

春 夏 秋 冬

二十四节气养生

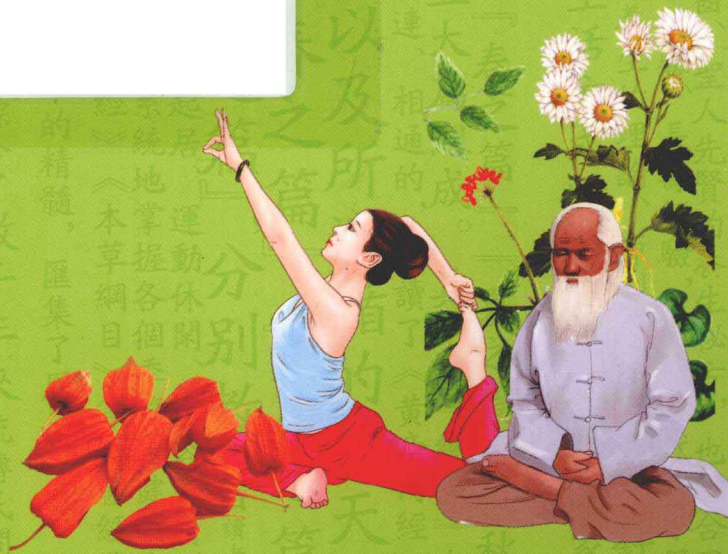
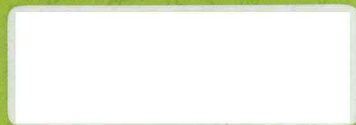
中国家庭必备工具书

- 顺应四季变化，春夏养阳，秋冬养阴，解开藏在身体里的秘密，从根本上解决现代人的健康问题。
- 根据四时气候的特点，人们总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。
- 顺应24节气变化规律，谷雨养生忌动肝火，立夏养生饮食宜增酸减苦，霜降时节护肺保阴，立冬饮食宜温热养阴……



四季养生 顺时调养不生病

蔡向红◎编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

.....◎ 国医绝学系列 ◎.....

四季养生

顺时调养不生病

蔡向红 编著

应时养生 择时养生 养对时机 养出健康

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

四季养生: 顺时调养不生病 / 蔡向红编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5308-7849-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 070651 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

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

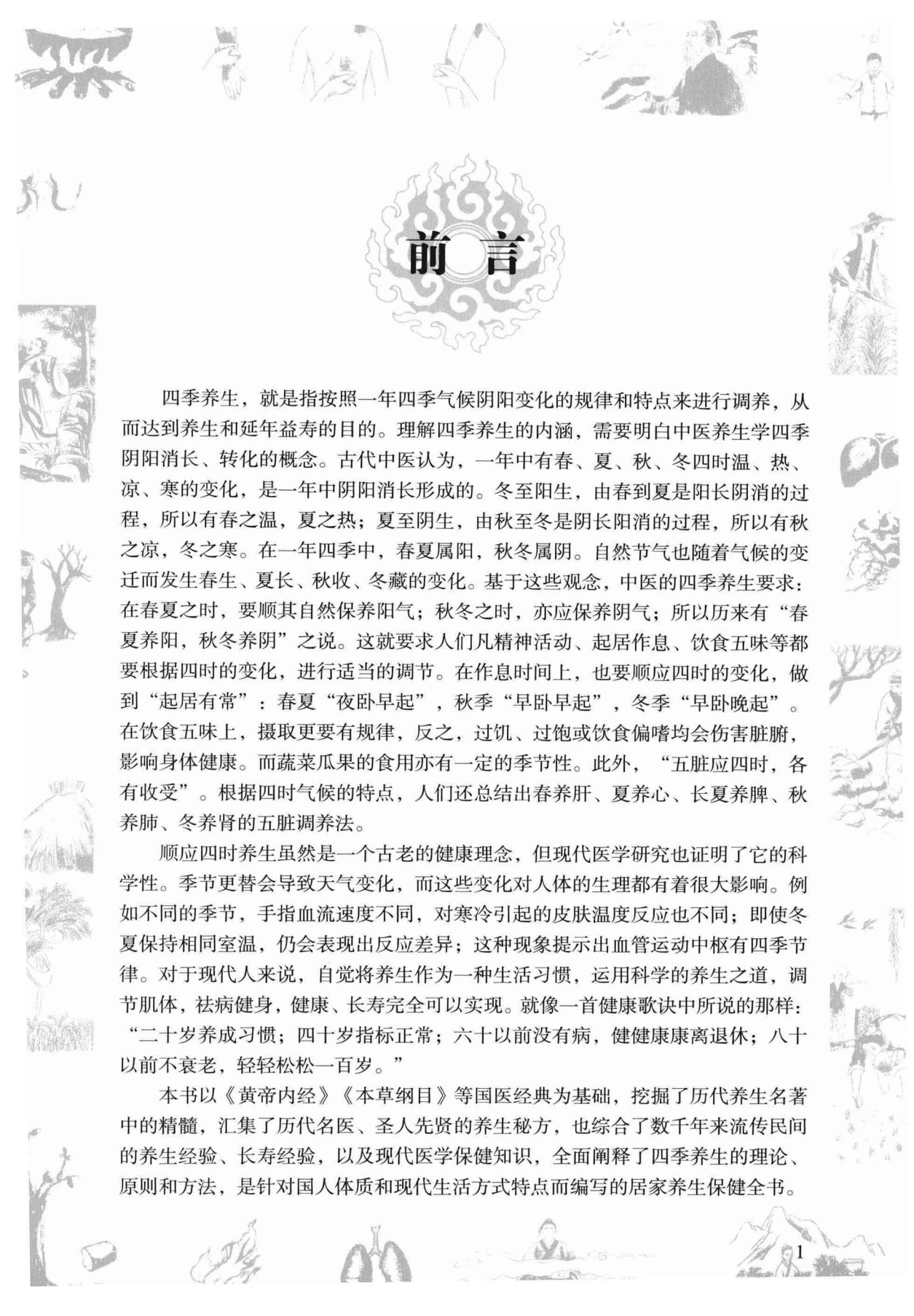
新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 355 000

2013 年 5 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。在作息时上，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，调节肌体，祛病健身，健康、长寿完全可以实现。就像一首健康歌诀中所说的那样：“二十岁养成习惯；四十岁指标正常；六十以前没有病，健健康康离退休；八十以前不衰老，轻轻松松一百岁。”

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。



本书由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”五大篇组成。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》里蕴涵的四季养生智慧，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。

《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

总论：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

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

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

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
春之篇 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
	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
	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
	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
	“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
	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
-------	----------------

	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
-------	--------------

	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，给自己一个甜甜睡眠 /70
--	--------------------

第 8 章	防治兼行，彻底远离春季疾患
-------	---------------

	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
--	---------------------

夏之篇 把握阳气生发，抓住健康命脉

第1章

立夏到大暑，夏天送来的六份厚礼

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

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”

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
	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
	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
	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，吃出水润白皙的皮肤 /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
秋之篇 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
	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”
	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
	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
	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
	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
	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
	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
冬之篇 养精蓄锐，为生命银行增加储蓄	
第1章	立冬到大寒，冬天送来的六份厚礼
	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
	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

	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
	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
	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
	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