

冬季养生

DONG 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，春秋皆度百岁，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？岐伯答曰：上古之人，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，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

冬季养生

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

冬季养生/《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 - 774 - 7

I. 冬… 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 057193 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 - 774 - 7/G · 330 |
| 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。在作息時間上,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。

本书力求多方法、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关系,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、疾病防治几大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。

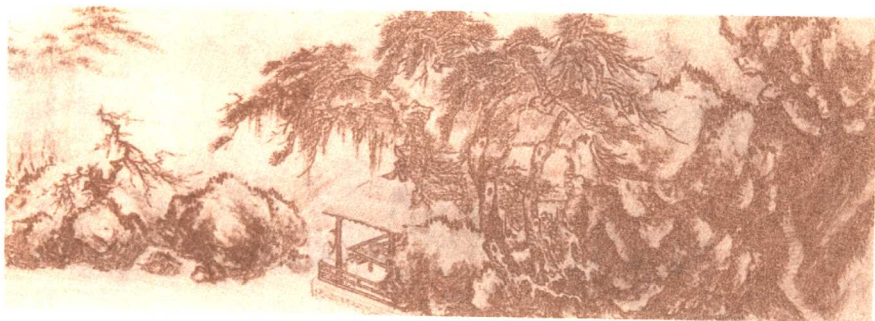
2007年5月

编者

目 录



第一章 气候特点与养生	1
第一节 冬季气候特征	2
第二节 气候对生理的影响	9
第三节 冬季养生原则	15
第二章 生活起居与养生	25
第一节 睡眠与养生	26
第二节 居室调摄养生	31
第三节 起居与养生	46
第四节 房事养生	81
第五节 美容护肤	91
第三章 合理饮食与养生	103
第一节 饮食滋补特点	104



第二节 冬季饮食调理	113
第三节 冬季养生食谱	142
第四章 衣着服饰与养生	155
第一节 衣着养生	156
第二节 服饰选择	161
第五章 运动健身与养生	167
第一节 适宜冬天的健身运动	
第二节 运动的注意事项	168
第六章 疾病预防	177
第一节 预防疾病常识	193
第二节 秋季易发疾病预防	194
第三节 冬病冬治	200



动则不衰,炼则寿长。

——民间谚语

白露不露身,寒露不露脚,未吃端午粽,寒衣不要送。

——民间谚语

气候特点与养生

第一章

气候特点与养生





冬季气候特征

第一节

冬季是秋春之间的季节,中国人习惯指立冬到立春 的 3 个月时间,也指农历“十、十一、十二月”一共 3 个月。正是一年中气候最寒冷的季节。其间包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 6 节气。

天文

冬季太阳直射点向南移动到南回归线,再折回向北。

气象

冬季是最寒冷的季节,即使是在温带气温也可能降到 0°C 以下。

在冬季,冷空气活动频繁,每次冷空气的到来都会出现一次明显的降温、刮风和雨雪过程,而后再转晴,并逐渐转暖回升,形成“三日寒,四日暖”

的冷暖交替的天气变化。

物候

冬季里,万物生机收藏,阳气潜伏,草木凋零,昆虫蛰伏,雪压风寒。生物在寒冷来袭的时候会减少生命活动,很多植物会落叶,动物会选择休眠,有的称作冬眠。候鸟就会飞到较为温暖的地方越冬。

万物休养生息以待来年春天生机勃勃。

养生

《素问·四气调神大论篇》里说:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”

其意是说:冬天的3个月,是所谓的“紧闭坚藏”、生机潜伏的季节,水结冰,地冻裂,人们不要扰动阳气,应该早卧晚起,一定要等到日出后起床,使意志伏藏,像有私意似的,又像已有所得。还必须避寒就温,不要让皮肤开泄出汗,这是适应冬天藏伏的方法。如果违背了这个道理,肾就会受到伤害,到了春天,就要患痿厥病,供给春季生养的能力也就差了。

冬季6节气的氣候特点

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6节气正值冬季3个月期间。天寒地冷、万物闭藏是冬季气候的特点,其间各节气的特点如下所述。





立冬

时值公历 11 月 7 日前后,处于太阳黄经 225 度。立冬单从字面上可解释为:“立,建始也;冬,终也,万物收藏也。”习惯上,我国民间把这一天当作冬季的开始。冬,作为终了之意,是指一年的田间操作结束了,农作物在收割之后就要收藏起来的意思。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。

立冬三候为:

“一候水始冰;二候地始冻;三候雉人大水为蜃。”

这是说在这一节气里水已经能结成冰,土地也开始冻结。三候“雉人大水为蜃”中的雉即指野鸡一类的大鸟,蜃为大蛤,立冬后,野鸡一类的大鸟便不多见了,而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

立冬一过,我国黄河中、下游地区即将结冰,万物收藏。我国各地农民都将陆续地转入农田水利基本建设和其他农事活动中去。这是一个十分重要的节气,又是人们进补的时期。

小雪

时值公历 11 月 22 日前后,处于太阳黄经 240 度。小雪,望文生义,表示降雪开始的时间和程度。雪是寒冷天气的产物。民间曾有:十月立冬小雪涨,斗指己,斯时天已积阴,寒未深而雪未大,故名小雪。

小雪前后,黄河流域开始降雪(南方降雪还要晚两个节气);而北方,已进入封冻季节。“荷尽已无擎雨盖,菊残犹有傲霜枝”,这时已呈初冬景象。

小雪三候为:

“一候虹藏不见;二候天气上升地气下降;三候闭塞而成冬。”



这是说此时由于不再有雨,彩虹便不会出现了。因为天空中的阳气上升,地中的阴气下降,导致天地不通,阴阳不交,所以万物失去生机,天地闭塞而转入严寒的冬天。

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要御寒保暖的季节。在小雪节气的前后,天气时常是阴冷晦暗的,此时人们的心情也会受其影响而产生抑郁的感觉。

此时也要适当减少户外活动,注意保暖,避免阳气的消耗。

大雪

时值公历12月7日前后,处于太阳黄经255度,“大雪”从字面上理解,即表示降雪开始大起来。古人的解释说:“大者,盛也。至此而雪盛矣。”当地面有积雪,就是雪大的一种象征。北方有“千里冰封,万里雪飘”的自然景观,南方也有“雪花飞舞,漫天银色”的迷人图画。在我国北方常有昼夜大雪,压断树枝,封锁道路的情况出现。在农业上,有“瑞雪兆丰年”的说法,这主要是说雪铺盖在地上,因温度低,能杀死越冬的虫子,给农业带来好处。

大雪三候为:

“一候鸱鸒不鸣;二候虎始交;三候荔挺出。”

这是说此时因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了。由于此时是阴气最盛时期,正所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,所以老虎开始有求偶行为。三候的“荔挺出”的“荔挺”为兰草的一种,也可简称为“荔”,也是由于感到阳气的萌动而抽出新芽。

大雪时节,万物生机潜藏,不要轻易扰动阳气,应早睡晚起,保持沉静愉悦的心态。避免受寒,保持温暖。

大自然的春生、夏长、秋收、冬藏,人体保健要与自然界相统一,以保证健康的体魄。





冬至

每年公历 12 月 22 日或 23 日,表示冬季的寒冷将要到来。处于太阳黄经 270 度,太阳直射南回归线,太阳的辐射量和日照时数到达最低点,北半球白昼最短,夜晚最长,故又称它为日短至。冬至是一个非常重要的节气,与夏至一样是阴阳转折时期,阴极而生阳,《素问·脉要精微论》说:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下。”意思是说,从这一天以后到立春的 45 天,阳气渐升,阴气渐降,白昼渐渐变长,夜晚渐渐变短。

冬至三候为:

“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。”

传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时阳气虽已生长,但阴气仍然十分强盛,所以土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体。麋与鹿同科,却阴阳不同,古人认为麋的角朝后生,所以为阴,由于冬至一阳生,所以麋感阴气渐退而解角。由于阳气初生,所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

据史载,殷周时期,是以冬至的前一日为岁终的,二十四节气以冬至为首。冬至,“阴极而阳始至,日南至,渐长至也”(《通纬·孝经援神契》),所以,古有“冬至一阳生”之说。

冬至也是一年中白昼最短夜晚最长的一天,是天地阴阳气交的枢纽。阳盛阴衰,一阳萌动,是人体阴阳气交的关键时期。此时也是“九九”的开始,“九九”是以九天为一周期,共九个周期八十一天,是指从冬至日起到春分日左右的一段时期。

小寒

时值公历 1 月 6 日或 5 日,处于黄经 285 度。寒是寒冷的意思,表示冬季的寒冷已经开始,但还没有到最冷的时候,因此称小寒。



小寒三候为：

“一候雁北乡；二候鹊始巢；三候雉始鸣。”

古人认为候鸟中雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移，当然，此时大雁还不会迁移至我国的最北方，只是已离开了南方最热之地。此时北方到处可见到喜鹊，并且因阳气而开始筑巢。喜鹊是我国人民喜爱的吉祥鸟，常群居在人们居家附近的乔木上筑巢。据说喜鹊在准家的树上鸣叫，谁家便会有喜事临门。第三候“雉鸣”的“鸣”为鸣叫的意思。也就是说，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

冬月阳气在内，阴气在外，人们不要扰动阳气，早睡晚起，不要让皮肤开泄出汗耗阳，使人体与“冬藏”之气相应。

大寒

时值公历的1月20日前后，处于太阳黄经300度。此时天气寒冷至极，所以称为大寒。大寒是一年中最后一个节气，正处于四九和五九中，气温往往比上一个节气有所回升。有些年份，全年最低气温会出现在本节气中。

大寒正值三九后，《三礼义宗》曰：

“大寒形同小寒而甚之，寒气之逆极，故谓大寒。”

大寒节气，气温很低，人体应固护精气，滋养阳气，将精气内蕴于肾，化生气血津液，促进脏腑生理功能。

此节气降水稀少，常有寒潮、大风天气，气候比较干燥。

大寒三候为：

“一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。”

这是说一到大寒节便可以孵小鸡了。而鹰隼之类的征鸟，却正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒。在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，并且此时冰冻的最





结实,冰冻的尺寸也最厚。我国古代一般是在小寒与大寒时取冰收藏以备夏天之需。从此物候中我们可以看出,尽管大寒一般情况下不如小寒气温低,但此时却是冰层最厚、冻土最深的一个节气,所以名之曰大寒也不无道理。

四季养生之冬季养生





第二节

气候对生理的影响



天气寒冷对生理的影响

寒冬时节里,每当气温骤降之时,许多器质性疾病患者就会大大增加,诸如流行性感冒的迅速传播;慢性气管炎和肺心病患者的症状加重;慢性胃炎、胃及十二指肠患者病情加重;肝硬化所致的食道静脉出血的发生;高血压病人因血压升高,诱发心肌梗塞和中风,甚至发生“猝死”等。

天气寒冷会导致这些情况发生,主要是由于以下的一些原因:

由于气温的降低和气压的升高,可导致交感副交感神经功能失调,反馈





性地引起毛细血管的舒缩反射,毛细血管的阻力加大。这对于循环系统的疾病如冠心病、脑血管病、高血压病等都是极为不利的。

气候寒冷可使血液的理化性质发生改变,如血沉加快、血凝时间缩短、血液粘性增大等等。这些都是动脉血栓形成的主要诱发因素,一般患心肌梗塞和冠心病动脉硬化者的死亡率在冬季较高。

寒冷使血管收缩,血压升高,毛细血管也可能发生硬化,甚至造成小动脉持续痉挛,这与脑溢血和中风的发作等关系甚大。

严寒所致的机体免疫功能下降和内分泌机能失调,可引起免疫反应的异常,如免疫球蛋白 A 减少,自体免疫反应增强等,常诱发慢性气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病。

寒冷的刺激可使大脑皮层功能紊乱,这与溃疡病的发病有重要关系;胃的迷走神经反射可使胃酸分泌过多,同时交感神经兴奋性增强,胃及十二指肠黏膜血管痉挛,使其抗酸能力大大减弱,促使胃及十二指肠黏膜受酸性消化液的浸蚀而形成溃疡。

天寒使得随皮肤出汗排出的代谢减少,因而加重了肾脏的负担,尿毒症等泌尿系统疾病发生死亡者多出现于冬季。

因此,体质较弱和患有上述疾病的人应重视冬季养生之道,以利平安过冬。要注意保暖,加强锻炼,根据自身健康状况采取相应的防护措施,妥善治疗有关疾病,注重心理保健,科学安排衣食住行,亦可在医生指导下提前服用一些补药。

天气寒冷对心理的影响

抑郁症在冬季为高发期,称为“冬季抑郁症”。冬季抑郁症是指有一些