



家庭保健书架

夏

季

养生计划

Xiaji 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



夏季养生计划

■ 苏文 主编



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏季养生计划/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社, 2006. 10

(家庭保健书架)

ISBN 7-5023-5430-1

I. 夏… II. 苏… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107948 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
图书编务部电话 (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 赵文珍
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 235 千
印 张 18.25
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。

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

(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。本书是夏季分册。

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。

第 1 章

夏季养生总动员

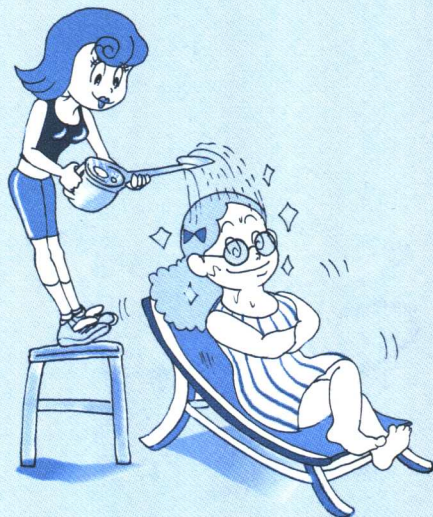
二十四节气养生：立夏	3
二十四节气养生：小满	4
二十四节气养生：芒种	6
二十四节气养生：夏至	8
二十四节气养生：小暑	10
二十四节气养生：大暑	12



第 2 章

健康生活，安度炎夏

夏季养生注意啥	17
夏日长，宜养心	21
夏季以养脾为重	27
长夏防湿进行时	30
中伏到，防暑急	33
夏季不可贪凉过度	39
走出夏季穿衣的误区	43
夏日午睡有讲究	47
夏季沐浴，洗出健康	49
夏季房事调摄	55
女性夏季保健六不宜	58
夏季蚊虫歼灭战	59
太阳镜：夏日街头流动的风景	63



第 3 章

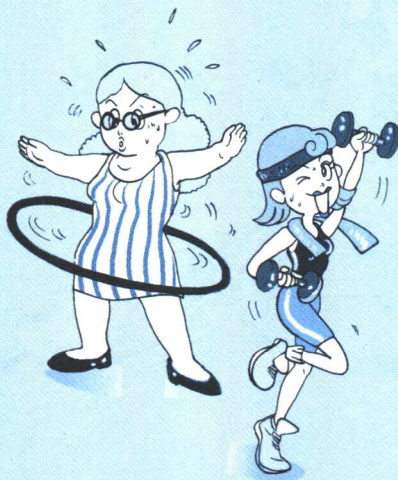
夏天，吃出健康



夏季饮食原则	71
最适合夏天吃的食物	74
夏季补充营养素	79
防暑最佳食物	82
夏日蔬菜你会吃吗	84
饕餮夏日吃水果	89
炎热夏季喝水有方	92
夏日，爱上冷饮	97
夏季早餐完美方案	103
夏季防食物中毒	108
夏季饮食误区	113

第 4 章

夏季运动总攻略



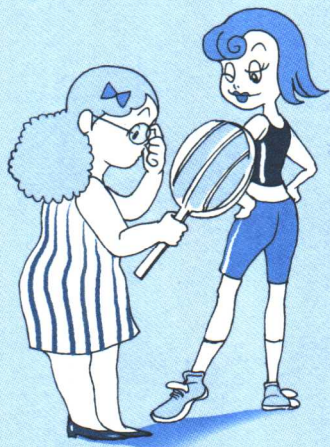
夏季运动健康“处方”	117
夏季运动后七忌	120
夏日运动学会选择	123
盛夏运动补水有方	124
适合夏天的锻炼方法	127
夏日游泳必读	132
夏天，老人健身八戒	138
慢性病人如何运动	140

夏季减肥运动进行时	146
夏季出游全攻略	149

第 5 章

美丽窈窕，激情夏日

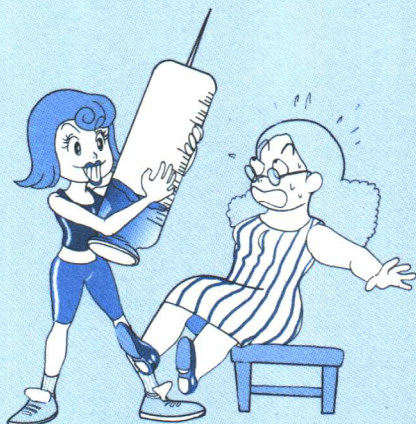
你不可不知的夏季皮肤特点	157
夏日护肤总动员	159
夏季皮肤护理禁忌	161
夏日防晒一级战备	165
夏天，做个“白雪公主”	171
美丽夏日，无“油”无虑	178
夏日晒后修护冰凉行动	185
夏日补水，做个水嫩美人	192
夏季果蔬美容大全	201
夏季瘦身完全计划	205



第 6 章

夏日防病，全民行动

注意夏日“高温病”	213
莫让夏季头痛盯上你	215
预防夏日皮肤病	221
谨防夏季肠胃病侵袭	229
宝宝更要防中暑	234
当心“夏季情感障碍症”	239



炎热夏季，小心“水中毒”	243
冬病夏治三伏贴	246
夏天憋汗易“憋”出病	249
夏季预防“空调病”	252
夏季对付“老年病”	256
夏季，家中常备单味中药	261

第 7 章

饕餮夏日，爱上美食



夏日美味下饭菜	265
炎炎夏日，最爱凉菜	269
喝汤喝健康	273
营养美味来碗粥	275
甜品，夏日好朋友	278

第1章

夏季养生总动员





二十四节气养生：立夏

立夏：5月5/6日，夏天开始，雨水增多，农作物生长渐旺。

从立夏开始，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。民间有畏忌夏季炎热而称体重的习俗，据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。

立夏时，天气渐热，植物繁盛，中医认为此时人体的心脏机能处于旺盛时期。根据顺应四时的养生法则，人在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。心与夏气相通，心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

心主血脉，主神志，故称心藏神。心脏不停地跳动，推动血液在全身脉管中循环，而血液运载的营养物质能供养全身，使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及全身都得到营养，以维持正常



养生计划

xià jì yǎng shēng jì huà

3

第1章 夏季养生总动员

的生理功能。心脏功能正常则面色红润光泽；若心脏发生病变，则会出现血流不畅、面色无华、气血瘀滞、唇舌青紫。

1. 日常起居

立夏节气常常衣单被薄，应谨防感冒，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。

2. 情志调摄

立夏之季，应心情开阔，安闲自乐，切忌暴喜伤心。

3. 饮食调养

盛夏酷暑，人体出汗多，需补充水分，保持机体平衡。夏日炎热，胃肠功能受暑热刺激而相对减弱。为此，保证胃肠功能正常，选用食物滋养补益，抵御暑热侵袭，是夏季养生的重要一环。

膳食调养中，要注意低脂、低盐、多维生素、清淡为主。

夏季宜食粥，将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥，搁凉后食用，可起到健胃、驱暑的功效。

清晨可吃一些葱头，晚饭宜饮少量红酒，以畅通气血。

二十四节气养生：小满

小满：5月21/22日，我国大部分地区已经进入夏季，自然界的植物开始茂盛、丰腴，春作



物也正值生长的旺盛期。

从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟，所以叫“小满”。小满有“大落大满，小落小满”之谚语。“落”是下雨的意思，雨水越丰沛，将来越是丰丰收。在江南一带，气温平均 22℃左右，最高气温可达 35℃以上。

小满节气中气温明显增高，雨量增多，下雨后，气温会急剧下降，所以要注意添加衣服，不要着凉受风而患感冒。

1. 防治风疹

夏天天气闷热潮湿，正是皮肤病发作的季节。小满节气正值五月下旬，气温明显增高，如若贪凉必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。小满时要特别注意“未病先防”，应该从增强机体的正气和防止病邪的侵害这两方面入手。

小满节气是皮肤病的高发期。其病因病机不外乎三点：湿郁肌肤，复感风热或风寒，与湿相搏，郁于肌肤皮毛腠理之间而发病；肠胃积热，复感风邪，内不得疏泄，外不得透达，郁于皮毛腠理之间而来；与身体素质有关，吃鱼、虾、蟹等食物过敏导致脾胃不和，蕴湿生热，郁于肌肤而发病。

风疹可发生于身体的任何部位，发病迅速，皮肤上会突然出现大小不等的皮疹，或成块成片，或呈丘疹样，此起彼伏，疏密不一，并伴有皮肤异常瘙痒，随气候冷热而减轻或加剧。

2. 饮食调养

小满时节的饮食调养宜以清爽清淡的素食为主。

• 常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红



养生计划

XIAJI YANGSHENG JI HUA

5

第1章

夏季养生总动员

柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼等。

- 忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类。

- 忌吃酸涩辛辣、温热助火、油煎熏烤的食物，如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物、牛、羊、狗、鹅肉类等。



二十四节气养生：芒种

芒种：6月5/6日，天气炎热，已经进入典型的夏季，雨量增加，气温升高，天气闷热。

芒种时节，我国长江中下游地区进入连绵阴雨的梅雨季节，空气十分潮湿，天气异常湿热，各种衣物器具极易发霉，所以，又叫“黄梅天”。

夏季气温升高，空气中的湿度增加，体内的汗液无法通畅地发散出来，湿热弥漫空气，人身之所及，呼吸之所受，均不离湿热之气，所以多使人感到四肢疲倦，萎靡不振。因此，在芒种节气里更要注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘等。

1. 日常起居

芒种时节，应晚睡早起，适当地接受阳光照射，但要避开太阳直射，注意防暑，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。

夏日昼长夜短，中午小憩有助于恢复疲劳，有利于健康。

芒种过后，午时天热，容易出汗，衣衫要勤洗勤换。

为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。但应注意，在出汗时不要立即洗澡，中国有句老话，“汗出见湿，乃生痤疮。”

2. 情志调摄

芒种的养生重点要根据季节的气候特征，使自己的精神保持轻松、愉快的状态，不可多恼怒忧郁，这样气机得以宣畅，通泄得以自如。

3. 饮食调养

历代养生家都认为夏三月的饮食宜清补。从营养学角度看，饮食清淡在养生中有不可替代的作用，蔬菜、豆类可为人体提供必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素，可预防疾病，防止衰老。

饮食不可过咸、过甜。饮食过咸，人体内钠离子过剩，年龄大者，活动量小，会使血压升高，甚者可造成脑血管功能障碍。吃甜食过多，对人体健康也不利，随着年龄的增长，体内碳水化合物的代谢能力逐渐降低，易引起中间产物如蔗糖的积累，可导致高血脂、高胆固醇，严重者可诱发糖尿病。

夏季人体新陈代谢旺盛，易出汗，耗气伤津，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的饮食。老年人因机体功能减退，热天消化液分泌减少，饮食宜清淡，辅以清暑解热、护胃益脾和具有降压、降脂功效的食品。女士在月经期或产后期间，虽天气渐热，也忌食生冷性凉之品，以防由此引发疾病。



养
生
计
划

夏季养生总动员

7

第 1 章 夏季养生总动员



二十四节气养生：夏至

夏至：6月21/22日，此时太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。

夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。

1. 日常起居

夏季炎热，“暑易伤气”，若出汗太过，会令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心甚至昏迷。因此安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日，加强防护。

合理安排午休时间，一为避免炎热，二可恢复疲劳。

每日用温水洗澡，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽，消暑防病，而且能使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。

夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜长时间直吹风扇，有空调的房间，室内外温差不宜过大。

2. 情志调摄

夏季要神清气爽，心胸宽阔，精神饱满，乐观外向，以利于气机的通泄。懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍于气机通跳，