

四季养生杂谈

吴阶平



林祖庚
徐华铛

宋世德
夏爱玲
陈潭林
编著

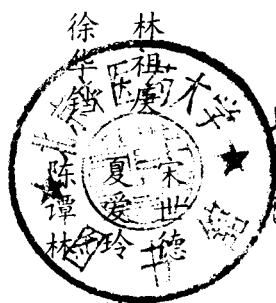


 中国轻工业出版社

R212
307

四季养生杂谈

谭勇题



编著

中国轻工业出版社



0154644

0154644

图书在版编目(CIP)数据

2027/03

四季养生杂谈/林祖庚等编著. -北京:中国轻工业出版社, 1999. 5

ISBN 7-5019-2419-8

I. 四… II. 林… III. 养生(中医) - 通俗读物
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 03884 号

责任编辑: 李宗良

策划编辑: 李宗良 责任终审: 滕炎福 封面设计: 徐华铛 袁忠良
版式设计: 丁 夕 责任校对: 方 敏 责任监印: 徐肇华 崔 科

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 9.75

字 数: 219千字 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-2419-8/TS·1475 定价: 17.50元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

序 一

“养生”又称“摄生”或“道生”。从现代医学角度来看，约同于“卫生”二字。包含着中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等有关内容。

养生之道即健康之道，长寿之道。祖国医学典籍中记述很多。如《素问·上古天真论》中曾说：“所以能年，皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”因此，养生的精神实质，关键在于贯彻保健的预防思想。为了保持健康、长寿，要有病早治，特别是无病早防。

本书名为《四季养生杂谈》，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，较为系统地介绍了各个季节的精神调养、饮食起居、时令果蔬、保健药品、疾病防治、医疗经验、美容锻炼等多方面内容，体现中医学适应天时、顺应自然的养生特色和“治未病”的预防医学思想，为有志于养生保健者提供较全面的知识。

作者林祖庚毕业于南京医科大学，在江苏省人民医院从事西医外科工作 10 余年后，又在南京中医药大学西医学习中医班学中医 3 年，现为江苏省中医药研究院、江苏省中西医结合医院主任医师，江苏省中西医结合研究会第一届理事会副秘书长，授予省“名中西医结合专家”称号。曾有《休克的综合治疗》、《疮疡证治》等著作问世，并有论文 70 余

篇、科普作品 300 余篇发表于诸报刊。现尚兼任中国医药科技出版社国家“八五”计划出版的重点大型图书《中药辞海》编审委员会副主任委员、副主编。

林祖庚教授具有丰富的临床理论和写作经验；徐华铛先生有丰富的写作经验和较高的文学造诣，曾有《中国古塔》等 20 本著述问世；陈谭林、夏爱玲副主任医师从事医疗工作 30 年，具有丰富的医学保健知识；宋世德高级工程师为江苏省劳动保护研究所原所长，对养生保健方面有较多研究。他们合作的《四季养生杂谈》一书将是一册科学性和实用性相结合的好书，在此即将出版之际，欣为之序。

南京中医药大学
原校长、教授

周仲瑛

1998 年 12 月

序 二

联合国世界卫生组织近来提出一个观点：“没有活到100岁，责任在自己。”这个观点的提出是有科学依据的。其一，经过科学家研究并取得一致结论，人的寿命应该是100~140岁；其二，目前绝大部分人活不到100岁，是许多人为因素影响了健康，缩短了寿命。

有人把影响寿命的因素归纳为八条、十条、数十条甚至上百条，其中包括心理障碍、营养不良、营养过剩、环境污染、自然灾害、吸烟酗酒、各种疾病、意外伤害等。然而，重要的原因之一是人们普遍缺乏养生保健知识。

由于缺乏养生保健知识，才会造成营养不良（其中也有由于贫穷、食物不足所致）或营养过剩，引发肥胖、糖尿病、高血压、冠心病等疾病；由于缺乏养生保健知识，才会大量地吸烟、酗酒并可能导致慢性气管炎、肺癌、肝硬化、肝癌等疾病；由于缺乏养生保健知识，才会只顾眼前利益，而不惜污染空气、水源，破坏环境，导致许多疾病的发生，普遍缩短人的寿命。

由此可见，从各方面介绍和宣传卫生知识，在广大人民群众中普及和提高养生保健知识水平具有重要的意义。这也

是撰写本书的动机。

林祖庚教授毕业于南京医学院，早年从事西医外科工作；由于家庭渊源、个人爱好与工作需要，后来在南京中医学院“西学中”三年，为江苏省中医药研究院主任医师、省名中西医结合专家、江苏省中西医结合学会第一届理事会副秘书长；在医务与科研之余，还勤于写作，曾有多种著作问世，主要的有《休克的综合治疗》、《简明急医学》、《东方红：农村实用手册》、《医学讲座论文选编》、《疮疡证治》、《江苏科学技术志》（科学技术文献出版社出版，1997年参编）、《中药辞海》（中国医药科技出版社出版，1998年任编审委员会副主任委员、副主编），曾发表论文70余篇、科普文章300余篇，涉及面广；某些文章如《用画笔树起历史丰碑——李琦和他的著名人物画》、《谈三界》、《记茗山大法师》、《作家林参天及其主要作品》、《并非趣闻》、《热带巨果菠萝蜜》等，已涉及医学以外的领域。1996年以来在江苏省老促会、爱德基金会组织下成立“爱德医疗队”，由林祖庚任队长，与一批自愿无偿为老、少、边、穷地区义诊的专家在一起，利用业余及节假日赴江苏、安徽、浙江、江西、河南义诊数十次，从未收取任何报酬，深得人们赞赏和钦佩；1996年10月12日《新华日报》、1997年（第四期）《Amity Newsletter》、1998年1月及1998年8月《爱德简讯海外版》、1998年4月22日《淮阴日报》等都曾刊登爱德医疗队业绩与照片，并获得海外有关人士的好评。可见作者已具有深厚的临床实践和理论著作经验。林祖庚教授与友人徐华铛、陈谭林、夏爱玲、宋世德等人自1996年开始撰写本书，结合文献资料和自身体会，从中西医结合角度，以

春、夏、秋、冬四季为纲写成了《四季养生杂谈》一书，已经列入中国轻工业出版社 1999 年出版计划，作为迎接 2000 年的献礼。在此即将出书之际，特为之序，以示赞赏之意。

老红军、“人民功臣”勋章获得者
江苏省中医药研究所原所长
中国延安鲁艺校友理事会理事

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the person mentioned in the text above.

1998 年 12 月

目 录

春季养生

- 谈谈“春困”和“春捂” (1)
- 春节把壶话饮酒 (3)
- 劝君春日食竹笋 (9)
- 春茶清心又健身 (11)
- 春季莫忘防流脑 (14)
- 早春好发腮腺炎 (17)
- 春晨散步最相宜 (18)

夏季养生

- 九九消暑度炎夏 (23)
- 食物中毒盛夏多 (29)
- 夏秋季节谈痢疾 (33)
- 炎夏应防空调病 (36)
- 绿豆消暑亦治病 (38)
- 鱼胆蛇胆莫轻尝 (41)
- 夏日药粥滋身体 (43)
- 夏日居家常备药 (45)

夏日苦瓜胜凉药	(47)
端午民俗与保健	(48)
夏日冷饮利弊谈	(50)
夏季佳果数西瓜	(53)
药茶健体有特效	(56)
夏日午睡重效益	(58)
夏日出门防日晒	(61)
菜中之果西红柿	(63)
食蚕豆时要防病	(67)

秋季养生

秋风起时话养生	(70)
乍寒还暖说“秋冻”	(76)
秋食百合润肺脾	(78)
正是菊黄蟹肥时	(80)
金秋饮菊花益寿	(83)
重九登高益心身	(85)
金秋季节话梨子	(88)
食柿当知胃柿石	(91)
中秋佳节话月饼	(93)
金秋板栗正飘香	(95)
胡桃补肾功能高	(96)
红枣保健功能多	(99)
美食良药话甘薯	(102)

冬季养生

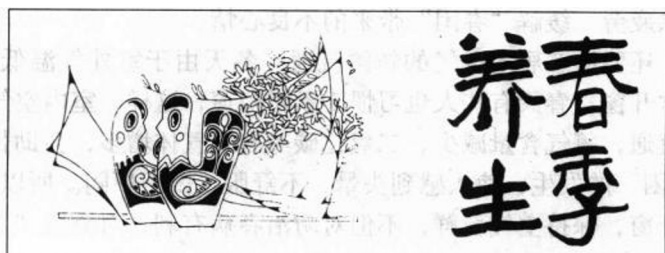
九九消寒度严冬·····	(105)
冬日白菜和腌菜·····	(109)
萝卜佳蔬亦良药·····	(112)
冬季进补三要素·····	(115)
冬季护肤防皲裂·····	(119)
老人寒冬重保暖·····	(120)

四季养生

谈谈“肥胖”和“减肥”·····	(123)
有钱不买老来瘦·····	(130)
养生保健话饮水·····	(132)
森林饮料利养生·····	(138)
吃鸡吃鸭有学问·····	(141)
多吃豆类和豆腐·····	(143)
芝麻营养与药用·····	(147)
日常烹调有讲究·····	(149)
亦食亦药大蒜奇·····	(153)
养生延年重食疗·····	(155)
醋的趣闻与药疗·····	(157)
家常药膳益年寿·····	(159)
延年益寿忌饱食·····	(166)
欲得长生肠常清·····	(168)
精粗杂素巧搭配·····	(170)
补药之冠推人参·····	(177)

高血压病重预防·····	(181)
糖尿病者莫大意·····	(184)
黑痣虽小莫轻“点”·····	(191)
隐形的狂犬杀手·····	(192)
自行服药需留心·····	(195)
药害如今亦惊人·····	(197)
蜂蜜王浆抗衰老·····	(202)
中老年人防“闪腰”·····	(204)
增强腿力缓衰老·····	(206)
老年应防脂肪肝·····	(207)
老年人宜常扣齿·····	(209)
奶奶为何多骨折·····	(211)
音乐疗疾又养生·····	(213)
室内污染损健康·····	(218)
四季花卉利健康·····	(222)
长寿赐予近绿者·····	(227)
气功锻炼强体魄·····	(229)
不良习惯损健康·····	(232)
为了健康早戒烟·····	(235)
远离毒品永不沾·····	(244)
月圆月缺融体情·····	(250)
刷牙洁口好处多·····	(252)
主人劝我洗足眠·····	(255)
电视好看应适度·····	(257)
植物药浴助健康·····	(260)
何人易患胆石症·····	(262)

补钙需从小儿始·····	(265)
房事适度益身心·····	(272)
孕期禁忌与信号·····	(274)
谈谈儿童性教育·····	(278)
更年妇女的秘方·····	(283)
掌握生命周期律·····	(288)
乐观安逸长寿道·····	(289)
后 记·····	(293)



谈谈“春困”和“春捂”

春季正处于阴退阳长，寒去热来的转折期。寒冬过去了，春风拂面，气温回升，杂花生树，群莺乱飞，到处欣欣向荣，一派勃勃生机。此时，人们却感到困乏没劲，提不起精神，这种现象就叫作“春困”。

“春困”不是疾病，是人体生理机制随着自然气候变化而发生的一种现象。冬天寒冷的刺激，皮肤和四肢血管收缩而血流量减少，大脑和内脏的血流量增加；进入春天，随着温度渐升，毛孔舒展，四肢血流供应增多，而大脑的血流和氧气供应减少，出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏昏欲睡的“春困”现象。

“春困”是常见的普遍现象，但“春困”是可以有办法克服的。

在起居方面，宜早卧早起，保证有一定的睡眠时间。小儿生理上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。

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，勤开窗，保持空气新鲜，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，放松形体，信步慢行；选择轻柔舒缓的活动项目，如做体操，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，改善肌体对氧气利用的功能。

“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，以畅生机，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”的作用。同时，还应当注意劳逸结合，注意适当的休息。休息时可听听音乐，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，料面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。”饮食不当会加重“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、甜椒等都宜常食，至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气，则应尽量少食。

下面再谈谈“春捂”，通俗地谈，就是春天不要急于减衣。“春天天气孩儿脸，一天就会变三变”，春天气温变动大；早中晚的温差可以大起大落，容易得感冒、支气管炎、肺炎、麻疹、流脑等病。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，棉衣不可过早脱去，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。

春节把壶话饮酒

“致欢欣于春酒”，人们常常把“春”和“酒”联系在一起，“剑南春”、“燕岭春”就是以“春”命名的酒。“玉壶买春”谈的就是提壶买酒。“李白斗酒诗百篇，长安市上酒家

眠”，“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”都是诗中名句。千百年来，酒与人们结下了不解之缘，无论佳节新事，新春团聚，宾朋远来，只要是喜庆的事，几乎都离不开酒。

酒对人体的健康既可有害，也可有益，关键在于饮什么酒，如何饮酒和饮酒量的多少。

有句养生格言：“动为纲，素经常，酒少量，莫愁肠。”短短 12 个字涉及动静、荤素、情绪及饮酒诸方面。饮酒应少量，也就是说不是一点酒也不能饮，适量饮酒可强心提神，助气健胃，消除疲劳，促进睡眠。优质葡萄酒具有令人愉快的色、香、味和较好的营养，含有氨基酸 32 种、各种含氮物质 10 种以及醇类、甘油、糖分、酯类和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、维生素 C 等。餐前少量饮酒可刺激消化液的分泌，增进食欲，称为“开胃酒”。餐后饮用能去腥味、解油腻、使人舒服，称为“待散酒”或“饭后酒”。啤酒是用大麦芽加辅料糖化后用啤酒花、酵母发酵制成的，营养丰富，素有“液体面包”的美称。它含有 17 种氨基酸，8 种人体必需的氨基酸。啤酒不但营养丰富，而且其营养物质极易被人体吸收，其“营养食品”的美称即由此而来。啤酒所含酒精浓度极低，大致可分为两类：经过杀菌处理后称“熟啤酒”，可贮存 2 个月以上，一般瓶装都是这种；未经杀菌的称“生啤酒”，也称“鲜啤酒”，一般为桶装，超过 7 天则不能饮用。若依酒精含量（以体积分数计，%）多少可分为低浓度（含酒精 2% 左右）、中浓度（含酒精 3.5% 左右）和高浓度（含酒精 7.5% 左右）。市售的啤酒的酒精含量为 3.5%~4%。瓶上标签的度数（7°~20°）是指麦汁浓度，又称为糖度，一般为 11°~12°。现又有干啤酒，“干”，即不甜的意思。啤酒不易醉人，它特有的苦味和香味为啤酒花带