

◆最新健康百科丛书



四季养生

SIJIYANGSHENG

王振华
编著



中国言实出版社

四季养生

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生 / 王振华编著 — 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 四...

II. 王...

III. 养生 (中医) — 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138367 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

生老病死，是人类生命的自然规律。健康与长寿，自古以来就是人类普遍的愿望，但却得之不易。这并不是现实生活中的的人生来就“命短”，而是种种客观因素影响着人们去享有应得的“天年”。其中一个最重要的原因就是缺乏养生知识和体验，不会健康地生活。

本书多方面、多层次、多角度地探索了养生与健康的关系，阐述了从古到今的一些养生心得。本书以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，气候的不断变化，阐述了各个季节的饮食起居，医疗保健，精神调养，以及中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等有关内容，体现了中医学适应天时、顺应自然的养生特色和追求天人和谐的境界。

带给您更多的健康与快乐是我们的愿望！

编著者

2004 年 12 月

目 录

第一章 养生学说	(1)
养生学的起源	(1)
明清以来的养生学	(5)
少私寡欲，无为处事	(7)
养生的中庸之道	(9)
现代养生新观念	(11)
心乐之法	(13)
四时调神	(15)
阴阳是生命之源	(16)
平衡阴阳	(17)
精气与生命	(20)
调摄阴阳	(21)
养生辩证法	(23)
古人谈“因时之序”	(25)
古人说“去害”	(26)
容成养生术	(26)
青牛道士谈养性	(28)
抱朴子谈养生	(28)
彭祖谈养生	(29)

采女养生语	(30)
孙真人卫生歌	(31)
真西山先生卫生歌	(33)
寿星经验谈	(34)
第二章 四季养生论	(37)
四时与养生之关系	(37)
“春夏养阳”、“秋冬养阴”	(39)
五脏与五时相应	(41)
春季养生法	(44)
夏季养生法	(48)
秋季养生法	(51)
冬季养生法	(53)
十二月养生法	(55)
十二时辰养生法	(58)
四季养生歌	(59)
古人四季摄生法	(60)
古人四季摄生消息论	(62)
衣食寝处皆要顺时气	(65)
四季膳食调配	(66)
四季滋补养生法	(71)
四季睡眠禁忌	(78)
四季茶道养生法	(80)
人人茶道养生法	(83)
辨证选茶养生法	(85)
第三章 春季养生	(90)
逢年过节须注意	(90)

饮酒与健康	(91)
春游健身长知识	(93)
春天踏青益健康	(94)
身体投资好时机	(95)
早春锻炼三注意	(95)
因人而异春练法	(96)
初春晨练别太早	(96)
春练掌握运动量	(97)
勤晒太阳当早春	(97)
春晨散步最相宜	(98)
春天消除疲劳法	(100)
消除春困有五法	(101)
春季出游五须知	(102)
鲜花美丽须防毒	(103)
旅游途中防“晕动”	(104)
早春切莫“薄、透、露”	(104)
养生妙法伸懒腰	(105)
春季老人要五暖	(105)
老人养生有五忌	(106)
起居警惕“倒春寒”	(107)
春捂重在下半身	(107)
春捂应当看指数	(108)
春捂御春寒	(108)
春季防风	(109)
劝君春日食竹笋	(110)
春食野菜胜灵丹	(112)
春季药膳可强身	(115)
春季养生八药粥	(115)

春季养生须食补	(117)
气候多变食补方	(117)
春季饮食三部曲	(118)
温胃食疗有四法	(119)
养肾调理莫忽视	(119)
春季饮食宜养肝	(120)
两汤一粥解春困	(121)
春季体内除积热	(121)
春天“上火”和“降火”	(122)
妙计防治偏头痛	(123)
“头痛医头”不可取	(123)
春暖花开防过敏	(124)
清明时节防皮炎	(125)
春防哮喘正当时	(125)
春季莫忘防流脑	(126)
早春好发腮腺发	(129)
莫让水痘害小孩	(130)
慎防小儿风湿热	(131)
孩子发育四注意	(131)
春节谨防伤食症	(132)
当心“春季忧郁症”	(133)
春治“苦夏”施良策	(133)
第四章 夏季养生	(135)
夏季养生七注意	(135)
盛夏勿忘养阳气	(136)
夏季保健七禁忌	(137)
夏季温度拉警报	(138)

对付“三气”有良策	(138)
夏天不要怕出汗	(139)
耐热锻炼宜初夏	(140)
伏天健身六要求	(140)
夏日出门防日晒	(141)
老人安全度夏六注意	(143)
老年人夏季情感障碍的表现	(145)
睡凉席也会引起过敏	(146)
老年人消暑有四忌	(147)
老年人夏季外出两件宝	(148)
夏日需防“热”中风	(149)
预防夏瘦的养生方法	(151)
盛夏话说“电风扇病”	(152)
话说“空调机病”	(154)
老年人夏季防中暑	(155)
夏日冷饮利弊谈	(157)
夏季佳果数西瓜	(159)
夏天喝粥好处多	(160)
祛暑降温有药粥	(161)
药茶健体有特效	(162)
夏日降脂正当时	(163)
盛夏防暑有七饮	(164)
夏季饮食十规则	(165)
夏日药粥滋身体	(166)
夏日居家常备药	(167)
夏日苦瓜胜凉药	(169)
夏季多吃“苦味”菜	(170)
饮食不宜太清淡	(171)

夏日生姜备受宠	(171)
夏吃生姜有禁忌	(172)
夏季谨慎食咸鱼	(172)
端午食粽须防菌	(173)
夏季出汗多吃醋	(173)
夏季午睡五注意	(174)
夏日慎防时尚病	(174)
夏天冷浴应小心	(175)
凉水冲脚碍健康	(176)
盛夏时节防中暑	(176)
夏日治疗糖尿病	(177)
盛夏季节防血栓	(177)
黄梅须防心绞痛	(178)
盛夏时节慎拔牙	(178)
七月流感胜流火	(179)
夏季防病把两关	(179)
第五章 秋季养生	(181)
根据秋季自然信息做好自我保健	(181)
秋天老年人的心理调适	(183)
谈谈“夏债秋算”	(184)
冷水锻炼最佳时	(186)
耐寒锻炼始于秋	(187)
秋练谨防腿抽筋	(188)
秋天洗足利肺肠	(189)
鼻干养生巧按摩	(189)
秋季养生三门道	(190)
秋季养生有五防	(191)

“夏耗”自有“秋乏”偿	(191)
克服秋乏有三法	(192)
秋冻要适度	(192)
秋食百合润肺脾	(193)
正是菊黄蟹肥时	(196)
金秋饮菊花益寿	(198)
重九登高益心身	(200)
秋天正宜进补时	(201)
服用补品宜“平补”	(202)
秋季进补五禁忌	(203)
款款药粥润秋燥	(204)
秋季进食有学问	(205)
不宜多吃辛辣品	(205)
秋季养生六最佳	(206)
秋季绿色食品任君选	(207)
秋季的自然食品	(209)
手足颤抖与秋邪	(212)
秋季的“气象病”	(213)
秋燥与血栓	(216)
秋凉夜寒防肺炎	(217)
金秋养肺四方法	(217)
肺心病须四注意	(218)
金秋须防脑溢血	(219)
秋季护胃有四养	(219)
预防便秘四要点	(220)
秋冬季防老年人鼻出血	(221)

第六章 冬季养生	(222)
九九消寒度严冬	(222)
冬练有讲究	(224)
冬季锻炼六须知	(225)
冬天雾中有“杀手”	(226)
老人冬练别早起	(226)
做做呼吸健肺操	(227)
冬日“三洗”习惯好	(228)
冬泳锻炼五禁忌	(231)
冬季冷水能健身	(232)
冬季阳光是补药	(232)
冬季洗澡七不宜	(233)
寒夜莫忘穿睡衣	(234)
冬日睡眠学问多	(235)
冬季谨防低体温	(235)
孕妇冬季三须知	(237)
萝卜佳蔬亦良药	(238)
冬季进补三要素	(241)
冬季多食黑色食品	(244)
冬季运用健身捶打法	(245)
冬季进补要“对路”	(245)
冬令进补有六戒	(246)
冬令滋补有药酒	(247)
进补佳品数羊肉	(248)
老人冬补须得法	(249)
温补食品有五种	(250)
温热养阳是主题	(251)
悉心呵护前列腺	(251)

目 录

老人冬季防骨折	(252)
寒冬谨防“低温症”	(252)
冬春之交防“心梗”	(253)
气温骤降防中风	(254)
冻疮防治三方法	(254)

第一章 养生学说

养生学的起源

远古时代，人类处于饥寒交迫之中，过着衣不遮体、茹毛饮血的生活，是谈不上养生与长寿的。但由于火的发现，为人类的发展起了巨大的作用。自从发现并应用了火，人类就开始了养生防病、益寿延年的实践活动。因为人类可以利用火来取暖、熟食以及进行医疗活动，如灸、熨等，这对人类的健康无疑起了重要作用。古代养生术，可以追溯到我国原始社会末期（尧代），当时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病。至周代，进入奴隶社会以后，除疾病治疗外，对食物营养也十分重视，当时宫廷中已有专门的营养医生，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食问题，同时还结合时令，指导安排四季的饮食，管理配膳，提出饮食之宜忌等。可见古代人们对于食养、食疗极为重视。

从春秋战国到秦汉时期，当时在学术界产生的著名学派就有“九流十派”，在学术思想方面出现了“百家争鸣”的局面。中医养生学相应兴起，不论在理论上和练功方法上，都有许多精辟的论述，初步形成中医养生学的理论体系。

1. 道家养生学说

该学说一方面崇尚自然，提倡所谓“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学，另一方面又提倡养生，希望能够“长生不老”。这些思想，促进了人们对生命来源的探索和卫生保健的讲求。老

子说：“淡然无为，神气自满，以此将为不死药。”这里的淡然无为，即清静无为之意，是指人们的思想要安静、清闲，不要有过多的欲望，而这样做就能使神志健全，精神内守，益寿延年。庄子承老子之学，也提出了“虚静恬淡，寂寞无为”的主张。他以水为例，阐明了神之当静的道理，他说，“水静犹明，而况精神”，并认为静和无为，便能达到长寿的境界。

2. 儒家养生学说

该学说的养生论述，多与其所主张的修身、处世等伦理有关，但从某一侧面，丰富了养生学。如孔子说：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”孔子还提出要通过合理的生活方式来延长寿命，他说：“若夫智士之人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜失。”他还提出饮食卫生方面的某些禁忌问题，认为食品要精细，烹调要得当，进餐要定时，以及变色、变味、腐败变质的食品都不宜吃。这些饮食卫生要求，是减少疾病，增进健康的重要一环。荀子认为，居住环境与人类健康密切相关，为了“防邪僻而近中正”，他主张“居必择乡”。

3. 管子、《吕氏春秋》、《淮南子》的养生思想

管子认为，“精”是气的物质基础，故非常主张存精以养生，并提出节欲存精的具体方法。另外，他还提出养生的重要原则是按时作息、节制饮食与适应气候，如“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，寒暑不适，则形累而寿命损。”这些原则在今天也是完全适用的。《吕氏春秋》强调精气神和形体的统一，是生命的根本，认为，人之精血以通利流畅为贵，精血一旦有郁，则百病由之而生，明确“动”对于健康的重要性，并指出气不宣达与血脉壅塞都是不能长寿的原因。《淮南子》强调形、神、气之间的联系和统一，提出要慎守三者，对后世养生

学有一定影响。

4.《黄帝内经》的问世，为中医养生学的产生奠定了理论基础

我国的养生文化内容丰富，千百年来一直在中国和世界各地传播。其中《黄帝内经》是中华民族最早的养生宝典，它的问世，为养生学的产生奠定了理论基础。现简单介绍如下：

(1) 对生命起源及本质的认识是符合唯物主义的，是符合实际的。如认为人“是以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”，“生之来谓之精，两精相抟谓之神”；又认为阴阳是生命之源，“生之本，本于阴阳”，“夫四时阴阳者，万物之根本也。”

(2) 把人与自然界看成一个整体，强调人要适应自然界的變化，避免外邪侵袭。尊道重德，“道”是指生命和生活的自然规律；“德”是自然规律与生命的认识和体验。有了正确的领会，才能使自己的思想合乎于“道”。如指出要“顺四时而适寒暑”，“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则，以及“虚邪贼风，避之有时”等，从而开辟了我国防病与养生的历史先河。

(3) 对人体出生、成长、衰老的生命规律有细致的观察和科学的概括。要重人轻物，重人指珍惜生命，轻物指不要因贪婪而疲于奔命。人如果贪婪财物而不懂珍视生活，则谈不到养生之道。

(4) 详细地论述了人与自己赖以生存的自然环境应保持和谐的关系，顺应四季气候的变化来调节饮食起居；人衰老的变化过程、原因，以及如何有效地延缓衰老的措施，初步建立了老年病防治理论基础；明确提出“治未病”，把预防提到战略高度上来认识。

(5) 明确提出阴阳五行的观念。阴阳五行是宇宙的总规律，人体的生命也不例外。人体内阳盛则生热，阴盛则生寒，在阴阳

失衡时，要立即进行调整，恢复相对的平衡。人体的五脏分别具有相对应的金、木、水、火、土五种属性，并存有相辅相克的现象。

(6) 经络是遍布人体全身的一个网络系统，其中主要有 14 条经脉线，又有许多分支称为络脉，血和气在这系统中进行流动。经络具有“决生死，处反病，调虚实”的作用。健康的精神寓于健康的身体，形与神俱有，人才能健康地活至百岁天年。

(7) 阐述了许多行之有效的养生原则及大量的方法，如重视精神调摄，食养与食疗，调和阴阳，节制房事，避免五劳七伤，形体锻炼等。

以上论述充分说明了《黄帝内经》对养生学体系的产生奠定了牢固的理论基础。

5. 东汉时期的王充、华佗、张仲景等，对《黄帝内经》的养生学说做了某些补充和发挥

王充在《论衡》中论及生死、寿夭、延年之道近 20 篇，明确指出，先天禀赋强者寿长，弱者寿短。

华佗是东汉末年有名的医学家，也是杰出的养生学家，他提出“流水不腐，户枢不蠹”的思想，从理论上进一步阐述了动形养生的道理。他继承《庄子》“吐故纳新，熊经鸟申”的法则，在实践中创立了虎、鹿、熊、猿、鹤 5 种动物作姿动态的锻炼方法，不仅简单易行，而且对其后世的卫生保健起了积极的促进作用。其弟子吴普施行五禽戏法，至“九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。

医圣张仲景曾批评那些不注意养生的人说：“怪当今之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生。”在《金匱要略》中特别强调饮食与养生的关系，指出：“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”