

四季 养生 丛书

四季 养生 丛书

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

R212
119

夏



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——夏/方 羽

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1640-X

I. 四季养生丛书——夏 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——夏

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 7-5390-1640-X/R·376
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。”禀受于先天之气称为“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

夏季养生概要	(1)
精神养生篇	(12)
一、盛夏要重视精神养生	(13)
二、夏季精神养生的方法	(13)
1. 心静自然能消暑	(14)
2. 笑口常开精神爽	(15)
3. 自我调摄情志	(20)
4. 养心怡性情	(23)
5. 制怒	(24)
6. 坚定信念平安度夏	(26)
三、低气压时要注意情绪变化	(26)
起居养生篇	(28)
一、气候与养生	(28)
1. 潮湿对养生不利	(29)
2. 预防中暑	(30)
3. 防止热浪袭击	(31)
4. 防止受凉	(33)
5. 阳光的双重作用	(35)
6. 夏日妙用风油精	(36)
二、居住环境	(38)
1. 环境卫生	(38)
2. 夏日居室巧安排	(38)
3. 夏天防蟑螂	(39)
4. 电风扇与养生	(40)
5. 空调与养生	(42)
三、甜蜜的睡眠	(43)
1. 睡眠要有规律	(44)
2. 睡个好觉,做个好梦	(44)
3. 夏季午睡好不好	(45)
四、洗出健康	(47)
1. 夏日洗澡好处多	(47)
2. 洗澡用水有讲究	(48)
3. 夏天冷水浴要小心	(48)
4. 夏天不宜用凉水冲脚	(49)
5. 走出桑拿浴的误区	(50)
6. 洗涤用品与养生	(52)

五、衣着打扮·····	(54)
1. 夏装的选择·····	(54)
2. 衣料与接触性皮炎·····	(59)
3. 裤带与腰带·····	(60)
4. 夏天穿什么内衣好·····	(62)
5. 发霉的衣物不宜穿着·····	(63)
6. 炎夏与衣着·····	(63)
7. 夏日宜穿丝绸衣·····	(64)
8. 冬装收藏法·····	(65)
9. 夏季戴凉帽·····	(66)
10. 夏季穿鞋的学问·····	(66)
11. 夏日穿袜与养生·····	(71)
12. 泳装与养生·····	(73)
13. 太阳镜与养生·····	(74)
14. 耳环与养生·····	(78)
15. 扇子常在手中·····	(81)
六、护肤美发·····	(82)
1. 夏季护肤·····	(82)
2. 皮肤健美吃什么·····	(85)
3. 夏日要防日晒性皮炎·····	(87)
4. 曝晒与皮肤癌·····	(89)
5. 夏季宜淡妆·····	(90)
6. 走出面部化妆的误区·····	(93)
7. 夏季护发·····	(96)
8. 梳头与养生·····	(99)
9. 洗头与养生·····	(100)
10. 理发与养生·····	(100)
七、房事养生·····	(101)
1. 气候异常、环境恶劣时不宜性交·····	(101)
2. 性生活的年龄不宜过早·····	(101)
3. 纵欲不利养生·····	(102)
休闲养生篇·····	(105)
一、音乐·····	(106)
1. 音乐欣赏与唱歌·····	(107)
2. 音乐能养生·····	(108)
二、跳舞·····	(110)
1. 跳舞的好处·····	(110)
2. 夏季跳舞宜忌·····	(111)
3. 跳老年迪斯科的禁忌·····	(112)
4. 哪些人不宜跳舞·····	(112)
三、下棋·····	(113)
1. 夏日弈棋心情好·····	(113)
2. 下棋成癖者需防高血压·····	(114)

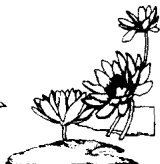
四、绘画	(115)
1. 绘画与养生	(115)
2. 赏画养生治病	(116)
3. 夏日观赏绘画的禁忌	(117)
五、钓鱼	(118)
1. 夏季钓鱼与日光浴	(118)
2. 钓鱼使人充分呼吸新鲜空气	(120)
3. 钓鱼可免受噪声危害	(118)
4. 钓鱼也是体力劳动	(119)
5. 钓鱼是一项益智活动	(120)
6. 钓鱼还有益于养性	(121)
7. 夏季钓鱼的禁忌	(121)
8. 钓鱼的技巧	(122)
六、读书	(123)
1. 夏日炎炎好读书	(123)
2. 夏日读书的注意事项	(124)
七、养花	(124)
1. 养花与夏季养生	(124)
2. 养花抗污染	(125)
3. 养花也有禁忌	(126)
4. 夏季盆花的管理	(126)
八、书法	(127)
1. 书法与养生	(127)
2. 浅说书法	(128)
3. 学习书法的禁忌	(129)
九、夏季旅游	(129)
1. 夏季旅游利养生	(130)
2. 夏日旅游的注意事项	(131)
3. 夏日旅游要护肤	(132)
十、益友清谈	(133)
1. 夏夜宜闲聊	(134)
2. 益友清谈除孤独	(134)
3. 闲聊消忧郁	(135)
4. 谈心疗法能健脑	(136)
运动养生篇	(138)
一、夏季宜运动	(138)
1. 夏炼好处多	(139)
2. 夏炼要注重意守	(142)
3. 夏炼贵在坚持	(142)
4. 夏炼要劳逸适度	(143)
5. 夏炼要顺应时日	(143)
6. 夏炼原则	(144)
7. 夏天锻炼如何选择时间	(145)

8. 夏炼前要做的准备工作·····	9. 夏炼如何做到循序渐进·····
····· (145)	····· (145)
二、夏季运动项目 ·····	(146)
(一) 游泳 ·····	(146)
1. 清水碧波好游泳 ·····	(147)
2. 选择合适的游泳场所·····	(153)
····· (149)	
3. 游泳的前前后后 ·····	(149)
4. 走出游泳的误区 ·····	(150)
5. 大河游泳要注意安全·····	(152)
····· (152)	
6. 游泳时要保护好耳朵·····	(153)
7. 夏令游泳需护眼 ·····	(154)
8. 夏季游泳应护发 ·····	(155)
9. 游泳抽筋的原因及解除方法	(155)
·····	
10. 如何抢救溺水者 ·····	(157)
(二) 散步 ·····	(158)
1. 散步是一种舒畅情志的运动	(159)
·····	
2. 夏季的散步宜选在早晨·····	(160)
·····	
(三) 慢跑 ·····	(160)
1. 慢跑三阶段 ·····	(161)
2. 慢跑的时间选择 ·····	(161)
3. 要量力而行 ·····	(162)
4. 防止意外 ·····	(163)
(四) 保健操 ·····	(163)
1. 第七套广播体操 ·····	(164)
2. 哑铃操 ·····	(166)
3. 扇子舞 ·····	(168)
4. 养心和血操 ·····	(173)
(五) 气功 ·····	(174)
1. 呵字功 ·····	(180)
2. 叩齿咽津功 ·····	(181)
3. 六和功 ·····	(182)
4. 神仙起居功 ·····	(185)
5. 松静功 ·····	(186)
6. 站桩功 ·····	(187)
7. 太极功 ·····	(188)
8. 鹤翔桩功 ·····	(191)
(六) 按摩 ·····	(195)
(七) 保龄球 ·····	(196)
(八) 器械锻炼 ·····	(197)
三、健身小窍门 ·····	(200)

1. 日光浴	(200)	3. 赤脚活动	(202)
2. 一分钟消除失眠法	(201)		
四、夏炼的注意事项		(203)	
1. 夏季锻炼要合理安排		8. 锻炼出汗后如何饮水好	
.....	(203)		(208)
2. 夏炼时气候不好怎么办		9. 要保护好皮肤	(209)
.....	(204)	10. 夏炼时四肢无力怎么办	
3. 夏炼要防中暑	(205)		(209)
4. 衣着、用具要卫生	(206)	11. 要注意生理卫生	(210)
5. 合理使用健身房	(207)	12. 夏炼时要保证有充足的睡眠	(210)
6. 夏炼出汗后不要立即洗冷水澡	(207)	13. 夏炼时的饮食安排	
7. 剧烈运动后不能骤停	(208)		(211)
饮食养生篇		(212)	
一、夏季饮食养生原则		(212)	
二、夏季饮食养生宜忌		(214)	
1. 夏季进补宜食鸭	(214)	12. 忌吃冷饮的病人	(228)
2. 夏日宜多饮水	(215)	13. 食用冰淇淋的禁忌	
3. 某些矿泉水不宜饮用			(228)
.....	(217)	14. 高血压患者不宜多饮运动型饮料	(229)
4. 宜饮清暑和补气生津的饮料	(218)	15. 夏饮啤酒有宜忌	(230)
5. 夏季忌过食生冷	(219)	16. 夏日饮茶的宜忌	(234)
6. 夏饮汽水话禁忌	(220)	17. 走出服药喝饮料的误区	
7. 饮用可乐型汽水的禁忌			(236)
.....	(221)	18. 忌食农田青蛙肉	(237)
8. 夏饮果汁话禁忌	(222)	19. 西瓜的食用宜忌	(239)
9. 夏食冷饮话禁忌	(224)	20. 吃粽子的卫生	(240)
10. 儿童忌过吃冷饮	(226)	21. 凉拌菜要注意卫生	
11. 孕妇忌多吃冷饮	(227)		(241)

22. 夏天不宜大办酒席	23. 剩饭剩菜的处理	(242)
..... (241)	24. 夏季如何食补	(243)
三、夏季养生食谱		(246)
1. 拌	10. 烩	(246)
2. 炆	11. 余	(262)
3. 炸	12. 扒	(265)
4. 熘	13. 蒸	(280)
5. 爆	14. 炖	(283)
6. 炒	15. 焖	(286)
7. 煎	16. 煨	(317)
8. 煮	17. 煲	(321)
9. 烧	18. 汤	(336)
祛病养生篇		(409)
一、夏日炎炎防中暑		(409)
二、毒蛇咬伤怎么办		(413)
三、夏防细菌性痢疾		(415)
四、细菌性食物中毒		(417)
五、盛夏时节话防痄		(418)
六、夏日防痄		(419)
七、夏日防疖		(420)
八、毒虫螫伤治有方		(421)
九、黄梅天要防心绞痛发作		(422)
十、湿热天气防生癣		(423)
1. 头癣	3. 股癣	(424)
2. 手足癣		(425)
十一、梅雨季节要防旧伤复发		(427)
十二、夏季防肠炎		(427)
十三、夏日炎炎说护眼		(428)
十四、小儿夏季热		(429)

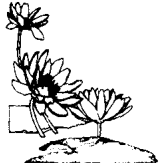
十五、酷暑话疰夏	(430)
十六、冬病夏治	(431)



●夏季养生概要●

夏三月，起于农历立夏，止于立秋，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作，它是春秋战国时的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验，托名黄帝编成的，比较系统地阐述了中医学理论，因而被誉为“医家之宗”。该书《素问·四气调神大论》中指出：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少。”意思是说，夏天艳阳普照，雨水充沛，天地之气交合，是万物繁荣，茂盛秀美的季节。人们应当晚卧早起，不要厌恶白天太长，气候炎热，保持心情愉快，精神饱满，使人容颜气色秀美，使体内的阳刚宣发于外，对外界事物有浓厚的兴趣，这就是适应夏季的气候，保护长养之气的养生之道。如果违背了这个道理，就会损心伤气，到了秋天便容易得疟疾，也就是说，如果夏季长养的基础差了，必然削弱了人体适应秋天的能力。

由春过渡到夏，人体已经适应了春温的气候，为适应夏季气候做了准备，这是有利的条件。夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。这时人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。人体要全面适应夏季气候，就必须做好保健，增强体质，以提高人体适应能力。夏季“在天为热，在地为火，其性为暑。”在夏季，气温常在 37~39℃ 之间，高达 40℃，大大超出人体平常耐热的程度，人们生活在如此高温的季节，只有适应了，才能安然地度过高热的夏季。夏季暑热为阳邪，



易伤人阴，阴伤人则病。病势急速，病程短，多有壮热，面红目赤，口渴心烦，甚者狂躁、谵语、昏迷。人的体力强，能够适应暑热的高温，不患病。人体的内热向外排泄是靠出汗泄热的，气温在28~30℃时，人体内热就能顺利外泄。如外界温度超过了34℃，出汗受阻，体内大量内热蓄积，很容易中暑。只有体强者才能适应这种高温，能够散泄内热，也不受外热的侵侮而致病。人体适应了夏天气候，体内调节功能不因外界高温而失职，能够调节心肾，不使心偏盛，不使肾衰，就能保证身体健康。

增强体质，就能使人体适应夏季高温的气候，也就能提高抗暑热的能力，要使人体各脏器、各组织生理功能正常活动，既不受伤害，又不紊乱，既不偏盛，又不偏衰。这就必须注意保健。要保证供给暑天人体内外各脏器、各组织活动时所需要的营养。例如，因为高温，就必然要多出汗，而汗出得多，就使津液耗损多，因此，就要常饮水，以补充体内所需要的水量。

古人在认识到机体内环境与外环境统一的基础上，总括季节的特性为“春生夏长，秋收冬藏”，人们应该顺从四时来调整行为，如夏天的植物大都开花结果，属秀发季节，阳气外扬。对人则要求在夏天晚睡早起，不要厌恶夏天日长炎热，应适当劳动和体育锻炼，以适应夏日养长之气，精神上切戒急躁发怒，要神情愉快，象万物一样长得既秀丽又结实，使体内阳气能够适应炎夏的特性向外宣通发泄，以保持机体内部阴阳的相对平衡。“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。

精神养生 暑热季节，骄阳似火，热气蒸人。人体节律、气血运行都要与环境相协调。此时，老人宜静心、养神，避免情绪激动，