



中华国粹书系



何银洲·主编

四季养生

中医如此神奇
之

农村读物出版社



四庫全書

四季養生

卷之三





中华国粹书系

中医如此神奇

之

四季养生

何银洲 ■ 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医如此神奇之四季养生/何银洲主编.—北京:农村
读物出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5048-5148-2

I.中… II.何… III.养生(中医)-基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149675号

总 策 划	刘宁波
责任编辑	刘宁波
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	889mm × 710mm 1/16
印 张	16.25
字 数	280千
版 次	2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 何银洲：北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授

副 主 编 魏万林：北京军区总医院副院长、主任医师
白晓鸿：北京军区医疗事故鉴定办公室主任、主任医师、教授
刘元周：北京军区总医院门诊部主任、主任医师
王文远：北京军区总医院中医针灸科主任、主任医师
刘芳玲：北京军区总医院康复医学科主任、医学博士
张寿清：北京军区总医院门诊部副主任、副主任医师
郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，著名健身运动专家
徐 铁：北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，著名健身运动专家

参编人员 黄永彪 李延升 杨聚兴 曹晓军 张 辉 李占平 邓 杰
刘军生 陈红哲 李思贤 杜灵彩 王紫珏 包迎春 康进荣
王刚强 车 媛 欧阳颀 焦 辉 窦中梅 蒋金鹏 董 峰
张丽芳 王 凡 王 岩 徐 宁 孔 春 王爱华 王 勤
李远征 余明莲 任昊远 谭克忠 白怀美 王 辉 白妙春
张树林 张 薇 王颖琦

摄 影 郭庆红 贾 勇

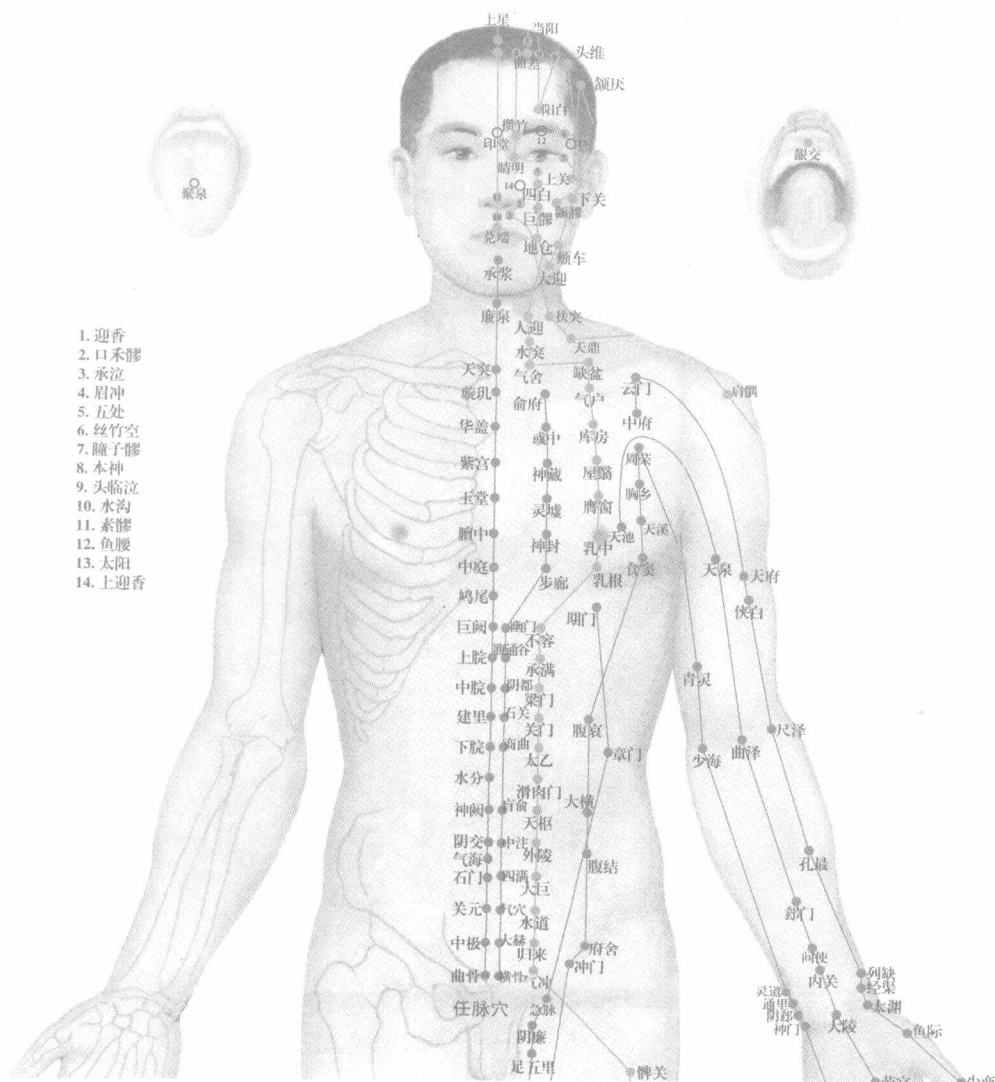
演 示 尚 宁 朵 朵 位丽丽 李占平 刘军生 李思贤 王紫珏

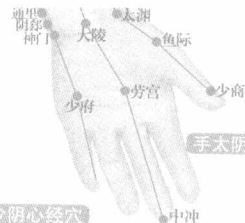
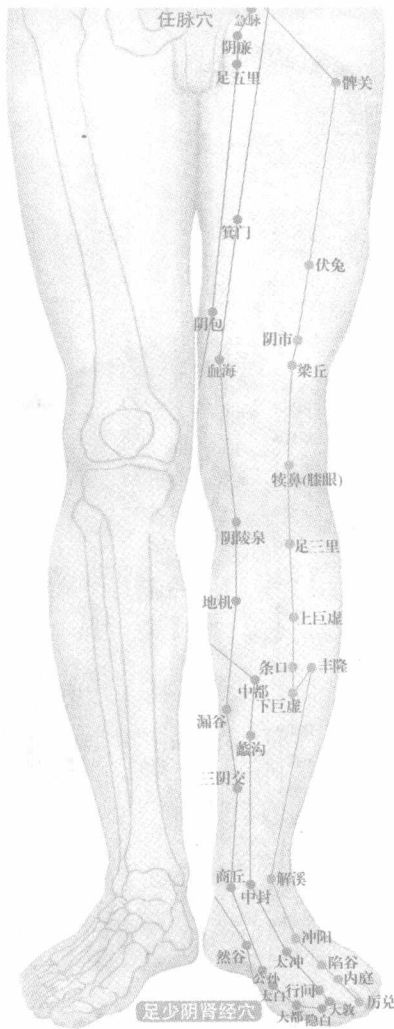
何银洲简介

1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授。

曾任：北京军区总医院中医针灸科副主任；兼任：全军平衡针培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副理事长、中国科技保健学会平衡研究会秘书长。

曾获地方和军队系统科技进步奖5项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1 000多名，曾给军内外高级领导干部和文艺界知名人士诊疗疾病。除擅长中医、针灸、推拿、正骨外，对中医内科、中医妇科、中医儿科也有一定的研究和经验。





手太阴肺经穴

手少阴心经穴

手厥阴心包经穴

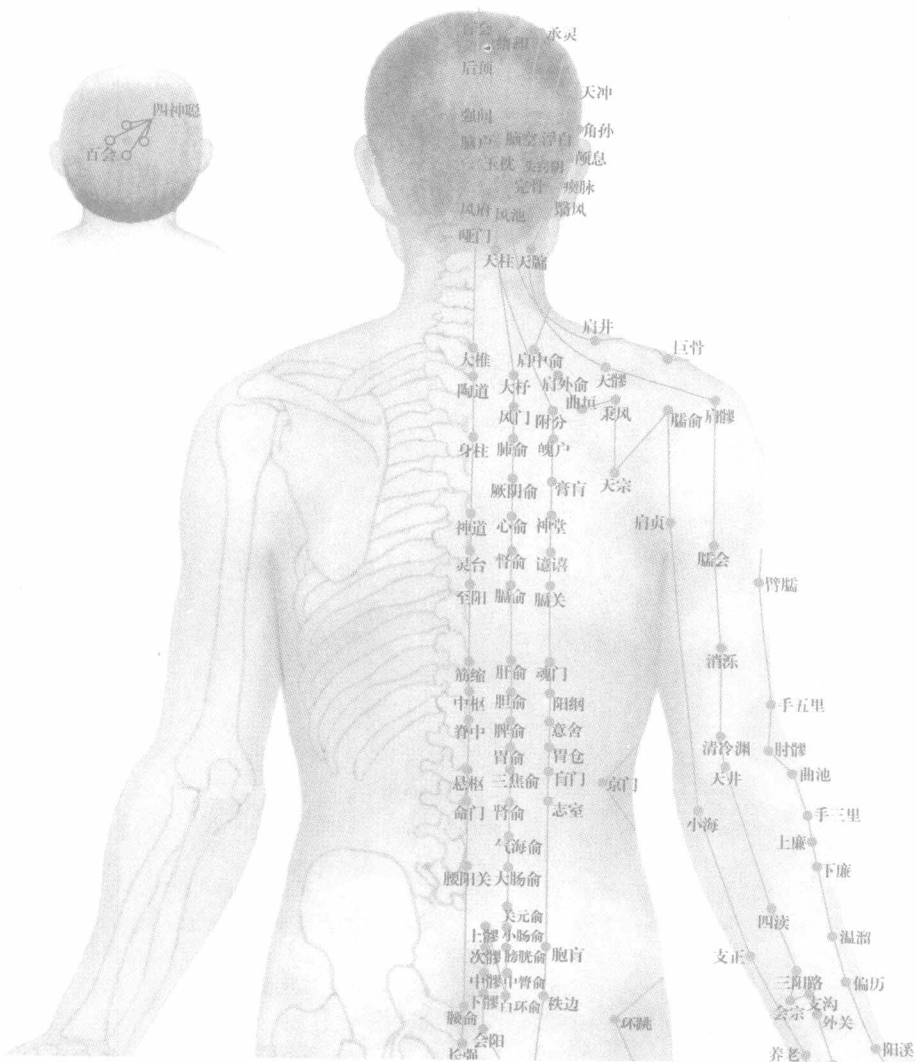


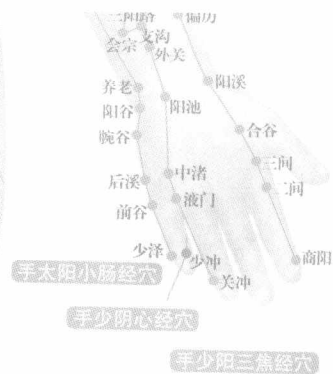
足少阴肾经穴

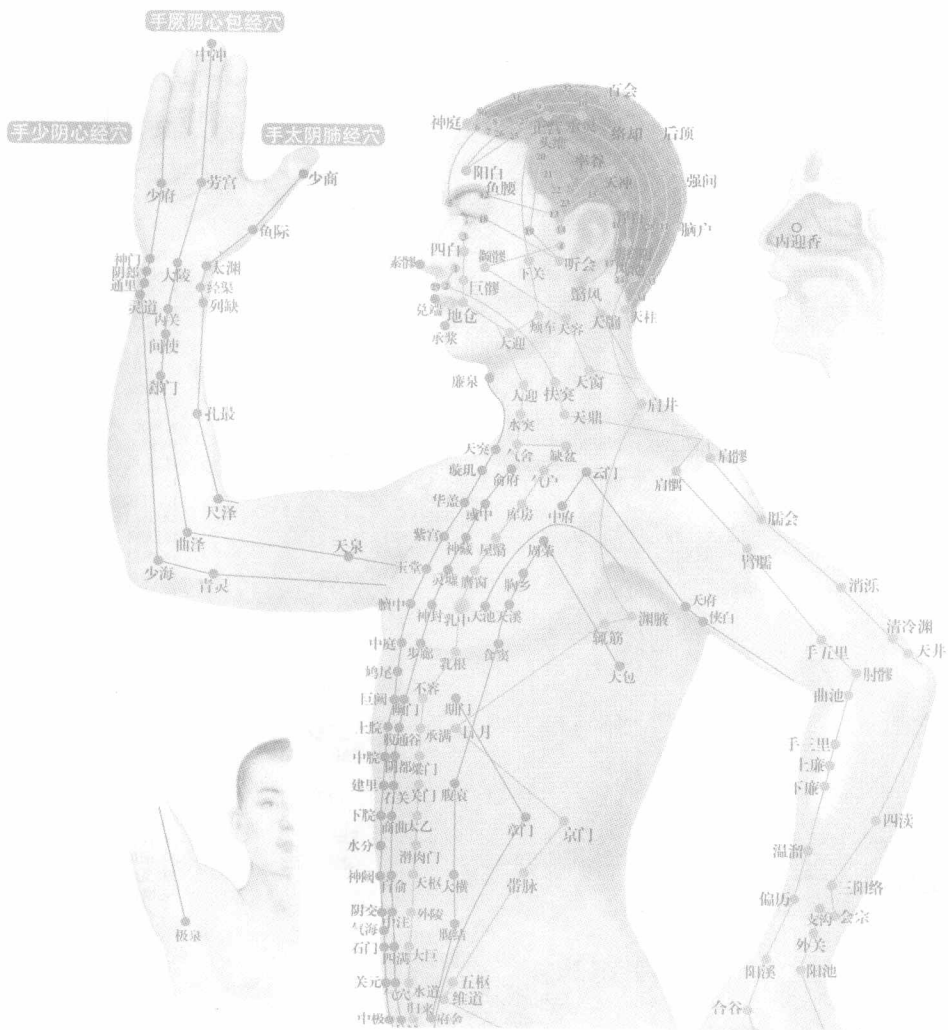
足阳明胃经穴

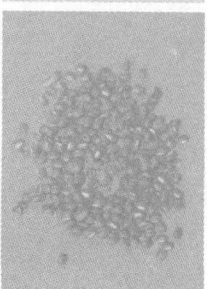
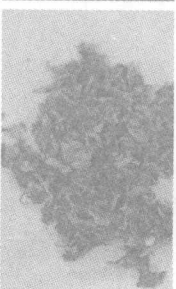
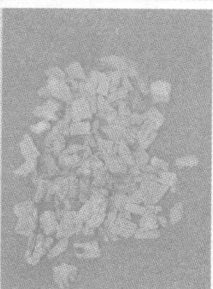
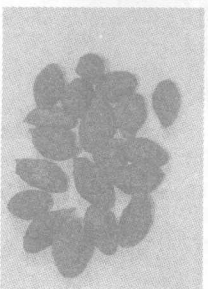
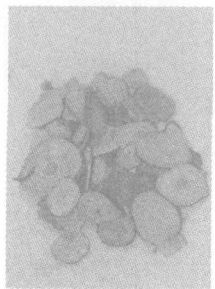
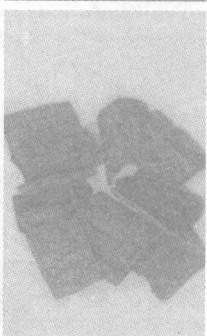
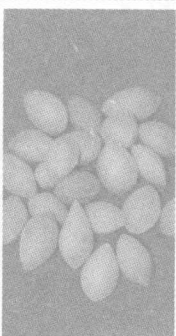
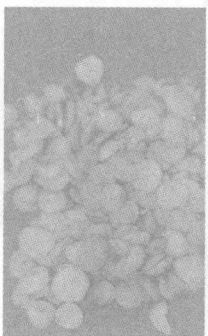
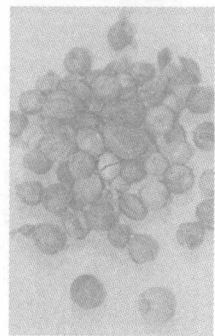
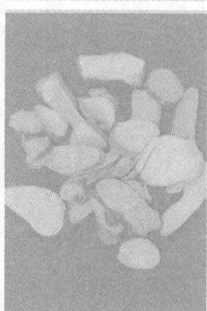
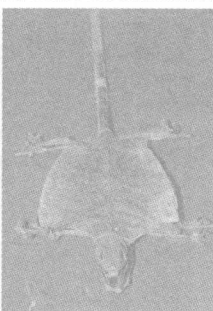
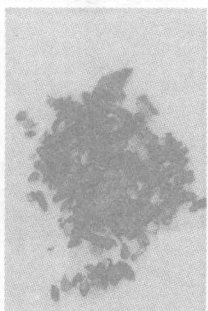
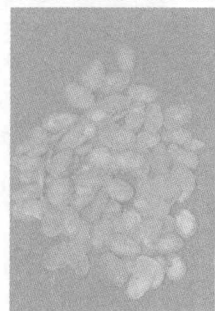
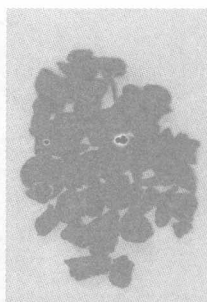
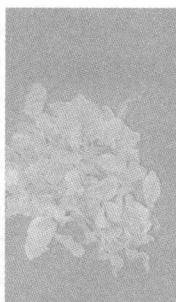
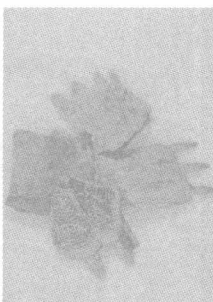
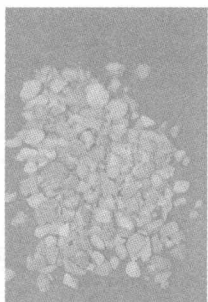
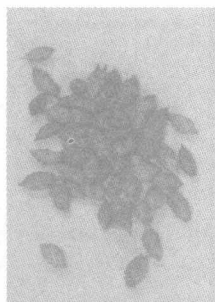
足太阴脾经穴

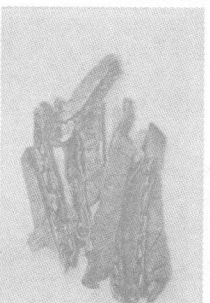
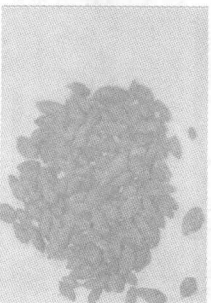
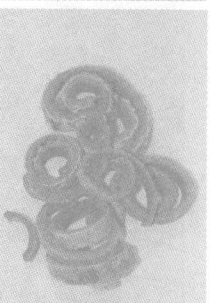
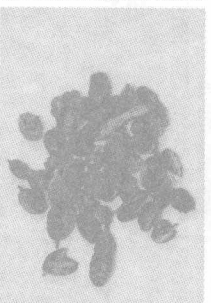
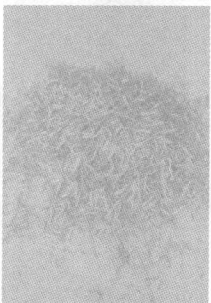
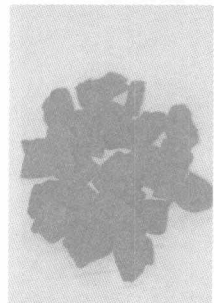
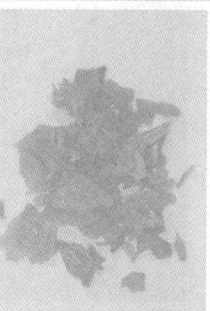
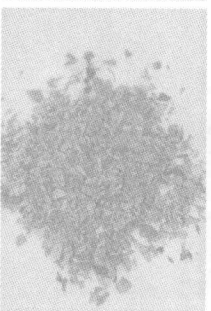
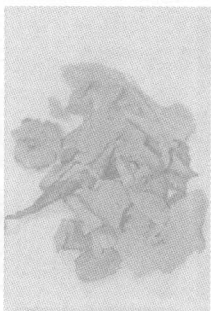
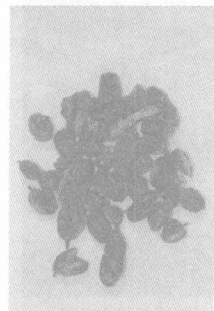
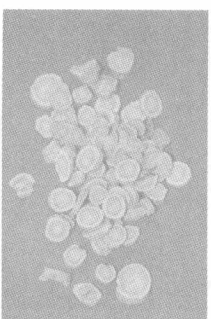
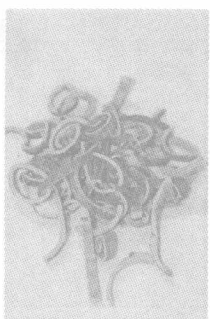
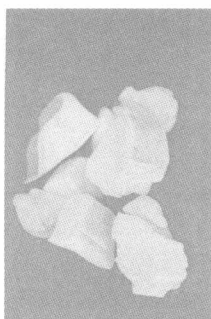
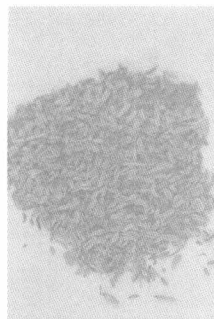
足厥阴肝经穴

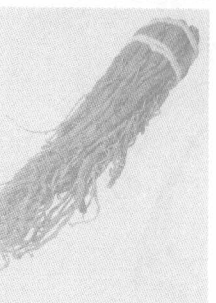
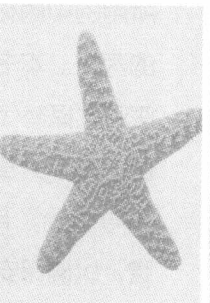
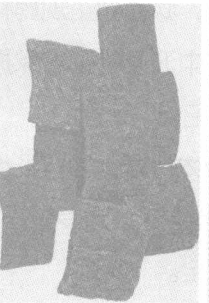
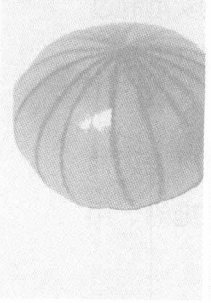
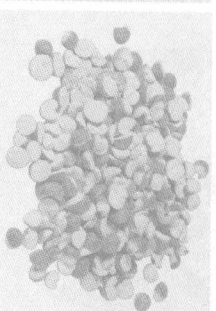
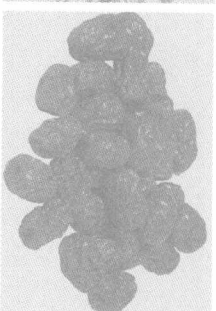
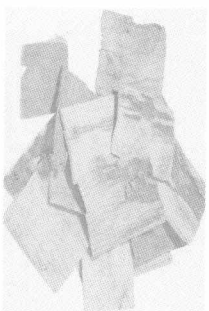
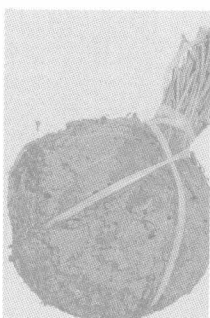
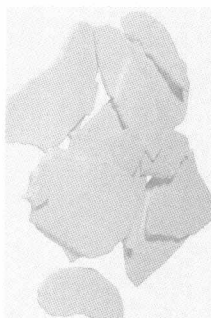














• • • • • **这里必须指出的是：**

务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；所用的中药材，必须到正规药材、药品销售部门购买炮制过的药材。本书中涉及的国家保护的动植物药材，需征询专业医师选择替代品。

由于每个人身体各异，为辨证施治、辨证施膳，必须有医师指导施治、用膳等，无专业医师资格者不得擅自施治、用膳，以确保安全。

目 录

壹 概 述	1
贰 春季养生	5
一、气候特点和对内脏器官的影响	6
二、运动与自我保健	7
(一) 慢跑	7
(二) 散步	7
(三) 自我保健	8
三、肝病常用的药物	12
(一) 中成药	12
(二) 单味药	13
四、饮食调养	24
(一) 春季宜吃的食物	24
(二) 春季不宜吃的食物	27
(三) 介绍几种春季常吃的药粥	27
(四) 介绍几种春季常吃的药汤	38
五、春季应注意的几个问题	61
叁 夏季养生	63
一、气候特点及对内脏器官的影响	64
二、运动与自我保健	66
(一) 适合的运动	66
(二) 自我保健	66
三、心脏病常用的药物	68
(一) 中成药	68

(二) 单味药·····	69
四、饮食调养·····	77
(一) 夏季宜吃的食物·····	77
(二) 不宜吃的食品·····	79
(三) 介绍几种夏季常吃的药粥·····	79
(四) 介绍几种夏季常喝的药汤·····	98
五、夏季应注意的几个问题·····	119
肆 秋季养生 ·····	120
一、气候特点及对内脏器官的影响·····	121
二、运动和自我保健·····	123
三、润肺常用的药物·····	127
(一) 中成药·····	127
(二) 单味药·····	128
四、饮食调养·····	136
(一) 秋季宜吃食物·····	136
(二) 秋季不宜吃的食物·····	138
(三) 介绍几种秋季常吃的药粥·····	138
(四) 介绍几种秋季宜吃的药汤·····	153
五、秋季应注意的几个问题·····	175
伍 冬季养生 ·····	177
一、气候特点及对内脏器官的影响·····	178
二、运动和自我保健·····	179
三、补肾常用的药物·····	183