



家庭保健书架

冬

季

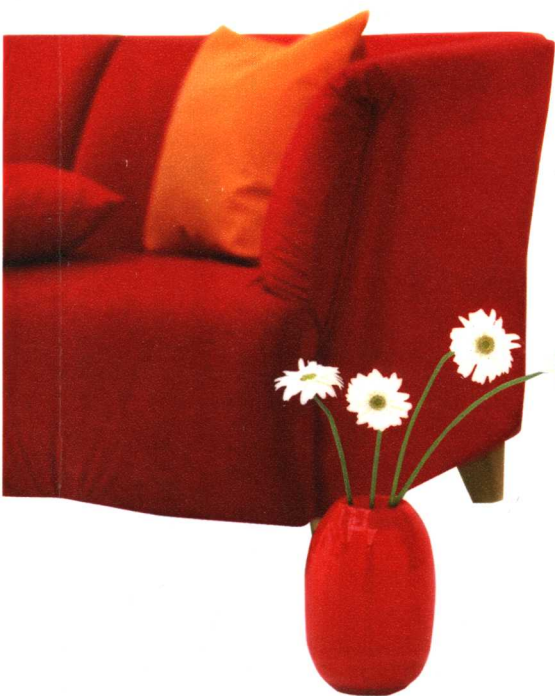
养生计划

Dongji 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

家庭保健书架



冬 季 养 生 计 划

■ 苏文 主编



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬季养生计划/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社,2006. 10

(家庭保健书架)

ISBN 7-5023-5432-8

I. 冬… II. 苏… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107946 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
图书编辑部电话 (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 228 千
印 张 17.75
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

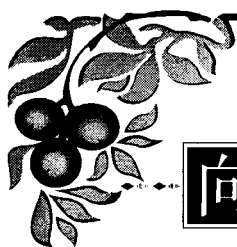
春、夏、秋、冬四季有不同的温、热、凉、寒的气候特点，对人体造成了不同的影响，人们的养生应该“应天顺时”，在不同的季节采取不同的养生方法，以达到“天人合谐”。本书从养生总原则、生活方式、饮食方式、运动锻炼、美容护肤、防治疾病、保健食谱7个方面进行了全面系统的介绍，更具科学性和指导性，是一本实用的养生保健指南。本书是冬季分册。

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		



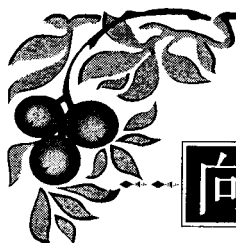
向 您 推 荐

||◆||◆||◆|| 养生保健与食谱药膳 ||◆||◆||◆||

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%





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

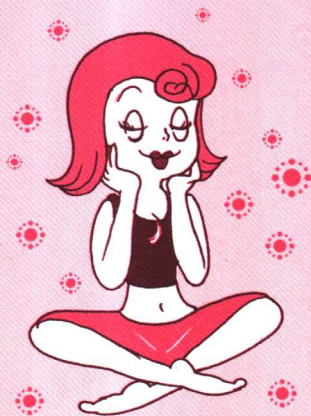
注：邮费按书款总价另加 20 %



第 1 章

冬季养生总动员

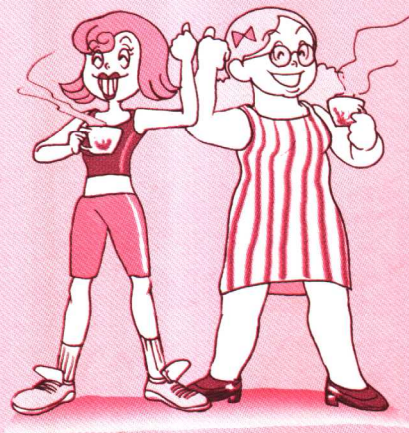
二十四节气养生：立冬	3
二十四节气养生：小雪	5
二十四节气养生：大雪	6
二十四节气养生：冬至	8
二十四节气养生：小寒	11
二十四节气养生：大寒	13



第 2 章

冬季健康生活方式

冬季养生总原则	19
冬季，提高免疫力	22
冬季养生重养肾	24
冬季御寒五大陷阱	29
冬季室内温度、湿度要适宜	32
冬天当心室内环境污染	35
冬天别忘晒太阳	39
冬季沐浴，享受温暖	42
寒冬时节重护足	47
天寒地冻话穿衣	51
中老年人冬季养生关键	56
解决细节，舒畅一冬	59



第 3 章

冬令进补，健康一生

冬日饮食保健原则	65
冬日饮食宜忌	67
冬季进补全攻略	69
寒冬一碗腊八粥	76
冬日，汤汤水水的诱惑	79
寒冬，无肉不欢	81
素食也补冬	84
寒冬吃什么水果	87
四大坚果补寒冬	92
冬天如何吃火锅才健康	95
女性冬令进补攻略	100
男性冬令进补攻略	106

第 4 章

冬日运动完全计划

冬季运动好处多	113
冬季运动 9 项注意	115
冬季运动大比拼	122
冬季，跑出健康	128
冬季跳绳健身法	132

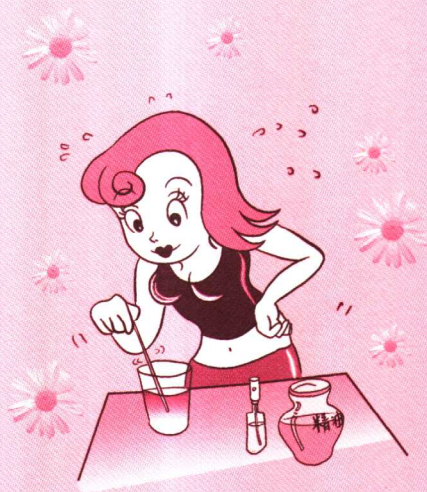


冬季瘦身总动员	136
冬季锻炼, 注意安全	141
老年人冬天健身注意事项	146
冬季运动补充营养	149

第 5 章

美丽, 在寒风中绽放

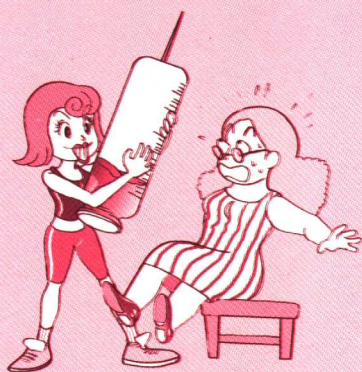
健康生活, 给你美丽	155
冬季护肤三大任务	159
远离冬季护肤误区	162
冬季护肤对号入座	165
冬季, 做个水嫩美人	171
冬季护肤, 全身总动员	177
冬天, 爱护你的纤纤玉手	181
冬天, 打造娇嫩红唇	184
冬日, 让秀发轻舞飞扬	186
冬季护肤营养套餐	191



第 6 章

寒冬, 呵护健康

寒冷: “死神”的帮手	199
数九寒天话防冻	203



老病号过冬总动员	208
冬季对付感冒	217
冬天，保护你的胃	221
严寒防过敏	227
远离冬季“室内病”	230
五官面部安全过冬	234
不为冬季皮肤瘙痒烦恼	239

第 7 章

冬天的美食诱惑



爱上素食，爱上健康	245
美味肉食，饕餮冬日	249
冬天，来一碗香浓炖汤	253
冬季养生，不忘喝粥	260
快乐茶饮，温暖一冬	267
花样主食，花样美味	270

第1章

冬季养生总动员





二十四节气养生：立冬



养生计划

立冬：11月7/8日，冬季开始，万物闭藏。

“立，建始也，冬，终也，万物收藏也”，“立冬之日，水始冰，地始冻”，一切变化都表明，冬季就要来临。由于我国南北纬度之差，故真正意义上的冬季，并非都以“立冬”为准，而是以连续几天气温低于10℃为冬季。这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。

人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬之习俗。每逢这天，南北方人们都以不同的方式进补山珍野味，说是只有这样到了寒冷的冬天，才能抵御严寒的侵袭。

我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法，并根据自然界的变化得出了人体冬季养生的原则。它告诉我们：冬天是天寒地坼、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

1. 精神调养

要控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。

2. 起居调养

在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理

3

第1章 冬季养生总动员



机能。早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

衣着的过少过薄、室温过低，既易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明与温暖，失去她万物无法生存；同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

3. 饮食调养

要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。少食生冷，但也不宜燥热。应该有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

冬季适宜的食物：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

需要注意的是，我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，适宜的进补食谱也不同。“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目进补。

西北地区：冬季天气寒冷，宜进补大温大热之物，如牛、羊、狗肉等。

长江以南地区：即使入冬，气温较西北地区也要温和得多，应以清补甘温为主，如鸡、鸭、鱼类。

高原山区：雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津的果蔬、冰糖为宜。

因人而异：少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。



二十四节气养生：小雪

小雪：11月22日，开始下雪。

雪是寒冷天气的产物。这个节气前后，气温急剧下降，开始降雪，但还不到大雪纷飞的时节，所以叫“小雪”。此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”，这时已呈初冬景象。俗语有：“小雪不见雪，来年长工歇。”“小雪雪漫天，来年必丰产。果园清得净，来年无病虫。”

1. 起居调养

小雪前后，天气时常阴冷晦暗，人们的心情也会受其影响，容易引发抑郁症。所以，应随时注意调节自己的心态，保持乐观。还应该经常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳，多听音乐。

我国传统医学十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季。由于此时大自然处于“阴盛阳衰”的状态，而人应乎自然也不例外，故冬天常晒太阳，能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

另外，起居要做好御寒保暖，防止感冒的发生。

2. 饮食调养

合理的饮食，可以使人身体强健、益寿延年，而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。



养生计划

5

第1章

冬季养生总动员



养生计划

dongjijiangshengjihua



在小雪这个季节前后，要注意避免血液黏稠。因此可以多吃以下食物。

保护心脑血管的食物：丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

降血脂食物：苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

温补性食物：羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等。

益肾食品：腰果、芡实、山药、栗子、白果、大骨头汤、核桃等。



二十四节气养生：大雪

大雪：12月7日，降雪量增多，地面可出现积雪。

大雪前后，我国黄河流域一带渐有积雪，北方则呈现万里雪