



超值全彩  
白金版  
29.80



中国家庭必备工具书

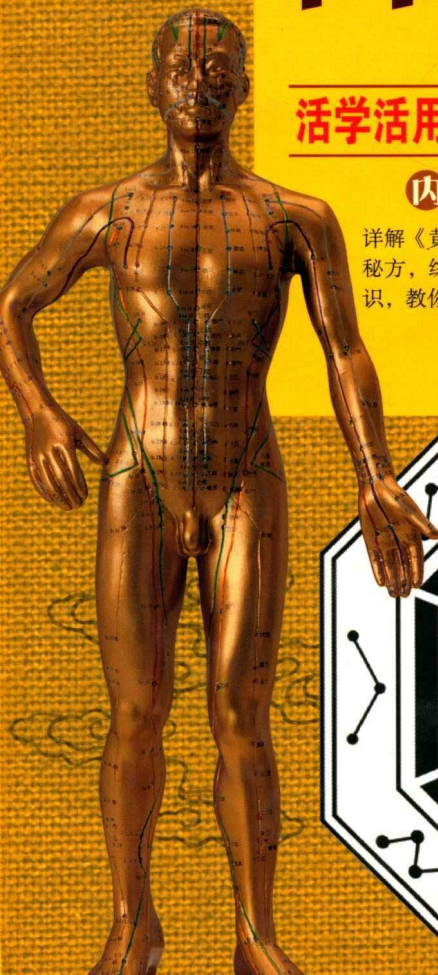
# 《黄帝内经》 四季养生全书

活学活用中医养生经 四季顺时调养不生病

内容全面 权威科学 方法实用

详解《黄帝内经》中的四季养生智慧，汇集历代名家的四季养生秘方，综合数千年来流传民间的四季养生经验及现代医学保健知识，教你跟随四季变化顺时调养，掌握人体节律周期健康法则。

常学辉 编著






# 《黄帝内经》 四季养生全书

常学辉 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

《黄帝内经》四季养生全书 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5308-8531-4

I. ①黄… II. ①常… III. ①《内经》—养生(中医) IV. ①R221


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282646 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 550 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言



**四**季养生，就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点来进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。理解四季养生的内涵，需要明白中医养生学四季阴阳消长、转化的概念。古代中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时温、热、凉、寒的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。基于这些观念，中医的四季养生要求：在春夏之时，要顺其自然保养阳气；秋冬之时，亦应保养阴气；所以历来有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息上，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”：春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，反之，过饥、过饱或饮食偏嗜均会伤害脏腑，影响身体健康。而蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。此外，“五脏应四时，各有收受”。根据四时气候的特点，人们还总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。

**顺**应四时养生虽然是一个古老的健康理念，但现代医学研究也证明了它的科学性。季节更替会导致天气变化，而这些变化对人体的生理都有着很大影响。例如不同的季节，手指血流速度不同，对寒冷引起的皮肤温度反应也不同；即使冬夏保持相同室温，仍会表现出反应差异；这种现象提示出血管运动中枢有四季节律。对于现代人来说，自觉将养生作为一种生活习惯，运用科学的养生之道，调节机体，祛病健身，健康、长寿完全可以实现。

**本**书以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典为基础，挖掘了历代养生名著中的精髓，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验，以及现代医学保健知识，全面阐释了四季养生的理论、原则和方法，是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。全书共由“总论”“春之篇”“夏

之篇”“秋之篇”“冬之篇”“四季养生豆浆”“四季养生靓汤”“四季养生糖水”“四季养生家常菜”九部分组成。其中，“总论”全面阐释了人与天是如何相连、相通的，解读了《黄帝内经》里蕴含的四季养生智慧，以及所遵循的“天人合一”的原则。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”，分别教会读者从具体节气、保肝养肝、食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面，系统地掌握各个季节保健养生的全部智慧。在第六篇至第九篇中，我们分别根据各个季节特征，进行均衡的营养搭配，精选出 500 多道最具季节特性的豆浆、汤煲、糖水和家常菜，再加上健康的烹饪方法和直观精美的菜品图片，教你掌握“不时不食，顺时而食”的饮食原则，保证每餐摄取全面均衡的营养，成为自己的养生专家，与家人一起乐享四季美食，吃出强健体魄。



《黄帝内经》中说，懂得养生之道的人方能“尽终其天年，度百岁乃去”。希望在本书的帮助下，每一位读者都能学会“顺时养生”，真正领会到古代中医的养生智慧，把握好养生的关键，走上健康长寿之道。

# 目录

## 第一篇 顺应四季以养生，天人合一正道

### 第1章 人以天地之气生，四时之法成 ..... 2

人由天地生，顺自然以养生.....	2
天有日月星，地有水火风，人有精气神 .....	4
天气变化，与我们的健康息息相关.....	5
我们的五脏六腑，本性最为天真.....	6
一起细数身体对大自然的应和.....	8

### 第2章 解密《黄帝内经》四季养生的智慧 ..... 10

解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”.....	10
健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”.....	11
四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气 .....	13
健康生活：饮食法地道，居处法天道 .....	14
“不时不食”，顺时而“食”.....	16
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好 .....	17
“一日分为四时”，天天都是养生好时节 .....	18

### 第3章 顺天时地利，长寿又有何难 .... 19

人类的实际寿命远不止 100 岁.....	19
现代人为什么动不动就生病.....	20
食物有四气五味，四季吃不好会得病 .....	21
“夏病秋发，冬病夏治”.....	23
塑身养颜，也要顺应四季的“生长收藏”.....	24
四季变迁，房事也应随之调节.....	25
最佳季节受孕，生出最健康的宝宝.....	26



## 第二篇 欲与天地同寿，养生从春天做起

### 第1章 立春到谷雨，春天的六份厚礼 ..... 28

- 岁首开年春意满，立春养“生”最重要 ..... 28
- 春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃” ..... 29
- 神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质 ..... 30
- 春来遍是桃花水，春分养生调阴阳 ..... 31
- 佳节清明桃李笑，此时养生“补”为道 ..... 32
- 谷雨青梅口中香，内外环境须统一 ..... 32

### 第2章 乍暖还寒，春季养生保肝为先 ..... 33

- 肝者，将军之官，谋虑出焉 ..... 33
- 养肝即养人，食物滋养为上策 ..... 34
- 保肝救命，春天来杯三七花 ..... 35
- 家中不离蒜，肝脏安康百病休 ..... 36
- 两个穴位藏大药，让肝从此不血虚 ..... 36
- 想养肝，平时就不要乱发脾气 ..... 37
- 过度疲劳，肝脏比你还累 ..... 38
- 为肝脏排毒减负，劝君戒酒 ..... 39
- 远离肥胖，远离脂肪肝 ..... 39



### 第3章 阳春三月，补好身体全年都健康 ..... 41

- 春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏 ..... 41
- 春天吃韭菜，助你阳气生发 ..... 42
- 春吃油菜，解燥去火真管用 ..... 43
- “千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时 ..... 44
- 春养阳气，良药十分不如荠菜三分 ..... 44
- 香椿，让你的身心一起飞扬 ..... 45
- 养肝护脾胃，春季就要常喝粥 ..... 46
- 乏力了，快煲一碗药膳靓汤 ..... 46

## 第4章 生活起居追随“春”的旋律 ..... 47

- “春捂”很重要，但千万别盲目 ..... 47
- 春眠不觉晓，安睡要趁早 ..... 48
- 不想老得快，春天勤梳头 ..... 49
- 春天，“泡森林浴”的大好时节 ..... 49

## 第5章 万物复苏，全身筋骨也要舒展起来 ..... 50

- 科学锻炼五原则，增强体质防春寒 ..... 50
- “走为百练之祖”，春季早晚散散步 ..... 51
- 慢跑，春天健康的零存整取 ..... 51
- 出外放放风筝，尽享春日之乐 ..... 52
- 赏鸟、远眺、视绿，春季养眼三秘方 ..... 53
- 找个玩伴，春天一起来打羽毛球 ..... 53
- 春季练平衡，就荡荡秋千 ..... 54
- 抽空出门钓鱼，养足一年精神 ..... 54
- 登山好运动，温馨提示不能忘 ..... 55



## 第6章 春暖花开，美丽的容颜就此焕发 ..... 56

- 做好面子工作，美丽和春天一起苏醒 ..... 56
- 由表及里，全面认识你的肌肤 ..... 58
- 暖暖春天，女人要好好地美 ..... 59
- 对症支招，抚平岁月的“痕迹” ..... 60
- 饮食主内、精油主外，彻底远离头屑 ..... 62

## 第7章 安养心神，笑口常开过春天 ..... 63

- 春天不生气，养肝又养心 ..... 63
- 别人生气我不气，我找太冲穴出气 ..... 64
- 爱发牢骚，你需要自我调节了 ..... 65
- 远离焦虑，心中自然无烦恼 ..... 66
- 从抑郁中解脱，让快乐永相随 ..... 67
- 控制坏心情，远离情绪“流感” ..... 69
- 消解压力，给自己一个酣甜睡眠 ..... 70



## 第8章 防治兼行，彻底远离春季疾患 ..... 71

- 冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱..... 71
- 春天发陈，小心旧病找上门..... 72
- 口腔溃疡折磨人，先给身体降降“火”..... 73
- 出外“踏青”，小心花粉过敏症..... 73
- 对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效..... 74
- 教你三招，预防春天“风温病”..... 75
- 早春“捂一捂”，防止“倒春寒”..... 76



## 第三篇 夏季生机旺盛，抓住健康命脉

### 第1章 立夏到大暑，夏天送来的六份厚礼 ..... 78

- 骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”..... 78
- 轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先..... 79
- 割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽..... 80
- 昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪..... 80
- 蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心..... 81
- 大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑..... 82

### 第2章 夏季养生先养心，心养则寿长 ..... 83

- 心是君主，夏季更需好好供奉..... 83
- 夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂..... 84
- 荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏..... 85
- 桂圆味美，补血安神最知“心”..... 86
- 记住：心脏最怕你暴饮暴食..... 87
- 选对粗粮，就是选对身心“守护神”..... 88
- 养心，最好为自己培养一个爱好..... 89

### 第3章 夏季进补，关键在于“清”和“苦” ..... 90

- 消暑祛病，从正确用膳开始..... 90
- 吃得科学营养，过个“清苦”的夏天..... 91

碱性食物，夏季均衡膳食必选.....	92
“夏日吃西瓜，药物不用抓”.....	93
夏季适当吃姜，非常有益健康.....	94
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属.....	94
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”.....	95
凉茶新喝法，盛夏享口福.....	96
夏季补钾，多吃海带和紫菜.....	96

## 第4章 生活起居养好阳，才能生长不生病 ..... 97

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧.....	97
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”.....	98
保足阳气，长夏防湿“三注意”.....	99
养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌.....	100
想凉快，夏季除热有良方.....	101
盛夏出汗，千万别马上冲凉.....	102
夏季，贴身衣物勿忘经常洗洗.....	102
体弱者着装，要遵循安全防暑指南.....	103

## 第5章 夏日运动，讲究一个“轻”字 ..... 104

运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气.....	104
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏.....	105
游泳健身又美体，做条快乐“美人鱼”.....	106
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛.....	107
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵.....	108
网球：温文尔雅的有氧运动.....	109
夏日旅游，消暑养生兴味盎然.....	110

## 第6章 酷热夏季，掀起适合你的美容季风 ..... 111

滋阴去火，夏季美容养颜之根本.....	111
控油兼补水，做一个夏日平衡小美人.....	112
空调房里，吃出水润白皙的肌肤.....	113
远离小毛病，夏日肌肤问题三攻略.....	114
常饮夏季清补靓汤，养颜纤体一举两得.....	115
常按神阙穴，激活元神永远不老.....	116
娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步.....	116



柠檬为伴，唱响你的时尚美白主打歌 .....	117
千年“美容果”，让你的肌肤水嫩光滑 .....	118

## 第7章 闷热多雨，养心调神常保好心情 .....

“精神内守，病安从来” .....	119
天热易心烦，就练中医导引术 .....	120
精神萎靡，用精油点燃你的活力 .....	120
养花种草，放松你的心情 .....	121
四大妙招，拯救你压抑的内心 .....	122

## 第8章 养到实处，让夏季疾患销声匿迹 .....

孩子中暑了，快给他“掐三穴” .....	123
以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹 .....	124
夏季，要保护好脆弱的颈椎 .....	124
枇杷佳品，美味又止咳 .....	126
天热便秘，莴笋为你解忧 .....	126
有姜汤补暖，轻松远离空调病 .....	127
端午来一次草药浴，百毒不沾身 .....	128
小儿痱子，药浴法让宝宝清爽度夏 .....	128
轻松解头痛，四大妙法任你选 .....	129
高温作业，别让温度夺走你的健康 .....	130



# 第四篇 平定内敛，收获大自然的金秋祝福

## 第1章 立秋到霜降，秋天送来的六份厚礼 .....

凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎” .....	132
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏” .....	133
碧汉清风露玉华，白露保暖多防病 .....	134
凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳 .....	134
天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精 .....	135
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒 .....	136

## 第2章 金秋时节，滋阴润肺最为先 ..... 137

- 养肺防衰，重在多事之秋 ..... 137
- 鱼际、曲池、迎春，护肺的三大宝穴 ..... 138
- 每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚 ..... 139
- 花生是宝，大补脾胃和肺脏 ..... 139
- 杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜 ..... 140
- 人参补气助阳，健脾又益肺 ..... 141
- 润肺消痰避浊秽，首选茼蒿 ..... 141



## 第3章 水润少辛，吃掉“多事之秋” ..... 142

- 秋季饮食，少辛多酸、合理进补 ..... 142
- 立秋后，要学会全面防“燥” ..... 143
- 滋阴润燥，麦冬、百合少不了 ..... 143
- 西蓝花，滋阴润燥的秋季菜 ..... 144
- 秋令时节，新采嫩藕胜太医 ..... 146
- 秋天，亲近茶就是亲近健康 ..... 147
- 秋天进补多喝粥，美味又滋补 ..... 148
- 多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋 ..... 148
- 热性食物助长干燥，秋天一定小心吃 ..... 149
- “饥餐渴饮”，并不适合秋天养生 ..... 150

## 第4章 早睡早起多注意，秋季健康很容易 ..... 151

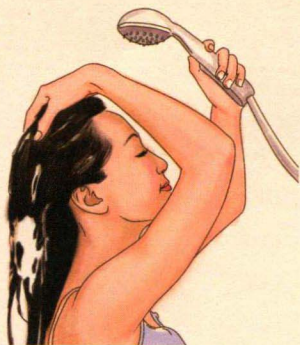
- 秋三月，生活起居要有节律 ..... 151
- 秋夜凉，别让身体着了凉 ..... 152
- 把握冷暖度，“秋冻”好过冬 ..... 153
- 秋季洗手，别太频也别太热 ..... 153
- 气候干燥，起居要防静电伤身 ..... 154

## 第5章 秋高气爽，让你的全身动起来 ..... 155

- 初秋，耐寒锻炼正当时 ..... 155
- 秋季锻炼须知 ..... 156

## 第6章 秋“收”，容颜也要跟着收获 ..... 157

- 秋日养肌肤，先从排毒开始 ..... 157



据肤质，量身打造自己的保湿方案.....	158
享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质.....	159
水果护肤，让肌肤告别秋燥.....	159
金秋润唇有方，绽放甜美微笑.....	160
肌肤暗淡，紫色食物来帮忙.....	161
“三千烦恼丝”，秀发问题全攻略.....	162
秋季养发，五大方面要做到.....	163
上一堂秋天护足课，让你举步生春.....	164
纤纤玉手，你需要这样呵护.....	165

## 第7章 调情养志，让“秋悲”渐行渐远..... 166

从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活.....	166
容易忧郁，十三项注意须牢记.....	167
三种按摩术，养出秋季好心情.....	168
听音乐，最时尚的调心美容大法.....	169

## 第8章 丰收季节，远离疾患静享安逸..... 170

金秋一到，先防“秋乏”.....	170
新鲜又美味，水果为你解“秋燥”.....	171
初秋，当心脑中风来袭.....	172
防治哮喘，秋天不可松懈.....	172
咳嗽，肺经上自有解救大药.....	173

# 第五篇 养精蓄锐，冬季滋补身心

## 第1章 立冬到大寒，冬天送来的六份厚礼..... 176

万物收藏梅开红，立冬最宜补身体.....	176
保暖增温雪初降，小雪要有好心情.....	177
朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养.....	177
日短阳生炉火旺，冬至保养要全面.....	178
冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼.....	179
银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒.....	180

## 第2章 冬季养好肾，健康根基才牢固 ..... 181

- 避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌..... 181
- 板栗，男人的“肾之果”..... 182
- 常食“黑五类”，肾脏安康底气足..... 183
- 手脚冰凉，冬天要好好补肾了..... 184
- 没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨..... 185
- 女人补肾，四个穴位足够..... 185
- 天寒地冻，饮对了最养肾..... 186

## 第3章 温补一个好身体，寒冬无情食有情 ..... 187

- 冬季滋补，饮食为先..... 187
- 寒冬最离不开的美味：腊八粥..... 188
- 冬食萝卜保健康，不用医生开药方..... 189
- 大白菜，冬季养生的“看家菜”..... 190
- 香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪..... 191
- 冬季鲫鱼最肥美，温补身体正合时..... 192
- 火锅热腾腾，冬天享用有讲究..... 193
- 冬季补虚，芡实是佳品..... 194
- 食补冬三月，吃得安全最重要..... 195

## 第4章 寒九腊月天，生活起居要“养藏” ..... 196

- 冬天“养藏”，和太阳一起起床..... 196
- 科学过冬，室内工作要到位..... 197
- 细节决定好睡眠，为冬季健康加分..... 198
- 冬季着装，保暖、舒适都需要..... 199
- 寒气袭人，重点部位进行重点呵护..... 200
- 避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚..... 201
- 冬季绿化办公室，身体健康风水顺..... 201



## 第5章 冬天动一动，少生几场病 ..... 202

- 冬天健身，六条常识你不可不知..... 202
- 避开冬泳误区，在严寒中游出健康快乐..... 204
- 漫漫冬季，用慢跑调整我们的身心..... 204
- 滑雪，助你祛除生活中的压力与烦恼..... 205

冬季健步走，健身又暖心.....	206
保龄球：人人皆宜的冬季运动.....	206
冬季减肥，这样做仰卧起坐效果最好.....	207
最廉价的健康途径——呼吸养生法.....	207
交谊舞，让友谊和健康在寒冬舞动起来.....	208

## 第6章 让你的美丽在冬天绽放..... 209

告别“冰美人”，从此做回“暖女人”.....	209
冬季，“食”“色”生香养心气.....	210
寒冬，猪蹄黄豆煲让肌肤不再感冒.....	211
“佐伯六式”，助你靓丽一冬.....	212

## 第7章 心安气顺，欢欢喜喜过寒冬..... 213

冬季，要注重藏神养生.....	213
让情绪在寒冷的冬季飞扬.....	214
在万籁俱寂的冬季享受宁静与孤独.....	215
远离懒散，让自己动起来.....	216
乐观向上，做冬天里的“向日葵”.....	217

## 第8章 冬季防病祛病，与健康不见不散..... 218

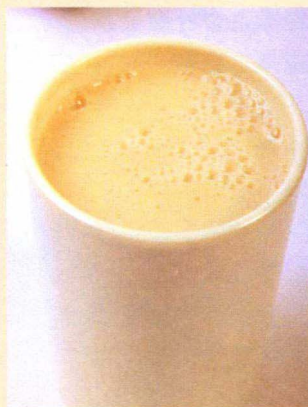
冬季，治疗手足皲裂小偏方.....	218
秋冬交替时间，谨防旧病复发.....	219
防治冻疮，让手、脚、耳朵安全过冬.....	219
寒冬来袭，防治流感须多管齐下.....	220

# 第六篇 四季养生豆浆

## 第一章 春季饮豆浆：清淡养阳..... 222

糯米山药豆浆.....	222
竹叶米豆浆.....	223
麦米豆浆.....	223

黄米黑豆豆浆 .....	224
葡萄干柠檬豆浆 .....	225
西芹红枣豆浆 .....	225
糙米花生豆浆 .....	226
青葱燕麦豆浆 .....	227
芦笋山药豆浆 .....	227
燕麦紫薯豆浆 .....	228
薏米百合豆浆 .....	229
花生百合豆浆 .....	229
黑豆银耳豆浆 .....	230



## 第二章 夏季饮豆浆：清热防暑 ..... 231

黄瓜玫瑰豆浆 .....	231
绿桑百合豆浆 .....	232
清凉冰豆浆 .....	232
绿茶米豆浆 .....	233
荷叶绿茶豆浆 .....	234
西瓜红豆豆浆 .....	235
哈密瓜绿豆豆浆 .....	235
椰汁绿豆浆 .....	236
消暑二豆饮 .....	236
菊花绿豆浆 .....	237
红枣绿豆豆浆 .....	238
三豆消暑豆浆 .....	239
薄荷绿豆豆浆 .....	239
麦仁豆浆 .....	240
绿茶绿豆百合豆浆 .....	240
薏米荞麦豆浆 .....	241
菊花雪梨豆浆 .....	242
南瓜绿豆浆 .....	243
西瓜皮绿豆豆浆 .....	243



## 第三章 秋季饮豆浆：生津防燥 ..... 244

枸杞小米豆浆 .....	244
木瓜银耳豆浆 .....	245



绿桑百合柠檬豆浆 .....	245
南瓜二豆浆 .....	246
花生百合莲子豆浆 .....	246
苹果柠檬豆浆 .....	247
糙米山楂豆浆 .....	248
龙井豆浆 .....	249
红枣红豆浆 .....	249
百合银耳绿豆浆 .....	250
二豆蜜浆 .....	250



#### 第四章 冬季饮豆浆：温补祛寒 ..... 251

莲子红枣糯米豆浆 .....	251
糯米枸杞豆浆 .....	252
红糖薏米豆浆 .....	253
黑芝麻蜂蜜豆浆 .....	253
杏仁松子豆浆 .....	254
姜汁黑豆浆 .....	254
荸荠雪梨黑豆浆 .....	255
燕麦薏米红豆浆 .....	256
香榧十谷米豆浆 .....	257
糙米核桃花生豆浆 .....	258

## 第七篇 四季养生靓汤

#### 第一章 春季靓汤 ..... 260

苹果雪梨煲牛腱 .....	260
黄芪牛肉汤 .....	260
芹菜牛肉汤 .....	261
银耳煲猪腱 .....	261
杏仁银耳煲猪腱 .....	262
百合蜜枣煲猪腱 .....	262
百合桂圆瘦肉汤 .....	263
山药熟地瘦肉汤 .....	263