

智者之養

生也必順四時而適寒暑

四季保健要訣

施仁潮 / 主編

成書于春秋戰國時期的《黃帝內經》就明確地提出了“必順四時而適寒暑”的養生要求和“春夏養陽，秋冬養陰”的四時養生原則，并論述了春天養“生”，夏天養“長”，秋天養“收”，冬天養“藏”的各個季節的具體養生方法。本書以四季為主線，緊扣春夏秋冬時序的更迭，遍溯涼寒四季氣候的變化，比較系統地介紹各個季節的精神調養、飲食起居、時令藥膳、保健釣餌、疾病防治、氣功按摩及美容美容知識，涉及衣食住行、勞作遊樂各個方面。

浙江中醫藥研究院
中華中醫藥學亞健康分會

專家力作

京華出版社

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 64015538



中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 64015538

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 64015538

中国医药出版社



编 委：

施仁潮

王 英

蔡文彪

李安民

竹剑平

盛增秀

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季保健要诀 / 施仁潮著. —北京: 京华出版社, 2006.12

ISBN 7-80724-316-3

I. 四... II. 施... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007398 号

著 者 ☐ 施仁潮 主编

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐ 三河市华晨印务有限公司

开 本 ☐ 720 mm × 1020mm 1/16

字 数 ☐ 210 千字

印 张 数 ☐ 17 印张

印 数 ☐ 0001~10000

版 次 ☐ 2006 年 12 月第 1 版

印 次 ☐ 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80724-316-3

定 价 ☐ 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

作者简介

施仁潮 浙江省立同德医院主任中医师，中华中医药学会亚健康分会理事，浙江省中医药学会康复专业委员会副主任委员，先后被评为全国中医药科普专家、浙江省优秀科技工作者、浙江省优秀科普工作者。

从事中医工作60余年，先后主持和参加多项国家及省级中医药科研项目，获得20多项各级科技成果奖励，出版专著20余种。



策 划：刘志军
责任编辑：徐 鹏 和庚方
封面设计：李明才 苏丽丽



前言

人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预后等，都有很大的影响。顺应时序的更移进行调摄护养，就会健康长寿，青春永驻，违背了它，就要患病早衰。这种顺应自然气候变化而提出的养生理论和所采用的针对性的养生方法，是养生学的重要内容，也是研究养生的重要课题。

古代养生家十分重视四季养生，并留下了大量精妙的论述。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》就明确地提出了“必顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则，并论述了春天养“生”，夏天养“长”，秋天养“收”，冬天养“藏”的各个季节的具体养生方法。在《黄帝内经》的基础上，后世有关四季养生的理论和方法有了很大充实和发展。比如晋唐时期的养生家葛洪、陶弘景、孙思邈等都十分重视四时调摄，且有不少精辟的论述。此后，元代李鹏飞的《三元延寿参赞书》中就列有论述“四时调摄”的专篇；邱处机的《摄生消息论》也以四时论养生。明代冷谦的《修龄要旨》和高濂的《遵生八笺》中也都有论述“四时调摄”的篇章。凡此种种，大大丰富和发展了四季

养生的内容,给后人留下了极其宝贵的文献资料。

当今,养生之风勃然兴起,千百万人自觉或不自觉地加入了这一行列,但人们或多或少地忽视了这样一个重要的养生法则——四季养生。时下有关养生的书不胜枚举,而系统介绍四季养生知识的,还屈指可数,有些虽有涉及,但附带为之,未能深究。我们认为,在养生调摄中,若能结合四时的特点,随着时序的更迭,对养生方法作相应的调整,使人体能动地适应四时阴阳的变化,以保持机体与外界环境的平衡和协调,无疑会提高养生保健的作用,收到事半功倍的效果。

有鉴于此,我们特编写了此书。本书以四季为主线,紧扣春夏秋冬时序的更迭,温热凉寒四季气候的变化,比较系统地介绍各个季节的精神调养、饮食起居、时令果蔬、保健药饵、疾病防治、按摩健身及美容保健等知识,涉及衣食住行、起居劳作、休闲游乐各个方面。本书的编写,意在为有志于养生者提供帮助;我们同时希望,人们对四季养生保健的内容细加研究,在实践中不断总结经验,使其理论和方法日臻完善,更好地为人民的保健事业服务。

限于水平,书中难免存在缺点和错误,未必尽人意,敬请读者批评指正。

浙江中医药研究院专家组



目 录

◎春季篇◎

乍暖还寒仍当“捂”	3
春暖时节谈“春困”	4
节到新春话饮食	6
春日药粥助生发	8
新春把壶说饮酒	10
春来荠菜胜羔豚	13
春茶清香沁心脾	15
春笋药食皆所宜	19
春病良药板蓝根	21
银翘桑菊效堪夸	23
莫把流脑当感冒	24
春防非典型肺炎	26
儿童须防腮腺炎	28
染上麻疹勿大意	29
眼睛红肿防传染	31
春来当心疯病发	32

春晨最宜步于庭	34
春光常在踏青中	36
健康良友数鲜花	38
赏罢杜鹃话药用	40
春季练习养肝法	42
助发春阳梳头操	44
春季肌肤巧护养	47
优美步态靠锻炼	48
桃花开话桃花癣	51

◎夏季篇◎

午睡虽短莫轻视	57
盛夏虽热毋贪凉	59
小儿度夏要经心	61
孕妇产妇慢度夏	63
小儿炎夏防烫伤	66
夏日炎炎话饮料	67
夏天药粥祛暑热	70

“水中人参”属泥鳅	72
端午莫饮雄黄酒	73
蚕豆清香当防病	75
扁豆虽好要煮熟	77
初夏黄瓜助美容	80
抗菌妙品数大蒜	82
防癌良蔬推番茄	85
解暑佳果算西瓜	86
荷叶消暑有奇效	88
银花消暑复解毒	89
灿灿麦粒亦人药	92
居家常备祛暑药	94
就荫趋凉防中暑	95
祛暑除湿治皮炎	97
小小痱子勿小视	98
盛夏饮食防中毒	101
菌痢防治一席谈	102
冬病夏治收效高	104
展臂畅游有讲究	107
泳前还须先锻炼	110
夏季练习养心法	112
清心消暑宜静坐	115
民间治痧多妙法	117
夏季肌肤巧护养	120
烈日尤须护眼睛	121

日光浴身防损伤	123
勤洗汗水防花斑	124

◎秋季篇◎

秋季养生贵防燥	129
虽凉未寒仍须“冻”	131
秋日药粥润肺燥	133
中秋月圆话月饼	134
吃柿防生胃柿石	136
食用花生防霉变	137
生津润燥话秋梨	139
柑橘一身皆是宝	141
苹果名享“智慧果”	143
大豆誉称“植物肉”	145
十月萝卜“小人参”	148
冬瓜原是美容物	150
乐食百合润肺脾	152
常食大枣益气血	155
喜服菊花增年寿	157
驱蚊防病切莫忘	160
乙型脑炎早防治	162
秋季腹泻慎护理	165
秋收季节防“谷疮”	168
秋日登高最相宜	169
清秋佳肴数肥蟹	171

秋冬宜行冷水浴	173	冬日白菜美如笋	215
减肥最好在秋天	175	土豆营养胜苹果	218
秋季练习养肺法	177	阿胶深受妇女爱	220
吞咽津液除燥热	179	补肾壮阳数鹿茸	223
秋季慢跑顺“养收”	181	人参大补药之冠	226
秋燥鼻干巧按摩	183	冬季严防长冻疮	230
秋季肌肤巧护养	185	防治慢性气管炎	232
秋燥季节防唇裂	187	急性喉炎宜急治	234
秋天宜做健美操	188	冬季须防口角炎	236
◎冬季篇◎		谨防心脑血管病	238
冬日切忌紧闭窗	195	冬寒防“人禽流感”	239
保暖尤重足与背	197	冬日负暄和气生	242
老人冬装贵保暖	199	“冬练三九”有学问	244
善保小儿过严冬	201	冬季练习养肾法	247
冬日药粥温肾元	202	冬日耐寒暖身操	249
喝罢屠苏话药酒	205	睡前洗脚擦足心	251
冬令进补贵相宜	209	弹筋驱寒又强身	254
核桃乃是延寿果	212	冬季肌肤巧护养	256
桂圆本为益智品	214	头面按摩增容光	259
		护肤防裂添秀色	262



四季保健要訣
之
春季篇



※ 乍暖还寒仍当“捂”

春季是由冬寒向夏热的过渡时节,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生,而阴寒未尽。由于冷空气的活动,气候多变,温差幅度很大。有句谚语:“春天天气孩子脸,一天就会变三变。”说的是一天之内天气会有急剧的变化。有时早晨还是旭日东升、春风送暖,中午或许阳光曝晒、气温骤升,但傍晚可能寒流突至、冷气逼人。这时如衣着单薄,容易感受春寒染病。

所以,古今养生都十分强调“春捂”,通俗地说,就是“春不忙减衣”。民间所谓“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”;“吃了端午粽,再把棉衣送”,说的也是这个道理。《寿亲养老新书》说:“早春宜保暖,衣服宜渐减,不可顿



减,使人受寒。”《老老恒言》一书也说,春冻未消,上半身衣服可以略减无妨,下半身裤子、鞋子、袜子宁可穿得暖一点。

“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良法。百岁医家孙思邈说:“春天不可薄衣,令人伤寒,霍乱,食不消,头痛。”明代医家汪绮石说:“春防风,又防寒。”如过早脱去棉衣,极易受寒,寒则伤肺,易发生流行性感、急性支气管炎、肺炎等病。

春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等多种传染病的多发季节,这些疾病的发生与细菌、病毒感染有关,但染病后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调摄。不忙脱衣,“春捂”得法,将会减少发病的机会。

如何正确“春捂”? 养生书《摄生消息论·春季摄生消息论篇》指出:“春季天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,温暖易之,一重减一重,不可暴去。”这就是说,棉衣不可过早脱去,多备几件夹衣,随天气变化一件件地增减,这是合乎科学道理的。

※ 春暖时节谈“春困”

春风轻拂,气温回升,到处欣欣向荣,呈现出一派勃勃生机。但是,这时人们却感到困乏没劲,提不起精神。

这叫作“春困”。“春困”不是病,它是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种现象。冬天,皮肤血管受到寒冷刺激,血流量减少,大脑和内脏的血流量增加;进入春天,随着温度的升高,皮肤毛孔舒展,血液供应增多,而供应大脑的氧气相应减少,于是出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏沉欲睡,表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的,但也不是没有办法克服的。

要克服“春困”最好的办法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则:“早睡早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,生而勿

杀,予而勿夺,赏而勿罚。”

做到起居劳作,精神调摄,顺应春天阳气生发、万物萌生的特点,使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气,舒展畅达,生机勃勃。



在起居方面,宜早卧早

起,保证有一定的睡眠时间。小儿生理上需要比大人有更多的睡眠时间,老人晚间睡眠质量普遍不佳,都应当安排一定的时间午睡。足量的睡眠有助于消除疲劳,缓解“春困”带来的不良心情。

在保证睡眠时间的同时,还要注意居室空气的新鲜流通。冬天由于室外气温低,不常开窗,春天有些人也习惯于紧闭门窗,这样,室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“春困”的发生,使人感到头晕,不舒服,困乏烦闷。所以,勤开门窗,保持室内空气新鲜,不但对防治春病有利,对克服“春困”也有一定的作用。

“一年之计在于春,一日之计在于晨。”在锻炼方面,要做到清晨早起,松解衣扣,散披头发,放松形体,信步漫行,选择轻柔舒缓的活动项目,或练养肝法,或做体操,或慢跑,或打太极拳,活动关节,舒展肢体,使郁滞宣行,气血疏利,阳气升发。据生化及有关研究表明,锻炼运动在振奋精神上比服药的效果要好得多。它能加速心率,促进血液循环,改善机体对氧气利用的功能。但运动要适度,要合理安排运动量,避免引起疲劳反应的超负荷运动。

“梨花风起正清明,游子寻春半出城。”郊野的空气新鲜,饱含着人们称之为“空气维生素”的负离子。负离子通过人的呼吸进入体内,

作用于人的末梢感受器,对大脑神经起到良好的调节作用,从而改善大脑皮层的功能。负离子进入血液循环后,所带的电荷送到人体各个组织细胞中,能促进细胞代谢活动,促进造血功能和肺的换气能力,从而使人感到心胸舒畅,大脑清醒,精神振奋,“春困”消除,工作学习效率提高。元人邱处机说:“高年之人,遇风日融和,当从园林亭阁虚敞之处,凭栏远眺,用宣滞怀,以畅生机,不可默坐,以生他郁。”所以,郊游对老年人来说,也有重要的畅达心情、解除“春困”作用。同时,还应当注意劳逸结合,注意适当的休息。休息时可听听音乐,聊聊天,参加一些娱乐活动,在欢愉和谐的氛围中,忘却“春困”。

饮食的调摄也很重要。《摄生消息论》说:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。饮酒不可过多,米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”饮食不当会加重“春困”,合理的进食,对克服“春困”是有益的。春天阳气生发,辛甘之品有助于春阳,温食有利于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、青椒等都宜常食,至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气,则应尽量少食。

※ 节到新春话饮食

佳节逢新春,到处喜气洋洋。亲朋好友、旧知新交,平日里因各自忙碌,难得互相聚乐,此时聚首,理所当然地要准备些精美丰盛的菜肴,醇厚甘冽的美酒,以献其诚,以表其意,以示其庆。于是,肉山酒海边,狼吞虎咽大嚼急啖者有之,猜拳行令酩酊大醉者有之。殊不知如此图得一时之快,逞一时之能,其后患之大不可等闲视之,轻者可减