

秋季养生

QIU JI YANG SHENG

四季养生编委会 编著

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪。
若无闲事在心头，
便是人间好时节。



《黄帝内经素问·上古天真论》中有这样一段对话：黄帝问曰：余闻上古之人，春秋皆度百
而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯答：上
其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，
而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其
精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

黄帝内经

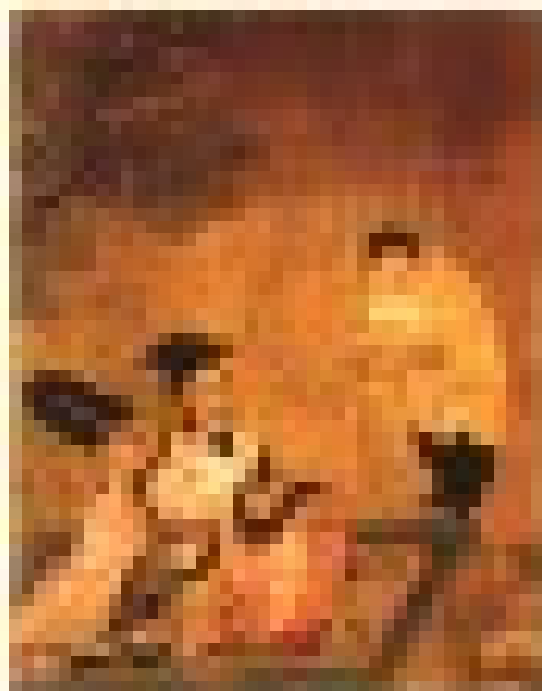
民主与建设出版社



旧时生

OLD TIMES SHENG

1998.11.11



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	100

秋季养生

四季养生编委会 编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秋季养生/《四季养生》编委会编著. — 北京: 民主与建设出版社,
2007. 5

(四季养生)

ISBN 978 - 7 - 80112 - 776 - 1

I. 秋… II. 四… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057195 号

© 民主与建设出版社, 2007

- | | |
|------|--|
| 责任编辑 | 李保华 |
| 封面设计 | 北京汇智泉文化 |
| 出版发行 | 民主与建设出版社 |
| 电 话 | (010) 85698040 85698062 |
| 社 址 | 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号 |
| 邮 编 | 100020 |
| 印 刷 | 北京市兆成印刷有限责任公司 |
| 成品尺寸 | 170mm × 230mm |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200 千字 |
| 版 次 | 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 80112 - 776 - 1/G · 332 |
| 定 价 | 20.00 元 |

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

人类生活在自然界中,同时也是自然界的组成部分之一,人体的生理活动受到自然的影响而不断地调整 and 适应。一年四季寒热温凉的变化,是由一年中阴阳的消长所形成的,由于四时阴阳消长的变化,所以才会有春生夏长秋收冬藏的生物演变规律。

自然界的复杂变化,也必然会影响到人体的各个方面。中医学理论认为,天有三阴三阳六气和五行的变化,人体也有三阴三阳六气和五行的运动,自然气候的变化,直接影响到阴阳六气和五行的运动,而人体的生理活动和病理变化则取决于六经和五脏之气的协调。

自然界阴阳五行的运动,与人体五脏六经之气的运动是相互收受回应的关系。人与自然界是不可分割的统一整体,人的生命活动与大自然息息相关。可见,对于大自然的各种变化,人们必须与之相适应。惟有如此,才能顺应自然,求得人体和大自然的和谐统一而保持健康。这是养生保健所要遵循的基本原则。

在天人相应的整体观念的指导下,祖国传统的养生学认为,人体的一切生命活动都必须顺应四时阴阳消长,以及二十四节气转换替代的客观规律。

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,人们在春夏之时,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。在作息时上,也要顺应四时的变化,做到“起居有常”,春夏“夜卧早起”,秋季“早卧早起”,冬季“早卧晚起”。在饮食五味上,摄取更要有规律,过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑,影响身体健康。

养生不能为了养而养,不可刻意行之,而要顺乎自然,法于自然。所以要把养生融会贯通到日常生活当中。如保健养生所用的按摩、针灸之类的方法,容易理解、容易学习、容易操作,易于中老年人学习和掌握,把它带入到生活习惯当中就更容易收到极好的效果。即使是饮食养生,也不必太讲究山珍海味、人参鹿茸,而是日常生活中接触比较多的常见食物,只是在使用的方上稍有讲究即可。比如:主食与副食的平衡;呈酸性食物与呈碱性食物的平衡;饥与饱的平衡;杂与精的平衡;寒与热的平衡;干与稀的平衡;摄入与排出的平衡;动与静的平衡;情绪与食欲的平衡等等。

本套书力求多方法、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关,为您详细地阐释怎样在四时交替变化中去科学养生。从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、疾病防治几大方面系统而全面地加以阐释,涉及了中医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等广泛内容,内容翔实而又简单明了,博大精深而又通俗易懂,资料权威而又深入浅出,全书将是您日常生活保健的良师益友。

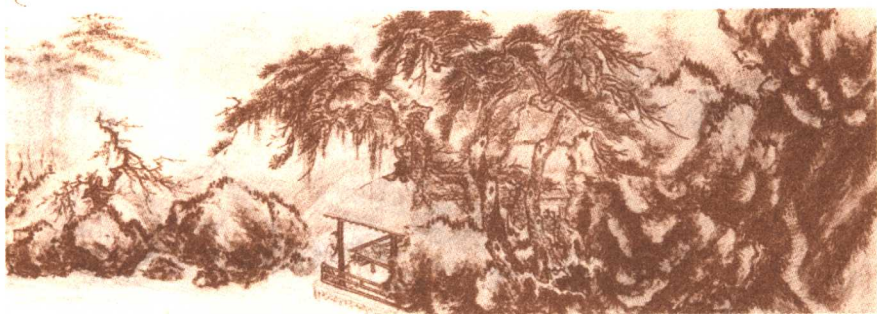
2007 年 5 月

编者

目 录



第一章 气候特点与养生	1
第一节 秋季气候特征	2
第二节 气候对生理的影响	9
第三节 秋季养生原则	13
第二章 生活起居与养生	21
第一节 睡眠与养生	22
第二节 居室调摄养生	27
第三节 起居与养生	32
第四节 房事养生	45
第五节 秋季美容护肤	63
第三章 合理饮食与养生	83
第一节 饮食滋补特点	86



第二节 秋季饮食调理	111
第三节 秋季养生食谱	134
第四节 秋季常见疾病饮食	155
第四章 衣着服饰与养生	165
第一节 衣着养生	166
第二节 服饰选择	169
第五章 运动健身与养生	175
第一节 适宜秋天的健身运动	176
第二节 运动中的注意事项	188
第六章 疾病预防与养生	197
第一节 预防疾病常识	198
第二节 秋季易发疾病预防	201



天主生物故恒于动,人有此生亦恒于动。

——《格致余论》

活动好比灵芝草,何必苦把仙方找。

——罗明山

气候特点与养生

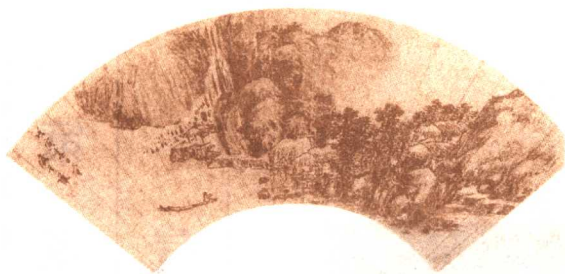
第一章

气候特点与养生



秋季气候特征

第一节



秋季是由夏季到冬季的过渡季节,从立秋开始到立冬结束,阴历为7~9月,阳历为9~11月。包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6节气。

天文

进入秋季,太阳高度角渐低。

气象

秋季,是冬季风和夏季风的过渡季节。冬季风干燥寒冷,夏季风温热潮润。正常情况下,入秋以后,冬季风从近地面大气层逐步推进,逐渐南下而取代夏季风,但持续时间较长,反反复复形成拉锯战,为期一般为50~60天。这段暑期天气比较稳定,在我国北方形成风力微弱、阳光灿烂的秋高气爽的



天气,与春天一样宜人,偶尔也会出现坏天气。

也有些年份,入秋以后,夏季风尚未撤退而冬季风风势已强,冷空气频频南下。在这冷暖气流相互争雄激荡的过程中,就会出现“秋风秋雨”的反常天气,甚至出现秋雨连绵的坏天气,有时可长达10多天,正是“秋风秋雨愁煞人”。

秋季的主要气象灾害有:华西秋雨、南方寒露风、霜冻及低温冷害。

物候

气象工作者研究的物候学标准是:炎热过后,5天平均气温稳定在22℃以下时就算进入了秋季,低于10℃时秋季结束。

这个季节里秋风送爽、炎暑顿消、硕果满枝、田野金黄。

养生

《素问·四气调神大论篇》说:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋形,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”

意思是说:秋季三个月,是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节,天气劲急,地气清明,应该早卧早起,鸡叫起床,使神志保持安定,避免秋天肃杀之气对人体的侵害,精神要内守,使秋气得以和平,不使意志外驰,而食肺气清肃,这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个方法,肺会受伤,到了冬天,就会发生顽固不化的飧泄病,供养冬天潜藏之气的的能力也就差了。



秋季6节气的氣候特点

立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降处于秋季。秋季气候特点,由热转凉进入“阳消阴长”过渡阶段。其间各节气的特点叙述如下:

立秋

时值公历的8月7或8日。处于太阳黄经135度。“立”是开始的意思,立秋是秋季开始的标志,此时农作物快成熟了。

立秋即是禾谷开始成熟的意思,从这一天起开始进入秋天,秋高气爽,月明风清,气温由最热逐渐下降。有谚语说:“立秋之日凉风至”,即立秋是凉爽季节的开始,此时暑天的闷热天气已经没有了,人身上也不再粘热的感觉。尽管天气还处于炎热之中,但素有“秋老虎”之称的高温天气却不同于使人烦闷的暑热。立秋三候为:

“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”

这是说立秋过后,刮风时人们会感觉到凉爽,此时的风已不同于暑天中的热风,接着,大地上早晨会有雾气产生,并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

立秋正值末伏前后,气温虽然开始下降,但还有“秋老虎”的威势,江南地区的气温仍可高达35℃以上,夏日的余威仍然存在。立秋后,虽然气温仍高,但早晚气温比夏天要低一点。

处暑

时值公历的8月23日或24日,处于太阳黄经150度。“处”有躲藏、终



止和次的意思,处暑即表示炎热的夏季即将过去,快要躲藏起来;也含有秋季又见暑热气候,仅次于夏季的含义,俗称“秋老虎”。

著有《清嘉录》的顾铁卿在形容处暑时讲:

“土俗以处暑后,天气犹暄,约再历十八日而始凉;谚云:处暑十八盆,谓沐浴十八日也。”

意思是说,处暑后还要经历大约十八天的流汗日。处暑三候为:

“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”

此节气中老鹰开始大量捕猎鸟类,并且先陈列如祭而后食。接着天地间万物开始凋零,充满了肃杀之气。古时有“秋决”的说法,即是为了顺应天地的肃杀之气而行刑。《吕氏春秋》上说:“天地始肃不可以赢。”即是告诫人们秋天是不骄盈要收敛的季节。第三候“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称,“登”即成熟的意思。

此时,我国大部分地区气温逐渐下降,雨量减少,空气中的湿度也相对减少,使人有秋高气爽之感,但此时燥气也开始生成。

白露

时值公历的9月8日或9日,处于黄经165度,此时农作物即将成熟,“秋老虎”也将逝去,气候转凉,一天当中早中晚温差变化较大,早晚凉、中午热。因气温降低较快,夜间温度已达白露的条件,因此,露水凝结得较多、较重,呈现白露,故而得名。

白露三候为:

“一候鸿雁来;二候元鸟归;三候群鸟养羞。”

是说这个节气正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒,百鸟开始贮存干果粮食以备过冬,可见白露实际上是天气转凉的象征。



秋分

时值公历9月对日或24日,处于黄经180度。此时,太阳又直射赤道上,即在黄赤道相交点上,昼夜平分,故称秋分,此时是农作物成熟、收获的节气。因北半球丘气转凉,候鸟大雁、燕子、杜鹃等都开始成群结队地从逐渐寒冷的北方飞往温暖南方。

秋分以后,日降水量也不是很大,暴雨和大雨的机会非常小,但降水的次数却增多起来,正是“一场秋雨一场寒,十场秋雨好穿棉。”

秋分三候为:

“一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸。”

古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土的意思,就是说由于天气变冷,蛰居的小虫开始藏入穴中,并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少,由于天气干燥,水气蒸发快,所以湖泊与河流中的水量变少,一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

秋风送爽,是人们感觉最舒适的一个季节,故在此时应多去户外活动。

寒露

时值公历的10月9日或10日,处于黄经195度。此时气温更低,露水更多,气候从仲秋的凉爽逐渐转寒,有成冻露的可能,早晚则更明显,故称寒露。

白露后,天气转凉,开始出现露水,到了寒露,则露水日多,且气温更低了。所以,有人说,寒是露之气,先白而后寒,是气候逐渐转冷的意思。此时我国有些地区会出现霜冻。北方已呈深秋景象,白云红叶,偶见早霜。南方也秋意渐浓,蝉噤荷残。由于此时阴天少,所以光照充足,是全年日照百分





率最大的节气,素有秋高气爽之称。

寒露三候为:

“一候鸿雁来宾;二候雀人大水为蛤;三候菊有黄华。”

此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁。二候中的“大水”指的是大海,古时传说海边的蛤贝类,是由三种雀鸟潜入水中变成的。深秋天寒,雀鸟都不见了,“古人看到海边突然出现很多蛤蜊,并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似,所以便以为是雀鸟变成的。第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。古人认为季秋是土德当令,土为黄色,所以此节令中的花为黄色的菊花。菊花是我国很早便有记载的花卉。夏小在九月篇有“荣鞠”之句,鞠是菊的古字,说明九月时菊花开放。

寒露时节,我国大部分地区天气转寒,人们需要随时留意,免受风寒,但同时又要注意适当“秋冻”,即通过慢慢增加衣服来逐渐锻炼机体抗寒能力。其原则是以穿衣不出汗为度,随气温的高低和运动的强度,及时更换衣服,避免汗孔大开,而此风邪寒气入内。

霜降

时值公历10月23日或24日,处于黄经210度。此时气候已渐寒冷,夜晚下霜,晨起阴冷,开始有白霜出现。一天中温差变化很大,常有冷空气侵袭,而使气温骤降。

此时天气变得寒冷,露凝结为霜而下降,所以称之为霜降。霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过度节气,最低气温可达到0℃左右。霜是近地面空气中的水汽在地面或植物上直接凝华而成的冰晶,色白且结构疏松,霜遍布在草水土石上,俗称打霜,而经过霜覆盖的蔬菜,吃起来味道特别鲜美。在我国的文化中,对于霜,是不太有好感的。《淮南子》中说:

“秋三月,青女乃出降以雪霜,霜者丧也,阴气所凝,其气惨毒,物皆



秋

丧也。”

所以古人亦将死去男人的妇女称为遗孀。

霜降三候为：

“一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蛰虫咸俯。”

这是说此节气中豺狼将捕获的猎物先陈列后再食用，大地上的树叶枯黄掉落，蛰虫也全在洞中不动不食，垂下头来进入冬眠状态中。

此时阴气更其于前，植物开始凋零。当时之时，切忌受寒，晨起宜较前月略晚为宜，以避霜冷寒气。

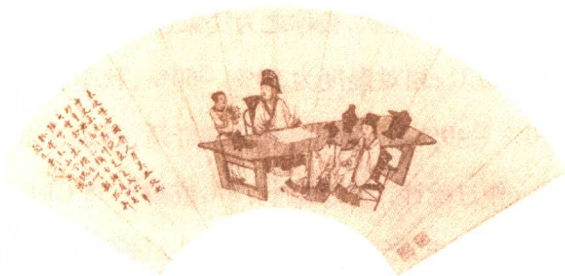
四季
养生
之
秋季
养生





第二节

气候对生理的影响



秋季从气候特点来看,是由热转寒,即“阳消阴长”的过渡阶段。立秋至处暑,秋阳肆虐,温度较高,时有阴雨绵绵,天气以湿热并重为特点;白露过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变。

人体的生理活动,随“长夏”到“秋收”而相应改变。总的来说,秋季的气候对身体的健康有益,但也会对生理上造成某些不良影响。

此时机体免疫力下降,抗病力减低,易生病,如感冒、腹泻。另外,一些慢性病,在夏季因天热而缓解,秋季随气温降低便于有加重趋势。还有人在秋天表现出贪吃贪睡、精力难以集中、性格阴沉、情绪低落、睡眠易惊醒,白天易感疲乏、缺乏活力和创造力,喜食甜食者也增多。

