热型体质 /	183
虚寒型体质 /	184
实热型体质 /	186
实寒型体质 /	187



有备无患好过冬 / 190

何时开始准备? / 190

哪些人需要提前准备? / 191

如何准备过冬? / 191

哪些要尽量避免? / 192

药膳来帮忙 / 193

推拿保健 / 194

过冬饮食需注意 / 195

冬天不只是寒冷 / 195

冬季特别注意 / 196

冬季首选食品 / 196

阳气足时手脚温 / 201

因身体虚寒引起的手足冰冷 / 201

因经脉不通引起的手足冰冷 / 203

因供血不足引起的手足冰冷 / 204

因阳气过亢导致阴阳失调、手足冰冷 / 206

勤晒太阳助养生 / 208

人为什么要晒太阳? / 208

测试一下你的阳光缺乏指数 / 209

和太阳亲密一些 / 210

春花篇



这个春节不上火



我们身体里有一个“火”帮手，是气血运行、器官工作的动力。但如果帮手过多了，就会越帮越忙，在体内制造“上火”的乱局。

虽然上火没什么大不了的，但也不能听凭火气为乱，以免火势蔓延，弄得你一个假期都过得不舒服。所以让我们对自己更讲究些吧，以中医的养生智慧，消除火气带来的伤害。

过节易“上火”

“火”是中医的说法，正常的时候叫阳气，在我们体内产生温煦的力量，以推动气血运行，维持器官的功能。但如果阳气异常亢奋，失去了制约，就成了“上火”，蔓延到身体各个部位制造麻烦。冬天是“上火”的季节，尤其春节是高发期。

具体而言，有以下几种：

肉食、零食不断，引发“食火”

节日期间，聚会、宴请不断，餐餐膏腴厚味，走到哪都有零食。这些肉食不管用哪种烹调方法做都是热性很高的食物，而且往往美食搭配美酒——所有酒类都具有热性。还有零食，花生、瓜子吃上100克，就