



Nan Hai Publishing Co.



季养生术

——四季养生指南

贺振泉 主编



南海出版公司

冬季养生术

——四季养生指南

贺振泉 主编



南海出版公司

琼新登字 01 号

冬季养生术——四季养生指南

主 编 贺振东

责任编辑 宋亦工

特约编辑 林笑见

装帧设计 杨 林

南海出版公司出版发行
新华书店总店北京发行所经销
河北省衡水市红旗印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9 印张 185 千字
1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—5800

ISBN7—80570—702—2/G·198

定价:5.40 元

《四季养生指南》总序

从古到今，中医养生家都十分重视四季养生。

四季养生的理论基础是中医“天人相应”的整体观。《内经·四气调神大论》指出：“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，故与万物浮沉于生长之门。”并强调顺春气以养气，顺夏气以养长，顺秋气以养收，顺冬气以养藏，提出了各个季节的养生要旨。后世的养生家也不断地对这一学说进行研究，使四季养生的内容不断地得到发展和丰富。实际上，四季养生学说在我国民间已相当广泛地得到应用。如我国人民长期以来按照二十四节气进行生产、作息，可以说是自发地实践着这一学说；民间还流传着很多谚语，如“春不忙减衣，秋不忙加冠”、“十月一，送寒衣”、“夏练三伏，冬练三九”等等，都体现了四季养生的内容。随着自我养生的蓬勃兴起，人民群众越来越重视四季养生的作用，但大多苦于没有系统地介绍四季养生的书籍。今贺君在广泛查阅有关文献的基础上，从科普的角度，以一年四季为顺序，整理、编写出《四季养生指南》。观其内容，十分丰富，通俗实用，从疾病防治到衣食住行，从气功到药膳，无所不有，对指导人们应时适季地养生保健确有意义。故乐为之序。

张孝娟

1992年1月8日

冬季养生指南（代前言）

冬季是从立冬开始，经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直到立春的前一天为止。冬季是四季中最寒冷的季节，自然界出现了阴盛阳衰的现象。对许多年老体弱的人来说，都存在“过冬难”的问题。其实，如果人们在冬天能注意养生之道，不但能平安过冬，而且对健身防病、延年益寿是大有裨益的。

《素问·四气调神论》指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，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。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这就是说，冬天3个月，朔风凛冽，大地冰封，枯木衰草，昆虫蛰伏，自然界呈现一派阴盛阳衰、生机闭藏的景象。人处其间，在养生防病方面，也须顺应季节的特点，重视自身阳气的养护。特别是阳气不足的人，当骤寒起风之时，尤宜早卧晚起，深居简出，衣着居室，注意保暖；洗澡不宜过勤，煎炒炙烤等辛热食物应适当节制；精神上要清静安闲。无嗔无躁，若有所会而欣然自得。如果冬季不注意“养藏之道”，而损伤了阳气，就会影响来年春天的升发能力，从而导致四肢枯萎无力的“痿厥”病。

那么，在冬季养生方面应注意哪些呢？

保养肾精：冬三月“养藏之道”的重要内容就是保养

肾精。《寿世保元》云：“精乃肾之主，冬季养生，应节制房事，不能恣其情欲，伤其肾精。”唐代名医孙思邈亦言，“当今少百岁之人”的原因，就是“不知世欲养精”。在临床中经常可以看见，老年人由于身体肾精虚衰，而致脑髓空虚而出现头晕、耳鸣、记忆衰退等。肾虚还能影响骨的生理，老年人骨质较脆弱，出现腰酸无力、行动不便等衰老症状。因“精气”虚衰，直接影响人体的衰老，故养生应以养精气为先，对性生活应有节制，以保持体内精气充足，维持五脏六腑的正常生理功能，尤其是在冬季，节制性生活，保养肾精，更加重要。

谨防发病：在严寒的恶劣环境下，人体机能易发生紊乱，尤其是年老体弱者，当不能适应外界环境时，就会诱发一些疾病，如感冒、慢性支气管炎、肺炎等。这是由于在冷空气刺激下，在人体免疫力降低和防御疾病能力减弱时，遭受到细菌、病毒的侵袭并逐步发展所致。而冬季多发冠心病、心肌梗塞、脑栓塞、脑出血等，则是由于寒冷刺激，使交感神经兴奋，肾上腺素等物质分泌增加，引起周围小血管阻力加大，血压升高，血液流变的变化等，在原有心、脑血管粥样硬化的基础上，或因血管痉挛所致，发生意外。此外，哮喘、胃十二指肠溃疡、皮肤瘙痒症，在秋冬季多有复发，亦应引起足够的注意。这些疾病的发生，除因寒冷气候刺激外，还与过敏、饮食、生活习惯、精神及遗传等因素有一定关系。

保暖防寒：随着气候变化，应及时增加衣服，防止体热散失，抵御寒冷侵袭。特别应注意足、背部的保暖。因为足经常与地面接触，散热量大，足部肌肉、脂肪较少，血

管较细，且离心脏远，供血较少，保温性差。背部有任、督二脉，足部有肝、脾经络通路，受寒冷刺激后，可引起周身发病，故有“病从足下起”之说。因此，为预防足、背受凉，宜穿胸前开口的背心和柔软宽松的鞋袜保暖。老年人最好有件皮毛背心，棉鞋要稍稍大一点，如果在鞋底毡垫上均匀地撒一层生附子末（约6~8克），然后用棉布缝好，放在鞋里，这样可预防冻疮，使四肢气血流通。

起居有常：冬季是人体的肾水旺、心气衰的季节，起居方面应早些入室，晚些外出，因为冬季太阳升得晚，晚些起床可以避免“寒邪”的侵袭。一般认为冬天老年人宜在室内活动，防寒以养精。如陈直所云：“最宜居处密室，温暖衾服……适其寒温。”室内环境宜温暖、舒适、洁净，有计划地安排好日常生活，避免过度劳累，养成良好生活习惯，定时用餐，尽量保持室内空气新鲜，室温不宜过高，室内弄些水仙花和观赏鱼，可调剂空气和湿度。洗澡时，水温不宜过高，时间不可太长，更不要在饱餐后洗澡，防止周身血管扩张，使脑部缺血，晕倒池内。

适时进补：冬季时补的方法有两种：一种是食补，一种是药补。药补系根据“秋冬养阴”的理论，即在秋冬季适当进补，维护人体的阴气，养精蓄锐，成为明春防病的物质基础。补剂可提高人体免疫力，增强吞噬细胞的功能，调整内分泌和性激素等。历代积累的补方药剂，浩如烟海，据统计约有数百种之多，并以膏、酒、丸剂型较为普遍。但补药的选择，最好在中医师的指导下辨证使用。

注重食补：俗话说：“药补不如食补。”在冬季应适当多吃些营养丰富的食物，以使机体能摄取足够的养料和热

量，以更好地抵御寒冷。偏于阳虚的老人，食补以羊肉、鸡肉、狗肉为主，因为这些食物有温补强壮的作用。偏于阴血不足的老人，食补应以鹅肉、鸭肉为主，此外，鳖、龟、藕、木耳等也是阴虚老人冬季进补的有益食品。冬季的饮食调养还要注意，在冬季，老人虽然宜热食，但油炸燥热之食物不宜多吃，否则内伏的阳气会郁而代热，损伤身体。亦不宜吃得过饱，以少吃多餐为佳。

加强锻炼：在冬季进行体力锻炼，既可舒张筋骨、流通血脉，又是增热保暖防寒的积极措施。老人应根据自己的身体条件，选择适当的锻炼项目，如散步、太极拳、保健操等。锻炼场所应以室内为主，但气温较高时也可进行适度的户外锻炼。冬季锻炼须注意，老年人（特别是原来患有心、肾疾患的老年人）一定要避免在大寒、大风、大雪及雾露中锻炼。冬季锻炼还应适度，“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗，发泄阳气，有损于人也”（《千金要方》），说明冬应阳气潜藏，若运动量过度，则会耗散阳气。

敛神养阳：在冬季，人体的各种生理功能处于抑制、减低的状态，机体内的物质代谢偏向于合成生产，往往表现为一种“内动外静”状态，因此要注意保持体内阴精和情绪的稳定，以保养天真元气和五脏安和。

目 录

冬季养生指南(代前言)	(1)
-------------------	-----

一、冬季常见病防治	(1)
预防感冒九法	(1)
防感冒按摩法	(1)
“老慢支”病人怎样过冬	(3)
慢性支气管炎的饮食防治	(6)
咳嗽、吐痰辨疾病	(7)
剧咳声中防晕厥	(7)
痰液粘稠的化痰方法	(9)
“手心拍击背部”治疗肺气肿	(10)
肺心病患者须知	(11)
谨防老年性肺炎	(13)
怎样能知道孩子是否得了肺炎	(14)
肺炎病儿的家庭护理	(15)
病情凶险的小儿急性喉炎	(17)
严冬时节谨防中风	(18)
中风发生后怎么办	(21)
高血压病人须知	(22)
高血压病人练功的要诀	(25)
冠心病患者如何安度冬天	(26)

风湿热的防治	(29)
入冬谨防胃病复发	(30)
糖尿病的饮食防治	(31)
寒冬严防低体温症	(32)
谨防“季节性情绪失调症”	(34)
盗汗的饮食防治	(35)
当心煤气中毒	(36)
谨防狂犬病	(38)
入冬谨防流行性出血热	(40)
警惕“冬季肥胖症”	(41)
冬天要防“浴罩病”	(42)
冬天老人防骨折	(44)
入冬要防“腰腿痛”	(45)
肩关节周围炎的家庭调养	(47)
寒冬怎样防落枕	(49)
溜冰跌伤手腕怎么办	(50)
前列腺肥大症生活须知	(51)
老年人尿频的食物疗法	(53)
老年人手脚冰凉的调养法	(54)
手足冰冷症的“血管操”	(55)
如何预防冻疮	(56)
冻疮为何年年发	(58)
老药新用治冻疮	(59)
推拿治冻疮	(60)
警惕披着冻疮外衣的其他疾病	(61)
寒冬腊月话冻伤	(62)

怎样防治手脚裂口	(64)
讨厌的冬令皮炎	(65)
瘙痒难忍话疥疮	(67)
寒冷和荨麻疹	(69)
冬发夏愈的银屑病	(70)
怎样防治寒冷性多形红斑	(72)
冬发夏隐的怪病	(73)
雷诺氏症患者的饮食防治	(74)
怎样预防血栓闭塞性脉管炎	(76)
寒冷与新生儿硬肿症	(78)
迎风流泪也是病	(80)
入冬时节防鼻炎	(81)
伤湿止痛膏在冬季的用途	(81)
家庭怎样做热敷	(82)
二、冬季养生气功	(84)
冬季练功须知	(84)
冬季宜练养肾功	(85)
冬天宜练吹字功	(88)
先冬养阳法	(90)
健肾强腰功	(92)
壮阳固精法	(93)
简易抗寒气功	(95)
三、冬季进补须知	(101)
冬季进补有讲究	(101)
冬令进补要对症	(102)
补之不当,弊端丛生	(104)

冬令进补须四忌·····	(106)
妇女进补须知·····	(108)
儿童进补须知·····	(110)
小儿不可滥服补药·····	(111)
老年人进补须知·····	(113)
服用补药的学问·····	(114)
煎制补药的学问·····	(115)
进补需要“忌口”吗·····	(116)
进补后吃不下饭怎么办·····	(117)
女性也可服壮阳药·····	(118)
感冒者能否继续服用补品·····	(119)
糖尿病人的冬令进补·····	(120)
冬令最宜服补酒·····	(122)
饮用药酒要注意的问题·····	(123)
冬令话用膏滋补·····	(124)
冬令进补阿胶好·····	(126)
冬令进补话“三禽”·····	(127)
冬令时节话参补·····	(128)
鹿茸·····	(130)
冬虫夏草·····	(131)
四、冬季生活须知 ·····	(133)
冬季何时来临·····	(133)
严冬气候有什么特点·····	(134)
老人平安过冬四要素·····	(135)
冬令养生首重绝欲·····	(137)
为什么人到老年夜里尿多·····	(138)

让宝宝安度严冬·····	(139)
冬季取暖宜注意湿度·····	(140)
艾灸御寒保健康·····	(142)
冬装保暖有学问·····	(143)
冬天要注意头脚保暖·····	(145)
人体是怎样抵御寒冷的·····	(146)
瘦子比胖子怕冷吗·····	(147)
冬天为什么站着比躺着暖和·····	(147)
老年人的冬季服装穿着·····	(148)
冬天衣着勿太厚·····	(149)
婴儿保暖要适度·····	(150)
寒冬也不要再在被窝里喂奶·····	(151)
用丝巾蒙宝宝的脸有害无益·····	(153)
冬日莫让雪花扑面·····	(153)
莫为苹果脸发愁·····	(155)
冬穿毛巾袜·····	(156)
防寒莫忘戴帽子·····	(157)
戴口罩的注意事项·····	(157)
冬天戴手套的学问·····	(158)
冬季切忌穿紧鞋·····	(159)
防止寒冬烟雾对老年人的危害·····	(160)
冬季室内的空气污染·····	(162)
室内结露对人体有害吗·····	(163)
居室冬季的立体绿化·····	(164)
冬季室内插花·····	(165)
冬天使用电视机的注意事项·····	(167)

使用电热褥怎样保证安全·····	(168)
电热毯与感冒·····	(169)
哪些人不宜使用电热毯·····	(170)
热水浸浴须当心·····	(171)
寒夜久坐话洗脚·····	(172)
冬季洗澡的水温·····	(173)
古风民俗话腊月·····	(174)
雪花飘飘话功过·····	(175)
冰雪路上骑自行车的安全须知·····	(177)
北上旅游话保健·····	(178)
防狗咬诸法·····	(179)
五、冬季锻炼须知 ·····	(181)
老年坚持冬季体育锻炼的好处·····	(181)
冬季锻炼如何防止感冒·····	(183)
冬季长跑卫生五问·····	(184)
冬天跑步为什么有时会咳嗽·····	(186)
慢跑出现咳血是怎么回事·····	(187)
冬春晨运后勿吃过烫食物·····	(188)
滑冰时怎么预防冻伤·····	(188)
耐寒要寒中练·····	(189)
冬天用冷水洗脸好·····	(191)
冬泳好处多·····	(192)
跳绳健身法·····	(193)
爬楼梯 跑楼梯 跳台阶·····	(194)
六、冬季饮食保健 ·····	(196)
冬季食养须知·····	(196)

冬天为什么肚子容易饿·····	(197)
冬季做菜的学问·····	(198)
大寒时节话生炒糯米饭·····	(200)
冬季的“润谱”·····	(201)
冬令御寒粥十款·····	(202)
寒冬谈羊的药用价值·····	(204)
冬吃羊肉正合时·····	(206)
在家里吃涮羊肉·····	(207)
羊肉怎样烧无膻味·····	(208)
狗肉温补疗效佳·····	(209)
寒冬食狗肉须防旋毛虫·····	(210)
巧制腊味·····	(211)
烧鱼烤肉宜配吃萝卜·····	(213)
冬天的蔬菜为什么会变甜·····	(214)
萝卜与桔子可同食吗·····	(214)
冬说大白菜·····	(215)
巧贮白菜一冬鲜·····	(216)
十月萝卜“小人参”·····	(217)
萝卜药膳·····	(218)
玉骨冰肌话寒梅·····	(220)
保健佳品——核桃·····	(222)
酒能御寒吗·····	(224)
锡酒壶烫酒有害·····	(224)
冬季怎样捂甜酒·····	(226)
甜酒的几种吃法·····	(226)
七、冬令火锅 ·····	(228)

谨防“火锅病”.....	(228)
家常火锅(一).....	(229)
家常火锅(二).....	(230)
全家福火锅.....	(231)
湖南大边炉.....	(251)
冬锅.....	(252)
火锅杂烩.....	(233)
素鸡锅.....	(234)
四季火锅.....	(234)
四生鱼锅.....	(235)
鱿鱼火锅.....	(236)
火锅烫干丝.....	(236)
参归羊肉火锅.....	(237)
狗肉火锅.....	(238)
八、冬季保健药膳	(239)
羊肉温补汤.....	(239)
鹿茸炖羊肾.....	(240)
羊肉芡实羹.....	(240)
壮阳狗肉汤.....	(241)
淮杞炖狗肉.....	(241)
狗肾汤.....	(242)
龙马童子鸡.....	(242)
虫草炖乌鸡.....	(243)
芪地鸡肉汤.....	(243)
乌鸡补血汤.....	(244)
杞蓉壮阳汤.....	(244)

枸杞炖牛肉·····	(245)
杜仲炖猪腰·····	(245)
附子猪肚汤·····	(246)
牛膝蹄筋·····	(246)
麻雀菟丝枸杞汤·····	(247)
枸杞桂圆鸽蛋·····	(248)
鹿茸蛋·····	(248)
红花海鲜汤·····	(249)
复元汤·····	(249)
冰糖麻雀·····	(250)
海马酒·····	(250)
鹿茸酒·····	(251)
助阳益寿酒·····	(251)
十全大补酒·····	(252)
栗子糕·····	(252)
枣柿饼·····	(252)
莲肉糕·····	(253)
莲子茯苓糕·····	(253)
山药扁豆糕·····	(254)
蚕豆糕·····	(254)
羊肉粥·····	(254)
麻雀粥·····	(255)
红枣糯米粥·····	(255)
高粱粥·····	(256)
草拨粥·····	(256)
海参粥·····	(257)