

夏季养生

XIA 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。

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
岁，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，
尽其天年，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

夏季养生

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

夏季养生/《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 - 777 - 8

I. 夏… 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 057194 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 - 777 - 8/G · 333
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。

本套书力求多方法、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 夏季气候特征	2
第二节 气候对生理的影响	9
第三节 夏季养生原则	11
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	32
第三节 起居养生	47
第四节 房事养生	63
第五节 美容护肤	70
第三章 合理饮食与养生	79
第一节 进补原则	80



第二节 夏季饮食调理	98
第三节 养生食谱	120
第四节 常见疾病夏季饮食	145
第四章 衣着服饰与养生	149
第一节 衣着养生	150
第二节 服饰选择	153
第五章 运动健身与养生	157
第一节 适宜夏天的健身运动	158
第二节 运动的注意事项	164
第六章 疾病预防与养生	175
第一节 冬病夏治	176
第二节 预防疾病常识	191
第三节 夏季易发疾病预防	196



汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。

——《类偏朱氏集验医方》

精神不运则愚，血脉不运则病。

——陆九渊

气候特点与养生

第一章

气候特点与养生





夏季气候特征

第一节

夏季指阴历4月~6月,即从立夏开始,到立秋结束。其间包括立夏、小满、芒种、夏至、大暑、小暑六个节气。

天文

夏季太阳直射点一直处在北半球。起初向北移动,夏至时到达北回归线,之后向南“回归”。夏季是北半球日照最长的季节,在北极圈会出现极昼,太阳终日不落。在7月1~3日,地球会运动到公转轨道的最远点。从黄道平面看来,太阳位于金牛座、双子座、巨蟹座背景上。

气候

夏季气候特征可用高温、高湿、多雨来概括。但在整个夏季又呈现前后



两种截然不同的天气系统,即初夏的梅雨天气和盛夏的伏旱天气。

梅雨天气,云量多、日照少,气温和气压都低,相对湿度大,人体感觉很不好受;伏旱天气,云量少、日照强,气温和气压迅速增高,相对湿度减小。

物候

夏季,各类生物都开始了旺盛的生命活动。充足的光照和适宜的温度给植物提供了所需的条件,许多植物进入旺盛生长的季节,竞相开花结果。

很多动物也选择在夏季交配,生育,繁殖后代。这主要是由于在夏季气候最热,各类食物丰富,而且对于卵生动物,卵更易于孵化。

养生

夏季是一年阳气最盛的季节,人体阳气最易发泄。《素问·四气调神大论》说:“夏三月,此谓蕃秀;天地之交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痃疟,奉收者少,冬至重病。”

意思是说:夏天三个月,是所谓“草蕃木秀”的季节,这个时期,天地之气上下交合,各种植物大都开花结果,人们应该夜卧早起,不要嫌恶白天太长,让心中无存郁怒,容色秀美,并使腠理宣通,暑气疏泄,表现出外在的美。这是对夏季“宜养”的呼应,违反这个道理,心会受伤,到了秋天,就会患疟疾,供给秋天收敛的能力也就差了,到了冬天就会有重病缠身。



夏季6节气的氣候特点

立夏、小满、芒种、夏至、大暑、小暑为夏季的六节气。夏季气候炎热,万

物生机旺盛,其间各节气的特点分述如下:

立夏

每年公历5月5日左右为立夏,处于太阳黄经45度。“夏”原意为“大”的意思。万物至此皆已长大,故名立夏也。习惯上人们将立夏作为夏季的开始,此时气温显著升高,炎暑将临,雷雨增多,植物进入生长旺季,是一个重要节气。立夏后,大部地区平均气温可达18℃左右,最高气温可达35℃以上。

立夏三候为:“一候蝼蛄鸣;二候蚯蚓出;三候王瓜生。”即是说这一节气中首先可听到蝼蛄(即蝼蛄)站在田间的鸣叫声(一说是蛙声),接着大地上便可看到蚯蚓掘土,然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

小满

每年公历5月21日左右为小满,处于太阳黄经60度。从小满开始,大麦、冬小麦等夏收作物,已经结果、籽粒饱满,但尚未成熟,所以叫小满。古有“大落大满,小落小满”之谚语。“落”是下雨的意思,雨水愈丰沛,将来愈是大丰收。本节气在江南一带,气温平均22℃左右,最高气温可达35℃以上。此节气雨水充沛,光照充足,温度适宜,对小麦灌浆和春播作物生长有利。但有些年份降水少,干热风频繁,对作物生长尤其是对小麦灌浆危害很大,有时大风伴有雷雨。

小满三候为:“一候苦菜秀;二候靡草死;三候麦秋至。”是说小满节气中,先是可以看到苦菜已经枝叶繁茂,并且可以采食了。接着是喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死,然后是麦子已经成熟可以收割了。

夏季万物繁茂,生长最旺盛,人体生理活动也处于最旺盛的时期,水的



营养物质为四季最多,所以,应及时适当补充,才能使身体不受损伤。

芒种

处于太阳黄经 75 度,时值公历 6 月 5 日左右。意即有芒的作物(主要指麦类)开始成熟收割,亦为夏播作物播种时节,这时最适合播种有芒的谷类作物,如晚谷、黍、稷等。此时已经进入典型的夏季,农事种作都以这一时节为界,过了这一节气,农作物的成活率就越来越低。农谚“芒种忙忙种”说的就是这个道理。

小暑三候为:“一候温风至;二候蟋蟀居宇;三候鹰始鸷。”意思是说一到小暑节气,大地上便不再有一丝凉风,而是所有的风中都带着热浪。《诗经·七月》中描述蟋蟀的字句有“七月在野,八月在宇,九月在户,十月蟋蟀入我床下。”文中所说的八月即是夏历的六月,也就是小暑节气的时候,由于此时天气炎热,所以蟋蟀离开炎热的田野,到庭院的墙角下以避暑热。在这一节气中,天空中可以看到老鹰飞翔,在练习搏击的方法,也就是说老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

芒种前后我国中部的长江中、下游地区,雨量增多,气温升高,空气非常潮湿,天气异常闷热,各种器具和衣物容易发霉,一般人称这段时间为霉雨季节,又因为此时正是梅子黄熟之时,所以也称之为梅雨天或黄梅雨。梅雨季节要持续约一个月左右,梅雨的多少,对禾谷的丰收有着重要的意义,所以梅雨很受老百姓的重视。

夏至

处于太阳黄经 90 度,时值公历 6 月 21 日前后。“夏至”顾名思义是阳极之至的意思。夏至正是盛阳覆盖其上,而阴气始生于下,所谓“阴阳争死生分”的时节,表示喜阴的生物开始滋生,而喜阳的生物将逐渐死去。从夏





至这一天起,进入炎热季节,天地万物在此时生长最旺盛。所以古时候又把这一天叫做日北至,意思是太阳运动到最北的一日。过了夏至,太阳逐渐向南移动,北半球白昼一天比一天缩短,黑夜一天比一天加长。从夏至日起,我国气温开始进入最热的阶段。由于夏至后的天气局部地区对流强,降雨范围小,所以有“夏雨隔田坎”的说法。

夏至三候为:“一候鹿角解;二候蝉始鸣;三候半夏生。”麋与鹿虽属同科,但古人认为,二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生,所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰,所以阳性的鹿角便开始脱落。而麋因属阴,所以在冬至日角才脱落。第二候的“蝉始鸣”的蝉,在古代写作“蜩”,蝉的种类有很多,有良蝉(五彩蝉)、唐蝉(大蝉)、寒蝉(秋天而鸣)、夏蝉(夏天鸣叫)等很多种。夏蝉也叫知了,雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。夏至第三候“半夏生”的半夏是一种喜阴的药草,因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名,也是一种阴性的植物。由此可见,在炎热的仲夏,一些喜阴的生物开始出现,而阳性的生物却开始衰退了。

夏天进补,冬病夏治是夏季养生保健的一项重要措施。自夏至日至立秋后的三伏天,是一年中最高热之阶段,也是人体调补和治疗宿病的最佳时刻之一。

小暑

处于太阳黄经 105 度,时值公历 7 月 7 日前后。此时天气已热,尚未达到极点,所以称作“小暑”。时至小暑,已是绿树浓荫,炎热之感渐渐袭上来,最高气温可达 40℃ 以上。小暑是全年降水最多的一个节气,并会出现大暴雨、雷击和冰雹,“大暑小暑,灌死老鼠”的农谚,便是说这段时间雨量很大。更有“小暑南风,大暑旱”、“小暑打雷,大暑破圩”的经验总结。小暑若是吹南风,则大暑时必定无雨,就是说小暑最忌吹南风,否则必有大旱;小暑日如



果打雷,必定有大水冲决圩堤。

小暑时节,正是萤火虫开始活跃的季节,芦苇下、草丛中都是萤火虫的发祥地,只要有绿草、露水的地方,夜晚便可见到那忽明忽暗的点点白光,就像天上的星,闪闪移动,在徐徐的风中,伴随着人们度过漫漫长夜。此时我国大部分地区也都在忙于夏秋作物的田间管理。

芒种三候为:“一候螳螂生;二候鸟始鸣;三候反舌无声。’,也就是说在这一节气中,螳螂在去年深秋产的卵因感受到阴气初生而破壳生出小螳螂。接着喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现,并且感阴而鸣。与此相反,而能够学习其他鸟鸣叫的反舌鸟,却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。由此可见,在我国传统的哲学理论中,认为世间万物都是久盛必衰,衰久必盛的。在天气炎热的时候,却也正是阴气初生的时候。

此时,万物繁荣秀丽,天地气交,人们可晚睡早起,情志愉快不怒,适当活动,使体内阳气向外宣泄,才能与“夏长”之气相适应,条例夏季养“长”之机。

大暑

处于太阳黄经 120 度,时值公历 7 月 22 日前后。大暑是一年中最热的节气,比小暑还要热,所以称之为大暑。此时正值二伏前后,长江流域的许多地方,经常出现 40℃ 以上的高温天气。在这酷热难耐的季节,防暑降温工作不容忽视。

大暑三候为:“一候腐草为萤;二候土润溽暑;三候大雨时行。”世上萤火虫约有两千多种,分水生与陆生两种,陆生的萤火虫产卵于枯草上,大暑时,萤火虫卵化而出,所以古人认为萤火虫是腐草变成的。《红楼梦》中最短的一个谜面便是“花”,答案为“萤”,即取其“草化为萤”之意。第二候是说天气开始变得闷热,土地也很潮湿。第三候是说时常有大的雷雨会出现,这大





雨使暑湿减弱,天气开始向立秋过渡。

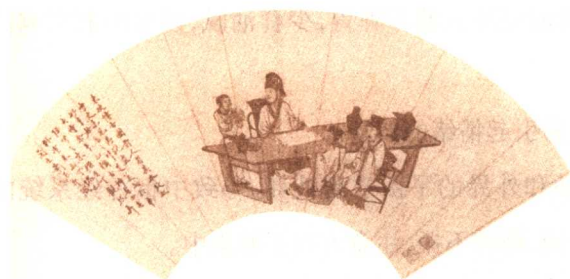
此时由于天气炎热,食欲减退,食物选择要以清淡芳香为主,清淡易消化,芳香刺激食欲。





第二节

气候对生理的影响



人体最适宜的环境温度为 $18^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ 。气温达到或超过 36°C 时,易导致体内神经组织和内分泌组织的调节功能异常。

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时,为适应炎热的气候,皮肤毛孔开泄,排出汗以调节体温。但是,汗液过度排泄,易导致水、电解质平衡失调,使人们出现中暑、偏头痛、眩晕、烦躁、抑郁等,而且很多疾病在此时会加重。

特别是大量出汗和气温增高,易造成脱水,使血液浓度提高。这样,容易使老年人脆弱的血管发生阻塞,引发各种心脑血管疾病。

另外,大量出汗,使尿量减少,不利于排毒。而夏季无论是体内代谢产生的废物,还是通过饮食等进入体内的有害物质,都是一年中最多的季节。

夏季的气候除了炎热外,还有一个特点就是“湿”。与气温一样,湿度也





是影响人舒适感的重要因素,湿度过大会使旧病复发。所以,夏季一定要注意湿热对人体的侵害。

所以,夏季要顺应自然,根据“万物生长,心气火旺”的特点进行养生,注意防病强身,对延年益寿有很大益处。立夏气候逐渐转暖,但一般还较凉爽,不能立即换着夏装。小满天气开始转热,但早晚还较凉爽,应当注意预防受凉。冬病夏治、冬病夏补,是从夏至开始的。大暑炎气酷烈,要谨防中暑。黄梅时节,多雨潮湿,此时要注意调养脾胃,少食油腻,以免湿邪影响消化功能。

此外,炎热的天气也极易引起情绪的波动。

高温易使人体生理活动和外界的平衡遭到破坏,导致中枢神经系统的功能不稳,神经反射变得迟钝,精神不振,注意力也不够集中。

尤其是当气温超过 35°C ,日照超过12小时,湿度高于80%时,对情绪调节中枢的影响明显增强。若超越了心理承受能力,易导致坐卧不安、精神迟钝,出现夏季情感障碍症。