

精典健康指南丛书

秘密虽小 奥妙甚大 有病即除 无病健体 看了就懂 懂了就用 用了就灵

The Regimens of All Seasons



四季养生大全

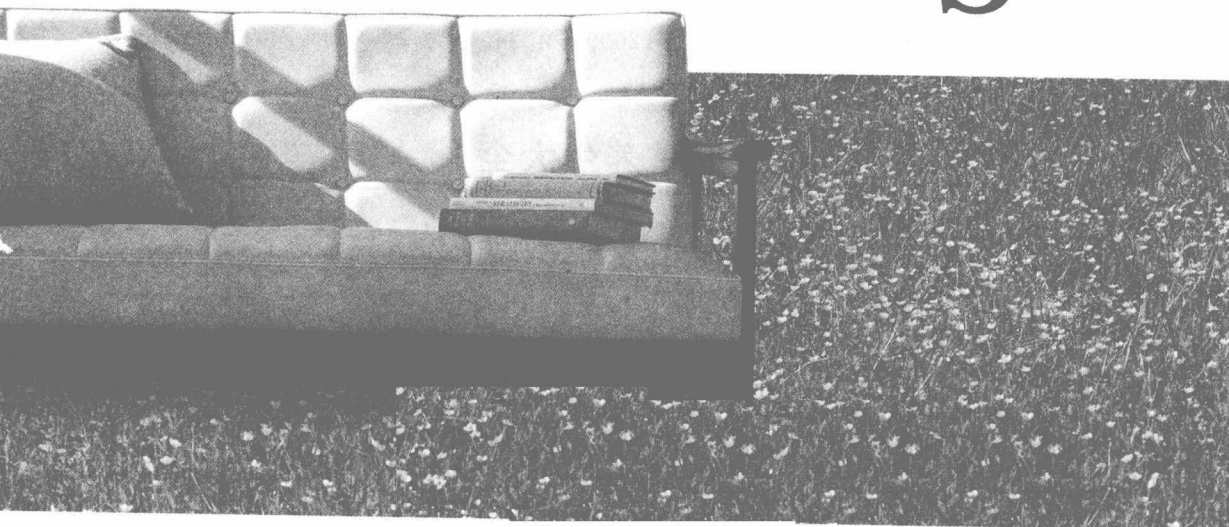
健康经典 120招

健康生活研究组 主编

每个人都渴望长生不老，没有疾病缠身的苦恼。其实，这个美好愿望的实现并非难事，只因为掌握了一些科学的养生小秘密。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

The Regimens of All Seasons



四季养生大全

健康经典 120招

健康生活研究组 主编

图书在版编目(CIP)数据

四季养生大全:健康经典 120 招/健康生活研究组主编.
北京:新世界出版社,2009.3
ISBN 978-7-5104-0170-1

I. 四… II. 健… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026511 号

四季养生大全

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:350 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0170-1

定 价:39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

序

“养生”就是保养生命之意，“天人合一”则是中医养生的精髓。

《素问·金匱真言论》云：“五脏应四时，各有所受。”《内经》云：“肝旺于春，心旺于长夏，脾旺于夏，肺旺于秋，肾旺于冬”；又云：“春气在经脉，夏气在经络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓”。所以，必须尊重自然规律，顺应自然规律的变化，才能够减少疾病，从而达到身体健康、延年益寿的目的。

比如夏季应多吃清热利湿的食品，秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物，反之若多食大温大热，则容易发生口舌生疮、身热目赤、感冒咳嗽等症。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏是气候之长也，人亦应之。”然而，生活中，不论是衣、食、住、行，我们有许多的观念以及由此指导的行为，都是有悖于“天人合一”的养生理论的。比如过多地食用那些反季节的瓜果蔬菜，或是不及时地跟着天气的变化来增减衣物，这些行为都不利于我们的健康。

如果了解一年四季，我们应该吃什么？如何吃？怎样去防治那些季节里的多发疾病，尽早且有效地防患于未然。不妨翻翻这本书，它将告诉你关于四季养生中的许多小秘密。

目 录

春季 30 则

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

春季，历经立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共 6 个节气，止于立夏前一天。春季阳气生发、大地回春、万象更新、生机盎然，是一年中最好的季节。然而，春天不但是流感、流脑等各种传染病的高发季节，而且冠心病、肝炎、精神性疾病也常常容易在春天复发。俗话说“一年之计在于春”，所以，春季养生在精神、饮食、起居诸方面，都必须顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。

防止春季旧病复发的小秘密 / 3

二十四节气之立春养生 / 5

春季宜三补 / 6

春天养生饮食的“三时节”原则 / 8

春季养肝三道粥 / 9

春天常吃四种食物抗过敏 / 11

春季巧吃黄花鱼，开胃口、助睡眠 / 12

春季滋养宜多吃红枣、山药 / 14

冬春换季时多吃韭菜的好处 / 16

春天吃香椿，可医食兼得 / 17

春天多食大蒜的好处与禁忌 / 18

教你巧做春季滋补鱼汤 / 19

春季自制养生茶 / 22
抗压男的春季食补方案 / 23
怎样做个春季排毒俏美人? / 25
妙用桃花制作美容佳肴 / 27
吃了霉变甘蔗中毒怎么办? / 29
春季上火怎么办? / 30
春季哪些疾病患者吃鱼不利康复? / 32
春吃竹笋的注意事项 / 33
春季慎防六种食品中毒 / 34
春节糖尿病患者六注意 / 38
中老年人春季宜调养风湿病 / 39
春天午睡有讲究 / 40
春季“伸懒腰”血液循环好 / 41
春季踏青游,延年又益寿 / 42
春季养生保健操 / 44
护肝的四个神奇穴位 / 45
老年人春练五不宜 / 47
预防春季感冒的室内保健操 / 48

夏季 30 则

《黄帝内经》云:“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,秋为疾疢,奉收者少,冬至重病。”

夏季三个月,从立夏到立秋,包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等6个节气。夏季是一年阳气最盛的季节,人体阳气最易发泄。夏季气候炎热,是人体新陈代谢旺盛的时期,人体阳气外发,伏阴在内,此时要顺应夏季阳盛于外的特点,注意养护阳气,着眼于一个“长”字。

“冬病夏治”正当时 / 53

夏季生活中的十种“最佳”方式 / 55

饮食防暑宜“三多” / 57

老少夏季要补钙 / 60
燕麦早餐,营养一夏 / 62
银耳,夏天里的滋补上品 / 64
朝食三块姜,如得人生汤 / 66
清淡进补首选鸭 / 67
生姜能治病,使用有妙招 / 68
做个夏天的豆腐西施 / 71
夏季美白,由内而外 / 73
病人夏季吃水果的禁忌 / 74
夏吃鲜桃有讲究 / 76
喝冰镇啤酒七不宜 / 78
饮水过多当心“水中毒” / 80
吃冷饮要注意什么? / 81
板蓝根常服也有副作用 / 83
如何防治“空调病”? / 84
盛夏要防冰箱性肠胃炎 / 85
男性夏季慎防痛风 / 87
男性夏日的“难言之隐” / 89
切莫轻视夏季头痛 / 90
夏季腹泻需区别对待 / 92
酷暑运动八不宜 / 94
处理中暑牢记“五要”“四不宜” / 97
夏季养生的按摩妙法 / 99
游泳是夏季最好的运动方式 / 101
夏天也少用冷水洗脚 / 102
夏季牙痛,对症食疗 / 104
有效防治“火疖” / 105

秋季 30 则

《黄帝内经》云:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。早卧早

起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑。收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”

秋季,从立秋至立冬前,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。气候由热转寒,是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛转变为阴盛的关键时期,是万物成熟收获的季节,人体阴阳的代谢也开始向阳消阴长过渡。因此,秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆须着眼于一个“收”字。

- 初秋要防三种多发病 / 111
- 秋季养生宜练“咽”字功 / 113
- 要进补,不要“贴秋膘” / 115
- 秋季进补注意事项 / 116
- 女性秋季的食疗秘方 / 118
- 男性入秋养生之道 / 120
- 荷莲一身宝,秋藕最补人 / 121
- 日吃十个枣,医生不用找 / 123
- 芡实是秋补的排头兵 / 125
- 秋食板栗,强身健体 / 129
- 少辛多酸,山楂最妙 / 130
- 十月萝卜赛人参 / 132
- 吃出秋天好肌肤 / 134
- 滋润调理可食花 / 136
- 巧手自制防燥药膳 / 138
- 秋食海鲜,安全第一 / 140
- 秋季吃蟹要谨慎 / 142
- “秋冻”有度防误区 / 144
- 用嘴“咬”走“秋老虎” / 145
- 多事之秋,养肺为先 / 148
- 秋天手掌爱脱皮是咋回事? / 150

- 秋季爱掉头发怎么办? / 151
- 如何减轻“秋乏”? / 153
- 秋风渐起防面瘫 / 155
- 防止秋季抑郁症 / 157
- 秋季防治小儿口角炎 / 158
- 寒露过后当心“老寒腿” / 160
- 秋季排毒八个好方法 / 162
- 老年人健身宜登高 / 163
- 哮喘宝宝如何应对秋季? / 165

冬季 30 则

《黄帝内经》云：“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。”

冬三月，从立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 6 个节气，是一年中气候最寒冷的季节。严寒凝野，朔风凛冽，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，用冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃做好准备，人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平，成形胜于化气。因此，冬季养生之道，应着眼于一个“藏”字。

- 冬日里的起居养生保健 / 169
- 体弱宝宝的冬季进补需知 / 171
- 不同女性的冬季食补方案 / 172
- 男性冬季话补肾 / 176
- 老年人的冬季进补需知 / 177
- 健康吃火锅，胃肠不受伤 / 179
- 冬季养颜喝好汤 / 180
- 全家老少吃山药 / 182
- 打造冬季 MM 的美容菜篮 / 184
- 冬天手脚冰冷多吃黑色食物 / 186

腊八粥里的秘密 / 188
逢九一只鸡, 来年好身体 / 189
如何正确用人参进补? / 191
自制冬季养生酒 / 192
冬季保健养生的误区 / 194
适当贪凉有益无害 / 196
空调“开开停停”有益健康 / 198
走出冬季减肥的六大误区 / 199
饮用药酒的禁忌 / 202
冬季锻炼注意事项 / 203
老年人过冬要防八病 / 205
如何注意背部保暖? / 208
解决“脚冷冷一身”的好办法 / 209
照顾好你的胃 / 211
冬季泡澡全攻略 / 213
泡脚养生的学问 / 214
冬季性爱前必做的事 / 216
冻疮的防治 / 218
预防冬季感冒小妙招 / 219
正确长跑好处多 / 220
附录一 宝宝药膳 / 223
附录二 老人药膳 / 235
附录三 女人药膳 / 248
附录四 年轻人药膳 / 261

春



季 30 则

防止春季旧病复发的小秘密

老一辈的人大多知道“春捂秋冻”这句话,从养生的角度来看,的确是有一定道理的。其中的“春捂”,目的就是为了防风。

春季,气温刚刚转暖,有些人就急不可待地脱掉厚厚的冬衣。其实,冬季穿了几个月的棉衣,身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,正如俗话所说“春天春天,时时发癫”,由于这个时节的天气经常发生变化,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降。

所以,春季养生,重在防风邪侵。《黄帝内经》里“风者,百病之长也”,就说明了在众多引起疾病的外感因素中,风邪是主要致病因素。比如过堂风迅疾、猛烈,最易使人致病,故不宜在容易产生过堂风的地方中久留,更不能在这样的地方睡觉。

除了风邪容易使人致病外,春季也是万物生发的季节,好的事物生发的同时,坏的事物也会生发,正所谓“百草回芽,百病发作”。身患宿疾的人,每天春季,就需要特别注意防止旧病复发。尤其在春分前后,一些慢性病最容易复发,如胃疼、慢性咽炎、关节炎、哮喘、精神病、冠心病、心肌梗塞、风湿性心脏病、高血压等最为常见。有调查发现,急性心肌梗塞的发病高峰期分别在11月—次年1月以及3月—4月。

关于上述各种疾病,对外,我们可以做到的就是防风。元代著名养生家邱处机《摄生消息论》中就有,春天“天气寒暖不一,不可顿去棉

衣。……时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去。”需要注意的是，古人其实并不笼统地主张天冷了还要“冻”，天热了还要“捂”，而是指春季衣服不可急减。

除了外在的措施外，我们更应注意清除体内的积热。症状轻微时一般不需要服药，可以通过春游，到空气清新的园林山野之中，尽情地呼吸清新空气，来排出胸中的郁热之气，这也是古人有春季踏青的习俗中的众因之一。另外，我们也可以适当选用一些稍稍偏凉，又具有解除内热作用的食疗方法来达到同样的效果。

具体来说，春季可以多吃一些益气养阴的食品，如胡萝卜、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋等。再者，具有清理胃肠湿热功效的低脂肪、高纤维素、高矿物质的食物，比如新鲜的荠菜、韭菜、芹菜、菠菜和香椿等，日常买菜烧菜时不妨多选择一些。另外，对于有上呼吸道感染的患者，也可以将香菜、葱、姜及适量的醋熬成汤服用，能起到发散内热的作用。

中医认为，春季为肝旺之时，而肝气偏亢，则会影响于脾，所以春季易出现脾胃虚弱的病症。一些慢性消化道溃疡患者，以及慢性胃炎患者，在春季频繁发作。防止肝气旺伤脾的重要措施，是要注意饮食调理，在饮食口味上，应少吃酸的，多吃甜的。具体地说，绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等豆类食品对肝气疏通、健脾和胃有较大的益处，日常可以坚持食用。另外，还可以熬些胡萝卜粥、山药粥、菊花粥、枸杞粥、番茄鸡蛋汤食用，同样能达到春季养肝的目的。

二十四节气之立春养生

立春是一年中的第一个节气,随着立春的到来,人们明显地感觉到白天渐长,太阳也暖和多了,气温、日照、降水也趋于上升和增多。

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。中医五行理论认为春属木,与肝脏相应,所以春季养生主要是升阳护肝,《内经素问·四气调神大论》中说:“逆春气则少阳不生,肝气内变”。其意为,若在春天不好好养生,违背了春天之气,体内的少阳之气不能生长,就要发生肝气内郁的病变。而护肝除了一定的食补之外,还需要注意调节心情,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。

在着装方面,由于春季气候变化较大,天气乍寒乍暖,人体对寒邪的抵抗能力有所减弱,所以,初春时不宜马上脱棉服。《老老恒言》有云:“春冻半泮,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气”。春天在起居方面,要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新,同时要加强锻炼,做到适当地晚睡早起,早晨起床后做一些轻柔舒缓的运动项目,如太极拳、太极剑、八段锦、慢跑、体操等,活动关节,舒展形体,疏通郁滞,使气流畅。

饮食调养方面要考虑春季阳气初生,可以多吃一些甜的,少吃酸的。唐代医家孙思邈在《千金方》中说过:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”说的就是这个意思。这个时节,宜多吃韭菜、百合、豌豆苗、荠菜、大蒜、茼蒿、春笋、荸荠、甘蔗、淮山、番薯、大枣、茨实等,忌食洋葱、

花椒、肉桂、茴香等,还有贝类海鲜水产品也应少吃,因为这会加重肝脏的负担,容易引发急性肝炎等疾病。

春季宜三补

食补

中医养生学认为,春季养生“当需食补”。但必须根据春天人体阳气逐渐生发的特点,选择其平补、清补的饮食,以免适得其反。营养学家认为,以下几种人适宜在春天进补:中老年人有早衰现象者;患有各种慢性病而体形羸瘦者;腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者;春天气候变化大,受凉后易反复感冒者;过去在春天有哮喘发作史,而现在未发作者;到夏天有夏季低热者。凡属上述情况者,均可利用春天这个季节,根据个人体质及病情,选择适当的食补法,防病治病。

如偏于气虚的,可多吃一些健脾益气的食物,如米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子、蜂蜜、牛奶等。偏于气阴不足的,可多吃一些益气养阴的食物,如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。另外,春季饮食还要吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物,如新鲜蔬菜荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿头、蒲公英等,这对于因冬季过食膏粱厚味,近火重裘所致内热偏亢者,还可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

药补

药补是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,需要提醒的是,药补需要在中医指导下,根据身体条件施以甘平的补药,以平调阴阳、祛病健身。没有把握切不可盲目进补,以免不起效果,甚至事于愿违。一般参考如下:

体虚乏力,少气懒言,不耐劳累,经常感冒,容易出汗或内脏下垂等,可酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸、玉屏风散等,药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、风栗健脾羹等配合治疗。

根据“春宜养阳,重在养肝”的理论,春季人体肝的功能较为旺盛,故应注意补肝,以药粥为补的参考为:芡实粥以益精气;地黄粥以补体虚;防风粥去四肢气。另外用枸杞子、黄精、玉竹、沙参等以进补,具有开补作用的首乌肝片、燕子海参、人参米肚、赤箭凤冠等以助肝气之升发,可选食而为。

总之,春天的调养药膳,以平补为原则,不能一味使用温热补品,以免春季气温上升,加重身体内热,损伤到人体正气。

神补

春天是精神病患者易发病季节。一般人也可能出现情绪不稳、多梦、思维活跃而难以集中,出现困倦乏力、精神不振等“春困”症。尤其年老体弱多病者,对不良刺激承受能力差,春季常多愁善感、烦躁不安。

《素问·四气调神大论》指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,