

四季养生保健

智者之养生也，必顺四时而适寒暑。

金盾出版社



四季养生保健

编 著

施仁潮 王 英 蔡文彪

李安民 什剑平 盛增秀

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以春夏秋冬四季的更迭为主线，系统地介绍了各个季节的精神调养，饮食起居，时令果蔬，滋补药饵，疾病防治，气功按摩及美容知识，涉及衣食住行、劳作游乐等各个方面。内容丰富具体，文字生动有趣，是家庭良好的养生保健读物。

四季养生保健

施仁潮等编著

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100842

电话 8214039 8218137

香河印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：7.5 字数：168千字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1-31000册 定价：2.70元

ISBN7-80022-273-X/R · 37

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

前 言

人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动，和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人体生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预后等，都有很大的影响。顺应时序的更移进行调摄护养，就会健康长寿，青春永驻；违背了它，就要患病早衰。这种顺应自然气候变化而提出的养生理论和所采用的针对性的养生方法，是养生学的重要内容，也是研究养生的重要课题。

古代养生家十分重视四季养生，并留下了大量精妙的论述。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》就明确地提出了“必顺四时而适寒暑”的养生要求和“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则，并论述了春天养“生”，夏天养“长”，秋天养“收”，冬天养“藏”的各个季节的具体养生方法。在《黄帝内经》的基础上，后世有关四季养生的理论和方法有了很大充实和发展。比如晋唐时期的养生家葛洪、陶弘景、孙思邈等人都十分重视四时调摄，且有不少精辟的论述。此后，元代李鹏飞的《三元延寿参赞书》中就列有论述“四时调摄”的专篇；邱处机的《摄生消息论》也以四时论养生。明代冷谦的《修龄要旨》和高濂的《遵生八笺》中也都有论述“四时调摄”的篇章。凡此种种，大大丰富和发展了四季养生的内容，给后人留下了极其宝贵的文献

资料。

当今，养生之风勃然兴起，千百万人自觉或不自觉地加入了这一行列，但人们或多或少地忽视了这样一个重要的养生法则——四季养生。时下有关养生的书不胜枚举，而系统介绍四季养生知识的，还屈指可数；有些虽有涉及，但附带为之，未能深究。我们认为，在养生调摄中，若能结合四时的特点，随着时序的更迭，对养生方法作相应的调整，使人体能动地适应四时阴阳的变化，以保持机体与外界环境的平衡和协调，无疑会提高养生保健的作用，收到事半功倍的效果。

有鉴于此，我们特编写了此书。本书以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节的精神调养、饮食起居、时令果蔬、保健药饵、疾病防治、气功按摩及美容等知识，涉及衣食住行、劳作游乐各个方面。本书的编写，意在为有志于养生者提供帮助，并希望人们对四季养生细加研究，在实践中不断总结经验，使其理论和方法日臻完善，更好地为人民的保健事业服务。

限于水平，书中难免存在缺点和错误，未必尽如人意，敬请读者批评指正。

作者

1990年12月于杭州

浙江中医药研究院

目 录

春 季 篇

乍暖还寒仍当“捂”	(1)
春暖时节谈“春困”	(2)
节到新春话饮食	(4)
春日药粥助生发	(6)
新春把壶说饮酒	(8)
春来荠菜胜羔豚	(10)
春茶清香沁心脾	(12)
春笋药食皆所宜	(15)
春病良药板蓝根	(17)
银翘桑菊效堪夸	(18)
莫把流脑当感冒	(20)
儿童须防腮腺炎	(21)
染上麻疹勿大意	(22)
眼睛红肿防传染	(23)
春来当心疯病发	(24)
春晨最宜步于庭	(26)
春光长在踏青中	(28)
健康良友数鲜花	(29)
赏罢杜鹃话药用	(31)
春天宜练嘘字功	(32)
助发春阳梳头功	(34)

✓春季肌肤巧护养	(37)
优美步态靠锻炼	(38)
桃花开话桃花癣	(40)

夏 季 篇

午睡虽短莫轻视	(43)
盛夏虽热毋贪凉	(44)
小儿度夏要经心	(46)
孕妇产妇慎度夏	(48)
小儿炎夏防烫伤	(50)
夏日炎炎话饮料	(51)
夏天药粥祛暑热	(53)
“水中人参”属泥鳅	(55)
端午莫饮雄黄酒	(57)
蚕豆清香当防病	(58)
扁豆虽好要熟煮	(61)
✓初夏黄瓜助美容	(62)
抗菌妙品数大蒜	(65)
防癌良蔬推番茄	(67)
解暑佳果算西瓜	(69)
荷叶清暑有奇效	(70)
银花清暑复解毒	(72)
灿灿麦粒亦入药	(74)
居家常备祛暑药	(76)
就荫趋凉防中暑	(77)
祛暑除湿治皮炎	(79)
小小痱子勿小视	(80)
盛夏饮食防中毒	(82)

菌痢防治一席谈.....	(83)
冬病夏治收效高.....	(85)
展臂畅游有讲究.....	(88)
泳前还须先锻炼.....	(91)
夏天宜练呵字功.....	(93)
清心消暑静坐功.....	(96)
民间治痧多妙法.....	(98)
✓夏季肌肤巧护养.....	(100)
✓烈日尤须护眼睛.....	(102)
✓日光浴身防损伤.....	(103)
勤洗汗水防花斑.....	(104)

秋 季 篇

秋季养生贵防燥.....	(107)
虽凉未寒仍须“冻”.....	(109)
秋日药粥润肺燥.....	(110)
中秋月圆话月饼.....	(112)
吃柿防生胃柿石.....	(113)
食用花生防霉变.....	(114)
生津润燥话秋梨.....	(116)
柑橘一身皆是宝.....	(118)
苹果名享“智慧果”.....	(120)
大豆誉称“植物肉”.....	(121)
十月萝卜“小人参”.....	(125)
冬瓜原是美容物.....	(127)
乐食百合润肺脾.....	(129)
常食大枣益气血.....	(131)
喜服菊花增年寿.....	(132)

驱蚊防病切莫忘	(135)
乙型脑炎早防治	(138)
秋季腹泻慎护理	(140)
秋收季节防“谷疮”	(143)
秋日登高最相宜	(144)
清秋佳肴数肥蟹	(145)
秋冬宜行冷水浴	(148)
减肥最好在秋天	(150)
秋天宜炼咽字功	(151)
吞咽津液除燥热	(153)
气功慢跑顺“养收”	(155)
秋燥鼻干巧按摩	(157)
√秋季肌肤巧护养	(159)
√秋燥季节防唇裂	(161)
√秋天宜做健美操	(162)

冬 季 篇

冬日切忌紧闭窗	(165)
保暖尤重足与背	(167)
老人冬装贵保暖	(168)
善保小儿过严冬	(170)
冬日药粥温肾元	(172)
喝罢屠苏话药酒	(174)
冬令进补贵相宜	(177)
核桃乃是延寿果	(180)
龙眼本为益智品	(182)
冬日白菜美如笋	(183)
土豆营养胜苹果	(186)

阿胶深受妇女爱·····	(188)
补肾壮阳数鹿茸·····	(191)
人参大补药之冠·····	(194)
冬季严防长冻疮·····	(198)
防治慢性气管炎·····	(199)
急性喉炎宜急治·····	(201)
冬季须防口角炎·····	(203)
谨防心脑血管病·····	(205)
冬日负暄和气生·····	(206)
“冬练三九”有学问·····	(209)
冬天宜练吹字功·····	(211)
冬日耐寒暖身功·····	(213)
睡前洗脚擦足心·····	(215)
弹筋驱寒又强身·····	(218)
√冬季肌肤巧护养·····	(220)
√头面按摩增容光·····	(223)
√护肤防裂添秀色·····	(226)

春季篇

乍暖还寒仍当“捂”

春季是由冬寒向夏热的过渡时节，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生，而阴寒未尽。由于冷空气的活动，气候多变，温差幅度很大。有句谚语：“春天天气孩子脸，一天就会变三变”。说的是一天之内天气会有急剧的变化。有时早晨还是旭日东升，春风送暖，中午或许阳光暴晒，气温骤升，但傍晚可能寒流突至，冷气逼人。这时如衣着单薄，容易感受春寒染病。

所以，古今养生都十分强调“春捂”，通俗地说，就是“春不忙减衣”。民间所谓“二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪”，“吃了端午粽，再把棉衣送”，说的也是这个道理。《寿亲养老新书》说：“早春宜保暖，衣服宜渐减，不可顿减，使人受寒。”《老老恒言》一书也说，春冻未消，上半身衣服可以略减无妨，下半身裤子、鞋子、袜子宁可穿得暖一点。

“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要，也是预防疾病的自我保健良法。百岁医家孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒，霍乱，食不消，头痛。”明代医家汪绮石说：“春防风，又防寒。”如过早脱去棉衣，极易受寒，寒则伤肺，易发生流行性感冒、急性支气管炎、肺炎等病。春天还是流脑、

麻疹、腮腺炎等多种传染病的多发季节，这些疾病的发生与细菌、病毒感染有关，但染病后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调摄。不忙脱衣，“春捂”得法，将会减少发病的机会。

如何正确“春捂”？养生书《摄生消息论·春季摄生消息论篇》指出：“春季天气寒暖不一，不可顿去棉衣，老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，温暖易之，一重减一重，不可暴去。”这就是说，棉衣不过早脱去，多备几件夹衣，随天气变化一件件地增减，这是合乎科学道理的。

春暖时节谈“春困”

春风轻拂，气温回升，到处欣欣向荣，呈现出一派勃勃生机。但是，这时人们却会感到困乏没劲，提不起精神。

这叫作“春困”。“春困”不是病，它是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。冬天，皮肤血管受到寒冷刺激，血流量减少，大脑和内脏的血流量增加；进入春天，随着温度的升高，皮肤毛孔舒展，血液供应增多，而供应大脑的氧气相应减少，于是出现了懒洋洋，软绵绵，无精打采，昏沉欲睡，表现为中枢神经系统抑制的“春困”现象。

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果，是不可避免的，但也不是没有办法克服的。

要克服“春困”，最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则：“早睡早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”。做到起居劳作，精神调摄，顺应春天阳气生发、万物萌生的特

点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气，舒展畅达，生机勃勃。

在起居方面，宜早卧早起，保证有一定的睡眠时间。小儿生理需要比大人有更多的睡眠时间，老人晚间睡眠质量普遍不佳，都应当安排一定的时间午睡。足量的睡眠有助于消除疲劳，缓解“春困”带来的不良心情。

在保证睡眠时间的同时，还要注意居室空气的新鲜流通。冬天由于室外气温低，不常开窗，春天有些人也习惯于紧闭门窗，这样，室内空气不流通，氧气含量减少，二氧化碳等有害气体增多，会助长“春困”的发生，使人感到头晕，不舒服，困乏烦闷。所以，勤开门窗，保持室内空气新鲜，不但对防治春病有利，对克服“春困”也有一定的作用。

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”在锻炼方面，要做到清晨早起，松解衣扣，散披头发，放松形体，信步慢行；选择轻柔舒缓的活动项目，或练嘘字功，或做体操，或慢跑，或打太极拳，活动关节，舒展肢体，使郁滞宣行，气血疏利，阳气升发。据生化及有关研究表明，锻炼运动在振奋精神上比服药的效果要好得多。它能加速心率，促进血液循环，改善机体对氧气利用的功能。但运动要适度，要合理安排运动量，避免引起疲劳反应的超负荷运动。

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”郊野的空气新鲜，饱含着人们称之为“空气维生素”的负离子。负离子通过人的呼吸进入体内，作用于人的末梢感受器，对大脑神经起到良好的调节作用，从而改善大脑皮层的功能；负离子进入血液循环后，所带的电荷送到人体各个组织细胞中，能促进细胞代谢活动，促进造血功能和肺的换气能力，从而使人感到心胸舒畅，大脑清醒，精神振奋，“春困”消除，工作学

习效率提高。元人邱处机说：“高年之人，遇风日融和，当从园林亭阁虚敞之处，凭栏远眺，用宣滞怀，以畅生气，不可默坐，以生他郁。”所以，郊游对老年人来说，也有重要的畅达心情、解除“春困”作用。

同时，还应当注意劳逸结合，注意适当的休息。休息时可以听听音乐，聊聊天，参加一些娱乐活动，在欢愉和谐的氛围中，忘却“春困”。

饮食的调摄也很重要。《摄生消息论》说：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。饮酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。”饮食不当或过量，会加重“春困”，合理的进食，对克服“春困”是有益的。春天阳气生发，辛甘之品有助于春阳，温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子椒等都宜常食，至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气，则应尽量少食。

节到新春话饮食

佳节逢新春，到处喜气洋洋。亲朋好友、旧知新交，平日常因各自忙碌，难得互相聚乐，此时聚首，理所当然地要准备些精美丰盛的菜肴，醇厚甘冽的美酒，以献其诚，以表其意，以示其庆。于是，肉山酒海边，狼吞虎咽大嚼急啖者有之，猜拳行令酩酊大醉者有之。殊不知如此图得一时之快，逞一时之能，其后患之大不可等闲视之，轻者可减退脾胃功能，增加肝脏负担，重者可致中毒伤身，乃至暴病而亡。有心养生者不可不慎。

节日期间欢饮畅食原也无可厚非，美酒佳肴本身也是富

于营养调精活血之上选，“药补不如食补”，适当饮食，可以补益身体，增进健康。然而，过量的饮食却是有悖养生原则的。

医学实践证明，进食过多的高脂肪、高蛋白，有可能构成某些疾病的诱因：①暴饮暴食很容易引起胰腺炎，这在节日期间更是常见。其症常见于中上腹或左上腹，呈现刀割样绞痛，并伴以恶心呕吐，中度发热。轻的不甚典型的胰腺炎，病症常不明显，化验上多不重视，常易发生误诊，因而更须细心谨慎，切勿掉以轻心，以免病情恶化。②短时间过量饮酒，容易发生酒精中毒，轻则精神恍惚，步态蹒跚，言语错乱，呕吐昏睡等，重者可因呼吸中枢麻痹而危及生命。高血压及心脏病患者尤须避免过量饮酒，以免发生不测。③常吃高脂肪饮食过饱，可成为胆囊炎、胆石症急性发作的诱因。其症状为急性而剧烈的右上腹疼痛，并可“放射”至右肩，伴有恶心、呕吐、寒战、高热等症状。另外，高糖饮食还会加重糖尿病人的病情。④情绪激动，娱乐过度，以及吸烟、酗酒等，都可能引起心动过速、血压升高、头晕目眩、心慌气短、心前区疼痛等症状，有冠心病、高血压病的人可因此引起急性心肌梗塞及一时性失语、偏瘫等。原来患有心肌损害者还可引起急性心力衰竭，高血压病患者还可因此导致脑出血。逸乐无度者不可不戒。

节日期间还要注意不可偏食，要五味不偏，合理调节。因为饮食偏嗜，不仅会引起多种疾病，长此以往还可影响人体寿命。老年人更应讲求清淡，少进肥甘厚味，以利防老延年。另外，还须注意饮食冷暖。《灵枢·邪气脏腑病形篇》云：“形寒饮冷则伤肺。”《灵枢·师传篇》也说：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”可见，过冷或过热的饮食，都

有损于脾胃，而且容易伤及肺脏，有意养生者不可不察。

春日药粥助生发

一提起食粥，人们往往会想起北宋名臣范仲淹“断齑画粥”的故事，误以为吃粥仅仅是为了节约粮食、春荒应急，殊不知吃粥是却病延年的养生方法。春日食粥，粥里加些荠菜、芹菜、韭菜，既利消化吸收，又助春阳生发，是理想的时令食品。

1. 荠菜粥 先将粳米100克倒入锅内加水煮沸，再加上洗净的荠菜100克，同煮作粥。

“春来荠美忽忘归”。阳春季节，当其它蔬菜尚未应市的时候，荠菜不失是上好的时令佳蔬。据测定，每100克荠菜中含蛋白质近5克，是韭菜的3倍，蒜苗的4倍，白菜的5倍，比番茄还高出7倍。荠菜里含的氨基酸有谷氨酸、丙氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、甘氨酸、脯氨酸等10多种。还含有葡萄糖、蔗糖、乳糖等，营养丰富，味道甘美。苏东坡曾在给友人的信中夸耀过食荠之喜：“今日食荠极美，……有味外之美。”荠菜还有防治麻疹等春季常见病的作用。近年研究资料表明，食用荠菜等野菜，还可有助于身体长高。

2. 韭菜粥 先将粳米100克倒入锅内加水煮沸，再加入洗净切碎的韭菜50克，同煮作粥。

韭菜自古即是美食佳蔬。《礼记》说，庶人春荐韭以卵，就是说春天老百姓用韭菜代鸡蛋来作为祭品。吃韭菜讲究时令，“春食则香，夏时则臭”。春日食韭有辛辣助阳，促进生发的效用。它富含维生素A、B、C和糖类、蛋白质，且含抗生物质，有调味杀菌等作用。因其性热助阳，凡阴虚体

质，或身有疮疡的不宜食用。

3. 芹菜粥 将芹菜连根洗净，每次用150克，加水熬煮，取汁与粳米100克，同煮作粥。

芹菜四季皆有，而在初春蔬菜淡季，鲜嫩的芹菜，是人们最为欢喜的蔬菜之一。它既可炒食，又可凉拌，亦可作馅，用来煮粥，则别有风味。它含有蛋白质、脂肪、糖类和维生素A、B₁、B₂、C、P、PP以及钙、磷、铁等，尤其是钙、磷的含量较高，每500克含钙592毫克、磷226毫克，颇适宜于生长发育旺盛的孩童食用。

4. 猪肝粥 取猪肝50克、粳米250克，加水煮粥。

据世界卫生组织一专家小组对各国儿童的生长速度考察研究结果，春天(尤其是五月份)是生长最快的季节。生长速度快，必然要消耗更多的营养物质，因此，家长要根据孩子这一生理特点，在膳食中增添一定营养，而猪肝则是应当补给的重要食品之一。猪肝中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。

5. 红枣粥 取红枣50克、粳米100克，同煮成粥。

红枣具有良好的补益作用，对小孩的生长发育有很大的好处。尤其是其性平和，能养血安神，尤适用于久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。古医籍《千金要方》说，春日宜“省酸增甘，以养脾气”；《摄生消息论》也说：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气”。红枣甘甜，善养脾胃，不失是顺应春时的服食佳品。另有谚云：“要使皮肤好，粥里加红枣。”可见红枣粥对美容护肤也是大有益处的。