

四季 养生 丛书



方 羽 主编
江西科学技术出版社

四
季
养
生
丛
书



四季养生丛书

冬



主编

方羽

编著

王芳 李由

吴瘦鹃 汪巧云

陈玲 周小雯

柏龙 秦宜

萧雨 陶兰兰

谢文龙 潘秀云

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生丛书——冬/方 羽
——江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1642-6

I. 四季养生丛书——冬 II. 方 羽
III. 中医预防、卫生学 IV. R212

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

四季养生丛书——冬

方 羽 主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	351千字
印张	14
印数	4001-7000册
版次	2000年1月第2版 2000年1月第2次印刷
书号	ISBN 7-5390-1642-6/R·378
定价	19.80元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

前 言

健康是人生的第一财富，健康长寿和金钱物质的关系如同皮与毛的关系，“皮之不存，毛将焉附”。商品经济大潮之下，赚钱虽无过错，但因拚命挣钱而忽视养生健身的做法则不可取，人们应当走出年轻时用健康换金钱、年老时用金钱换健康的怪圈。因此，我们提出，积累健康财富要从零岁开始，养生健身不单纯是老年人的事，而应当是全民健身运动的一个重要组成部分。本丛书从四时养生的角度入手，将终身保健养生的知识融会贯通于生命的每一天中。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中提出了四季养生的基本原则：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”顺应四时的养生首先要明白春生、夏长、秋收、冬藏的规律。春归大地，冰雪消融，阳气升发，万物苏醒，蛰虫活动，天地自然生机勃勃，呈现出欣欣向荣的景象。此时人体之阳气也应顺应自然向上向外流发。夏天的三个月，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，所以是万物繁荣秀丽的季节；此时是人体新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，需要注意养阳防病。时至秋令，自然界阳气渐收，阴气渐长，碧空如洗，地气清肃，金风送爽，万物成熟，果实累累，正是收获的季节。人体的生理活动要适应自然环境变化，从“夏长”到“秋收”，是自然阴阳的变化，体内阴阳双方也应随之由“长”到“收”改变，注意保养内守之阴气。冬季是阴气盛极，万物收藏之季。冬季是一年中最冷的季节，万物生机闭藏，阳气潜伏，阴气盛极，草木凋零，昆虫蛰伏，大地冰

封,雪压风寒,自然界中一切生物处于冬眠状态,养精蓄锐,以适应来年春天的生机。此时人们应该避寒就温,敛阳护阴,以使阴阳相对平衡。

通俗地讲,“春夏养阳”是指在春夏之时,自然界阳气升发,万物生机盎然,这时人们应该充养、保护体内阳气,使之充沛并不断旺盛起来。凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。此亦即春夏养生气、养长气,以适应自然界阳气渐生而旺的规律,从而为阳气潜藏、阴气盛打基础,不应宣泄太过或内寒太甚,而伤阳气。“秋冬养阴”是指在秋冬之时,由于万物敛藏,人们要顺应自然界收藏之势,收藏阴精,以润养五脏,抗病延年,此亦即秋冬养收气、养藏气,以适应自然界阴气渐生而旺的规律,从而为来年阳气生发打基础,不应耗伤阴精之气。但若是阴阳偏盛偏衰之体,则应分别对待。如素体阳虚,则要“冬病夏养”,于春夏之时注意调养阳气,给予培补,且不可贪冷贪凉,这要比冬季发病后再用热药效果好;如素体阴虚,则要“夏病冬养”,于秋冬之时滋补肝肾,多可减轻春夏发病程度;但若属阳旺或阴盛体质,则春夏宜寒凉,或秋冬宜温热。

精、气、神为人身三宝,古人对精、气、神三者之调摄极为重视。精是与生俱来的,禀受于先天,是人体生命之来源,所以,《灵枢·本神篇》中说:“故生之来,谓之精。”人体既成之后,又必须依赖饮食营养所化生的精,才能日渐发育长大。这就有了先天之精与后天之精的区别。精是构成人体五脏六腑、筋骨皮毛等一切组织器官的基本物质。脏腑组织之精,逐渐发展而充盈,乃下归于肾而化为生殖之精。精,不仅具有生长发育的能力,还能抵抗不良因素的刺激,而免于疾病。气的含义有二,一是指流通着微小难见、富有营养的物质,如《灵枢·决气篇》说:“上焦开发宣五谷味,熏肤,充身泽毛,若雾露之溉,是谓气”;另一种是指人体脏器组织的活动能力,如五脏,六腑,经脉之气。《素问·经脉别论》说:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀

胱,水精四布,五精并行。”禀受于先天的气称为“原气”或“元气”;得之于呼吸、饮食的称为“营气”、“卫气”、“宗气”,此为后天之气。神是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动现象的总称。它的物质基础就是精,《灵枢·本神篇》说:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神。”神必须赖后天的滋养,所以,《灵枢·平人绝谷篇》说:“故神者,水谷之精气也。”水谷之精气充足,五脏调和,神的生机才能旺盛。神在人身居首要地位,也是精和气的具体表现。脏象学说认为,人的生命起源于精,生命的维持赖于气,生命的现象乃是神。事实上,精、气、神三者之间,又有相互资生的关系。精充、气足、神全,是健康的保证。因此,精、气、神也是生命存亡的关键。

人体和其他事物一样,有许多矛盾,是一个对立统一体,少年和老年,健康与疾病,长寿与短寿,生和死等等。如果能在养生保健中多掌握和运用辩证法,必然会提高养生健身的效果。人的自然寿命应在100岁以上,但是现实生活中绝大多数人活不到百岁,这首先是由于疾病作祟,其次是因地震、台风、洪水等尚无法完全避免天灾伤害所造成。再次就是战争、火灾、交通事故等人祸所致。长寿和短寿,在一定条件下可以互相转化。人体健康是相对的,人们要想获得健康,就必须减少疾病的发生和祛除已有的疾病。诱发疾病的原因很多,对待疾病也应该像对待敌人一样,从战略上藐视它,要相信疾病既可以预防,也可以治疗,要有战胜疾病的信心和勇气;从战术上要重视它,千方百计地调动主观和客观上的一切积极因素,进行预防和治疗。先拒疾病于身体之外,被侵害时再聚歼疾病于身体之内。只要注重研究古今中外的养生经验,加强自我保护、自我保养的能力,人们就可以免生疾病。讲究平衡养生,尽可能做到情绪稳定,营养平衡,动静结合,劳逸适度。

因此,养生必须遵循下列原则:

顺应自然 中医认为,自然是一个不断变化发展着的整体,人一方面是自然界中的一个组成部分,另一方面又是一个不断受到

自然界影响的统一整体。因此,机体内部的生理活动,必然受到外界环境的制约,并且随时作出适应性的反应。养生学的哲学指导思想,就是在“人与天地相应”的整体思想指导下,认为人类生命活动与自然界日、月、星辰的运动及四时节气的变化关系极为密切,如果外界环境因素的变化,超过机体的适应能力,机体就处于失调的病理状态,这时就形成疾病。老子据此提出“人法地,地法天,天法道,道法自然”的养生原则。根据这个原则,提出春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气,使人去适应环境,达到人体与自然环境平衡统一。现代养生学家认为,除了“人与天地相应”外,养生还要顺应社会的发展。

形神合一 形是人体的一切组织器官,神是精神意识活动。形神合一就是形体与精神的结合,也可以说是形态和机能的统一。范缜的《神灭论》中指出:“神即形也,形即神也,是以形存则神存,形谢则神灭也。”人体要保持内环境脏腑之间阴阳平衡统一,要相互协调,不能偏离。《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”这种平衡都是通过“心”的主导调节作用来实现的。

动静并兼 中医认为,养生应以“气血极欲动,精神极欲静”,主张外避贼风,内守精神,中着形体、合乎自然的动静并施的原则。《千金要方》中指出:“养生之道常欲小劳”。《抱朴子》中指出:“体欲常劳……劳勿过极。”《素问·上古天真论》中指出:“形劳而不倦”。我国古代养生家发明了内功和外功,内功是以“调心”以养神,调息以养气,调身以养形,使机体主动进入“精神内守”的入静状态,其中又包含呼吸和意识等活动,故静中有动;外功是有意识地按照一定的程序进行一定的运动,其中含有意志专一,故动中有静,如“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”等便是。

防范未然 保持身体健康、延缓衰老、延年益寿,使人们“尽终其天年,度百岁乃去”,是保健医学所要达到的根本目的。疾病使

人们受到病魔的困扰,导致生命质量下降和早衰减寿。因此,对疾病的防治是养生学的一个重要组成部分。《素问·四气调神大论》中已有“夫病已成,而后药之,乱已成,而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎”的论述,提出“圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱”的养生原则。防范未然的有效方法就是积极参与体育锻炼。此外,按照体质、季节的不同特点进行饮食调摄也是一个重要的方法。

养生健身是一项综合的系统工程,涉及的专业知识广泛,我们试图以通俗的语言将养生之道介绍给广大读者,故组织编撰了这套四季养生丛书。本丛书以春、夏、秋、冬为纲,以精神养生、起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生为目,熔古今中外的养生知识精华于一炉,具有科学性、实用性、可读性的特点。愿广大读者能顺应四季更迭,适应四时阴阳变化,讲究养生健身的科学方法,在人生的康壮大道上一路平安。

编著者

公元一九九九年元月

目 录

冬季养生概要	(1)
精神养生篇	(11)
一、冬季的情绪变化	(11)
二、冬季精神养生方法	(15)
1. 养性与养德	(15)
2. 养心祛病	(15)
3. 暖身先暖心	(18)
4. 摆脱消极情绪	(19)
5. 怡情健身	(22)
6. 逆境养心	(23)
7. 活到老学到老	(24)
起居养生篇	(26)
一、适应气候变化	(27)
1. 冬季要保暖防寒	(27)
2. 防寒要从脚下起	(29)
3. 要注意背部的保暖	(30)
4. 冬春时节防干燥	(30)
5. 电热毯与冬季养生	(31)
二、居住环境	(33)
1. 居室与健康	(34)
2. 室内布置	(35)
3. 多开门窗	(38)
4. 勤晒被	(39)
5. 取暖须知	(40)
6. 室内不要吸烟	(41)
三、保证睡眠	(44)
1. 冬季勿要蒙头大睡	(44)
2. 南北方向入睡休息好	(44)
3. 睡前应注意卫生	(45)
4. 养成良好的睡眠习惯	(46)
5. 环境对睡眠的质量有影响	(46)
6. 被褥的选择	(47)
7. 醒后养神 3 分钟	(47)
四、洗出健康	(47)
1. 洗脸	(48)
2. 洗澡	(49)

3. 温泉浴····· (52)	6. 洗脚····· (56)
4. 刷牙····· (55)	7. 洗衣····· (57)
5. 漱口与剔牙····· (56)	
五、衣着打扮····· (59)	
1. 冬衣的选择····· (59)	9. 手帕与保健····· (71)
2. 冬季穿衣的学问····· (60)	10. 围巾与保健····· (72)
3. 冬季小儿的衣着····· (63)	11. 口罩与保健····· (73)
4. 冬天如何穿内衣····· (64)	12. 化纤衣服对健康的影响 ····· (75)
5. 冬防衣领病····· (65)	13. 冬季怎样穿衣暖和····· (78)
6. 羽绒过敏····· (66)	14. 冬令话穿鞋····· (78)
7. 手套的保健功能····· (67)	15. 冬季穿袜的学问····· (81)
8. 冬季话戴帽····· (68)	
六、美容护发····· (82)	
1. 冬季护肤····· (83)	5. 寒冷之时要护唇····· (88)
2. 手与足的保养····· (86)	6. 走出涂指甲油的误区····· (88)
3. 冬季护肤品····· (86)	7. 经常洗头很重要····· (90)
4. 冬季化妆特点····· (87)	8. 冬季要养发····· (91)
七、房事养生····· (92)	
1. 冬季莫贪欲····· (92)	3. 老年人也可有适当的 性生活····· (93)
2. 性生活的方法要讲究····· (93)	
休闲养生篇····· (94)	
一、音乐····· (95)	
1. 音乐使人志畅情舒····· (96)	5. 音乐可以促进婴幼儿的 脑细胞发育····· (102)
2. 音乐使人长寿····· (96)	6. 音乐的负面影响····· (102)
3. 调节体内平衡····· (97)	
4. 音乐治病····· (98)	
二、跳舞····· (103)	
三、篆刻····· (105)	
四、书法····· (107)	
五、绘画····· (109)	

六、读书与写作	(111)
1. 读书益寿	(112)
2. 写作延年	(113)
3. 吟诗养生	(114)
4. 不宜躺着看书	(115)
七、养鱼	(115)
八、钓鱼	(118)
九、打扑克	(120)
1. 打扑克的方式	(120)
2. 桥牌与益智养生	(121)
十、下棋	(122)
1. 下棋养生	(122)
2. 中国象棋的特点	(123)
3. 国际象棋的特点	(124)
4. 围棋的特点	(124)
5. 陆战棋的特点	(125)
十一、养花	(125)
1. 养花益康寿	(125)
2. 冬季盆花护理	(127)
3. 冬季养花的注意事项	(128)
十二、养宠物	(129)
1. 养宠物带来的好处	(129)
2. 玩赏猫带来的健康麻烦	(130)
3. 何谓狂犬病	(133)
4. 被狗咬伤后怎么办	(133)
5. 宠爱小动物可染上 哪些疾病	(133)
十三、冬季旅游	(136)
1. 旅游的好处	(136)
2. 雪地旅行宜戴墨镜	(136)
3. 冬季旅行要防冻伤	(137)
十四、插花	(138)
运动养生篇	(141)
一、冬季宜运动	(142)
二、冬季运动项目	(146)
(一)散步	(146)
1. 散步的好处	(147)
2. 散步宜匀速行进	(147)
3. 散步要领	(148)
4. 散步的时间	(148)

(二)跑步	(149)
1. 气功慢跑	(150)
2. 长跑	(152)
(三)保健操	(153)
1. 舒筋活络操	(153)
2. 拍打操	(154)
3. 床上保健操	(155)
4. 办公室保健操	(156)
5. 橡皮筋操	(158)
(四)气功	(160)
1. 吹字功	(162)
2. 回春功	(163)
3. 小周天功	(164)
4. 壮腰八段功	(165)
5. 龙游龟缩功	(166)
(五)按摩	(168)
1. 头部按摩	(168)
2. 捶背	(169)
3. 足部按摩	(170)
(六)溜冰	(171)
(七)固定健身自行车锻炼	(172)
(八)冬泳	(173)
(九)冰雪运动	(175)
(十)拉力器	(175)
三、健身小窍门	(181)
1. 捏耳健身	(181)
2. 搓脸养生	(182)
3. 膝部疼痛者的健身小窍门	(183)
4. 一分钟消除低血压法	(184)
5. 一分钟健身操	(184)
6. 一分钟消除肩周炎法	(184)
7. 肩关节锻炼八法	(185)
8. 抽陀螺	(186)
9. 跳绳	(186)
10. 冷水浴	(187)
四、冬炼的注意事项	(188)
1. 冬炼的时间选择	(189)
2. 忌不做准备活动	(190)
3. 冬炼要循序渐进	(190)
4. 冬炼环境要卫生	(191)
5. 冬炼要因人制宜	(191)
6. 冬炼要注意全面	(192)

7. 冬炼要持之以恒 …… (192)	15. 冬炼时口渴怎么办 …………… (198)
8. 冬炼时发生心绞痛怎么办 …………… (193)	16. 冬炼时头晕、恶心怎么办 …………… (198)
9. 气喘者冬季如何锻炼… (193)	17. 冬炼时扭伤怎么办… (199)
10. 冬炼如何防感冒 …… (194)	18. 注意冬炼时的安全… (199)
11. 雾天不宜室外锻炼… (195)	19. 老年人冬炼时不宜作 哪些动作 …… (200)
12. 忌锻炼时用嘴呼吸… (196)	20. 走出冬炼的误区 …… (200)
13. 忌不注意保暖 …… (196)	
14. 冬炼要防损伤 …… (197)	
饮食养生篇 …………… (204)	
一、冬季饮食养生原则 …… (204)	
二、冬季饮食养生宜忌 …… (206)	
1. 冬季食补为先 …… (206)	13. 冬令吃狗肉的宜忌 …………… (224)
2. 冬令进补宜食虫草 … (209)	14. 冬令吃羊肉的宜忌 …………… (225)
3. 冬令进补宜吃蜂蜜 … (211)	15. 冬令进补宜吃泥鳅 …………… (227)
4. 冬令吃蜂王浆的宜忌 …………… (212)	16. 冬令吃桂圆的宜忌 …………… (228)
5. 冬令吃花粉的宜忌 … (213)	17. 冬季暖腹御寒宜吃生姜 …………… (228)
6. 冬令饮药酒的宜忌 … (214)	18. 冬令吃鹿茸的宜忌 …………… (230)
7. 冬令进补宜食枸杞子 …………… (217)	19. 冬季吃人参的宜忌 …………… (230)
8. 冬令进补宜吃白木耳 …………… (218)	20. 冬季吃海参的宜忌 …………… (232)
9. 冬令进补宜食黑木耳 …………… (220)	21. 冬季怕冷者的饮食 …………… (234)
10. 冬令进补宜吃香菇 …………… (221)	
11. 冬令吃鸡的宜忌 …… (222)	
12. 冬令进补宜吃鹌鹑 …………… (223)	

22. 冬季易感冒者的饮食宜忌	23. 冬季吃火锅的宜忌
(235)	(236)
三、冬季养生食谱	(237)
1. 拌	10. 烩
(237)	(326)
2. 炆	11. 汆
(242)	(329)
3. 炸	12. 扒
(244)	(330)
4. 熘	13. 蒸
(258)	(333)
5. 爆	14. 炖
(262)	(357)
6. 炒	15. 焖
(266)	(368)
7. 煎	16. 煨
(288)	(375)
8. 煮	17. 煲
(291)	(377)
9. 烧	18. 汤
(308)	(379)
祛病养生篇	(389)
一、冬季防流行性感冒	(389)
二、冬防小儿急性喉炎	(390)
三、冬季要防慢性支气管炎	(391)
四、冬季防肺炎	(394)
五、冠心病的冬季养生	(396)
六、脑中风病人冬季如何防治抑郁症	(400)
七、冬季需防急性心肌梗塞	(405)
八、肺心病病人的冬季呵护	(408)
九、冬季如何控制糖尿病	(411)
十、类风湿性关节炎病人的冬季呵护	(414)
十一、冬防皮肤瘙痒症	(415)
十二、防治冻疮的好办法	(417)
十三、冬季防疥疮	(419)
十四、小儿冬季需防佝偻病	(422)
十五、冬季需防口角炎	(425)
十六、冬季需防低体温症	(425)

十七、冬季需防寒冷性荨麻疹	(427)
十八、冬季防白喉	(429)
十九、冬防会厌炎	(429)
二十、冬季也要防肠道传染病	(431)
二十一、冬季小儿久咳不愈怎么办	(431)



●冬季养生概要●

冬三月,从立冬至立春前,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气,是一年中气候最寒冷的季节。根据冬季气候变化的特点,要求人体适应机能与它相适应,否则就会生病。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中指出:“冬三月,此谓闭藏。水冰地拆,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光。使志若伏若匿,若有私意,若已有得。去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也。逆之则肾伤,春为痿厥,奉生者少。”意思是说,冬季气候寒冷,草木凋零,是万物生机潜伏闭藏的季节。此季节正是人体休养的好时节,人们应当注意保护阳气,养精蓄锐,做到早睡晚起,等到日光照耀时起床才好。使意志如伏似藏,要似有难以告人的阴私那样,又如获得心爱的东西一样愉快,同时要注意避寒就温,不要让皮肤开泄出汗,导致闭藏的阳气频频耗伤,这就是冬季闭藏养生的方法。如果违背了这个道理,就要损伤肾气,到了来年春天,就容易得痿厥病了。如果冬季闭藏养生基础差了,人体适应春天升发之气的能力自然降低。

“秋冬养阴”是指在秋冬之时,由于万物敛藏,人们应顺应自然界收藏之势;收藏阴精,以润养五脏,抗病延年。此亦即秋冬养收气、养藏气,以适应自然界阴气渐生而旺的规律,从而为来年阳气生发打基础,不应耗伤阴精之气。但若是阴阳偏盛偏衰之体,则应分别对待。如素体阳虚,则要“冬病夏养”,于春夏之时注意调养阳气,给予培补,且不可贪冷贪凉,如素体阴虚,则要“夏病冬养”,于秋冬时即以滋补肝肾,多可减轻春夏发病程度;但若属阳旺或阴盛体质,则春夏宜寒凉,或秋冬宜温热。



冬季活动锻炼,不宜起得过早,以免扰乱阳气,最好是等待日光出来以后,应选择活动量较大的动作,使身体出些微汗为宜。这样既可达到避寒取暖的目的,也可保持心情愉快,使精、气、神内收。这就是适应冬季“养藏”的道理。否则就要损伤肾气,到了来年的春天,就要发生疾病。

精神养生 《黄帝内经·素问·四气调神大论》中指出,冬天人的情志贵在藏匿安静,如此,就在心理上能够保持良好的心境,人体闭藏的阳气不会受不稳定的情绪干扰。《老子养生要诀》中指出:“宽泰自居,恬淡自守,则神形安静,灾病不生。”这就是说要宽心、安泰地生活,保持清静无为的状态,精神和形体才能安静,灾病便不会发生。《黄帝内经·素问·上古天真论》中指出:“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散。”意思是说外不使形体疲劳,内没有思想负担和侵扰,以宁静愉悦为事业,以悠闲自得为功劳,形体不衰老,精神不耗散。

严寒的冬天,常会使人触景生情抑郁不欢,使人身心处于低落状态,以养精蓄锐,有利于来春的阳气萌生。冬季万物闭藏,养生要顺应自然,精神要安静自如,恬淡节欲,使神气内藏,宜“知足常乐”,养精蓄锐,热爱生活,丰富自己的情趣,开展有规律的活动,以战胜寒邪疾病。寒冬之时,枯木衰草,毫无生机,万物凋零,阴雪纷纷,常会使人在情绪上产生压抑感。现代科学证实,冬天确实会使人的精神处于悲郁低落状态。改变这种不良情绪的最好方法就是多参加休闲娱乐活动,如跳舞、弈棋、绘画、练书法、欣赏音乐、访亲会友等,这样既可以消除冬季的低落情绪,有利于振奋精神,激起人们对生活的热情和向往。

起居养生 中医认为,冬季的起居作息不应当扰动阳气,因此要早睡晚起,以保证充足的睡眠时间,因为早睡可养人体阳气、保持温热的身体,迟起能养人体的阴气。至于防寒保暖,要做到恰如其分。衣着过少过薄,室温过低,则既耗阳气,又易感冒患病。反