

手册

四季养生

长沙人

(老中医)李焕然\审定

吴雄杰 撰稿

湖南文艺出版社

长沙人自己的
养生秘笈

气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，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，秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。

■ **春生篇** [长沙如何养生] 春三月，此为发陈，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，夏为实寒变，奉长者少。

■ **夏长篇** [长沙如何养长] 夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，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，秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。

■ **秋收篇** [长沙如何养收] 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。

■ **冬藏篇** [长沙如何养藏] 冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，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，使气极夺，此冬气之应，养藏之道也，逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》

全面提供

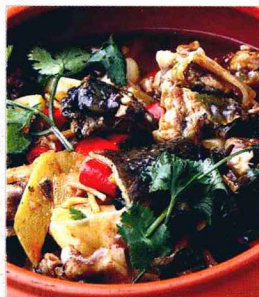


• 饮食之道

• 起居之常

• 运动之法

• 防病之策



手册

四季养生

(老中医) 李焕然 / 审定

吴雄杰 / 撰稿

长沙



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

长沙人四季养生手册/李焕然审定, 吴雄杰撰稿. —长沙:
湖南文艺出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5404-4348-1

I. 长… II. ①李… ②吴… III. 养生 (中医) —手册 IV. R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第065519号

潇湘晨报
XIANGXIANG CHEN BAO

《帮你忙丛书·长沙人四季养生手册》编委会

总策划: 刘 剑 刘清华 龙 博

主 编: 方 华 谢不周

执行主编: 朱小勇 陈新文 唐 明

编 委: 鲁建军 赵 玉 丁卫萍 龙 云 王小莉 易 军 邱可夫

赵碧香 游梅兰 曾田春

编 务: 岳 瑾 蔡晓燕 刘振宇 周世芳

长沙人四季养生手册

出 版 人: 刘清华

审 定: 李焕然

撰 稿: 吴雄杰

责任编辑: 陈新文 唐 明

整体设计: 进 子 吴学军 李俏丹 赵 婧 周 觅 姚 杪

排版制作: 佳吉设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410004)

<http://hnwy.net>

湖南省新华书店经销

长沙化勘印刷有限公司印刷

版 次: 2009年6月第1版第2次印刷

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 5

书 号: ISBN 978-7-5404-4348-1

定 价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

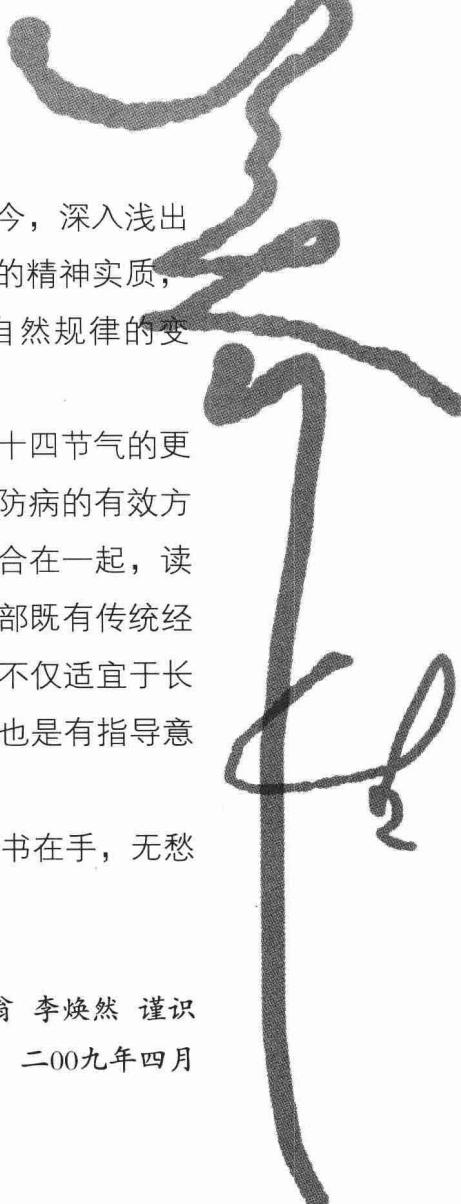
序



长沙人自己的养生秘笈

古人云：“惟楚有才，于斯为盛”，长沙虽地处卑湿，素有火炉之称，然炉炼精英，人才辈出，正所谓“人杰地灵”者是也。我们的先祖在这里繁衍生息，经过世代不懈努力，适应了春夏潮湿闷热、秋冬干燥阴冷的气候环境，也积累了许许多多防病治病、养生保健的宝贵经验。

然而随着科学技术的发达、随着物质文明的进步，人们的生活习性有了很大的改变。一方面受到西风渐进的影响，是对传统养生观念的淡漠与摒弃，另一方面对健康知识的需求又越来越高，文摘小报上那一星半点的健康常识，已经很难解除人们精神上的饥渴。于是各类营养专著、摄生方技应运而生，纵观之：或泛泛而谈、不一而足；或南北杂陈、其说纷纭；若非独尊传统，便是偏颇中西。更有市利者，借养生咨询之名行销私货，其价非廉，其效非实，使人望而却步，无所适从。



《长沙四季养生手册》融汇古今，深入浅出地阐明了“天人合一、道法自然”的精神实质，指出人与自然的关系，只有顺应自然规律的变化，才有调摄养生的意义。

是书根据长沙的地域特点与二十四节气的更递，把饮食起居的传统宜忌、摄生防病的有效方法与现代营养学、保健学有机地融合在一起，读之简明易懂，用之可学可行，是一部既有传统经验又富含现代信息的养生指南。其不仅适宜于长沙及周边地区，对省内大部分区域也是有指导意义的。

好书不厌千回读，正所谓一册书在手，无愁起与居。是以记之。

长沙含浦杏苑逸翁 李焕然 谨识

二00九年四月

★ 李焕然医师简介

中华中医学会会员，副主任医师，出身于中医世家。全国名医、湖湘泰斗郑守谦老先生之再传弟子。从医四十五年，长于中医内科及妇幼杂病，尤对心脑血管病、呼吸病研究有年，颇得病家赞誉。



目录 Contents

春生篇

第一章
CHAPTER 1

长沙如何养生

春三月，此为发陈。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，夏为实寒变，奉长者少。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》



立春

002

雨水

008

惊蛰

015

春分

021

清明

028

谷雨

034

夏长篇

第二章
CHAPTER 2

长沙如何养长

夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，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，秋为痼疾，奉收者少，冬至重病。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》



立夏

〇42

小满

〇48

芒种

〇53

夏至

〇59

小暑

〇66

大暑

〇72

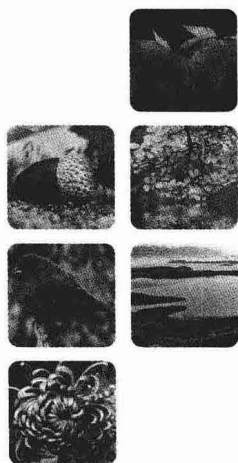
秋收篇

第三章
CHAPTER 3

长沙如何养收

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。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》



立秋

080

处暑

087

白露

092

秋分

097

寒露

102

霜降

108

冬藏篇

第四章
CHAPTER 4

长沙如何养藏

冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，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，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》



立冬

116

小雪

121

大雪

127

冬至

132

小寒

137

大寒

142

附录1

部分常见病
中医简易方

148

附录2

部分常见病
食疗方

150

春

CHAPTER 1

第一章

生篇

长沙如何养生

春三月，此为发陈。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。

——《黄帝内经·四气调神大论篇》

立春



(2月3、5日~2月18、20日) 本节三候：东风解冻、蛰虫始振、鱼上冰



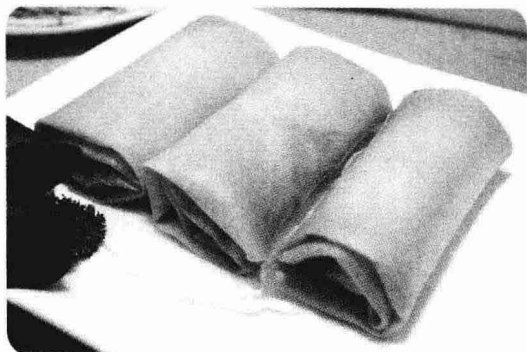
立春是农历二十四节气之首。这时，东风吹起来，冰冻开始融解了；蛰伏的虫子开始活动起来；鱼儿不时跃出水面，接近上游的冰面。象征着春天的来临。

此时，长沙的春天已经来临。人们会明显地感觉到白昼长了，太阳暖了。立春后，长沙的气温甚至时常飙升至摄氏20多度。



日常饮食：立春养肝，少酸多甜

在民间，我们有立春时节“迎春接福吃春卷”的习俗，用薄薄的白面皮卷着韭菜肉丝笋或香椿用油炸成金黄，全家共享，欢乐一场。



这三种食材，都对人体具有“生发”作用，正好顺应了春天阳气生发，万物始生的特点。

春节过后，刚到单位上班，旁边有个年轻同事不断捂着肚子哼哼，一个劲往厕所奔。等他又一次“轻松”归来，笔者问：“最近饮食太好了吧？”

他差一点被自己绊了一跤，飘飘摇摇像条海带似的，走到我面前，说：“唉，想着就要来上班了，我娘老子把没吃完的牛肉羊肉又弄出来，硬是做了四个火锅，把我‘忙’坏了，今天果然反响强烈！”

全办公室人都被逗笑了。其实，立春之后，应该要逐渐改变冬季补养的饮食习惯，摒弃肥腻和酸辣食物。

在中医看来，春属木，在“四气”里属“生发之机”，与肝相应。所以，此时适合进食一些“发物”，譬如开头说的“春饼”，以疏导肝气。而大鱼大肉和酸辣食物不仅会抑制生发之机，而且会给脾胃造成沉重“负担”。

该节气万物复苏，人体的新陈代谢也逐渐旺盛，通过适当调整能使春阳之气宣达。中医主张“春宜养肝”，正是因为肝脏与人的新陈代谢关系极大，只有保持肝脏旺盛，才能适应自然界生机勃勃的变化。

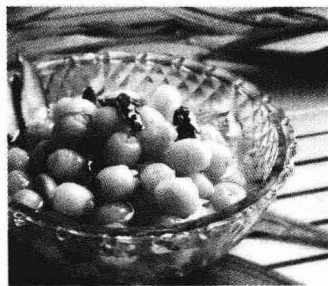
在五脏与五味的关系中，酸性具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。因此，春季的饮食养生应该少吃酸性、多吃甘性的食品，多吃甘性食物以养育脾脏之气，使得脾胃也能跟上肝气生发的特点，从而保持脏器之间的“平衡”。

1.具有辛甘发散性质、适宜在该节气多食的蔬菜有：油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、辣椒、生姜、葱、大蒜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、洋白菜、芹菜、菠菜、荠菜、茴香菜、黄花菜、蕹菜（空心菜）、蕨菜、莴苣、茭白、竹笋、黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、茄子等。

2.具有酸性收敛性质、不宜在本节气多食的蔬菜有：马齿苋、西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

Tips 本节推荐湘菜：

冰糖湘莲



【材料】

湘白莲200克、罐头青豆25克、鲜菠萝50克、罐头樱桃25克、桂圆肉25克、冰糖300克、水650克

【做法】

- 1.将莲子去皮去心，放入碗内加温水150克，上笼蒸至软烂，桂圆肉温水洗净，泡5分钟，薏去水，鲜菠萝去皮，切成1厘米见方的丁。
- 2.炒锅置中火，放入清水500克，再放入冰糖烧沸，待冰糖完全溶化，端锅离火。用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。
- 3.将蒸熟的莲子薏去水，盛入大汤碗内，再将煮开的冰糖及配料一起倒入汤碗，莲子浮在上面即成。

【注意】

- 1.莲子加温水和纯碱，用毛刷刷洗，见不变红，换水刷洗，刷至表皮时，取出用小竹扦戳入，顶去莲心，再蒸发。
- 2.冰糖与水的比例为1：0.6，过少则莲子浮上来。



生活方式：肝阳亢盛，戒怒戒躁

有一个真实的故事，十二个人一同在一个大房子里工作，其中十一个男人，一个女人。男人们抽烟，女人不抽烟。

女人很烦躁，因为她总在“享受”男人们的二手烟。几年之后，她果真得了癌症，并把十一名烟鬼告上了法庭。

十一名烟鬼无奈地辩解道：“我们每天抽烟，为什么活得好好的，她只是吸二手烟就得了癌症？”

法官对此也傻了眼。其实，中医能很好地解释这一现象：那名女子虽然每天只是间接地吸烟，但心情一直很压抑，总觉得自己吃了亏，担心将来生病，情绪郁结于内，所以致癌。十一名男子虽然每天抽烟，但总是乐呵呵的，心情无比舒畅，得到了很好的宣泄，反而不易生病。

现代医学研究也表明，人的心理方面的健康水平，能够直接对人体生理方面产生重大影响。

随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也开始暖和，气温、日照、降水也趋于上升或增多。

此时生发之机旺盛，肝气上扬，在志为怒，所以要特别提醒自己：不要因为身外事而动怒，怒则伤肝，实则会对自己的身体造成恶劣影响。

所以，立春养肝，心情要致于中和平静，不以外物而动怒动情。

此外，民谚有云：立春雨水到，早起晚睡觉。立春也非常适合出门踏青。随着自然界蓬勃向上的状态，人的精神调摄可以保持积极乐观、心情愉悦，顺应肝气生发的特性，使气血和畅。

总结起来，此时应该做到“戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心”。在日常生活中，还要注意：

● **春捂防风：**做好“春捂”是顺应阳气生发的养生需要。此时天气虽开始暖和，但以“风”为主气，常常忽冷忽热，尤其是春雨连绵之时。而此时人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，因此，要根据天气变化适时增减衣服，对于体弱多病者尤其应注意脚部、背部保暖。

● **晚睡早起：**适当的晚睡早起，早晨起床后做一些轻柔舒缓的运动项目，在23点前入睡即可。春天的人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适

应，力求身心和谐，精力充沛。

❶ **防止过敏：**有过敏体质的人，在春游时一定要穿长袖衣裤、鞋袜，可戴挡风镜和口罩，并尽可能避开鲜花。

Tips房事



立春之际，人们春心萌发，性生活也开始活跃，这是适应春季生发的表现。然而，气温由寒转暖，天时由阴转少阳，房事增多，尚需调摄，切不可任意放纵，耗伤精气。

《养性延命录》中说：“春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道，冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。”古代养生家认为，春季是应当性交频率最高的季节，可以三日泄一次精。

按照生活实际而言，这些经验还必须针对不同年龄阶段和身体状况加以区分。23岁以下、身体仍在发育阶段的年轻人和50岁以上、身体正在衰退的老年人，需根据自己的生活规律加以调整。而处在感冒发烧以及其他病况下的病人，更加不宜按照此例，需等身体痊愈方可行房。

运动锻炼：万物生发，轻缓锻炼

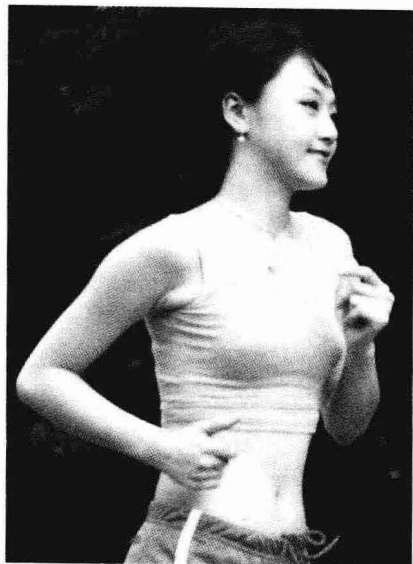
立春后，自然界阳气开始生发，人体应该借助这一特点重点养阳。养阳的关键在于“动”，切忌“静”。此时，应该积极到室外锻炼，春季空气中负氧离子较多，能增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，防止动脉硬化。但晨练不宜过早，锻炼前应活动躯体关节，防止意外。

❷ **散步：**日出之后、日落之时是散步的大好时光。散步地点以选择河边湖旁、公园之中、林阴道或乡村小路为好，因为这些地方空气中负氧离子含量较高，空气清新。散步时衣服要宽松舒适。鞋要轻便，以软底为好。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，以利于疏通气血，生发阳气。

散步不拘形式。宜以个人体力而定速度快慢，时间的长短也要顺其自然，应以劳而不倦。见微汗为度。按散步速度一般分为缓步、快步、逍遥步三种：

缓步。步履缓慢，行步稳健，每分钟约行60~70步，可使人稳定情绪，消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。适合老年人。

快步。每分钟约行走120步左右，这种散步轻松愉快，久久行之，可振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力。适合于中老年体质较好者和年轻人。



逍遥步。散步时且走且停，时快时慢，行走一段，稍事休息，继而再走，或快走一程，再缓步一段。适合于病后恢复期的患者及体弱者。

❶ **慢跑：**简便实用，对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好作用。还有助于调节大脑皮质的兴奋和抑制，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。

慢跑前做35分钟的准备，如伸展肢体及徒手操等。慢跑速度掌握在每分钟100-200米为宜，每次锻炼时间以10分钟左右为好。慢跑的正确姿势为两手握拳，步伐均匀有节奏。注意用前脚掌着地，不能用足跟着地，慢跑后做整理运动。锻炼时间以早晚为宜，宜选择空气新鲜、道路平坦的地方进行。



► 易发病症：风邪致病，抓住根本

早春时节，最惬意的是邀上三五好友或携家带口去踏青，一群人边聊天，边把缩了一个冬天的筋骨好好舒展舒展。可张小姐在参加了一次集体活动后却再也高兴不起来。原来，她无意中搭上了流感“大班车”。

春天是流感、肝炎等疾病的高发时节，因为昼夜温差较大，空气中的湿度又适合细菌的繁衍和传播，因此户外活动时，“中招”的人不在少数。

冬春之季是流行病多发之季，长沙民间有一个很好的空气消毒、提高人体免疫力、防止呼吸道病传染的方法：把铁秤砣或鹅卵石烧红烧透，放入装有100毫升左右食用醋的钵盂内，满室走动作空气消毒，人见而闻嗅之，曰“辟疫”（长沙方言称辟玉气）。

可为什么有的人好好的，有的人却要遭这份罪呢？说来说去，还是与个人的免疫系统“强弱”有关。形象地说，免疫系统太脆弱，一遇到细菌、病毒就会节节败退，溃不成军。如果您只是偶尔感冒一次或许可以自我安慰，但要是感冒成了家常便饭，可就不能马虎了，得赶紧找找原因，因为免疫力低下不但是我们健康的缺口，更是众多疾病的根源。

是什么造成免疫力低下？简单地概括，缺乏锻炼是一方面，身体需要的“养份”不够是另一方面。例如，很多人感冒之后才来吃VC，但通常也只是求个心安，并没有什么实在的效果。其实在维生素检测仪的测量之下，免疫力低下的人十有八九都是维生素缺乏者，而且这些人通常不是单纯的缺乏某一种维生素，而是几种维生素和矿物质同时缺。此时，单一的维生素补充已经解决不了您的问题了，猛吃绿色蔬菜也是远水解不了近渴，而适时补充复合维生素却是一个不错的方法。

春季的养生要顺应春天万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。立春天气由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活动，现代医学所说的流感等多有发生和流行。

为避免春季疾病的发生，有下列预防措施：一要消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通；三要加强锻炼，提高机体防御能力。此外，注意口鼻保健，阻断温邪进入肺部。

《内经素问》中说：“逆春气则少阳不生，肝气内变”。意思是，如果违背了春天之气，体内的少阳之气不能生长，就要发生肝气内郁的病变。同时，立春后气候特征是以风气为主令，而风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病，所以仍需防止受到邪寒侵袭。

古谚云：“百草回芽，旧病萌发。”立春是疾病多发的季节。此时的健康与上年冬天的养生休戚相关。春天的多发病，如肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等都与冬季失养有关，所以，冬天一定要养好藏，保持肾精充足，才能安然度过春天。