

四季自我养生

修订版



何松尧 陈勇强 编著

人的寿命长短是由遗传基因和自我养生控制的

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

四季自我养生

修订版

何松尧 陈勇强◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

内 容 提 要

本书以一年春夏秋冬四季的温热凉寒气候更迭为主线,紧紧围绕我国中医养生学的“天人合一”理论,着重阐述了四季自我养生主要是要顺应一年四季气候变化的基本观点,简明扼要地介绍了四季自我养生的衣食住行、疾病防治、滋补药膳、时令果蔬、家庭穴位按摩、美容美发、劳作游乐、运动休闲等与人们日常生活密切相关的各个方面。内容丰富具体、生动有趣、贴近生活、贴近百姓、通俗易懂,实为居家旅行、养生保健之必备,赠送亲朋好友、长辈领导之佳品。

图书在版编目(CIP)数据

四季自我养生/何松尧,陈勇强编著. —2版(修订本). —北京:
中国铁道出版社:北京科学技术出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-113-18683-8

I. ①四… II. ①何… ②陈… III. ①养生(中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115907 号

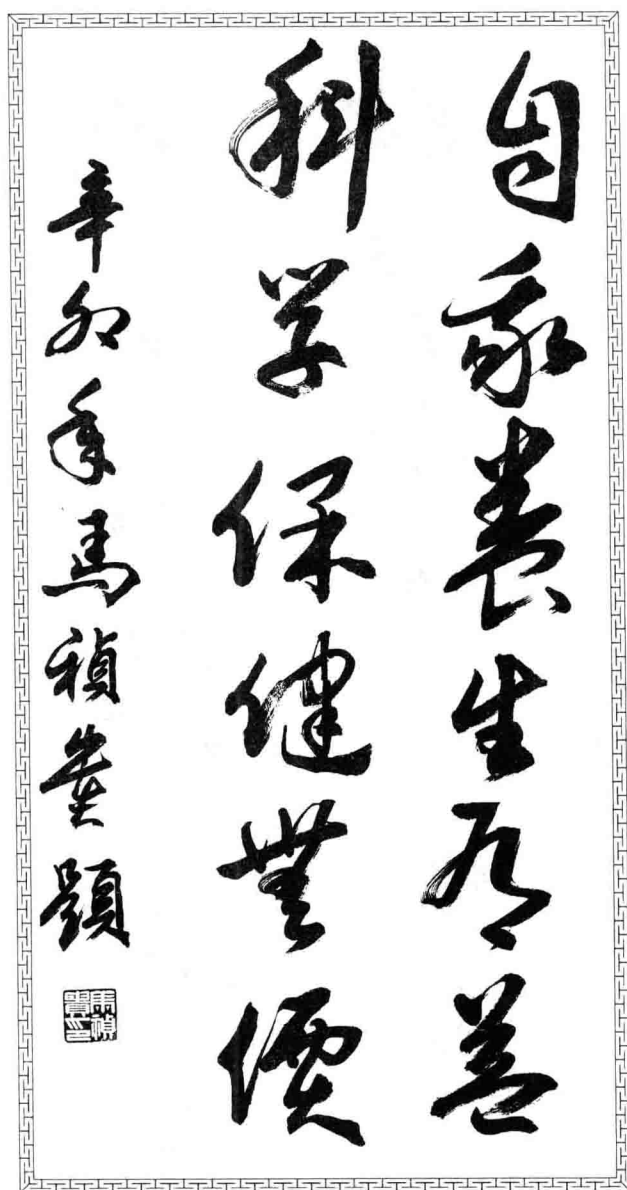
书 名: 四季自我养生(修订版)
作 者: 何松尧 陈勇强 编著

责任编辑: 张艳霞 夏 乐 电话: 010-51873005 投稿邮箱: zyxbooks@126.com
编辑助理: 孙晓明 特邀编辑: 焦志刚 封面设计: 王 岩
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2012年2月第1版 2014年9月第2版 2014年9月第4次印刷
开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 14 字数: 210千
书 号: ISBN 978-7-113-18683-8
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

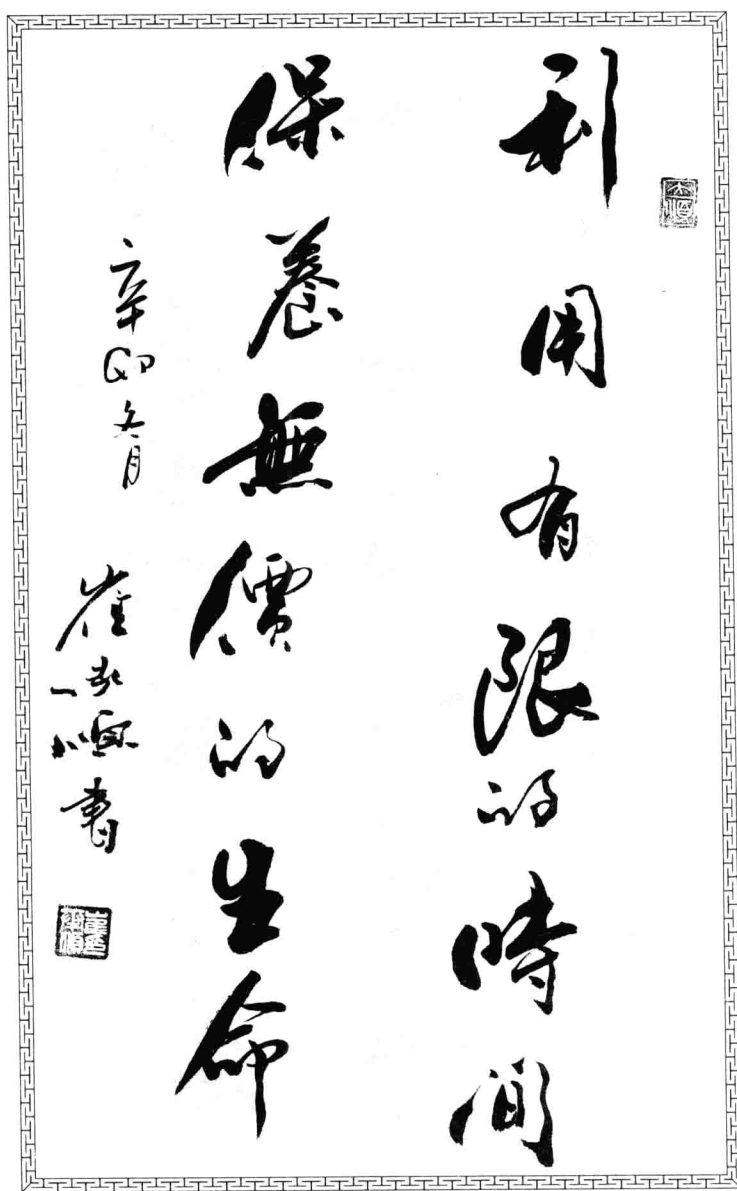
凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174
打击盗版举报电话:(010) 51873659



自我养生有益 科学保健无价

——著名硬笔书法家、中国白求恩精神

研究会常务副会长 马祯贵



利用有限的时间 保养无价的生命

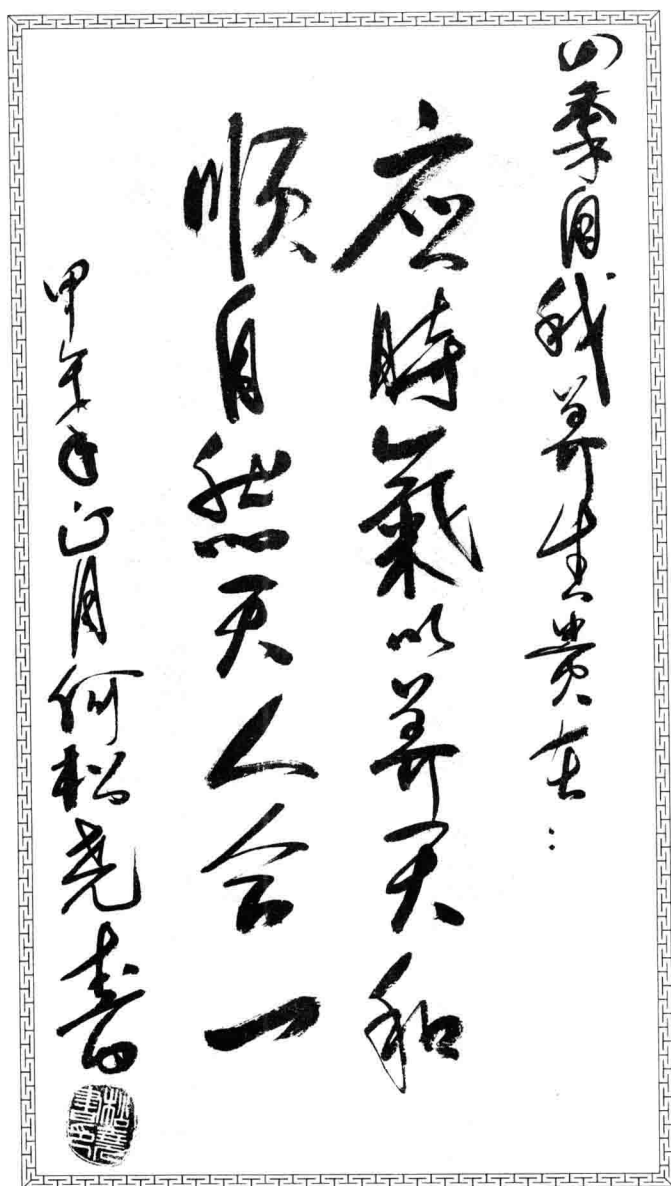
——著名书法家、中国科学院书法协会

会长 崔承顺



运用传统精髓 传承养生智慧

——著名书法家、世界吉尼斯纪录创作者、
北京长寿书画院院长 巩法根



四季自我养生贵在：应时气以养天和，顺其自然
天人合一。

——本书作者之一、研究员、世界生产率科学院
中国分院专家评审委员会副主任 何松尧

推荐序一

中国海关杂志社社长
曾庆龙

记不清是哪一年的夏天，我打电话给松尧兄说，突然想念北京西郊北坞村那条乡村公路两旁高大白杨树下的树荫。松尧兄心领神会，说，你到了我立马就到。个把小时后，我和松尧兄接踵而至。车一停稳，他麻利地从车的后备箱里拿出一个折叠小方桌，再取出两把沙滩椅，将随车带来的茶叶、茶杯、茶点、暖水瓶等物什置于桌上。在公路旁边的一片茵茵草地上，一个露天茶馆顷刻出现在我的面前。我喜出望外，甚至有一种莫名的感动。

清风徐来，我们舒舒服服地躺在浓密树荫下的沙滩椅上，喝着茶，聊着天，望着公路两旁齐飒飒两排几十米高的参天大白杨在北京夏季清爽的风中摇摇曳曳。松尧兄知识渊博，谈锋甚健。我们的话题信马由缰，开阔自在，谈天谈地谈生活谈社会谈人生，谈这谈那，好不痛快。他说，生命是世界上最为绚丽的宝贝，身心并养，积健为雄，应终生而为。我发现，这条憨厚淳朴、洒洒脱脱的湖南汉子的内心竟然开满鲜花！

松尧兄是一位充满魅力的血性男儿，遇事举重若轻，处事条分缕析，为人正直磊落，待人重情重义。与他相见，十分开怀；与他倾谈，受益匪浅。松尧兄注重养生，每每言及至此，他总侃侃而谈。他的养生心得，没有玄奥的生硬理论，只有浅显的保健常识，让人听了能懂、学了能用。

好嫂子陈勇强，豁达、善良、贤淑。她任职于航天中心医院，与不少老专家、老中医都是“忘年交”，时常探讨交流养生之道，每天很舒心、很快乐、很抖擞。记得有一年深秋时节，我、国防大学的黄彬将军和松尧兄三家到位于北京颐和园北边的百望山森林公园爬山。百望山有

“太行前哨第一峰”之美誉，相传北宋杨六郎与辽兵在山下激战，佘老太君登山观阵助威。不知是历史的烽烟撩拨心扉，还是万山红遍的胜景触动情愫，勇强嫂子歌性大发，自立于一美石之上纵情放歌，如入无人之境，其声清亮，其歌激扬，引得众多游人齐声而和。她像苏州园林里倚枕看月、玉树临风的诗者，也像羽扇纶巾、谈笑生风的豪杰，一切指挥若定，豪迈多姿。平时，她快言快语，轻快的脚步和爽快的笑声常常与她相伴，一付心无城府的样子开朗又豁达；一旦谈起养生话题，她就古道柔肠，恨不得手把手教你如何做保健操、如何煮养生粥。勇强嫂待人之热情与真诚，对养生之热爱与倾注，让人感慨、感动。

松尧兄和勇强嫂一直以来工作、茶饭之余致力于实践四季自我养生，探索四季自我养生的实用方法，把养生从养命的初始阶段提升到既养护身体更修炼灵魂的新境界，强调从身心本源上养护生命，倡导了务实、有效的养生新理念。他们的共同探索和不懈追求，令人钦佩！

由是，从松尧兄和勇强嫂的身上，我常常感受到一种温暖的人文情怀、达观的生命精神和充满活力的生命力量！

与松尧兄和勇强嫂认识至今，虽然他们容颜少改，但快乐不变。掐指算来，我们共同的生命之车竟然已经驶过十六七个春秋！

岁月的脚步如此匆忙！

生命如同一叶挂满风帆的扁舟，在时间的长河中驶向可以预见的尽头；生命又如同一列飞速奔驰的快车，在岁月的旷野上呼啸而过。在人类生命的繁衍轨迹上，我们无从查考每一个生命个体的阴晴残缺，也无法考究每一个生命个体的物质价值长度。面对呼啸而过的生命，我们可以观照和探求的是，活在当下的生命应该如何变得更加富有延展性、柔韧性，更加具有活力和价值。

松尧兄和勇强嫂对于生命思考和体悟的成果令人振奋；他们探索的“四季自我养生”之道具有积极意义；他们养生心得的特别奉献，既是对生命意义的深度诠释，也是敬畏和呵护生命的一次大爱行动。

这种爱，丰厚绵长，情真意切，大德大善！

喜闻《四季自我养生》再版，深感欣慰，特撰此文以为序。

推荐序二

北京大学航天临床医学院外科主任、主任医师、教授
欧阳才国

所谓养生之道在于人们怎样调整自我心态，利用各种养生方法来提高人体的自身免疫力，增强人体对疾病的抵抗力。两千多年前《黄帝内经》就提到“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，可见古人早就已知防治疾病的重要性。高明的医生并非如何能治疗疾病，而是注重怎样防治疾病，正所谓“防重于治”。目前，在经济高速发展的年代，人们的压力越来越大，发病年龄越来越趋于年轻，亚健康的人群也越来越普遍，所以，自我养生保健是人们预防疾病最明智的选择。

健康的身体是保证事业成功之根本。古人云：“四十不惑，五十而知天命，七十古来稀。”现今社会，大多成功人士是四五十岁年龄段的人，他们大多年富力强，精力充沛，知识厚重，经验丰富。但伴随他们的是工作压力大、人事关系复杂、家庭负担重，身体状况也随之出现危机，于是人们对健康的需求越来越强烈。但要怎样来维护我们身体这部“机器”的正常运转呢？据现代科学预测，人的寿命正常情况下可达到120~150岁，正是因为大多数人的诸多不良习惯和嗜好，不懂得养生保健之道，才缩短了自己的寿命。

本书是何松尧和陈勇强两位潜心研究，遍访名医，查阅大量的医学资料精心撰写的一部关于自我养生的书。本书紧紧围绕我国中医养生学的“天人合一”理论，较全面地介绍了一年四季春夏秋冬如何养生的方法，提示人们要关注天、地、人之间的关系，根据时辰与节气的变换调理人的身心状况，达到预防疾病的目的。书中没有太多的养生保健及医学理论赘述，而是根据养生学中“药补不如食补，食补不如运动锻炼”的理念，非常直接明了地告诉人们四季养生的具体方法和注意事项。本书文笔流畅，通俗易懂，实用性强，条理清晰，视角独特，较全面、详

细地介绍了适合人们四季自我养生保健的方法，集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体，可读性较强、实用性较强。

本人从医 20 余载，在临床中看到了许多人的生老病死，挽救了部分患者的生命，也惋惜地看到了很多的年轻生命在病痛中死去，由此，特推荐此书给关爱生命、关注健康的人们，希望我们从该书中收获健康。

前言

关于人体养生，当今社会众说纷纭，各种养生保健会馆、会所、门面小店等，大街小巷随处可见；各种养生保健的书刊、杂志更是铺天盖地，而且名目繁多，说法各异，令人应接不暇。

说一千，道一万，养生保健的核心首先是人的心态要好，心态要平和。中医养生有一句话，叫作：“恬淡虚无，真气从之。”意思就是说，当人的心情处于非常平静状态的时候，气血就会正常地运行。气血的正常运行是维持人体生命活动的根本所在，反之当情绪出现异常时，气血就会产生逆乱，轻则产生疾病，重则会危及生命。

人的生命是有限的，人生的道路都是曲折的。在日常生活中，人只有做到了心态平和（衡），才能确保自己的身体不遭受刺激与伤害，而长久健康。反之，人若心态不好，尤其是遇到突如其来的变故与打击时，精神上顶不住，受不了，甚至想不开，就很可能严重影响到身体健康。大量医学案例证明，人在极度压抑、愤怒、郁闷和想不开的状态下，只要持续5天左右，就可能使自己患上呼吸和消化系统方面的绝症，随时都可能危及和中止自己的生命。可见人的心情、心态的好坏，对身体健康会有多么大的影响。所以，人的一生一定要尽可能的开心快乐。

养生之首莫过于笑口常开。俗话说：笑一笑，十年少；一笑解千愁。众所周知，人都有七情六欲。人的七情六欲与人体的五脏六腑之间有着十分紧密的联系，人的七情六欲要施之有度。七情六欲在中医学上也分阴阳。喜属于阳，悲属于阴。人每天欣喜愉快，阳气就充足；若整天悲伤抑郁，阳气就会受损。人体的阳气没有保护好，就会出现阳虚，表现为气虚、气弱、脉弱、怕冷、身体发凉。阳虚进一步发展会出现脾气虚。脾气虚发展下去就会出现脾阳虚、心阳虚、肝阳虚、肺阳虚、肾

阳虚。脾阳虚表现为腹冷便溏；心阳虚表现为胸部发凉，脸色不好，心慌气短；肝阳虚表现为精神萎靡不振，没有生机；肺阳虚表现为气短、气喘、咳嗽；肾阳虚最典型的症状是神疲乏力，面色发暗，腰下发凉，小便多，夜尿尤其多。所以，人生在世愁也一天，乐也一天，与其愁眉苦脸过一天，还不如高高兴兴、快快乐乐地去过一天。俗话说：“心静才能理顺麻，心细才能绣好花。”对一个人来说，困难、挫折、坎坷、险境、磨难、惆怅与迷茫等都不是最可怕和最危险的，最可怕和最危险的是人若稍遇不幸就自暴自弃、自轻自贱，破罐子破摔，失去了做人的尊严和勇气。

人在任何艰难险阻中，最要紧的是要有宽广的胸怀、高尚的理念、顽强的意志和坚韧不拔的毅力，宠辱不惊，临危不乱，“勿以胜为喜，勿以败为忧”。

人们通常还说：“人是要有一点精神的。”这里所说的“精神”应理解成中医学和养生学上所说的“气”，即是指人要有朝气、骨气、志气和藐视一切艰难险阻的浩然正气。困难、挫折、创伤、失败是坏事，但用唯物辩证法的观点看，在一定的条件下它又是好事，因为它能教育和启迪人们去认识和懂得许多的事理。一个有责任心、能担当的人，首先必须是在任何艰难困苦面前，都能傲然挺立，将任何疑难事，都付诸一笑。只有具备了这样胸怀与气质的人，无论是从生理上还是心理上才具备了压倒、战胜任何艰险与困难的气质，才能立于不败之地，才为自身的长久健康打下了坚实的基础。

无数事实证明，美好的心情比十服良药更能解除心理和生理上的疲惫与痛苦。所以中医学强调，养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。

感谢读者朋友们对本书的支持与厚爱，在修订中，笔者根据写作本人的宗旨，对内容重新进行了梳理，有选择地增减了少部分内容。希望读者朋友们能够喜欢，并衷心祝愿所有读者朋友身心健康、四季常乐！

目录

CONTENTS

四季自我养生概述 1

- 一、关于人体健康的定义 2
- 二、四季与自我养生 3
- 三、自我养生“5大要旨” 8
- 四、自我养生晨练“5步操” 12
- 五、自我养生“5个基本行法” 12
- 六、自我养生的“9个原则”与“7个按时” 13
- 七、时辰与经络养生（子午流注） 16
- 八、人体24小时的身心状态变化 18

春季气候与自我养生 19

- 一、春季气候的特点 20
- 二、春季健身“5宜3忌” 21
- 三、春季健身首选“5项慢节奏运动” 22
- 四、春季健身的“6种简易方法” 24
- 五、春季养生应做的“5件事” 26
- 六、春季养生重点是“养生发” 28
- 七、春季“养肝”是关键 30
- 八、春季养肝、护肝、保肝“5类食物”及“9款粥” ... 33
- 九、春季养颜的“6种方法” 35
- 十、春季食补“7粥1汁” 38

十一、春季饮食“6宜9不宜”	40
十二、春季适合喝的“6款汤”	43
十三、春季易发的“5种疾病”与预防	45
十四、春季易发“春困”	48
十五、春季野外“冥想”养生	50
十六、春季防流感要警惕“3大误区”	54
十七、春季“3招”应对“倒春寒”	55
十八、春季房事养生	58

夏季气候与自我养生

一、夏季气候的特点	62
二、夏季健身“5宜8忌”	63
三、夏季锻炼宜从“静坐”开始	67
四、夏季养生“10佳”	68
五、夏天养生“4款粥”	70
六、夏季养生常吃“5色豆”与白蘑菇	72
七、夏季养生重点是“养长”	75
八、夏季“养心”是关键	76
九、夏季养心“4大秘诀”	77
十、夏季养心“6种简易动作”	79
十一、夏季适合喝的“6款汤”	80
十二、夏季易发的“5种疾病”及预防	81
十三、夏季“5种患者”如何安全度夏	86
十四、夏季穿着“4要点”	89
十五、夏季酷暑防蚊“9妙招”	92
十六、夏季有效止痒的“8个小窍门”	93
十七、夏季房事养生	93

秋季气候与自我养生 95

- 一、秋季气候的特点 96
- 二、秋季健身“4宜6忌” 98
- 三、秋季健身适宜做的“5项运动” 101
- 四、秋季健身“3防” 103
- 五、秋季养生“3重点”“6注意”“8忌” 104
- 六、秋季养生重点是“养收” 107
- 七、秋季养生“养肺”是关键 108
- 八、秋季养肺“7妙招” 111
- 九、秋季养生的“12道食谱” 113
- 十、秋季养生“5道菜” 116
- 十一、秋季养颜“14款汤” 118
- 十二、秋季最适合吃的“6种食物” 121
- 十三、秋季易发的“4种疾病”及预防 124
- 十四、秋季“7招预防感冒” 127
- 十五、秋季护胃“4种简易方法” 129
- 十六、秋乏护心“3要旨” 130
- 十七、秋枣食补“4注意” 132
- 十八、秋季穿着“7要点” 134
- 十九、秋季房事养生 135

冬季气候与自我养生 137

- 一、冬季气候的特点 138
- 二、冬季健身“4宜4忌” 139
- 三、冬季健身的“4大运动”与注意事项 141
- 四、冬季健身的“5种方法” 145
- 五、冬季养生重点是“养藏” 148
- 六、冬季养生“养肾”是关键 150

七、“5种不良饮食习惯”最伤肾	154
八、冬季养生适合吃的“5种冻食”	155
九、冬季饮食“6宜”	157
十、冬季适合吃的“5种蒸菜”	161
十一、冬季适合喝的“5款汤”	163
十二、冬季易患的“5大系统暖气病”与预防	165
十三、冬季提高人体抵抗力的“10招”	167
十四、冬季皮肤保养的“5个小窍门”	170
十五、冬季锻炼可做的“床上仿生运动”	174
十六、冬季适宜喝的茶	174
十七、冬季房事养生	176
 自我养生日常保健相关常识	 177
一、调味品与人体健康	178
二、自我防癌“12条”	181
三、日常喝茶注意事项	181
四、眼睛自我养护的“4种方法”	184
五、自我缓解疲劳与压力的“两种方法”	185
六、日常生活中要关注的“温度”	185
七、日常生活中有“4大原因”影响睡眠	187
八、警惕心脏病发作前的“6种早期信号”	190
九、“6大不良习惯”易致病	191
十、自我养生的左右法则	193
十一、喝酒解酒注意事项	195
十二、日常生活中不宜混吃的食物	197
十三、预防感冒“4妙招”	200
十四、糖尿病预防“4新招”	201
十五、应如何拨打“急救”电话	205
 后 记	 206