

名医健康快车系列六




# 我的第一本 健康书

四季养生

高 濂◎著

陕西师范大学出版社



# 我的第一本 健康书

四季养生

高 濂◎著

陕西师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我的第一本健康书:四季养生/高濂著. —西安:陕西师范大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-5613-4540-5

I.我... II.高... 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194905号

图书代号:SK8N1282

责任编辑:周宏

版型设计:姚维青

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱)

邮 编:710062

印 刷:北京密云红光印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:18

字 数:202千字

版 次:2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5613-4540-5

定 价:29.80元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

## 前言 顺应天时轻松养生

两百多年前，纪晓岚陪乾隆皇帝出巡至东海，看着江面上来来往往的船只，乾隆突然心血来潮，有意刁难这位“大才子”，便问道：这海中南来北往的船有多少啊？

纪晓岚略加思索，回道：两只。

怎么只有两只？

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。

纷纭万象，劳碌人生。从古至今，人们对名利的追求从未停止过，但是只有经历过岁月的磨砺，人们才会明白什么对自己才是最重要的。香港著名演员、主持人沈殿霞在经历了三次生命难关后曾说过这样一段话：“在病床上我就想到，名和利都是假的，只有健康最重要，有健康才有资格去享受，没有健康，在面前有美酒佳肴，有大把钱，都未必有精力去花，生命真的很宝贵，以前没有病，无法体会及领悟。”

我们不希望再听到“失去后才懂得珍惜”这类于事无补



的感慨。“身体是革命的本钱”，这句几乎人人都知道的俗语就是最朴实的真理。再大的名和利与生命相比永远都是一个负数，人与人之间的最重要和最后的竞争，并不是名和利，而是看谁能在人世间健康地多活几年，将人生旅程延续到最大限度。所以，健康才是人类最大和第一的财富，健康养生才是人类永恒的主题。

健康为本，一本万利。在众多的防病养生法中，中医学从人与自然这一整体出发，把顺应四时放在诸法之首。“人以天地之气生，四时之法成”，在漫长的生活岁月中，人类已经形成了与四时气候相应的生理节律。传统养生学认为，人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，需要根据四季气候变化的规律而改变自己的日常生活规律，人体的“小宇宙”要顺应自然这个“大宇宙”。《黄帝内经》强调：要“顺四时而适寒暑”，“服天气而通神明”。具体来说就是：春生夏长，秋收冬藏；春夏养阳，秋冬养阴。

春归大地，冰雪消融，世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象，因此春季的养生应该依据春令之气升发舒畅的特点，应该早起锻炼身体，舒展筋骨。饮食要以清淡为主，宜多食甜，少食酸，不宜大量食用油腻、油煎的食物。走出家门用阳光进补吧，千万不要错过大自然的丰厚赏赐。





夏天万物生长，茂盛华美，昼长夜短，人们早起锻炼，不宜懒惰，要使人的精神旺盛饱满，以与夏季阳盛的环境相适应。夏季温度高、湿度大，因此，切忌过食生冷，适宜食用甘寒、利湿、清暑、少油的食物。另外，不要因为怕出汗而不去运动，要知道运动是可以帮助你轻松度夏的。

秋天天气凉爽，正是锻炼的黄金时节。爬山、慢跑、冷水浴等都是很好的锻炼项目。但是秋季也非常干燥，人们喜食辛温的食物。但辛温太过，就易伤肺引发咳嗽、便秘、皮肤干燥、“上火”等。因此秋季饮食宜选择润燥生津、润肺止咳、润肠通便的食物，如百合、蜂蜜、芝麻、莲藕、秋梨等。

冬季寒冷，以收藏为好。在我国有冬令进补的传统习惯，此时宜食一些补肾之品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鸽肉、虾、鹌鹑等，以增强肾脏的藏精作用，使肾气、肾精旺盛，体力增强，提高正气的抵抗能力，达到来春不生或少生温热病的目的。洗漱、运动都要以增强人体对寒冷的抵抗力为主要目的。

四季养生不仅包括身体方面，还要求注重精神方面的调养。传统养生学认为精神因素可以直接影响脏腑阴阳气血的功能活动，强调“形神统一”，只有形神统一，才能达到健康长寿的目的。精神调摄要依季而行、依时而行。春宜舒畅，夏宜欢愉，秋宜心志平和，冬宜安定收敛。白昼阳升外发，精神旺盛，生机勃

勃,此时用神,符合生理;入夜阳气潜藏,阴气主事,人们就应该安静休息以养神。

以上是理论的养生法,俗话说实践出真知,养生的真正落脚点还是在我们日常生活的细节上。健康不能只靠高科技和药物,健康的生活方式才是你收获健康的灵丹妙药。我们提倡“养生生活化”,就是要积极主动地把养生方法融于日常生活的各个方面,使之符合人体生理和自然的特点,从生活的细节中收获快乐和健康。日常生活的方方面面都可以养生,只要把养生保健的思想深深扎根于生活之中,然后坚持不懈地做下去,健康和长寿就不再是梦想。



# 目 录

## 第一章 起居细节注意到

洗漱护肤有巧方 /3

春天预防“春癣” /3

夏季要全面防晒 /5

秋季增强肌肤适应能力 /10

冬季洗漱误区多 /12

四季穿衣讲究不能少 /17

春季乍暖还寒慎减装 /17

夏装宜宽松舒适 /20

适度秋冻不忙添衣 /22

冬季穿衣切忌“两头紧” /24

健康来自睡眠 /29



春季宜晚睡早起 /31

盛夏睡眠要保障 /32

秋爽睡觉宜早睡早起 /36

冬季适宜早睡晚起 /38

居室调摄要知道 /40

春季要净化居室空气 /40

夏季居室卫生要常搞 /44

秋季居室充满阳光和水分 /48

冬季居家警惕“隐形杀手” /49

## 第二章 饮食调理身体好

蔬菜瓜果有奇效 /56

春暖胃口开 /57

清凉一整夏 /65

滋补好个秋 /75

冬季营养餐 /83

茶水饮料不可少 /90

春饮净化你的身体 /91

夏饮方式要科学合理 /93

对付秋燥有妙招 /96



冬季御寒暖胃很周到	/99
温暖贴心好粥到	/101
春食菜粥	/102
粥清夏火	/105
秋粥防燥	/109
粥暖天寒	/111
锦上添花药膳好	/114
春季药膳:防燥养颜	/116
夏季药膳:消暑去火	/122
秋季药膳:滋阴润燥	/125
冬季药膳:御寒保健	/128

### 第三章 常发疾病预防早

常见疾病的预防	/136
春季疾病早知道	/137
夏季急症不容忽视	/146
秋季疾病巧预防	/158
冬季的健康方略	/166
四季防卫的主要阵地	/178
春季:祛病养肝的良机	/179

夏季:供养我们的“君王” /182

秋季:娇生惯养你的肺 /186

冬季:温肾舒适过三九 /188

春夏秋冬养脾胃 /190

家庭小药箱 /192

春季的防病良药:板蓝根 /194

春季上火如何选对药 /195

夏季家庭的常备药品 /196

药品也需要防暑 /198

秋季常备抗病毒药 /199

秋季出游的常备药品 /199

关注老年人秋季用药安全 /200

冬季药品的家庭存放须知 /201

冬季感冒用药“四项注意” /202

冬季要合理备药 /204

过节应备消食药 /205

#### 第四章 运动才是不老药

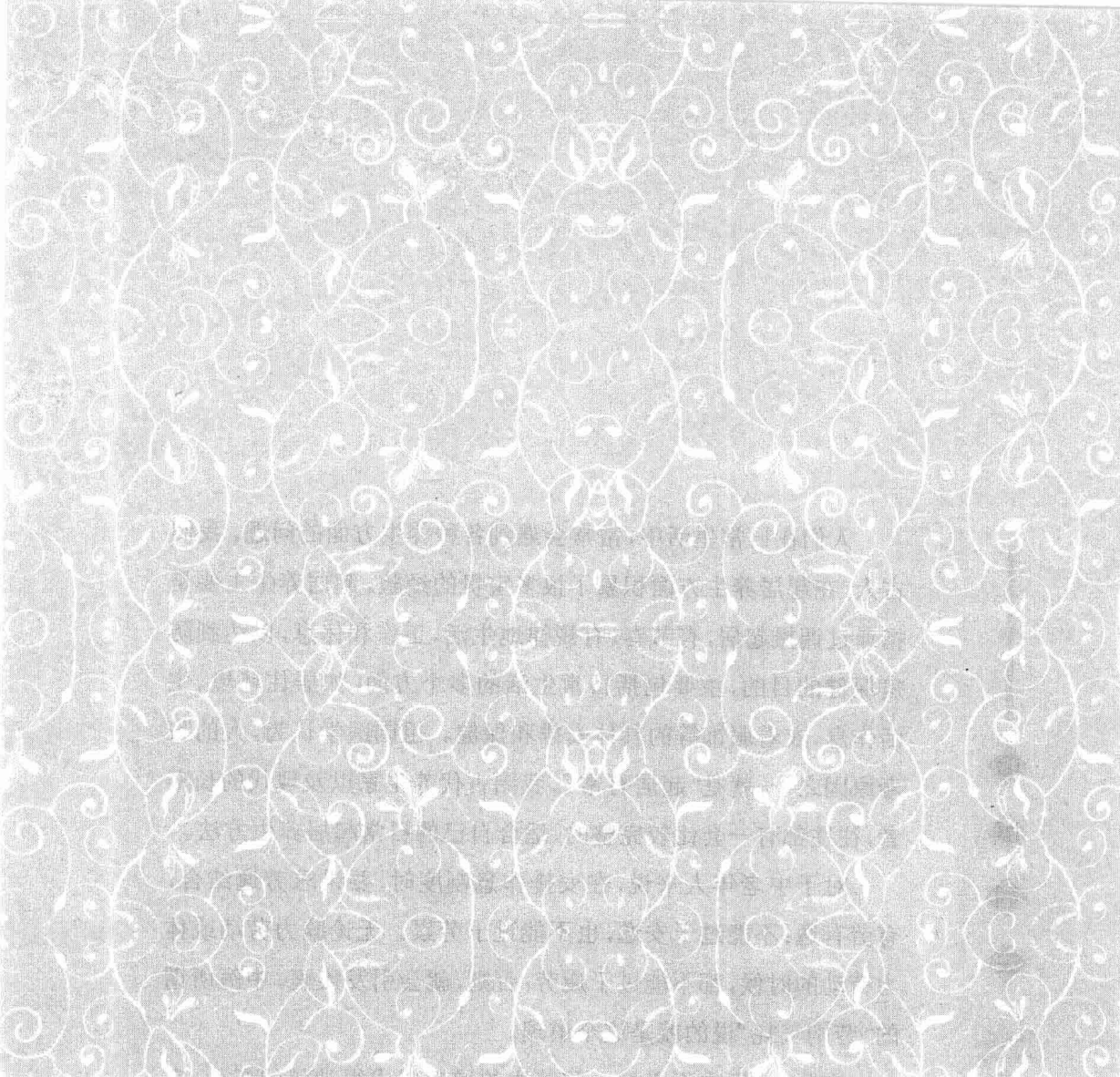
开春运动有良方 /210

春季用阳光“进补” /211

走进清新大自然	/214
春季里我们健康出行	/216
春季运动小贴士	/221
夏季运动多注意	/223
轻松运动防苦夏	/224
避暑旅游好去处	/225
畅游一夏全攻略	/227
夏季运动小贴士	/232
秋凉未寒好锻炼	/235
秋季登高心气畅	/236
慢跑享受“空气浴”	/240
秋季冷水浴锻炼正当时	/242
秋季运动小贴士	/243
冬天,别“猫”着过	/246
冬日跑步学问多	/247
冬季跳绳好运动	/250
坚持冬泳益处多	/252
冬季运动小贴士	/255

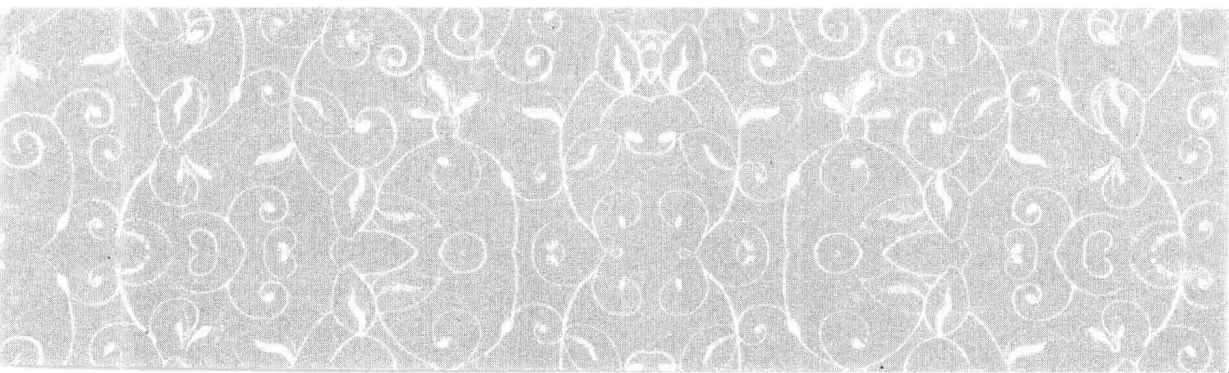
## 第五章 心情舒畅乐逍遥


- 春暖花开意志生发 /259
- 顺应自然调养精神 /260
- 春天着眼于“以使志生” /261
- 夏季情感障碍综合症 /263
- 天热容易伤“情感” /263
- 夏季使华英成秀 /265
- 万里悲秋常作客 /266
- 秋风秋雨愁煞人 /267
- 饮食起居防秋愁 /268
- 冬天,你抑郁了吗? /269
- 冬天更易陷入抑郁 /270
- 冬季要“神藏于内” /272



# 第一章

## 起居细节注意到





人们在日常生活中,常常会遇到各种养生方面的问题。我们古人,在起居养生方面积累了很多宝贵的经验。起居养生主要是指通过调摄起居,有节奏、有规律地生活、工作和休息,以达到防病保健的目的,主要包括日常生活的多个方面,如居住环境、生活作息、衣着服饰等的具体安排和保健。祖国医学认为,人的长寿原因之一,就是“起居有常”。我国古代养生家以及现代的长寿者,往往都有一套比较完整的、适合自己的日常起居养生方法。

对于中老年人来说,在安排作息制度时,要讲求劳逸结合,有劳有逸;不能过于安逸,也不能过于劳累。无论脑力劳动或体力劳动的时候,都不能过于疲劳;否则,就会引发疾病。中医所谓的“劳则气耗”说的就是这个道理。

实际上,根本不必把一些养生的道理想成很神秘的东西,它们就存于我们平常生活的一些小细节中。在这里,我主要从洗漱、穿衣、睡眠和居室调摄四个方面来介绍养生需要大家注意的地方。



## 洗漱护肤有巧方

在我国许多地方都流传着“冷水洗脸，美容保健；温水刷牙，牙齿喜欢；热水洗脚，如吃补药”的谚语，其实这都是民间智慧的结晶，是有科学道理的。冷水洗脸可以增加皮肤的弹性，在冬天还有预防感冒的功效。温水刷牙可以保证口腔正常的新陈代谢。用热水泡脚，不仅让人容易入睡，而且有很多保健的作用。

风沙、干燥的气候以及阳光中的紫外线是皮肤的头号杀手。这些因素在四季中都存在，但由于它们的威力不同，因此不同的季节有不同的护肤重点。不要认为护肤就是去美容院，其实合理膳食、充足睡眠、适量运动及心情愉悦就是护肤美肤的要诀。合理的膳食为你的身体提供均衡的营养。充足的睡眠是肌肤最佳的修复方式。适度的运动，尤其是有氧运动能促进皮肤的血液循环和新陈代谢，有利于皮肤的健美。心情愉悦为你的心灵带来阳光。

洗漱护肤中有大学问。确实是这样，但是这些都是日常生活的的一个方面，只要你能够重视到它们，你就能轻松拥有健康和漂亮。

### 春天预防“春癣”

阳光、空气及环境气候均能引起皮肤的可见性改变。为了避免皮肤老化，春天尽可能不要长时间在阳光下曝晒，户外活动应



先涂上防晒霜、润肤露,并注意补充水分。另外,春季还是皮肤敏感的多发季节,尤其是“桃花癣”。

### ◇踏青需防“桃花癣”

春光明媚,许多人都出来踏春,感受勃勃生机的大自然。去年春天的一个晚上,我去一位“拳友”(我们早晨一起去公园里打太极拳)家串门。聊到一半的时候,他二女儿回来了,和我简单打完招呼就回房间了,不一会就很惊慌地出来了。原来她的面部、眼部周围出现一片片的红斑,上面还有细碎的皮屑,而且感觉很痒。我一看就问她:今天白天是不是外出踏青了?她点头。原来今天她和朋友一起去看桃花。于是我告诉她,这是“桃花癣”。怎么看桃花就会得桃花癣呢?“拳友”也不理解了。其实,桃花癣是民间的一种俗称。实际上是单纯糠疹、春季皮炎、过敏性皮炎、脂溢性皮炎等一类皮肤病的总称。因为春季阳光充足、空气中紫外线含量增多,加上春季风沙大,空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。有些人,特别是干性皮肤,或有脂溢性皮炎的人,面部在受到花

粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后,如再受到阳光中紫外线的照射,就会出现一系列炎症反应,有皮肤痒、发红、脱屑等表现,这就是“桃花癣”。一旦患了“桃花



桃花:花朵丰腴,色彩艳丽,有极高的药用价值,但是在春天过多接触桃花就可能患上“春癣”

