



健康系
列

e 博士彩色锦囊

春夏秋冬话保健

李丹梅 编著



广东科技出版社

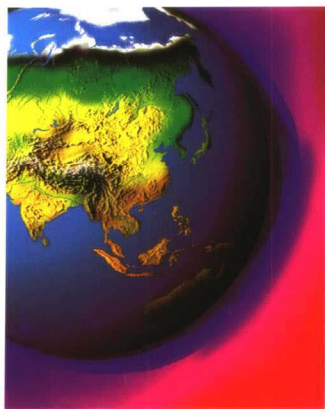


健康系
列

e 博士彩色锦囊

春夏秋冬话保健

李丹梅 编著



(全国优秀出版社)

广东科技出版社

— 广 州 —

图书在版编目(CIP)数据

春夏秋冬话保健 / 李丹梅编著 - 广州: 广东科技出版社, 2005.1

(e 博士健康丛书)

ISBN 7-5359-3199-5

I. 春… II. 李… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120362 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

h t t p : //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州市培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区广棠工业区广棠西路 2 号 邮码: 510665)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数 60 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

一、四季保健的科学依据



1. 人体节律与现代医学 2
2. 阴阳学说与传统医学 4

二、春天的保健



1. 春天须防 6 种病 10
2. 警惕爆发新传染病 12
3. 早春小心诱发精神病 13
4. “春捂”重在捂下身 13
5. 花开时节小心花粉 14

6. 自我调适解春困 14
7. 春练注意科学性 15
8. 踏春莫忘防花毒 16
9. 葱蒜可以防感染 17
10. 春节饮食防“三醉” 18
11. 春天进补吃药粥 19
12. 春天保健有食谱 20

三、夏天的保健



1. 夏日养生重防“火” 23
2. 烈日当空防中暑 24
3. 几种典型的皮肤病 25
4. 小儿持续发热怎么办 27
5. 天气燥热容易引发自杀 28
6. 冬天的病在夏天防 28
7. 适当午睡可消疲劳 29
8. 善用风扇不得病 30
9. 室内种花有利弊 31

- | | | | |
|---------------|----|----------------|----|
| 10. 长呆空调房会致病 | 32 | 11. 秋季减肥正当时 | 57 |
| 11. 空调房间善养皮肤 | 33 | 12. 贪吃月饼损健康 | 58 |
| 12. 防晒品可防皮肤病 | 34 | 13. 巧吃螃蟹可降火 | 59 |
| 13. 夏日蔬果美容法 | 35 | 14. 秋令进补, 正当时候 | 60 |
| 14. 挑选太阳眼镜学问多 | 36 | 15. 秋天食粥可养肺 | 61 |
| 15. 巧着夏装可散热 | 37 | 16. 药膳汤羹除秋燥 | 62 |
| 16. 蚊虫叮咬及时处理 | 37 | | |
| 17. 夏季老人重在补水 | 39 | | |
| 18. 盛夏注意补钠、钾 | 40 | | |
| 19. 三伏暑天也讲进补 | 40 | | |
| 20. 盛夏“吃苦”益健康 | 41 | | |
| 21. 夏季多饮保健茶 | 42 | | |
| 22. 炎夏宜吃花卉菜 | 44 | | |

四、秋天的保健



- | | |
|---------------|----|
| 1. 多事之秋易患病 | 47 |
| 2. 秋凉易得哮喘病 | 47 |
| 3. 当心秋季脱头发 | 48 |
| 4. “春捂秋冻”不忙添衣 | 49 |
| 5. 悲秋情怀与大脑松果体 | 50 |
| 6. 重阳登高心境宽畅 | 51 |
| 7. 坚持冷水澡防感冒 | 52 |
| 8. 秋天宜练养肺功 | 53 |
| 9. 秋高气爽话护唇 | 54 |
| 10. 秋季护肤重保湿 | 55 |

五、冬天的保健



- | | |
|--------------|----|
| 1. 冬天易发哪些病 | 66 |
| 2. 冬季多发五官疾病 | 68 |
| 3. 数九寒天防冻疮 | 69 |
| 4. 睡个好觉大有文章 | 70 |
| 5. 洗澡需防瘙痒症 | 72 |
| 6. 冬季避寒的误区 | 73 |
| 7. 抗寒请练暖身功 | 75 |
| 8. 冬天健身有良方 | 75 |
| 9. 冬季沐足大有好处 | 77 |
| 10. 留住您的纤纤玉手 | 78 |
| 11. 冬有生姜不怕风霜 | 79 |
| 12. 冬令切忌无虚滥补 | 80 |
| 13. 羊肉补身有禁忌 | 81 |
| 14. 吃火锅的四大忌 | 82 |
| 15. 去燥咳的食疗法 | 83 |
| 16. 巧用药膳去瘙痒 | 84 |
| 17. 冬天进补制药膳 | 85 |

一

四季保健的科学依据



夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。

——《黄帝内经·素问》

一年四季的气节变化，是自然界的正常规律，也是生物生长发育的基本条件。我们的祖先很早以前就提出了人要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的相应规律，并按照四季气候的特点适时调节自己，充分利用大自然中的有利因素，小心抵御或避开自然变化中的不利因素，更好地防病治病，保护健康，延年益寿。

这种因时养生的方法，具有其存在的科学性。实际上，它是人类适应外部环境变化，使体内各种生理节律协调一致而达到动态平衡的一门学问。



1. 人体节律与现代医学

现代时间医学的兴起，揭示了人体的时间节律和疾病过程的关系，以及人的生命活动与自然界的相互关系，为四季保健提供了医学理论基础。大量研究资料表明，人体存在着 100 多种节律性活动，从频率上来分，常见的主要有：昼夜节律、亚日节律、超日节律、月节律、年和季节节律等。就拿年和季节的节律来说，地球围绕太阳旋转，形成年周期和春、夏、秋、冬四个季节的变化，出现了温、热、凉、寒的气候。人类为了适应自然环境的变化，也随之形成明显的年和季节节律。如血浆皮质醇，秋

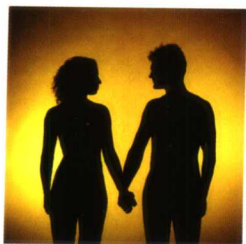


天与地、阴与阳，
构成了大自然世界



人体节律是由生物钟通过某种传导系统调节的结果

冬季节每日的平均浓度和分泌总量高于春夏两季；男性的激素尿睾酮和去甲睾酮的分泌量，7月份比1月份高出近一倍。又如日节律，具有免疫功能的T淋巴细胞和B淋巴细胞，在白天水平最低，夜晚水平最高；在一天当中每人的记忆力、情绪、消化功能、血压等都差异很大，所以经常更换日夜班、长途乘搭飞机都会引起人各种功能的紊乱和低下。由此可见，生物节律支配着人的生命活动过程。



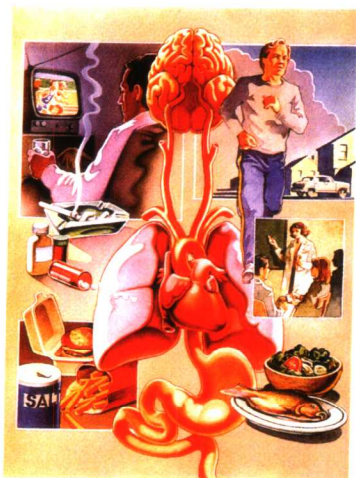
人的出生率在月圆时最高，新月时最低

现代医学的内源性学说者认为，生物节律源于机体内部，是由生物钟通过某种传导系统调节的结果。有实验表明，当视网膜感受外部环境的明暗变化之后，视交叉神经上核直接影响褪黑激素的分泌量，从而调整皮质激素等方面的生理节律，使人体的生物节律与环境明暗变化同步。



妇女的月经期与月亮盈亏有关

在生物钟的影响下，人体的消化系统、生殖系统、血液系统、呼吸系统、循环系统、排泄系统、内分泌系统、感官系统等都呈现出明显的节律性变化。例如**消化系统**，夏季是胰液全年分泌量最低的季节；另外以每天早晚吃相同量的食物为实验，结果吃早餐者体重降低，而吃晚餐者的体重则有所增加，这与胰岛素的昼夜分泌节律不无关系。又如**生殖系统**，妇女的月经期与月亮盈亏有关，在朔望月（新月—满月—新月）的满月前后受孕的妇女最多。德国专家研究认为，受孕时刻是否男女双方的高潮期，与



人体的各系统都与时间医学有密切关系

以后小孩的智商和发育有直接关系。

时间医学在治疗方面也具有积极意义。根据大量的统计资料表明：心血管病的发病和死亡集中在冬季，而一天中则集中在半夜；糖尿病患者凌晨4时是服药的最佳时间；阿司匹林的最佳服药时间则在上午等。

一系列的科学研究表明，人体的功能活动受自然界周期变动的时间过程影响，各器官组织的物质代谢，体内各种酶的活性以及人对致病因素的敏感性、对药物的反应性等，都有着季、月、日的不同节律。这为我们所提倡的“四季保健”提供了现代医学的科学依据。



2. 阴阳学说与传统医学

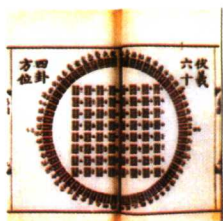
相传产生于西周前期的易学，是中国古代多学科理论的源始，其丰富的哲学思想对多门学科具有普遍的指导意义。数千年来，对我国传统文化的产生和发展起着巨大的影响。

《周易·说卦传》谓“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”将人体各部分直接与大自然相配，阐述人与自然界有着不可分割的密切联系。可想而知，我们的祖先们在很早以前就了解到自然气候的变化与人类的健康之间存在着十分紧密的关系。

《周易》可以说是一部**阴阳**观的专著，其八经卦和六十四别卦都蕴含着精湛的阴阳理论。



适时服药，大有讲究



《周易》的阴阳学说为中医奠定了理论基础

《易传·系辞》曰：“一阴一阳之谓道”，意指宇宙间一切事物的运动变化规律，都跟阴与阳的对立、依存和转化不无关系。如天与地、明与暗、男与女、刚与柔，有阴必有阳，有阳必有阴，两者不可缺一。

八卦是《周易》内容的主要组成部分，八卦为乾、坤、离、坎、巽、震、艮、兑，指宇宙间八类不同物质（天、地、日、月、风、雷、山、泽）；又表示八个不同方位，即“四正”（东、西、南、北）与“四隅”（东南、西南、东北、西北）；还表示节气的“二分”（春分、秋分）、“二至”（夏至、冬至）和“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）这八个重要的节气。是古人研究宇宙时空的原始模式，是观察研究自然界阴阳消长的自然规律。《周易》创立的阴阳学说，为后来中医的基础理论，特别是中医整体观、恒动观的完整理论的形成奠定了良好的基础。

《周易》有关“损刚益柔”、“常中有变”以及“损益盈虚，与时偕行”等论述，对中医临床的辨证论治有着重要的意义，例如“实则泻之，虚则补之”和“逆者正治，从者反治”等治疗原则。后来，祖国医学整体观强调，以“天人相应”、“行神合一”为出发点，以保持生命活动的平衡协调为基本准则。其有效地指导了中医临床医疗工作，是中国医学宝库中的珍贵遗产之一。

早在春秋战国时期，我国医学名著《黄帝内经》就提出：人体功能随月盈亏而变动、顺应四时变化而呈现阴阳消长，强调临床辨证论



择时针灸，效果大不一样



明代针灸穴位图

必须遵循“因时制宜”等原则，形成了系统的中医基础和临床理论而流传至今。《内经》有关人与天地相应的论述，认为人秉天地之气而生存。自然界气候的正常变化，为产生生命提供了基础条件，而自然界地理环境及其气候的改变，也必然使生命活动发生变化。生命由大自然所产生，又在大自然中生存、演化、消亡。因此，人类必须适应大自然的变化，才能保持健康，维持生存下去。

《内经·素问·脉要精微论》曾指出：“四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。”其含意是，春天天气始生，脉象应软弱浮滑，则圆转而应中规之度；夏天天气方盛，脉象应宏大周遍，则充满中矩之度；秋天天气始降，脉象应平静而轻虚，则平准而为中衡之度；冬天天气闭藏，脉象应沉而深重，则下沉而为中权之度。之所以会产生这样的变化，是因为脉象是气血盛衰及运行状况的反映，而气血又常随四时阴阳的变化而变化，所以脉象也随之有所改变。这种变化是人体适应自然界阴阳消长的一种年、季周期性变化。

作为中医重要的基础理论——阴阳理论，是始导于《周易》，发展于《黄帝内经》的，它将阴阳与人体医学有机地结合在一起，形成了阴阳学说，并成为中国医学理论体系的核心组成部分。该学说认为阴主寒、阳主热，四时气候的



中药的服用很讲究昼夜的时间



中成药是中药的新发展



望、闻、问、切，辩证施治，是中医独特的诊治方法

变迁，寒暑更替的现象，是阴阳消长的过程：**春分**以后，阳盛于阴，**夏至**阳气最盛，阴气最虚；夏至之后，阴气渐长，阳气渐消；**秋分**以后，阳消阴长，**冬至**阴气最盛，阳气最虚；冬至之后，阳气渐长，阴气渐消。阴阳之间相互依存、相互转化，从而达到阴阳的动态平衡，这就是阴阳的对立统一规律。

四季阴阳变化，直接影响万物荣枯生死，顺应天气的变化就能保全“生气”，故圣人善于春夏养阳，秋冬养阴。同时也可根据人体阴阳的盛衰，治疗阳盛时可多用寒凉药，治疗阴盛时可多用温热药，以期补偏救弊。

经过我国几千年来传统思想理论、医学著作及医学的实践总结表明：人与自然界的关系是十分密切的，自然界的一切变化都直接影响人体本身，并产生与之相应的各种变化。这为“四季保健”的切实可行提供了坚实的传统医学依据。为此，我们可根据四时对人体影响变化规律，因时养生，择时治疗：春三月，应保护阳气，扶正祛邪；夏三月，注意防暑降温，保护阳气；秋三月，应滋阴润燥，以养收为要；冬三月，要蓄积能量，贮存营养物质。

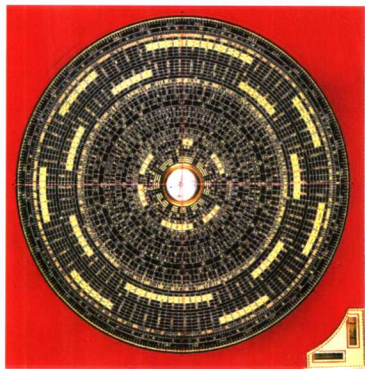
人类只有认识了自然，才能更好地利用环境中的有利因素，避开不利因素，掌握科学的养生保健知识和方法，通过自养自疗，提高自我抗衰老和防病的能力。



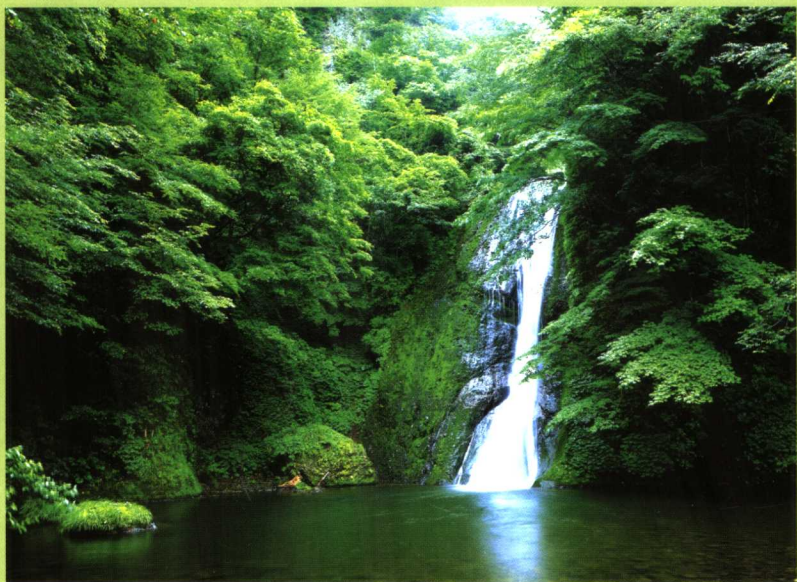
书道、茶道是很好的静态养生方法



太极拳是老年人很好的动态养生方法



二 春天的保健



春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

——《黄帝内经·素问》



春天的时令特点

春天，万物复苏，生机盎然，阳气初发，万象更新，是一年中最美好的季节。然而，在这个美好的季节里却暗藏各种隐忧和杀机。

春天天气变化多端，气温、气压的突变极容易引起人的情绪波动，使精神受干扰，从而致使一些人感到容易忧郁或动怒，因此，春天时节要注意调节精神和心理平衡。

阳春三月，春雨纷纷，正是“乍暖还寒，最难将息”的时候，人们最容易受冷受湿而得病，所以春日衣着要根据气候变化适时增减，注意防风御寒，养阳敛阴。

同时，由于春天气温回升，风温湿毒渐起，微生物易于繁殖和传播，尤其是病毒，各种传染病大行其道，流感、麻疹、肺炎、流脑等传染病不断发生；一些新的传染病降临人间，如病毒性的SARS、禽流感肆虐人间。每个人都应该搞好个人和环境卫生，做好传染病的防治工作。





1. 春天须防 6 种病

(1) 流行性感冒

简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。每年春天各地都有不同程度、不同规模的流行或暴发。由于抗菌素对病毒无效，所以不要滥用抗菌素，以免引起耐药性。它与普通感冒不同的是：症状比较重，发作后常有并发症，如支气管炎、肺炎、鼻窦炎、病毒性心肌炎等；传染性很强，传播速度快。故流感传播期不宜去人流聚集的公共场所，尤其是少儿和老人。治疗药物主要是清热解毒的抗病毒药物，如板蓝根冲剂、清开灵颗粒等，如有并发症可用抗菌素。

(2) 腮腺炎

由腮腺炎病毒引起。春季是多发季节，主要症状为耳垂下的腮腺肿胀、疼痛。有单侧和双侧两种类型，严重时可引发脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等疾病。由于腮腺炎患者主要是少年儿童，所以春天到来时，家长应尽快为未接种腮腺炎疫苗的孩子补接种。

(3) 流行性脑膜炎

简称“流脑”，由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，可侵犯中枢神经系统。每年的春季是发病高峰期，多发于 15 周岁以下儿童。症状主要表现为高热、头痛、呕吐、颈项强直，患者可在在一两天内进入昏迷状态，危及生命。

春天来临，万物复苏，同时也是细菌、病毒滋生繁殖的高峰期。



2003 年美国爆发大规模流感时为儿童接种疫苗



少年儿童是春天病毒性传染病袭击的主要对象

治疗不及时可留后遗症，如神经性耳聋、瘫痪等。

(4) 溃疡病

多为胃溃疡、肠溃疡等消化道疾病。此类病多与不稳定的天气变化，以致影响消化功能有关；加之春天病菌滋生，食物容易变质发霉，人食后容易引发溃疡病。所以，要注重情绪不随天气变化而变化，注意饮食卫生。

(5) 心血管病

主要有冠心病、肺心病、风湿性心脏病等。这类病的复发诱因主要与春季的感冒发烧有关，所以，心血管病患者每到春季应积极预防感冒发烧。

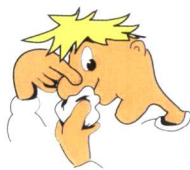
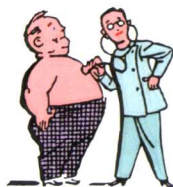
(6) 鼻炎

春天气温多变，乍暖还寒，是最容易得各种鼻炎的季节，其中包括急性鼻炎（因伤风感冒而起）、慢性鼻炎（由急性鼻炎反复反作而拖延加重）、萎缩性鼻炎（多与细菌感染有关）、过敏性鼻炎（与冷热和花粉、尘埃、动物毛发等刺激有关）。可根据不同病因对症治疗，包括滴鼻、红外线照射、针刺、中药等治疗方法，也可服用清热化浊、宣通鼻窍的藿胆丸。

此外，春天多变的气候，极易使血压波动升高，出现头疼失眠、烦躁易怒等症状。此时，应充分注意调节生活，不使精神过分紧张，并提高睡眠质量，适当进行一些体育锻炼，尽量使全身的肌肉放松，从而达到稳定血压、降低血压的目的。



肠溃疡引起的
下腹烧灼感



可解除急性慢性鼻炎的藿胆丸



2. 警惕爆发新传染病

世界卫生组织向全球发出警告：21 世纪平均每年将有一种新的传染病出现。在新出现的传染病中，病原体大多数都是病毒，而病毒的特性是耐冬怕热，而且很多是通过呼吸道传播的。

初春季节，气候寒冷，很多病毒非常活跃。2003 年的春天，全球爆发了 21 世纪的第一个传染病——SARS（俗称“非典”）。SARS 的冠状病毒通过空气中的飞沫进入易感者的呼吸道，引发肺炎等一系列症状：发热、全身酸痛、干咳、呼吸困难；使用抗菌药物无效，主要用抗病毒药物对症治疗。该病病死率平均 15%。2003 年 6 月全球基本上得到控制，2004 年春天出现一些零散病例。

2004 年春天，亚洲爆发禽流感，在越南、泰国又出现人感染禽流感病例，病原体主要是 H₅N₁ 病毒。世卫组织警告：如果以后在人类之间出现禽流感病毒传播，其危害性比 SARS 严重 1000 倍。此外，英国的疯牛病、非洲的裂谷热，以及美国近两年来爆发的西尼罗热（蚊子传播）、猴天花（土拨鼠传播）等新传染病都在威胁着中国。

由此可见，春天应格外警惕新旧传染病的袭击。积极应对的办法是：均衡饮食，增加营养、补充蔬果，充分休息、加强锻炼，增加免疫力。同时注意个人和环境卫生，预防为主。



钟南山院士在 2004 年抗非典的第一线



注意家居卫生是预防传染病的积极办法



具有抗病毒功效的克感利咽口服液