

春季养生

CHUN 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。

帝内经素问·上古天真论》中有这样一段对话：黄帝问：余闻上古之人，春秋皆度百
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，
面尽终其天年，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

四季养生

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

春季养生/《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 - 775 - 4

I. 春… 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 057196 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 - 775 - 4/G · 331 |
| 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。在作息时间内,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,只是在使用的办法上稍有讲究即可。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联系,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、疾病防治几方面系统而全面地加以阐释,涉及了中西医保健学、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 春季气候特征	2
第二节 气候对生理的影响	8
第三节 春季养生原则	14
第二章 生活起居与养生	27
第一节 睡眠与养生	28
第二节 居室调摄养生	45
第三节 起居与养生	68
第四节 房事养生	91
第五节 春季美容护肤	107
第三章 合理饮食与养生	123
第一节 饮食滋补特点	124

目录



第二节 春季饮食调理	128
第三节 春季养生食谱	159
第四节 常见疾病春季饮食	179
第四章 衣着服饰与养生	181
第一节 衣着养生	182
第二节 服饰选择	187
第五章 运动健身与养生	193
第一节 适宜春天的健身运动	194
第二节 运动的注意事项	203
第六章 疾病预防与养生	211
第一节 预防疾病常识	212
第二节 春季易发疾病预防	217



睡前开开窗,一夜觉都香。

——民间谚语

勤吃药,不如勤洗脚。

——民间谚语

气候特点与养生

第一章

气候特点与养生





春季气候特征

第一节

春季从立春开始,于立夏结束。其间包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春季是冬夏季风转换交替的季节,太平洋的暖流与西伯利亚的寒流交汇,造成冷暖气流互相争雄,于是就出现了时寒时暖,乍阴乍晴,导致天气的变化无常。

天文

地球赤道与其公转轨道交角是四季更迭的根本原因。春季太阳直射点从南回归线逐渐北移,春分之后越过赤道,太阳直射到北半球。在春季,地球与太阳的距离由近渐远。每年的1月3日左右地球距离太阳最近。从黄道平面看来,太阳位于宝瓶座、双鱼座、白羊座的背景上。

气象

由于热空气开始北移,而冷空气还依然徘徊不定,同时土地、水域与空气温度上升的速度不同,春季里许多地方是最多雨的季节。在江南地区有著名的黄梅天气,而在北方多数地方会出现大风天气。

物候

春季,气温开始升高,随之冰雪消融,河流水位上涨。各种植物开始发芽生长,鲜花绽放。冬眠的动物苏醒,许多以卵过冬的动物孵化,鸟类开始迁徙,离开越冬地向繁殖地进发。许多动物在这段时间里发情,因此中国人也将春季称为“万物复苏”的季节。

养生

春天到夏天是阳气逐渐升发、阴寒逐渐消散的过程,到了夏至,阳气到达顶峰。在这个过程中,气候日趋暖和,但阴寒未尽,天气变化大,而且春季多风,人体的皮肤腠理疏松,对风寒之邪的抵抗力仍然很低,容易感邪致病。所以顺应季节适时养生,对于预防疾病、延年益寿有着至关重要的作用。

春天的自然条件适合于睡眠,加上春天比冬天夜短,所以易于出现“春困”;同时,人体生理状态正处于调适过程中,尚处于滞后和低潮状态,故易导致“春眠不觉晓”的现象。

春季气候骤变,影响人体免疫功能。这时开始滋生繁殖的致病微生物便会乘机肆虐,易导致流感、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、水痘、风疹等病的发生与流行。

忽冷忽热的气候,易使人体的血管不断收缩扩张,很不稳定,对高血压、心脏病患者的危害极大,易诱发中风、心绞痛或心肌梗塞等。



春暖花开、繁花似锦的多风天气,空气中飘浮着各种花粉颗粒、杨柳絮、尘埃、尘螨、真菌等,过敏性体质者最容易诱发变态反应,引起各种过敏性疾病。

春季多风,易出现皮肤干燥、嘴唇干裂等现象。此外,春天还是鼻出血、高血压、痔疮出血、女性月经失调、流行性出血热、结核病、甲肝的高发季节,对此均应重视预防和治疗。

春天气候多变,对人体生理过程和心理过程影响较大。因此,春季应随时注意增减衣服,积极参加室外活动,早睡早起,以适应春天生机勃勃的特点,维护身心健康。

春季6节气的氣候特点

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气处于春季三月,此时寒气开始消退,气候渐渐变暖,万物复苏萌发,气候变化以风为特点。下面对各个节气的特点分别叙述如下:

立春

每年公历2月5日左右为立春,处于太阳黄经315度。立是开始的意思,表示从这一天起春天开始,万物有了生机。

我国古代还将二十四节气分成七十二候,每五天为一候,立春十五天的三候为“一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰”。这是说立春后,东风送暖,大地开始解冻。立春五日后,蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒,再过五日,河里的冰开始溶化,鱼开始到水面上游动,此时水面上还有没完全溶解

的碎冰片,如同被鱼负着一般浮在水面。

立春是冬寒向春暖转化的开始,天气乍寒乍热,严寒之余威尚未退尽,春日之阳光也尚未充沛,春风仍带着冬天的寒意。

雨水

每年公历2月20日左右为雨水,处于太阳黄经330度,表示少雨的冬季已过,降雨开始,雨量逐渐增多,并含雪散为水之意。

这时春风遍吹,冰雪溶化,空气湿润,雨水增多,所以叫雨水。人们常说:“立春天渐暖,雨水送肥忙。”此时冻土层变浅,土壤表层夜冻日化,开始返浆,有利于小麦返青,是适合播种的时节。雨水节气中的三候为:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”说明雨水节气中,水獭开始捕鱼了,将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子;五天过后,大雁开始从南方飞回北方;再过五天,在“润物细无声”的春雨中,草木随地中气的上腾而开始抽出嫩芽。从此,大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

雨水正值“七九”期间,离立春已有半月,以立春作为阳气升发的转折点,到雨水则阳气已逐渐旺盛,此时,人体的肝阳、肝火、肝风更会随春阳升发而上升,所以此时更应特别注意肝气的疏汇条达。

惊蛰

每年公历3月5日左右为惊蛰,处于太阳黄经345度,此时春雷响动,气温上升,经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思,动物钻到土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动,古时认为是被雷声震醒的,所以叫惊蛰。从惊蛰日开始,可以听到雷声,蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒,出土活动。此时气温和地温都逐渐升高,土壤已解冻,春耕可以开始了。



惊蛰三候为“一候桃始华，二候仓庚(黄鹂)鸣，三候鹰化为鸠”。

在惊醒了蛰伏在泥土中冬眠时各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开始孵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。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。正如华中地区农谚所说：“过了惊蛰节，春耕不停歇。”

此时人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春天一样舒展畅达，生机盎然。

春分

每年公历3月21日左右为春分，处于太阳黄经0度，为春季的中分点，此时太阳直射赤道，昼夜等长。从这一天以后，太阳直射点逐渐北移，北半球白昼越来越长，黑夜越来越短。

常年平均气温8℃左右，北方冷空气仍不断侵入，天气时暖时寒，终霜期一般在三月底或四月初，季水量依然稀少，一般为5~10毫米，蒸发量明显增多，十年九春旱为常规。春分节气中的三候为：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。

春分之日，天地间阴阳交合，春气调和，万物新生，人们可以晚点睡，早点起，多去庭院散步，使情绪舒畅，赏心怡情，才能与“春生”之机相适应，符合春季保养“生”机的道理。

清明

每年公历4月4日左右为清明，处于太阳黄经15度，此时天气晴朗，气候温暖，草木开始萌芽现青。

“清明”含意是气候温和、草木萌发，杏桃开花，处处给人以清新明朗的感觉。清明三候为：“一候桐始华；二候田鼠化为鹌；三候虹始见。”意即在这个时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后是雨后的天空可以见到彩虹了。在农业生产中，清明作为重要的节气，更有“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延”和“清明前后种瓜点豆”的说法；在我们城市里也有“植树造林莫过清明”之说。由此可见，不论在农村还是在城市，清明都是一个让人们值得重视的日子。

《孝经纬》中说：“万物至此，皆洁齐清明。”此时气候潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。

谷雨

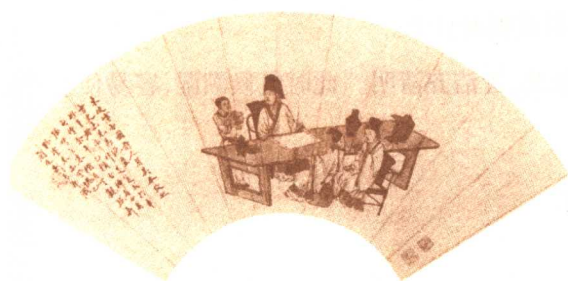
每年公历4月21日左右为谷雨，处于太阳黄经30度，为雨生百谷的意思。此时雨水明显增多，植物茁壮生长。

《月令七十二候集解》：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。雨读作去声，如雨我公田之雨。盖谷以此时播种，自上而下也。”每年到这个时候，都会降下绵绵的细雨来，而且这时桃花正在开放，所以也有人称这时候的雨为桃花雨或桃花泛。自谷雨节起，是农事忙碌的开始。谷雨后的气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润，五谷得以很好地生长。

谷雨三峰为：“第一候萍始生；第二候鸣鸠拂其羽；第三候为戴胜降于桑。”是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种了，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

此时是种花养草的大好时机，春天种花，夏天赏花，能陶冶情操、焕发青春、活动筋骨、增强活力。





气候对生理的影响

第二节

乍暖还寒易诱发疾病

祖国医学认为,春天属于“百草回芽,百病易发”的季节。此时正是冷暖气团、东西气流交替活动频繁,天气时冷时热,忽燥忽湿很不稳定,加之风沙大,人体对春季这种多变气候适应性较差,容易产生精神疲乏或诱发疾病。“春日春风有时好,春日春风有时恶;不得春风花不开,花开又被风吹落。”王安石的这首诗把春季的气候特点描写得惟妙惟肖。春天,既是绿的信使,也是疾病的祸首。

春天,天气转暖,致病细菌、病毒等随之生长繁殖,因而流行性感冒、麻疹、水痘、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。尤其是外感较多,身体虚弱的老年人和儿童更应重视。

春天百花争艳,花粉随风飘扬,气候多变,容易引发过敏性、免疫类疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、咽喉炎、皮炎等。某些难治的免疫性疾病如牛皮癣、红斑狼疮、硬皮病、风湿和类风湿病等也易在此季节发作或复发。慢性病如慢性气管炎、胃及十二指肠溃疡病、胃窦炎、慢性结肠炎等也易在春季发作或复发。

早春的气温和大气压变化比较大,易导致人体交感神经过度兴奋,血管收缩血压升高,血液变稠,尤其是老年人血管硬化,更易诱发或加重心脑血管疾病。

有关研究表明,超过每秒6米的大风便会令人烦恼,有碍于人的正常思维和工作心情,大风卷起的风沙、尘土刺激鼻腔和咽喉黏膜,扰乱人的情绪;多风还使空气中负氧离子大大减少,正离子猛增,使人体内化学过程发生变化,血液中产生大量的血液素,让人感到紧张、压抑、疲劳,易导致精神紊乱;春季还容易产生低频的风(即入声波),对人体的中枢神经会产生巨大的破坏作用。因此,多风的春天交通事故、精神病患者的自杀率明显增多。年老体弱者、孕妇等由于生理机能调整速度缓慢,更容易受"风"侵袭致病。

春季出现的"倒春寒"让人重回冬季,有关实验证明,当气温在零度左右时,风力每增加二级,人体会感到外界气温下降了 $5^{\circ}\text{C} \sim 6^{\circ}\text{C}$,这个特点在早春表现得更为明显。

防寒保暖仍是春季重要的保健规律,这就是所说的"春捂"。千万不可因天气乍暖就过早地脱下棉衣,尤其是家有年老体弱者更应注意春季的保健,因为乍暖还寒。



南方春湿对人体影响

在南方潮湿的春天里,气压经常偏低,呼吸不太舒畅,身体的氧气供应便不足,因而人易感到头晕、疲倦、精神不振。缺氧也会导致血液流通受阻,四肢得不到血液的濡养,就会酸痛麻痹。此外,潮湿的空气黏住毛孔,令水分无法经毛孔散发,以致停留在体内,令身体机能受湿阻以致呆滞。由于人体有七成是水分,若水的运行停滞不顺,身体便会处于“湿”的状态,症状是四肢沉重、脾胃不和等诸多不适。

从大寒到惊蛰是一年里最寒冷的时期,在广东则多在立春后至惊蛰前是最寒冷的日子,寒潮多袭、春雨连绵,人体常受风寒之邪,风湿性关节炎、类风湿关节炎的患者此时痹痛更甚,所以要祛湿。

怎样才知道有没有“湿”呢?一个人若“湿重”,表现为倦怠、手重脚重、食欲下降,严重者甚至不想喝水,口有古怪甜味。中医认为形成湿底的原因,主要可分为外在和内在两大类:

1. 外湿

从中医的角度来看。外在环境对身体有一定的影响,如曾涉水、淋雨、居住环境潮湿,都有可能形成湿底。

2. 内湿

可能由于脾脏欠佳,容易水湿内生,也可能关乎饮食习惯,常吃湿热的食物,例如芒果、柿子、香蕉、菠萝、虾、蟹等,都会形成内湿。