

刘青◎编著

现代人健康养生学

每天学一点 养生

24节气与人体调养

流传了千百年的古法纪年
与人体养生保健的关系

看民间节气 享养生之道

民主与建设出版社

◎编著 刘青

现代人健康养生学

每天学一点 养生

24节气与人体调养

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学一点养生术 / 刘青编著. —2 版. —北京: 民主与建设出版社,
2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0096 - 6

I. ①每… II. ①刘… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058206 号

©民主与建设出版社, 2011

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	19.5
字 数	260 千字
版 次	2011 年 5 月第 2 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0096 - 6
定 价	35.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

CONTENTS

第一章 立春——避免细菌侵袭，预防过敏	(1)
提高体内益生菌数量，增强肌体免疫力	(2)
选吃抗过敏食物，预防过敏症状	(3)
保持室内环境的整洁，降低过敏几率	(5)
踏春时的防过敏细节	(6)
敏感肌肤的护理方案	(8)
接触宠物要小心	(9)
季节交替时要警惕药物过敏	(10)
如何治疗过敏症	(11)
第二章 雨水——保持稳定情绪，养好脾胃	(15)
保持良好的情绪	(16)
暴饮暴食不可取	(17)
少食辛辣刺激食物	(18)
重视胃部保健	(19)
按摩调节脾胃	(20)
胃溃疡的自我保健	(22)
预防“胃下垂”	(23)
清肠零食巧搭配	(24)
第三章 惊蛰——保证睡眠，增强肌体活力	(27)
活力早餐杜绝困乏	(28)
影响睡眠质量的食物	(29)
提高睡眠质量的食物	(30)

按摩让你酣然入睡	(31)
保持良好的睡眠习惯	(33)
保持良好的运动习惯	(34)
心理因素对睡眠的影响	(36)
避免血压升高, 提高睡眠质量	(37)

第四章 春分——补充营养, 增强抵抗力

补充维生素, 巩固细胞组织	(40)
加强锌和铁的摄入, 提高身体素质	(41)
钙, 加快成长身体棒	(42)
蛋白质, 要选最优质的	(44)
为肌体做个“大扫除”	(45)
为秀发做养护, 提高秀发质量	(46)
中药, 为您解除春季“上火”的困扰	(48)
加强锻炼, 抵制各种病菌的侵袭	(49)

第五章 清明——保护肝脏, 预防各种疾病

了解肝脏的功能, 加强细节呵护	(54)
根据体质进食, 使肝脏得到最好的保护	(55)
控制胆固醇, 降低“坏胆固醇”含量	(57)
喝酒要科学, 避免伤肝	(58)
调理肝脏功能, 预防脂肪肝	(59)
关注生活细节, 避免肝炎和慢性肝炎高发	(61)
加强个人护理, 预防肝硬化	(62)
了解肝病的常用药物	(63)

第六章 谷雨——预防神经性疾病

谷雨时节不可忽视的情绪对神经的影响	(68)
神经性慢性疼痛, 不要忍	(69)
三叉神经痛, 都是谷雨雨水惹的祸	(70)
神经性耳鸣, 情绪不稳定的表现	(72)
肋间神经痛, 肋间神经行走在谷雨时节	(73)
坐骨神经痛, 谷雨时尤其需要注意坐姿	(74)

神经性头痛，一种持续性的头部闷痛	(76)
上班族的谷雨保健方法	(77)

第七章 立夏——增减营养，保护好心脏	(79)
温度升高，心脏的喜怒哀乐增强	(80)
饮食保护心脏，预防心脏病	(81)
心脏中暑，你不得不防	(83)
心肌梗死，疼痛是先兆	(84)
控制血压，维持在正常水平	(86)
先天性心脏病的护理	(87)
冠心病的生活禁忌	(89)
心理因素与心脏健康	(90)

第八章 小满——调节机体，预防皮肤病	(93)
加强肌肤清洁，畅通肌肤排汗孔	(94)
消除痱子，获得小满时节的健康肌肤	(95)
赶走粉刺痘痘，给自己一张洁净无瑕的脸	(96)
预防湿疹，消除多种过敏因素	(98)
减少对肌肤的刺激，预防夏季皮炎	(99)
成人不可忽视毛囊炎的“杀伤力”	(100)
预防手足癣，做好相应的措施	(102)
小满时节预防小儿水痘高发	(103)

第九章 芒种——养足精神，清热解毒	(107)
午睡——为肌体补充能量	(108)
正确食用冷食，避免对肌体的伤害	(109)
选择合适饮品，补充身体流失的水分	(110)
夏季锻炼，因人而异	(112)
巧洗植物浴，排毒解暑好办法	(113)
巧选凉席，睡眠安稳更放松	(114)
光着上身睡觉，男性尤其要不得	(115)
芒种时节要避免蚊香中毒	(117)

第十章 夏至——保护阳气，养好消化功能	(119)
培养正确的饮食习惯，保护消化功能	(120)
消化不良的饮食，容易导致营养流失	(121)
预防腹泻，不可随便用抗生素	(122)
喝啤酒，过量影响消化功能	(124)
不能忽视的儿童消化道疾病	(125)
防止病从口入，避免肠胃疾病	(126)
消化不良时的紧急补救措施	(127)
吃药助消化的注意事项	(128)
第十一章 小暑——增进食欲，保证营养	(131)
补钾，恰在小暑时	(132)
增加维生素，补充流失的营养	(133)
吃点苦味菜，让胃口大开	(134)
煮点开胃粥，养脾又养胃	(136)
添点醋，增进食欲好消化	(137)
减肥不可盲目，身体健康是关键	(139)
积极参加锻炼，加强人体功能	(140)
小暑时节不可忽视的日常饮食搭配误区	(141)
第十二章 大暑——给肌体降温，防止中暑	(145)
大暑消暑，关键是方法得当	(146)
消暑吃水果，并非样样适合你	(147)
暑天睡眠，一样可以很香甜	(149)
头痛不可大意，找出原因是关键	(150)
防寄生虫，饮食应注意	(152)
大暑时节，女性尤其要保护好“私处”	(153)
鲜花调养肌体，重点是用的恰当	(154)
游泳，最好的消暑运动	(156)
第十三章 立秋——清热去燥，防止上火	(159)
口疮、咽喉肿痛者，选降火水果餐	(160)
口干舌燥、面色晦暗者，选去火的几款花草茶	(161)

小便短少、嘴唇开裂者，选秋季凉茶降火	(162)
声哑干咳、皮肤干燥者，选喝靓汤	(163)
胃口不佳者，选保健祛火粥	(165)
立秋上火症状一：“烂嘴角”	(166)
立秋上火症状二：干眼病	(167)
立秋可选择的祛火中药调理	(168)
第十四章 处暑——养肺的最好时机	(171)
肺脏，因何处暑易受伤害	(172)
强身健肺养生功，避免诱发肺脏疾病	(173)
中药养肺，专家推崇的一种方法	(174)
食疗养肺，最安全有效的方法	(175)
避免肺脏受到损害一：警惕肺结核	(176)
避免肺脏受到损害二：预防病毒性肺炎	(178)
避免肺脏受到损害三：预防肺气肿	(179)
避免肺脏受到损害四：戒烟是护肺的关键	(180)
第十五章 白露——增强免疫，防秋病	(183)
白露时节预防秋病一：对抗感冒	(184)
白露时节预防秋病二：预防小儿秋季腹泻	(185)
白露时节预防秋病三：关节痛有妙招	(186)
白露时节预防秋病四：预防口角炎	(187)
白露时节预防秋病五：警惕哮喘病复发	(189)
白露时节预防秋病六：谨防面瘫	(190)
白露时节预防秋病七：调整胃部疾病	(191)
白露时节预防秋病八：秋防“气候过敏症”	(192)
第十六章 秋分——调节情绪，消除“秋乏”	(195)
秋分时节为什么会出现“秋愁”	(196)
消除“秋愁”一：让运动改变心情	(197)
消除“秋愁”二：鱼内有“开心素”	(198)
消除“秋愁”三：菊花气味宜人	(199)
消除“秋愁”四：可安抚情绪的食物	(200)

消除“秋愁”五：多喝蜜，少吃姜	(201)
消除“秋愁”六：秀发带给你美好的心情	(203)
消除“秋愁”七：秋季开车解乏四法	(204)

第十七章 寒露——全面排除肌体毒素

肌体毒素是怎么产生的	(208)
排除肌体毒素一：吃掉肌体的毒素	(209)
排除肌体毒素二：瑜伽助肌体排毒	(210)
排除肌体毒素三：香薰消除肌体毒素	(211)
排除肌体毒素四：肌体酸碱平衡促排毒	(212)
排除肌体毒素五：给肌体按摩排毒	(214)
排除肌体毒素六：排毒药物要慎用	(215)
排除肌体毒素七：清肠排毒的误区	(216)

第十八章 霜降——增进热量，科学调理

肥胖者慎增热量，避免过胖	(220)
锻炼要循序渐进，避免发生意外	(221)
洗澡不宜频繁，避免肌肤过于	(222)
秋末不宜大补，避免营养过剩	(223)
谨慎吃火锅，提升御寒力	(224)
最适合男性的养品	(225)
警惕相冲的食物	(226)
性生活应有所收敛	(228)

第十九章 立冬——合理进补，顺应节气变化

立冬时节营养饮食禁忌	(232)
素食，一样可为立冬进补之用	(233)
正确喝汤，避免脂肪的堆积	(234)
男性进补，分类进行效果好	(236)
给肌体一些适当的刺激	(237)
肌肤瘙痒的对抗方法	(238)
选择适合此季的护肤品	(239)
运动前的健康饮食	(240)

第二十章 小雪——管理好自己的情绪	(243)
为你的情绪增加营养	(244)
清淡冬笋，平稳情绪又营养	(245)
瑜伽——健身，平情绪	(246)
保持良好的通风环境	(247)
科学进食，保持良好心情	(248)
抑郁用药不宜过急	(249)
调整心理，预防抑郁症	(251)
产后抑郁症的护理	(252)
第二十一章 大雪——营养 + 运动，增强抗寒力	(255)
保证饮食营养，增强免疫功能	(256)
坚持锻炼，制订一个运动计划	(257)
准备健康饮品，关注每天饮水量	(258)
大雪时节，也不要将“冷食”拒之口外	(259)
准备健康的零食为肌体补充热量	(260)
全身的保暖需要更多的细节呵护	(261)
保暖的同时要防止烫伤	(262)
重视室内温度的变化	(263)
第二十二章 冬至——合理调养肾脏功能	(265)
肾病早期防治是关键	(266)
学会科学的饮水方法	(267)
冬至不可滥服药物	(268)
饮食上口味不宜过重	(269)
养肾的自我按摩法	(270)
“洗肾”须小心	(271)
不要轻易尝试的减肥方法	(272)
性生活后要防肾盂肾炎	(274)
第二十三章 小寒——肌体保暖，抵抗衰老	(277)
别在“冬季毒雾”里深呼吸	(278)
巧妙应对冻疮	(279)



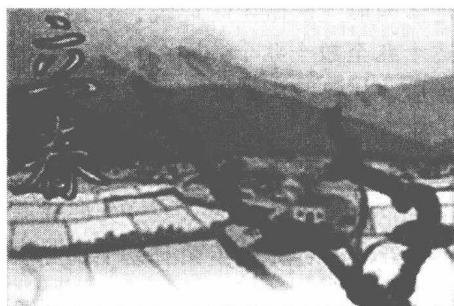
对肌肤加倍呵护	(281)
抗衰老的食物	(282)
冬季按摩消皱纹	(283)
简单新奇的去皱小窍门	(284)
儿童保暖要格外细心	(286)
冬季的性生活保健	(287)

第二十四章 大寒——强筋骨，预防冬季易发病	(289)
感冒要特别注意并发症	(290)
老年人防心脑血管疾病	(291)
中风——冬季神经科的流行病	(292)
大寒时节防支气管哮喘	(294)
警惕高血压	(295)
胃病不能忽视	(296)
天冷更要强筋骨	(297)
冬季长跑的防护要领	(298)

第一章 立 春



——避免细菌侵袭，预防过敏



立春是一年二十四节气的第一个节气，在每年阳历的2月4日前后。立春意味着冬季结束，进入春天，风和日丽，万物复苏。此时人们的肌体经过冬季三个月的蛰藏之后，免疫力和防寒能力都会有所下降，加之此时人体的肠道也要适应季节的变换，所以肌体很容易受到病菌的侵袭，因此在这个节气要保护好肌体，使之顺应季节的变化，防止出现过敏现象。

提高体内益生菌数量，增强肌体免疫力

立春时节，万物复苏，花絮、花粉等粉尘和尘螨随风四处飘散。人们在户外活动时，某些致敏物质常常会随呼吸进入人体，使组织细胞释放出组织胺类物质，出现过敏反应。在此季节如果不能及时做好防护措施，就很容易使肌体出现过敏性皮肤病、过敏性哮喘、过敏性鼻炎等疾病。

立春时节防肌体过敏需要补充益生菌。益生菌又被称之为原生物素、生菌素或原生保健性菌种，凡是有助改善宿主肠内微生物平衡的菌种都属于益生菌，其中包括乳酸杆菌（俗称 A 菌）、比菲德氏菌（俗称 B 菌）、酵母菌、保加利亚乳酸杆菌等。人体肠道是细菌聚集的地方，也是体内最大的微生物环境，有四百多种不同的益生菌和有害菌群聚，总细菌可多达十兆至数十兆个。因此，肠道内细菌原生态的平衡与否，就直接关系到人体的健康，如果肠内的益生菌增加，有害细菌就会减少，因此在立春节气里要补充益生菌。

1. 补充益生菌的必要性

益生菌能刺激肠道、免疫系统和淋巴组织，产生分泌性抗体——免疫球蛋白。免疫球蛋白对致病菌有极强的杀灭作用，立春时节补充益生菌有助于提高肌体的免疫力，从而可以有效防止感染，减少此季过敏反应的发生。此外，人体肠道产生的有害毒素会直接影响心、肝、肾等主要器官的组织细胞，使人体产生疾病。而在此时节补充益生菌就能有效抑制有害菌的生长、繁殖，减少有害物质的产生，并能促进体内毒素向肠腔转移，减少毒素对心、肝、肾等器官的损害，具有相当好的保健作用，并且能有效延缓衰老。

2. 服用益生菌保健品

人体补充益生菌的方法主要有两种，一种是直接服用益生菌保健品；一种是通过食物摄取寡糖来补充。人体通过服用益生菌保健品，能使肠道的微生态趋于良性化，有助于提高免疫力，抵抗过敏源的侵袭。同时还能在肠道内形成一道保护屏障，抵御致病菌和过敏源的入侵，有效阻止多余的胆固醇吸收，加速肠内有害物质和毒素排除体外，起到通便、排毒的功效。

3. 食物中的益生菌

食物中的寡糖又称为低聚果糖，有助于益生菌的生长，是一种不易被人体消化吸收的糖类，在小肠几乎不消化，大部分是在大肠经肠内细菌发酵成为有机酸之后才被人体吸收，所以属于低热量，可以放心食用。生活中除了一些添加寡糖

的饮品之外，寡糖还广泛存在于香蕉、大麦、大蒜、洋葱、黑麦、马铃薯、芦荟、豆类等食物中。但是，寡糖也不宜多吃，否则很容易胀气，还有可能出现腹泻、腹痛等症状，再加上每个人的肠胃对寡糖耐受程度不同，因此一开始可先少量食用，然后再逐渐增加。



益生菌能在肠道内形成生物屏障，排斥和抑制有害细菌，产生对人体有益的物质，促进消化吸收与肠蠕动，增强人体免疫力，因而除了能有效抗过敏之外，以下人群也应该注意多补充益生菌：

(1) 剖腹产儿、早产儿、低体重儿：这些宝宝的免疫力比较低，很容易出现感冒、肠炎等症状，因此要补充益生菌。

(2) 经常腹泻或便秘者：不管是细菌、病毒、原虫引起的感染性腹泻，还是非感染性腹泻，都是因为肠道内的菌群失调造成的，因此要加强肠道内益生菌的数量，抵制有害细菌，此外，益生菌还有促进肠道蠕动，改善便秘的作用。

(3) 消化不良者：功能性消化不良常常表现为反复发作或持续的上腹胀满，并会伴随厌食、烧心等症状，如果检查无胃、肝、胆、胰等疾病，就可以通过补充益生菌来改善消化不良。

选吃抗过敏食物，预防过敏症状

在立春时节，空气里还保有冬天里的湿气，但春季又是一个百花盛开的季节，各种花粉会在空气中形成一种漂浮物，会对人的肌体产生很大威胁，稍不注意就会出现过敏，尤其是对过敏性体质的人来说，更应该注意预防过敏症状。下面是专家推荐的在此季节有效抗过敏的食物：

1. 每天吃点红枣

红枣含有丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、糖分、维生素B族、维生素C、钙、磷、铁、环磷酸腺苷等。专家指出，红枣中含有的抗过敏物质环磷酸腺苷，可以有效阻止过敏反应的发生。红枣的食用方法是多种多样的，除了直接洗净食用之外，还可以水煎食用，更可以加入大麦、莲子等一起水煎食用。值得注意的



是，红枣在水煎时，需要将其掰开，这样能使其味道更加甘甜，也才能使其中的营养最大限度地被人体吸收，另外，水煎红枣时，最好不要再加糖。红枣所含有的环磷酸腺苷，也是人体细胞能量代谢的必需成分，除了能抗过敏之外，还能够增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管系统疾病有良好的作用。

2. 蜂蜜改善过敏

在立春时节，每天进食一点蜂蜜，不仅能润肤养颜，还对过敏引起的气喘、瘙痒等症状有良好疗效。蜂蜜能够预防过敏的原因主要是以下两方面：一是因为蜂蜜中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体，常被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗；另一方面是蜂蜜里面含有一定的花粉粒，人们经常食用之后，就会使肌体对花粉有一定的抵抗能力。

蜂蜜除了能够直接服用之外，也可以配成蜂蜜水冲服，但要注意的是不能开水冲或高温蒸煮，因为加高温后，蜂蜜中的有效成分如酶等活性物质就会被破坏，因此蜂蜜最好使用 40℃ 以下的温开水或凉开水稀释后服用。蜂蜜的服用时间也是很讲究的，一般在饭前 1~1.5 小时，或饭后 2~3 小时服用比较适宜。

3. 胡萝卜防过敏

专家证实，胡萝卜中的 β -胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等肌体过敏反应，这主要是因为 β -胡萝卜素能够调节人体细胞内的平衡，抵制过敏反应。

如果不注意胡萝卜的食用方法，就会造成营养的浪费。很多人都认为胡萝卜生吃比熟吃要好，事实上，胡萝卜中所含的营养物质胡萝卜素是脂溶性维生素，它不溶于水，而溶于脂肪。如果生吃，70% 以上的胡萝卜素都不能被人体吸收，胡萝卜只有经过烹饪之后，才能使人体更好地吸收胡萝卜的营养。同样要注意的是，胡萝卜的烹饪方式也会对其营养利用产生影响，如胡萝卜切片，用油炒，胡萝卜素的保存率为 79%；如果切块油炸，保存率为 81%，切块加调料和肉同炖，这样胡萝卜素的保存率则高于 95%。

4. 金针菇排毒

在立春时节，进食金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，有效增强肌体活力。金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等季节性过敏病症，因此在此季节，要多进食金针菇加强免疫系统。此外，金针菇是一种高蛋白、低碳水化合物，是高钾低钠且富含纤维素和不饱和脂肪酸的食物，食用之后还能降低胆固醇，抑制血脂升高，有利于防治心脑血管疾病。

金针菇的选购是很重要的。优质的金针菇的颜色应该是淡黄至黄褐色，菌盖中央较边缘稍深，菌柄上浅下深；如果是色泽白嫩的金针菇，应该选择浅白或乳

白的。总之，不管金针菇的颜色是白的还是黄的，在挑选时，都要求它均匀、鲜亮，不得出现异味。



在进食蜂蜜时，要注意不能与豆腐或韭菜一起食用。豆腐味甘、咸，性寒，单独食用具有清热散血的功效，但是与蜂蜜一起食用，容易导致腹泻，同时蜂蜜中的多种酶类和豆腐中的多种矿物质、植物蛋白、有机酸等一起食用会产生不利于人体的生化反应。韭菜中的维生素C，容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去原本的作用。此外，蜂蜜还具有通便的功效，而韭菜富含纤维素易导泻，二者共同食用，容易引起腹泻。

保持室内环境的整洁，降低过敏几率

在春分时节，很多人都会因为接触外界的过敏源而导致肌体出现一些过敏反应，从而诱发哮喘、鼻炎等季节性过敏疾病。不少人都会特别留意户外的过敏源，而忽视室内的过敏源，实际上，如果不注意保持室内环境的整洁，也是导致过敏的一个重要因素。尘螨和霉菌是此季节最易引起过敏反应的物质，因此保持室内环境要做到：

1. 地毯、沙发、窗帘定期清理

在室内，地毯、沙发、窗帘是尘螨最容易沉积的地方，因此一定要定期清理这些地方。地毯是最容易沾满灰尘的地方，需要每隔几天就用吸尘器清洁灰尘，使灰尘不致嵌入绒布内。因为灰尘等脏物会在底部起研磨作用，不但会影响室内环境，还会减少地毯的使用寿命。

沙发和窗帘的尘螨是容易被人忽视的。沙发在放置的时候应该与墙壁保持0.5~1厘米的间隙，方便清洁缝隙的灰尘，并且保持每周至少一次的吸尘，尤其注意去除织物结构间的积尘；沙发垫每周翻转一次，使磨损均匀分布，每两周清洗一次。窗帘平时可以用湿抹布擦拭，并定期拆下来清洗。

2. 厨具定期清理

厨房是准备膳食的地方，因此厨具是否洁净将直接影响人体的健康。厨具的

清洁有别于其他部位的清洁，除了要去除其表面的灰尘之外，也不能忽视厨具的保养。比如不锈钢灶具不能用硬质百洁布、钢丝球或化学剂擦拭，而应该选择软毛巾、软百洁布带水擦拭，或是用不锈钢光亮剂擦亮；大理石台面不能用甲苯擦拭，否则难以清除花白斑，要用软百洁布擦拭；水槽容易滋生霉菌，要经常清洗，水槽适宜选择中性、弱碱性清洁剂刷洗，有水垢的地方不能使用酸性较强的稀盐酸擦拭，否则会损坏釉面，失去光亮；此外，厨具上的铁锈也要及时清洁。

3. 室内植物的养殖

在春季，室内植物也是容易引发过敏的一个方面。专家指出，室内植物的摆放要注意其密度，在一间 15 平方米的居室内，适宜的摆放密度为 2 盆中大型植物或 3 至 4 盆小型植物。另外，有些植物会发出异味、异香，更容易使人出现过敏反应，不宜摆放在室内。比如黄杜鹃、花叶万年青、铁海棠等，其叶片鳞茎含有毒汁，接触毒汁会使人毛发掉落，如果不慎入口，更有生命危险；松柏类植物的过浓香味会影响人的食欲，天竺葵散发的气味会使人过敏；玫瑰、百合、野菊花、松树、红豆树等植物也容易使人出现过敏。

4. 室内通风

在春季，保持室内空气流动是预防过敏的有效方法。如果室内尘螨和霉菌过多，除了要注意清洁之外，开窗通风也是很重要的，通风能使室内外的空气对流，阻止尘螨、霉菌的扩散。



贴心提醒

在清除居室的尘螨时，还可以选择专业的防尘螨床垫和枕套。这种专用床垫和枕套能够隔离床垫中的尘螨粪便，防止人们在睡觉时吸入尘螨，对患有严重过敏症的人非常有效。另外，在清洗床上用品时，一定要使用 50℃ 以上的热水清洗，或者选择具有除螨功效的洗衣液，彻底清除室内的尘螨。

踏春时的防过敏细节

在立春时节，气候宜人，这个时候是外出郊游、放松心情的大好时机，但是在享受大自然带给我们的惬意气候之外，也不能忽视这个季节所带给人们的一些