



家庭保健书架

春季

养生计划

Chunji Yangsheng Jihua



苏文 主编

春、夏、秋、冬四季有不同的温、热、凉、寒的气候特点，对人体造成了不同的影响，人们的养生应该『应天顺时』，在不同的季节采取不同的养生方法，以达到『天人和谐』。



科学技术文献出版社

春

季

养生计划

家庭保健书架



■ 苏文 主编



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

春季养生计划/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社,2006. 10

(家庭保健书架)

ISBN 7-5023-5401-8

I. 春… II. 苏… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107935 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 16 开
字 数 239 千
印 张 18.5
印 数 1~8000 册
定 价 27.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

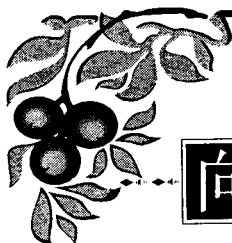
春、夏、秋、冬四季有不同的温、热、凉、寒的气候特点，对人体造成了不同的影响，人们的养生应该“应天顺时”，在不同的季节采取不同的养生方法，以达到“天人和谐”。本书从养生总原则、生活方式、饮食方式、运动锻炼、美容护肤、防治疾病、保健食谱7个方面进行了全面系统的介绍，更具科学性和指导性，是一本实用的养生保健指南。本书是春季分册。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 苏 文

编 委 于小梅 马小静 王小可
王高荣 王丽珍 刘心雨
江春华 许生国 李 静
李保华 杜明艳 吴春虎
杨 帆 张金宁 雷 霞
梁 立

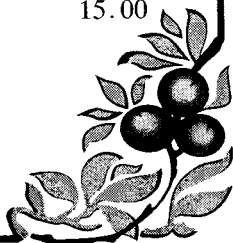


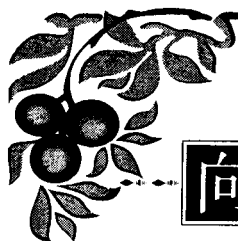
向您推荐

◆◆◆◆ 养生保健与食谱药膳 ◆◆◆◆

春季养生食谱	18.00
夏季养生食谱	18.00
秋季养生食谱	18.00
冬季养生食谱	18.00
老年用汤	15.00
女子用汤	15.00
男子用汤	15.00

注：邮费按书款总价另加 20%





向您推荐

养生保健与食谱药膳

小儿用汤	15.00
美容用汤	15.00
排毒祛脂用汤	15.00
春季用汤	15.00
夏季用汤	15.00
秋季用汤	15.00
冬季用汤	15.00

注:邮费按书款总价另加 20%



第 1 章

春季养生总动员

二十四节气养生:立春	3
二十四节气养生:雨水	4
二十四节气养生:惊蛰	6
二十四节气养生:春分	9
二十四节气养生:清明	11
二十四节气养生:谷雨	12



第 2 章

春天,换个生活方式

春季养生注意啥	17
新春健康彻底大搜查	19
乍暖还寒谈“春捂”	23
克服“春困”	25
春季当心“上火”	29
春季体检正当时	35
春天多梳头好处多	38
春季养生肝为先	41
春天养肾关键点	45
春季注意自我排毒	47
春季谨防“房劳”过度	52
春季养生:坠入春光第一浴	54
老年人春季养生五忌四注意	58





第 3 章

会吃才健康

春季饮食原则	65
春季饮食细节	67
春季怎样进补	68
最适合春天吃的食物	70
春天不宜多吃的食物	73
春季饮食养肝护肝	75
春天多吃野菜	79
春季吃花	87
春季养生药粥	95
春季素食主义	98
春季合理饮食助孩子长高	105
老年人春季食补	109



第 4 章

春天到了,动起来

春天,让我们健身去	113
春天,锻炼身体好时光	115
春季运动有“良方”	117
春季锻炼注意细节	121
春季锻炼方法多	123
春季锻炼重祛湿	127
春季长跑注意事项	128

老人,春季运动注意安全	129
健康春游注意事项	133
怎样带孩子春游	139
春游途中安排衣食住行	141
运动减肥,“秀”出苗条春光	143
春季运动减肥五大注意	148

第 5 章

春光明媚,美丽窈窕

你了解皮肤吗	153
你不可不知的春季皮肤特点	154
春季护肤总动员	158
春季皮肤护理六大注意	159
春季美容大扫除	162
春季八大美颜秘笈	165
春季洗脸你了对吗	168
和过敏皮肤说 Byebye	173
做个水嫩美人	176
春季防晒总动员	184
春季做个“白雪公主”	186
春季美容小窍门	191
春季让发丝轻舞飞扬	192
春季水果美容	194
春季美容巧选“花”	197
10 种食物让肌肤亮起来	202
春季减肥行动总动员	203
春日减肥六大要诀	207



第 6 章

远离疾病,享受春天



春天小心传染病	213
常见春季流行病	215
春天当心旧病复发	220
春季防过敏	226
春季感冒防治	229
春天,别让过敏性鼻炎发作	233
天气转暖小心肝炎上身	235
春天易发口腔溃疡	238
偏头痛:春天的“紧箍咒”	241
春季当心宝宝患红眼病	244
春季逛街健康提醒	246
饮食治病之热性体质	248
饮食治病之湿重体质	252

第 7 章

爱上春天,爱上美食



男性食谱——给男人最好的呵护	257
宝宝食谱——让孩子吃得健康快乐	262
孕妇营养食谱——美丽健康好妈妈	270
中老年食谱——吃出好身体	278
美容食谱——越贪吃越漂亮	282

第1章

春季养生总动员





二十四节气养生：立春

立春：2月4/5日，开始进入春天，万物复苏。

立春之后，白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。自然界属性，春属木，与肝相应。肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。

1. 调节情志

春季养生，要力戒暴怒，忌情怀忧郁，要保持心境愉悦，心胸开阔，乐观向上。要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升、万物萌生、人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。

2. 注意保暖

春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜顿去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，不可骤减。

3. 健康起居

春天在起居方面，人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，



春季养生

这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。



4. 饮食调养

饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。可选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品。

中药：枸杞、郁金、丹参、元胡

食品：大枣、豆豉、葱、香菜、花生

5. 防病保健

初春时节，天气由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活动，比如流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎等，多有发生和流行。

为避免春季疾病的发生，要消灭传染源；常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；加强锻炼，提高机体的防御能力。



二十四节气养生：雨水

雨水：2月18/19日，春风遍吹，天气渐暖，冰雪融化，空气湿润，雨水增多。

随着雨水节气的到来，雪花纷飞、冷气浸骨的天气渐渐消失，而春风拂面，冰雪融化，湿润的空气、温和的阳光和萧萧细雨的日子正向我们走来。

根据雨水节气对自然界的影响，“调养脾胃”最为重要，脾

胃健旺是人们健康长寿的基础。

肝属木，脾（胃）属土，木克土。肝喜条达而恶抑郁，有疏泄的功能；脾消化水谷，运送精微，营养五脏六腑、四肢百骸，为气血生化之源。肝木过旺则克伐脾土，也就是说由于肝木疏泄太过，则脾胃因之而气虚；若肝气郁结太甚，则脾胃因之而气滞，两者皆肝木克脾土也。

所以，春季养生中既要注意春季阳气生发的特点，扶助阳气，又要避免伤及脾胃。脾胃虚弱是滋生百病的主要原因，调理脾胃能有效地提高机体免疫功能，防老抗衰。

1. 精神调摄

“凡愤怒、悲思、恐惧，皆伤元气”，因此在精神调摄方面要清心寡欲，不妄作劳，以养元气。

2. 起居劳逸调摄

起居有常，劳逸结合，即顺应自然，保护生机，遵循自然变



化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整，使其达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

3. 饮食调养

要考虑脾胃升降生化机能，用升发阳气之法，调补脾胃。

春季气候转暖，风多物燥，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，以免助阳外泄，否则肝木生发太过，则克伤脾土。

中药：沙参、西洋参、决明子、白菊花、首乌粉

食物：韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗



二十四节气养生：惊蛰

惊蛰：3月5/6日，天气转暖，春雷震响，蛰伏在泥土里的各种冬眠动物苏醒过来，开始活动。

惊蛰时节，我国有些地区已是桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来的时节，大部分地区都已进入春耕季节。

惊蛰节气的养生也要根据自然物候现象、自身体质差异，进行合理的精神、起居、饮食调养。

1. 阴虚体质

体质特点：形体消瘦，手足心热，心中时烦，少眠，便干，尿黄，不耐春夏，多喜冷饮。

