



◆春温夏热秋凉冬寒◆春生夏长秋收冬藏◆春安夏泰秋吉冬祥◆

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。人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。

全典

家庭珍藏版

SI JI YANG SHENG QUAN DIAN

春安·夏泰·秋吉·冬祥的养生之道

刘荣奇◎主编

四季养生

海潮出版社

四季养生

家庭珍藏版

SI JI YANG SHENG QUAN DIAN

春安·夏泰·秋吉·冬祥的养生之道

刘荣奇◎主编

海潮出版社

全典

◆春温夏热秋凉冬寒·春生夏长秋收冬藏·春安夏泰秋吉冬祥◆

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。人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。



图书在版编目(CIP)数据

四季养生全典/刘荣奇主编. —北京:海潮出版社,2006.12
ISBN 7-80213-306-8

I. 四... II. 刘... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134659 号

四季养生全典

刘荣奇 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

河北省三河市南阳印刷有限公司 印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:23.5 字数:380 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-306-8

定价:29.80 元

内 容 简 介

自然季候，春萌夏荣，秋收冬藏。人们生活在自然之中，自然界的四时变化无疑会对人们的身心健康产生影响，因此，古往今来的中医养生家都十分注重四季养生。

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。本书以春、夏、秋、冬为纲，以起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生、性爱养生、情志养生为目，科学地介绍了一年四季的养生方法。文字通俗易懂，形式新颖，内容丰富，融知识性、趣味性、实用性于一体，适合各个层次的读者阅读。

本书对人们应时适季地养生保健很有指导意义，衷心地希望它能够成为您居家养生的小顾问和健康的益友，让您真正做到春安、夏泰、秋吉、冬祥！

品质生活书系 01



饮食宜忌全书

任英梅/编著
定价/35.00元

食事求适的宜克辩证法，
存宜去忌的配餐红宝书，
自然健康、贴近国人生活的饮食宝典，
家庭营养师特别推荐的最佳饮食计划！

品质生活书系 02



百病食疗全书

刘元/编著
定价/29.80元

居家外出的养护手册，
个人贴身的健康顾问，
方便效验的私人医生，
居家保健与养生的家庭食物药房！

品质生活书系 03



食物是最好的医药全集

刘畅/编著
定价/29.80元

小食物，大健康，
食物营养治病的有力之作，
吃出健康的家庭营养指南，
科学、全面、实用的神奇食物宝典！

品质生活书系 04



居家节约全书

夏天/编著
定价/28.00元

聪明理家的智慧全书，
婆婆妈妈的持家节约经，
生活中来的5000条节约妙招，
省钱省力省时省心的生活节约手册！

品质生活书系 05



生活之谬全书

刘元/主编
定价/29.80元

打造科学健康的生活模式，
千万不要死于无知，
内容丰富的实用生活指南，
现代家庭不可缺少的健康读本！

品质生活书系 06



家庭常用治疗小窍门

吴楚人/主编
定价/29.80元

身边寻常物，样样治百病，
疗效奇特的单方验方，
健康一生的良师益友，
家庭必备的自我医疗保健良方！



“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬。”这句话形象地道出了大自然四季交替的特征。

自然季候，春萌夏荣，秋收冬藏。人们生活在这样的自然秩序之中，自然界的四时变化无疑会对身心健康产生影响，正所谓“顺之则昌，逆之则伤”。因此，古往今来的中医养生家们都十分注重四季养生。

我国自古就有“天人合一”的养生观念，指出养生保健须顺应四时。这里的“天”指的是环境，即春温、夏热、秋凉、冬寒；“人”即一切生命，指的是春生、夏长、秋收、冬藏，大自然巧妙地安排他们的生活与生存；“合一”，就是说养生要顺四时，适寒暑，不违天时，以自然之道养自然之身。

我国古代养生名著《黄帝内经》上说：“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。”《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”《素问·金匱真言论》也说：“五脏应四时，各有收受。”

高士宗在《素问直解》里说：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。”意思就是说，春夏之时，自然界的阳气开发，万物生机盎然，人就应该充养，保护体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来，不要做损害体内阳气的事；而在秋冬之时，万物敛藏，此时人就应顺自然界的收藏之势，收藏体内阴精，使精气内聚，以润养五脏。

祖国医学认为，肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。肝病好发于春，肝为刚脏，喜柔润，衣食住行都宜以养肝柔肝为主；夏季多汗伤津，汗为心液，辄用生津清心以调养；长夏最易湿困犯脾，多用健脾利湿以促进运化；秋燥伤肺致咳，宜以润燥肃肺为治疗原则；冬令阳气收藏，适当进补，当以益肾为前提等。

由此可见，我们的祖先早在几千年前就把效法四时、顺应自然奉为重要的养生之道，作为青睐健康、渴望长寿的现代人来说，更应知晓四时养生的法则，谨循其道，实现健康、长寿的梦想。

现代科学研究也表明，因为季节交替导致的天气变化对人的生理有着很大的影响。例如，人的血色素在夏季降低，在冬季升高；人体的白细胞在冬季较高，十二





月份升至最高点;人体的血小板在三至四月份较高,而到了八月份开始降低;成年人的凝血酶元在冬、春两季时较低,并在气压变化时出现波动;人体内的纤维蛋白在冬季要低于夏季等等。

现代医学研究表明,节气交替时气象中的温度、湿度和气压的变化,对人身体的健康有着很大的影响。例如,气压下降时,可使人体内的氧气供应随之减少,还能使人产生压抑情绪。因此,现代医学为四季气候变化对人体健康的影响也提供了科学依据。

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓,是最富东方特色的养生瑰宝。本书以春、夏、秋、冬为纲,以起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生、性爱养生、情志养生为目,科学地介绍了一年四季的养生方法。文字通俗易懂,形式新颖,内容丰富,知识性、趣味性、实用性强,适合各阶层的读者阅读,对人们应时适季地养生保健很有指导意义。我们希望它能够成为居家养生的小顾问,广大群众健康的益友,让您真正做到春安、夏泰、秋吉、冬祥!



四季养生

全典

【家庭珍藏版】



四季养生全典

目录

第一章 四季养生常识

四时对人的影响/3

四时与气血活动	3
四时与精神活动	3
四时与阴阳	4
四时对五脏的影响	5
四时与水液代谢	5
四时与疾病	5
现代科学的认识	6

四季养生的核心/8

养阴阳	8
顺其自然	8
养五脏	10

第二章 春季养生

气候与健康

春季气候特征/13

立春	13
雨水	14
惊蛰	14
春分	14

清明	15
谷雨	15

春季气候对健康的影响/16

春季气候对生理的影响	16
春季易出现情绪失常	17
春天需防雾	17
春季的风伤人	17

春季养生原则/19

春季摄生大要	19
春季重养阳	19
春季宜养肝	20
调养脾胃	21

春季生活起居

起居常识/23

古人论起居	23
春季宜早睡早起	24
春捂防春寒	24
春季室内环境卫生	25
春季应重视居室绿化	26
春季房事应适度	28

心理调适/30

春季别让情绪失控	30
----------------	----



第一页

自信方可安然度春 31

春季养神贵在乐 31

睡眠养生/33

春季不宜久睡 33

春季睡眠保健 33

春季午睡可消困 34

浴身保健/35

春阳胜过药 35

日光浴的作用 35

日光浴时间选择 37

日光浴地点选择 37

日光浴注意事项 38

森林浴 39

服饰选择/40

春季衣料的选择 40

春季服装款式的选择 40

春季鞋袜的选择 41

早春时节忌穿裙子 41

春游的服饰搭配 42

春季合理饮食**饮食宜忌/43**

春季饮食应有节 43

春季饮食宜清淡 43

春季宜食绿叶蔬菜 44

春季饮食应多样化 44

春季注意饮食温度 45

饮食分“三春” 45

春季宜补充维生素 46

春季宜食甘味食品 47

春季吃锅巴有益健康 47

春季早餐宜喝酸奶 48

春季多饮蜂蜜 48

春季饮茶有讲究 49

春季进补 49

养生野菜/50

荠菜 50

春笋 50

马兰 51

蒲公英 51

鱼腥草 51

魔芋 51

蕨菜 51

香椿 52

枸杞芽 52

刺儿菜 52

苦菜 52

灰灰菜 52

养生果蔬/53

荸荠 53

樱桃 53

胡萝卜 53

黄豆芽 53

葱 53

芹菜 54

大蒜 54

韭菜 54

菠菜 54

养生粥/55

猪肝粥 55

菠菜粥 55

红枣粥 55

枸杞粥 55

胡萝卜粥 55

菊花粥 56

山药粥 56

扁豆薏米粥 56

荠菜粥 56

芝麻粥 56

茼蒿粥 56

仙人粥 57

阿胶粥 57

桑葚粥 57

决明子粥	57	相胆病法	65
养生汤/58		六气治胆法	66
补脑提神羹	58	冬春之交防流脑	66
鸽肉参芪汤	58	春季宜防流感	67
银耳鹌蛋汤	58	小心胃病复发	67
雪羹汤	58	春防精神病复发	68
莲子龙眼汤	59	春季防哮喘	68
养肝固肾汤	59	春季防疥腮	69
蘑菇笋片汤	59	春季防水痘	70
木耳田七红枣汤	59	早春防冠心病	71
猪肝菠菜汤	59	春季防面瘫	71
山楂汤	60	早春防肺炎	72
猪血菠菜汤	60	春季防中风	72
山药汤	60	春季防鼻出血	73
海带汤	60	春季防病毒疹	73
养生饮品/61		初春之时防风疹	73
苹果芹菜柠檬汁	61	防治麻疹病	74
山药止咳饮	61	春季防红眼病	75
银耳茶	61	早春防风湿热	76
樱桃汁	61	春季防花粉过敏症	76
姜糖茶	61	春季保健/77	
核桃葱姜茶	62	正月修养法	77
紫苏叶茶	62	二月修养法	77
蒲公英茶	62	三月修养法	77
菠萝叶汁	62	春季防湿伤身	78
茵陈蒿茶	62	春季护口唇	78
山楂二花茶	62	春季感冒的家庭护理	79
芹菜露	63	春季保健细节	79
百合露	63	春季防春困	80
青苹果芦荟汁	63	春季伸懒腰可提神	81
		春季保健多梳头	81
		早春防腿老	82

春季防病保健

春季防病/64

相肝病法	64
春季防甲肝	64
春天预防肝病复发	65
六气治肝法	65

春季美容健身

春季健身/83

春季运动的益处	83
春季锻炼讲科学	84
春练应在日出后	85



夏季生活起居

起居常识/105

合理安排作息时间	105
避免日晒过多	105
夏季居室环境	106
吹电风扇的学问	107
夏季坐卧宜讲究	107
夏用凉席常擦洗	108
夏季性生活忌贪凉	108
天热不宜露上身	109

心理调适/110

清静度夏	110
忘却与放弃	110
防情绪中暑	111
精神饱满度炎夏	112

睡眠养生/113

夏季午休	113
夏夜避凉风	114
夏季睡眠所忌	114

浴身保健/116

夏季洗澡讲科学	116
夏季菊花浴	117
风油精浴	117
人丹浴	117
十滴水浴	117
橘皮浴	117
醋浴	117
茶浴	118
艾叶浴	118
大蒜浴	118
海水浴	118

服饰选择/119

夏穿衣的学问	119
夏季服装的款式	120
夏季服装的色彩	120
夏季内衣选择	121

老人不宜空腹晨练	86
春日散步	86
放风筝	86
慢跑	87
登山	87
骑自行车	87
踢毽子	88
春游踏青	88
春季垂钓	89

春季美容/90

春天排毒计划	90
春季宜防桃花癣	90
春季肌肤护理	91
春季护发	92
春季巧除头屑	93

第三章 夏季养生

气候与健康

夏季气候特征/97

立夏	97
小满	98
芒种	98
夏至	98
小暑	99
大暑	99

夏季气候对健康的影响/100

夏季对生理的影响	100
夏季气候对情绪的影响	100

夏季养生原则/101

夏季养生大要	101
夏季避暑湿	101
入夏重养阳	102
夏季宜养脾	102
夏季宜养心	103



夏季正确选择鞋袜	121
夏季忌佩戴金属首饰	122
夏日戴帽	122
选择合适的有色眼镜	123

夏季合理饮食

饮食宜忌/124

夏季饮食宜清淡	124
夏季宜吃苦味食物	125
夏季宜多吃醋	125
夏季宜吃碱性食物	126
防暑多吃绿豆	126
夏季宜饮热茶	126
夏饮牛奶好处多	127
夏季喝啤酒悠着点	127
夏季饮食卫生	128
夏季宜补充维生素	128
夏季科学补水	128
夏季宜补无机盐	129
高温作业者的饮食	129
夏季喝冷饮	130
夏季进补	131

养生野菜/132

苦笋	132
仙人掌	132
野蒜	132
车前草	132
仙鹤草	132
牛舌菜	133
夏枯草	133
景天三七	133
猪毛菜	133

养生果蔬/134

芦笋	134
草莓	134
葡萄	134
梨	134

桃	134
乌梅	135
西瓜	135
西红柿	135
黄瓜	135
苦瓜	136
茺菁	136
冬瓜	135
姜	136

养生粥/137

扁豆粥	137
赤豆粥	138
绿豆粥	138
黄瓜粥	138
冬瓜粥	138
松子粥	138
桂圆粥	138
薄荷粥	139
金银花粥	139
红枣莲子粥	139
苦瓜菊花粥	139
粟米山药糊	139

养生汤/140

绿豆红枣汤	140
酸梅绿豆汤	140
百合汤	140
三豆汤	140
老鸭汤	140
冬瓜排骨汤	141
荸荠冰糖藕羹	141
荷花冬瓜汤	141
消暑消食汤	141
清暑养阴汤	141
祛暑益气汤	141
健脾褪斑汤	142
西瓜鸡丁汤	142
百合蛋黄汤	142
薄荷绿豆汤	142





绿豆银耳汤	142
黑豆桑葚芹菜汤	143
玫瑰白菜丝瓜汤	143
南瓜胡萝卜汤	143
莲藕栗子排骨汤	143

养生茶/144

菊花龙井茶	144
绿豆茶	144
乌梅茶	144
麦门冬茶	144
槐花茶	144
蜂蜜茶	144
五味枸杞饮	145
乌发茶	145
月季花茶	145
藿香茶	145
枸杞菊花茶	145
三鲜饮	145
三花茶	145
鸭梨绿茶	146
葡萄红茶	146
橘皮红枣茶	146
苹果绿茶	146
苦瓜茶	146
莲心茶	146
竹叶茶	147
双花茶	147
山楂茶	147
桑叶茶	147
瓜豆茶	147
胡桃豆浆	147

夏季防病保健

夏季防病/148

相心病法	148
六气治心法	148
脾脏调摄	149
六气治脾法	149

夏季防腹泻	150
小儿消化不良的防治	151
夏季防乙脑	151
夏季疖的防治	151
痢疾的防治	152
夏季防中暑	153
夏季防阴暑	154
小儿夏季热	155
夏季防痔疮	155
夏天当防脑中风	156
夏季宜防皮肤病	157

夏季保健/159

四月修养法	159
五月修养法	159
六月修养法	159
告别苦夏	160
夏季产妇的自我保健	161
夏季孕妇的自我保健	161
夏季防痄子	162
夏季防狐臭	162
夏日防头痛	163
冬病夏治	163
夏季流汗与健康	164
夏季防家用电器病	165
夏季女性保健	166

夏季美容健身

夏季健身/168

夏季不宜过劳	168
夏季锻炼讲科学	168
老人伏天健身	169
夏季游泳	170
夏日闲庭信步	171
夏季雨练	171
夏季度假	172
夏季玩健身球	173
夏季光脚走路	173
夏季减肥	173

夏季美容/175

夏天皮肤护理策略	175
夏季洗脸忌冷水	175
夏季护肤的禁忌	176
夏季肌肤营养保健	176
夏季蔬果美容法	177
夏季化妆常识	178
假如阳光吻伤了脸	178
夏季护发	179
夏季防脱发	179

第四章 秋季养生**气候与健康****秋季气候特征/183**

立秋	183
处暑	183
白露	184
秋分	184
寒露	185
霜降	185

秋季气候对健康的影响/186

秋季气候对生理的影响	186
气候对情绪的影响	186

秋季养生原则/187

秋季养生大要	187
秋季宜养阴	187
秋季宜养肺	188
秋季宜养胃	189

秋季生活起居**起居常识/191**

早睡早起	191
正确使用牙膏	191

开窗的最佳时间	192
莫开灯睡觉	192
秋冻要适度	193
女性擦肛门的禁忌	193
秋季性生活	194
居室色彩与身心健康	194

心理调适/196

老年人防秋愁	196
秋季养生心宜静	196
驱散秋季的忧郁	197

睡眠养生/198

秋天好好睡	198
金秋睡觉莫贪凉	199
秋季睡向的讲究	199
秋季睡眠八忌	199

浴身保健/201

秋季冷水锻炼	201
冷水浴的益处	202
冷空气浴	203
秋天不宜勤洗澡	203

服饰选择/204

秋季慎添衣	204
秋季科学穿衣	204
秋装晒晒再穿	205
秋寒慎穿裙装	205
干洗的衣服应晾晒	206
正确选用乳罩	206

秋季合理饮食**饮食宜忌/207**

秋季饮食分时节	207
女性秋季食疗	208
秋季宜食甘润之物	209
秋季饮食应有节	209
秋季饮食宜少辛多酸	209



秋季饮食需小心	210
秋食水果有学问	210
秋日科学进补	211

养生野菜/213

马齿苋	213
野菊	213
野地瓜	213
绞股蓝	213
苜蓿菜	214

养生果蔬/215

甘蔗	215
梨	215
香蕉	215
荔枝	215
苹果	216
大枣	216
柿子	216
花生	217
柑橘	217
石榴	217
葡萄	217
芒果	217
阳桃	217
柚子	218
柠檬	218
山楂	218
莲子	218
莲藕	218
芡实	218
百合	219
萝卜	219
银耳	219
菠菜	219

养生粥/220

芹菜粥	220
菊花粥	220
枸杞粥	220

银耳粥	220
花生粥	220
雪梨粥	221
黄精粥	221
土豆粥	221
枣米粥	221
甘蔗粥	221
沙参粥	221
黑芝麻粥	222
胡萝卜粥	222
芝麻栗子粥	222
大枣茯苓粥	222
扁豆苡枣粥	222

养生汤/223

金橘汤	223
双白汤	223
苋菜汤	223
丝瓜汤	223
萝卜茶汤	223
银耳茶汤	224
清炖排骨汤	224
兔肉红枣汤	224
灵芝煲乌龟	224
鲫鱼姜桔汤	224

养生茶/225

佛手茶	225
山楂茶	225
姜苏茶	225
橘红茶	225
杞菊饮	225
杞麦茶	225
桑菊茶	226
柚皮茶	226
百合枇杷茶	226
参麦银花茶	226



秋季防病保健

秋季防病/227

相肺病法	227
六气治肺法	227
秋季谨防感冒	228
秋季防细菌性痢疾	229
便秘的防治	229
疟疾的防治	230
秋防老寒腿	230
预防流行性出血热	231
防姜片虫病	232
立秋宜防支气管炎	232
秋季花粉病	233
秋季防哮喘	233
秋凉防胃病	235

秋季保健/236

七月修养法	236
八月修养法	236
九月修养法	236
秋季保健三部曲	237
秋冬宜增强自身免疫力	237
秋天宜补锌	238
秋季防秋燥	238
秋冬祛燥方	239
秋季防静电伤人	240
秋季把好肥胖关	241
口唇皲裂的防治	241
深秋防冻疮	242
呼吸健肺操	243
吐纳健身法	244
克服秋乏	244

秋季美容健身

秋季健身/246

中老年人的秋练	246
秋登	248
秋跑	248

秋游	249
----------	-----

秋季美容/250

秋季护肤	250
秋季呵护双手	252
秋季护足	252
秋天如何护发	253
秋季防头皮屑	253

第五章 冬季养生

气候与健康

冬季气候特征/257

立冬	257
小雪	257
大雪	258
冬至	258
小寒	258
大寒	259

冬季气候对健康的影响/260

气候对生理的影响	260
冬季对健康的影响	261
冬季的消极心理	261

冬季养生原则/263

冬季养生大要	263
冬季宜养藏	263
冬季养肾	264
冬季防寒	264

冬季生活起居

起居常识/266

早睡晚起	266
清除室内过敏原	266
冬季室内的湿度	267
冬季宜常开门窗	267





冬季宜勤晒被褥	268
冬季室温应适度	268
冬季居室忌养鸟	269
冬季应节制性生活	269

心理调适/270

冬季养神宜藏	270
预防季节性情感失调症	271
幽默是生活的润滑剂	271
冬季要心怀希望	272

睡眠养生/273

注意被窝内的小气候	273
冬夜睡眠有讲究	274
冬季穿睡衣入睡	274

浴身保健/275

冬季日光浴	275
冬季足浴	276
冷空气浴	276
冬季冷水浴	276
冬季热水浴	277

服饰选择/279

冬季围围巾	279
冬季穿衣	280
冬季穿鞋	281
冬季戴帽	281
冬季戴手套	282

冬季合理饮食

饮食宜忌/283

冬季少食咸	283
保证热能供给	283
多食蔬菜和水果	284
寒冬也应多饮水	284
适当摄入辛温之品	284
冬季宜吃黑色食品	285
冬季黄酒是个宝	285

冬食荞麦益健康	285
冬季宜食羊肉	286
寒冬宜食狗肉	286
隆冬宜食腊鸭	286
冬食鹅肉益处多	286
吃火锅的宜与忌	287
冬季服用人参	288
冬季进补	289
食补养生	290

养生野菜/291

冬笋	291
野藿香	291
小巢菜	291
西洋菜	291
石枣子	292
天荞麦	292
冬寒菜	292
观音苋	292
旱芹	292
山蒜	293
山韭	293
金银花藤	293
茼蒿	293
酢浆草	293

养生果蔬/294

栗子	294
红枣	294
松子	294
核桃	294
萝卜	295
红薯	295

养生粥/296

核桃粥	296
腊八粥	296
冬笋粥	296
人参粥	296
山药粥	296

