

中医养生全书  
丛书主编 肖子曾

# 四季

# 养生妙法

——不同季节的保健养生

苏丽清 主编

顺应四季学养生，活得健康又年轻

一年四季的你健康吗？春夏秋冬的你都美丽无比吗？如果答案是否，不用急。本书教你春夏秋冬的养生之道，使你在轻松的阅读中掌握健康秘钥。一书在手，健康不愁，让你和你的亲人、爱人四季如春！

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

中医养生全书

# 四季 养生妙法

——不同季节的保健养生

主 编 苏丽清

副主编 胡 华

中国中医药出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

四季养生妙法：不同季节的保健养生 / 苏丽清主编 . —北京：中国中医药出版社，2015.2

( 中医养生全书 )

ISBN 978-7-5132-2045-3

I . ①四… II . ①苏… III . ①养生 ( 中医 ) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 219510 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 14.25 字数 189 千字

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2045-3

\*

定价 39.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

# 《中医养生全书》

## 编委会

总主编 肖子曾

副总主编 肖碧跃

编委 (按姓氏笔画排序)

王德军 尹勇 艾碧琛

刘娟 苏丽清 李智雄

李鑫辉 肖子曾 肖碧跃

何宜荣 易亚乔 罗桂香

郜文辉 莫莉 郭春秀

唐燕萍 黄海波 龚循录

曾呈茜 谢宇霞 谢雪姣

戴冰



## 前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。



本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

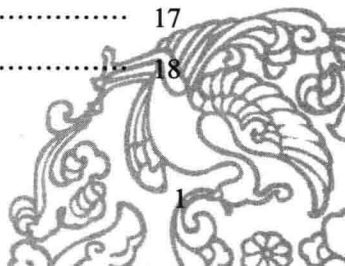
《中医养生全书》编委会

2014年12月23日



## 春季养生篇

<b>第一章 养生之计在于春</b> .....	<b>3</b>
春之计一——养生要顺应春季的气候特点 .....	4
春之计二——中医春季养生的关键 .....	5
<b>第二章 春季养生注意——谁是让你愁眉不展的罪魁祸首</b> .....	<b>7</b>
春眠不觉晓——春困到底是不是病 .....	8
令人头痛的春季皮炎 .....	8
孕妇当警惕风疹 .....	9
春季烦人的花粉症 .....	9
春天，预防“上感” .....	10
心血管病人不能高枕无忧 .....	10
莫把过敏性鼻炎当感冒 .....	11
<b>第三章 春季养生妙法支招</b> .....	<b>13</b>
生命在于运动 .....	14
平日多散步 .....	14
春季养肝目运动 .....	15
春天宜练梳头功 .....	15
伸伸懒腰通筋骨 .....	16
春季壮骨健肾功 .....	17
春季运动注意事项 .....	18





娱己娱人，陶冶情操 .....	19
踏青赏花，携手畅游 .....	19
放风筝防近视、益身心 .....	20
玩转掌间的铁球 .....	21
弄弄花木沁心脾 .....	21
健康是吃出来的 .....	22
春季食物的宜与忌 .....	23
春季时蔬是良宝 .....	24
蜂蜜是春季最好的养生饮品 .....	27
春食枸杞有补益 .....	28
春食菠萝养脾胃 .....	28
春季保健茶 .....	29
春季养生药膳食谱 .....	33
夜卧早起，起居有常 .....	36
夜卧早起，睡个美容觉 .....	37
宽松着衣，健康的时尚 .....	37
莫忘“春捂”，别丢温度 .....	38
开窗透气，呼吸新鲜空气 .....	38
疏肝理气，养心调神 .....	39
春日情志宜平和 .....	39
不同年龄，学会自我减压 .....	40
学会让步，胸怀大度 .....	40
春季妙用针灸推拿 .....	41
艾灸神阙祛虚寒 .....	41
揉搓迎香防流感 .....	42







脚心敷药防感冒 .....	42
春季的中药保健 .....	43
春季药养要领 .....	43
体虚感冒服玉屏风散 .....	44
调和气血黄精丹 .....	44
春季口苦喝菊薏汤 .....	44
大枣——一味中药补养全家 .....	45
板蓝根可防治五大春季疾病 .....	45
<b>第四章 春季生活小贴士</b> .....	<b>47</b>
出门前泡个热水脚 .....	48
倒春寒“捂”好鼻子 .....	49
“春困”支招 .....	49
立春过后，谨防9类春季疾病 .....	51
春天如何预防掉发 .....	55
附：春季养生歌诀 .....	56

## 夏季养生篇

<b>第五章 养生之道在于夏</b> .....	<b>59</b>
夏之道一——养生要顺应夏季的气候特点 .....	60
夏之道二——夏季养生三则四忌 .....	61
<b>第六章 夏季养生注意——炎炎夏暑烦恼多，养生谨慎勿蹉跎</b> .....	<b>65</b>
夏日之殇——难忘的中暑 .....	66
“空调病”——现代人的健康隐患 .....	67

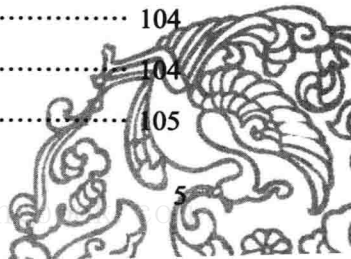


不可小视的夏季腹泻 .....	68
夏季，当心你的“心火”旺 .....	69
汗疱疹且用心防 .....	70
夏暑感冒尤有寒 .....	72
睡觉足底迎风危害大 .....	72
<b>第七章 夏季养生妙法支招</b> .....	<b>75</b>
夏日运动，养生排毒 .....	76
颈部保健运动——颈椎病预防宝典 .....	76
游泳——缓解暑热的良方 .....	78
夏季最好的健脑运动——弹跳 .....	79
夏季最好的健美运动——体操 .....	79
夏季最好的防近视运动——打乒乓球 .....	80
夏季运动注意事项 .....	80
“娱乐”一夏 .....	81
学姜太公钓鱼 .....	82
我们都爱去旅游 .....	82
夏日饮食，清凉爽口 .....	83
夏季饮食宜清淡、忌生冷 .....	83
体质不同，食物不同 .....	84
今天你补水了吗 .....	85
给我来点盐吧 .....	85
每天都要“维他命” .....	86
多吃点醋 .....	86
常喝热茶 .....	86





勤喝汤粥防中暑 .....	87
睡眠宜充足，起居有讲究 .....	89
适当调整，晚睡早起 .....	90
睡个午觉很重要 .....	90
空调口、风扇不要正对自己 .....	91
护好你的上半身 .....	91
勤换湿衣防生病 .....	91
夏季养生心为重，调摄情志长精神 .....	92
以情制情法 .....	92
移情法 .....	93
升华超脱法 .....	93
开导法 .....	93
节制法 .....	94
疏泄法 .....	94
夏季妙用针灸推拿 .....	94
按摩“自醒”穴位防夏困 .....	94
常按四冲穴，让你远离暑热 .....	96
冬病夏治三伏贴 .....	98
夏季家庭小药箱 .....	99
中成药 .....	99
单味中药 .....	101
<b>第八章 夏季生活小贴士</b> .....	<b>103</b>
防夏季感冒要做好的5件事 .....	104
不宜用饮料代替白开水 .....	104
夏季皮肤晒红的急救和美白方法 .....	105





预防中暑十二招 .....	106
夏天补钾可以防止打盹 .....	107
脾胃不和者滋补需注意体质 .....	108
夏天吹电风扇不宜过久，小心面瘫 .....	109
附：夏季养生歌诀 .....	110

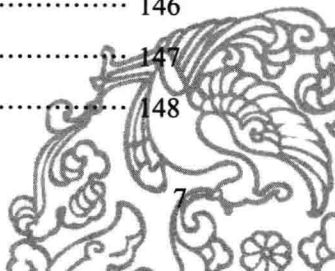
## 秋季养生篇

<b>第九章 养生之策在于秋</b> .....	<b>113</b>
秋之策一——养生要顺应秋季的气候特点 .....	114
秋之策二——中医秋季养生的关键 .....	115
<b>第十章 秋季养生注意——多事之秋，让人能有几多愁</b> .....	<b>117</b>
呼吸道疾病悄然而至 .....	118
管好你的嘴巴，远离胃肠道疾患 .....	118
家长切莫忽视的小儿腹泻 .....	119
恼怒的干燥症 .....	120
夏末秋初防湿邪 .....	120
心脑血管疾病来袭——你准备好了吗 .....	120
小心遇上“秋膘”哦 .....	121
<b>第十一章 秋季养生妙法支招</b> .....	<b>123</b>
金秋“静功”助养生 .....	124
Hi，跑慢点 .....	124
谁都能练的吐纳“丝”字功 .....	125
四式养肺功 .....	125





腹式呼吸运动 .....	126
秋季运动注意事项 .....	127
多姿多彩的娱乐活动 .....	128
行云流水太极拳 .....	129
读书也能养生 .....	130
爽心悦目的舞蹈 .....	131
秋季养生怎么补 .....	132
秋季食谱要注重调脾补肺 .....	132
秋季进补的忌讳 .....	133
朝朝盐水，晚晚蜜汤 .....	134
养生食材大比拼 .....	134
秋季养生药膳食谱 .....	136
起居有道，以应秋候 .....	140
早卧早起，睡眠谨防着凉 .....	140
“秋冻”更健康 .....	141
注意皮肤护理 .....	141
调畅情志，远离悲秋 .....	142
多参加些户外活动 .....	142
多吃“好心情”食物 .....	143
拥有一颗善良的心 .....	143
秋季妙用针灸推拿 .....	143
按揉护肺宝穴——曲池、迎香、合谷 .....	144
巧按穴位缓解秋乏 .....	146
妙按穴位调理秋季肠胃不适 .....	147
针灸和按摩“灭”秋燥之火 .....	148





秋季的中药保健 .....	150
秋冬吃阿胶，美容补身不上火 .....	150
中药刺五加，解决秋季神经衰弱 .....	152
防治冻疮妙用当归 .....	153
<b>第十二章 秋季生活小贴士</b> .....	<b>155</b>
秋季防感冒小常识 .....	156
深秋防病，做好肩、腹、脚3个部位保暖 .....	156
秋季嗓子疼不可胡乱吃感冒药 .....	157
哪些人不宜“秋冻” .....	158
附：秋季养生歌诀 .....	159

## 冬季养生篇

<b>第十三章 养生之法在于冬</b> .....	<b>163</b>
冬之法一——养生要顺应冬季的气候特点 .....	164
冬之法二——中医冬季养生的关键 .....	165
<b>第十四章 冬季养生注意——寒风瑟瑟，谨防这些健康杀手</b> .....	<b>167</b>
冬季养生谨防三病 .....	168
阳气最易从头散，严冬保暖要顾全 .....	169
冬季健康生活应远离四大误区 .....	169
冬季“三憋”易致病 .....	170
警惕打喷嚏引发祸端 .....	172
冬季别让皮肤病找麻烦 .....	172





<b>第十五章 冬季养生妙法支招</b> .....	<b>175</b>
耐寒锻炼, 增强身体抵抗力 .....	176
快步走走, 驱寒又暖身 .....	176
冬季运动有“三搓” .....	177
踮脚运动消百病 .....	178
冬季养肾运动 .....	179
运动固然好, 方法不对反伤身 .....	180
冬日的另类娱乐活动 .....	181
泡泡温泉益身心 .....	181
室内瑜伽 .....	182
保龄球 .....	182
滑雪 .....	182
冬季饮食学问多 .....	183
冬季食补, 开春打虎 .....	183
冬季润燥, 蜂蜜效果佳 .....	184
冬季羊肉如何进补 .....	186
多吃白色食物可降火 .....	187
冬季特有食材陪你健康过冬 .....	187
严冬需进补, 多食“黑色食品” .....	189
推荐几款冬季养生粥品 .....	190
冬季药膳食疗方 .....	192
冬吃萝卜赛人参 .....	193
冬日起居必做事 .....	195
冬季就应该“早卧晚起” .....	195
睡前泡个脚, 暖脚又安眠 .....	195



要风度，更要温度 .....	196
注意肌肤保湿润燥 .....	197
严冬谨防情绪“伤风” .....	197
晒太阳 .....	197
多活动 .....	198
听音乐 .....	198
吃香蕉 .....	198
嗅柑橘 .....	198
梳头发 .....	199
针灸推拿作用不可小觑 .....	199
穴位按摩巧养生 .....	199
冬季熬夜“上火”，针药帮你解决 .....	200
冬季畏寒可用艾灸调理 .....	201
冬季的中药保健 .....	202
冬季滋补不可缺少的七味中药 .....	202
冬吃补药，首选山药 .....	204
<b>第十六章 冬季生活小贴士</b> .....	<b>205</b>
冬季温胃小法宝 .....	206
冬季护鼻可防病 .....	207
冬季如何防治嘴唇干裂 .....	207
中医妙方，让你的皮肤冬日不受伤 .....	208
附：冬季养生歌诀 .....	209
<b>主要参考文献</b> .....	<b>211</b>



春

季

養生

篇

