



家庭实用百科全书

养生大系



中医养生 秘诀

调饮食，练形体，适寒温，养精神。

《黄帝内经·素问》：毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

平衡阴阳，疏通经络 下士养身，中士养气，上士养心

赵萌◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

中医养生秘诀

赵 萌 编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生秘诀 / 赵萌编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2659 - 4

I. ①中… II. ①赵… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093600 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，正如《黄帝内经》里所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”。“顺四时而适寒暑”，这是中医养生学里的一条极其重要的原则，也可以说是健康长寿的法宝。四时即指春夏秋冬四季。一年有四时气候的更迭、阴阳寒热的变化，作为自然界的一分子，人类的生命活动及健康状况都与这些变化息息相关。故欲得安康，必须要顺应四时的变化以调摄人体，达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。这一点在两千多年前人们就发现了，“逆之则灾害生，从之则疴疾不起”。

顺应四时进行养生，即四季养生，也就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。理解四季养生的内涵，需要明白中医养生学四季阴阳消长、转化的概念。古代中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。基于这些观念，中医的四季养生要求人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，所以历来有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息时间内，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。此外，“五脏应四时，各有收受”。根据四时气候的特点，人们还总结出春养肝、夏养心、长夏

养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。

顺应四时养生虽然是一个古老的健康理念，但现代医学研究也证明了它的科学性，季节更替会导致天气变化，而这些变化对人体的生理都有着很大影响。例如，不同的季节手指血流速度不同，对寒冷引起的皮肤温度反应也不同，即使冬夏保持相同室温，仍会表现出反应差异，提示血管运动中枢有四季节律。对于现代人来说，自觉将养生作为一种生活习惯，运用科学的养生之道，调节肌体，祛病健身，健康、长寿完全可以实现。就像一首健康歌诀中所说的那样：“二十岁养成习惯，四十岁指标正常，六十以前没有病，健健康康离退休，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁。”

本书以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典为基础，挖掘了历代养生名著中的精髓思想，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验，以及现代医学保健知识，全面阐释了四季养生的理论、原则和方法，是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。

本书由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”五大篇组成。其中，“总论”中全面阐释人与天是如何相连、相通的，解读《黄帝内经》里蕴涵的四季养生智慧，以及遵循哪些“天人合一”的原则。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”中，分别教读者如何从具体节气、保肝养肝、食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面，系统地掌握各个季节保健养生的全部知识。

目 录



总论：顺应四季以养生，天人合一是正道

第一章 人以天地之气生，四时之法成	2
“人是运气的产物”，养生重在养人	2
天有日月星，地有水火风，人有精气神	3
天气变化，与我们的健康息息相关	3
一年四季，身体也有不同节律	5
月亮有盈亏变化，气血有盛衰循环	6
人体自有气场，影响整个生命	7
我们的五脏六腑，本性最为“天真”	8
一起细数身体对大自然的应和	10
第二章 解密《黄帝内经》四季不生病的智慧	12
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	12
健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”	13
四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气	15
健康生活：饮食法地道，居处法天道	16
“圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根”	17
天地运作需能量，脏腑健康先输养	18
该冷的时候冷着过，该热的时候热着过	20
“不时不食”，顺时而“食”	21

四季养生的关键时令：春分、秋分、夏至、冬至	22
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好	23
“一日分为四时”，天天都是养生好时节	24

第三章 顺天时地利，长寿又有何难..... 26

人类的实际寿命远不止 100 岁	26
现代人为什么动不动就生病	27
食物有四气五味，四季吃不好会得病	28
春夏秋冬，食补养生各有要义	30
“夏病秋发，冬病夏治”	31
顺天而调，收获季节的真“心”祝福	32
养颜，也要顺应四季的“生长收藏”	34
四季变迁，房事也应随之调节	38
最佳季节受孕，生出最健康的宝宝	39
天有二十四节气，养生有二十四要诀	39
日出日落，跟着太阳去养“阳”	43

春之篇：欲与天地同寿，养生从春天做起

第一章 立春到谷雨，春天送给人类的六份厚礼..... 46

岁首开年春意满，立春养“生”最重要	46
春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃”	47
神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质	48
春来遍是桃花水，春分养生调阴阳	49
清明时节桃李笑，此时养生“补”为道	50
谷雨青梅口中香，内外环境须统一	51

第二章 乍暖还寒，春季养生保肝为先..... 52

“肝者，将军之官，谋虑出焉”	52
春天生机焕发，五脏六腑养肝为先	54

养肝即养人，食物滋养为上策	54
保肝救命，春天来杯三七花	56
家中不离蒜，肝脏安康百病休	57
两个穴位藏大药，让肝从此不血虚	57
想养肝，平时就不要乱发脾气	58
过度疲劳，肝脏比你还累	59
为肝脏排毒减负，解酒有门道	60
远离肥胖，远离脂肪肝	63
营养你的肝，让它不再硬化	64
养生重在平时，养肝贵在坚持	65
“肝胆相照”，养肝别忘记保胆	66
第三章 阳春三月，补好身体全年都健康	68
春季饮食讲原则，全年营养十足	68
春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏	69
补血，春季就选“红嘴绿鹦哥”	70
春天吃韭菜，助你阳气生发	71
春吃油菜，解燥去火真管用	72
“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时	74
春养阳气，良药十分不如荠菜三分	75
香椿，让你的身心一起飞扬	76
养肝护脾胃，春季就要常喝粥	78
全面着手，为自己清火排毒	78
乏力了，快煲一碗药膳靓汤	79
第四章 阳气初生，生活起居追随“春”的旋律	81
春天来了，让阳气轰轰烈烈地生发吧	81
“春捂”很重要，但千万别盲目	82
春眠不觉晓，安睡要趁早	83
远离寒湿，阳气十足身体暖	84
不想老得快，春天勤梳头	85

春天, “泡森林浴”的大好时节	85
“春心荡漾”, 房事更要有所注意	86
人到中老年, 春季“四不”须牢记	87
着装有讲究, 安然度暖春	88
第五章 万物复苏, 全身筋骨也要舒展起来	89
科学锻炼五原则, 增强体质防春寒	89
春天运动, 舒缓才是主要原则	90
“走为百练之祖”, 春季早晚散散步	92
赏鸟、远眺、视绿, 春季养眼三秘方	94
慢跑, 春天健康的零存整取	94
出外放放风筝, 尽享春日之乐	95
找个玩伴, 春天一起来打羽毛球	96
多开展乒乓球运动, 受益终身	97
春季练平衡, 就荡荡秋千	98
抽空出门钓鱼, 养足一年精神	100
三月旅游去休闲, 缓解紧张生活	101
登山好运动, 温馨提示不能忘	102
第六章 春暖花开, 美丽的容颜就此焕发	104
做好面子工作, 美丽和春天一起苏醒	104
由表及里, 全面认识你的肌肤	106
千人千面, 护肤之前先测测肤质	107
暖暖春天, 女人要好好地美	109
“澡”春三月, 洗掉邪气困扰	110
春天, 用桃花养得你“面若桃花”	111
拒绝春燥, 就要这样保养肌肤	112
缓解肌肤松弛, 内调外养都需要	113
对症支招, 抚平岁月的“痕迹”	114
少油、多水, 春季护肤关键词	116
跟金喜善学, 用橄榄油演绎美丽	118

饮食主内、精油主外，彻底远离头屑	119
第七章 安养心神，春季图的就是个“乐呵”	121
春天来了，要警惕“心病”高发	121
春天不生气，养肝又养心	122
别人生气我不气，我找太冲穴出气	123
爱发牢骚，你需要自我调节了	124
告别紧张情绪，赶走心中那只蝶	126
远离焦虑，心中自然无烦恼	128
从抑郁中解脱，让快乐永相随	132
控制坏心情，远离情绪“流感”	135
对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效	136



夏之篇：把握阳气生发，抓住健康命脉

第一章 立夏到大暑，夏天送给人类的六份厚礼	140
骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”	140
轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先	141
割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽	142
昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪	143
蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心	144
大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑	145
第二章 夏季养生先养心，心养则寿长	147
心是君主，夏季更需好好供奉	147
记住：心脏最怕你暴饮暴食	149
荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏	150
选对粗粮，就是选对身心“守护神”	150
夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂	152
安养心神，两道美味足够	153

桂圆味美，补血安神最知“心”	154
养心，最好为自己培养一个爱好	155
心脏好不好，看看耳朵便知道	156
常梦大火烧身，心脏可能要来病	157

第三章 夏季进补，关键在于“清”和“苦”

消暑祛病，从正确用膳开始	159
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天	160
碱性食物，夏季均衡膳食必选	161
“夏日吃西瓜，药物不用抓”	162
夏季适当吃姜，非常有益健康	164
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属	164
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”	166
补足水和维生素，胃口好身体更好	167
自制药粥，防暑降温、开胃健脾	169
凉茶新喝法，盛夏享口福	170
夏季补钾，多吃海带和紫菜	171

第四章 生活起居养好阳，才能“生长”不“生病”

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧	172
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”	173
保足阳气，长夏防湿“三注意”	174
养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌	175
想凉快，夏季除热有良方	176
盛夏出汗，千万别马上冲凉	177
天再热，也别让脚着凉	177
夏日行房事，要防出汗染病患	178
体弱者着装，要遵循安全防暑指南	179
穿露脐装，别忘记保护好肚脐眼	179
夏季，贴身衣物勿忘经常洗洗	180

第五章 夏日运动，讲究一个“轻”字	182
运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气	182
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏	183
玩玩健身球，疏通经络筋骨健	184
游泳健身又美体，做条快乐“美人鱼”	185
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛	187
赤脚走路，激活你的“第二心脏”	188
没事退步走一走，身体平衡疲劳消	189
空抓，改善全身血液循环	190
健美操，跳出盛夏的健康时尚	191
常爬楼梯，让锻炼“风雨无阻”	192
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵	193
网球：温文尔雅的有氧运动	194
夏日旅游，消暑养生兴味盎然	195
第六章 酷热夏季，掀起适合你的美容季风	198
滋阴去火，夏季美容养颜之根本	198
气血奔流不息，青春自然永驻	199
全面保养，让肌肤健康一夏	201
夏日美容三大错，看看哪个你在犯	202
控油兼补水，做一个夏日平衡小美人	203
温柔地亲近阳光，夏季防晒进行时	204
空调房里，吃出水润白皙的肌肤	205
远离小毛病，夏日肌肤问题三攻略	206
常饮夏季清补靓汤，养颜纤体一举两得	207
常按神阙穴，激活元神永远不老	209
一杯滋补养颜花茶，让你夏季花容依旧	210
祛除红血丝，还原诱人的白瓷美肌	212
学习埃及艳后，用芦荟锁住青春	213
娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步	214
揭秘“孔雀公主”的美颜抗衰秘诀：玉米	214

第七章 闷热多雨，养心调神天天都有好心情	216
“精神内守，病安从来”	216
“百岁而动作不衰者，以其德全不危也”	217
兴奋适可而止，过喜反而更伤“心”	218
天热易心烦，就练中医导引术	219
精神萎靡，用精油点燃你的活力	219
放下，给你的健康开一扇窗	220
养花种草，放松你的心情	221
疏散坏情绪，“气以从顺”过日子	223
为而不争，养好精神乐无穷	225
改掉暴躁脾气，在心中藏一片清凉	226
四大妙招，拯救你压抑的内心	228
慈、俭、和、静，坚守养神四字箴言	230



秋之篇：平定内敛，收获大自然的金秋祝福

第一章 立秋到霜降，秋天送给人类的六份厚礼	232
凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎”	232
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏”	233
碧汉清风露玉华，白露保暖多防病	234
凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳	235
天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精	235
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒	236
第二章 金秋时节，滋阴润肺最为先	238
肺为“宰相”，与生命息息相关	238
养肺防衰，重在多事之秋	239
护肺，关键看你会吃不会吃	241
鱼际、曲池、迎春，护肺的三大宝穴	243

每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚	244
曲池穴、鱼际穴、迎香穴的位置	244
人参补气助阳，健脾又益肺	245
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	246
花生是宝，大补脾胃和肺脏	247
疏通肺气有绝招，心火降下风寒消	248
足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺	249
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿	250

第三章 水润少辛，吃掉“多事之秋”

252

秋季饮食，少辛多酸、合理进补	252
立秋后，要学会全面防“燥”	253
滋阴润燥，麦冬、百合少不了	254
秋日进补好时节，先要补补脾和胃	255
西兰花，滋阴润燥的秋季菜	255
喝碗猪肚汤，温胃暖全身	258
秋令时节，新采嫩藕胜太医	259
热性食物助长干燥，秋天一定小心吃	260
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生	261
秋天进补多喝粥，美味又滋补	261
秋天，亲近茶就是亲近健康	262
多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋	263
天干物燥，秋季补水分三种	264

第四章 早睡早起多注意，秋季健康很容易

266

秋三月，生活起居要有节律	266
秋爽宜睡，但很有讲究	267
秋夜凉，别让身体着了凉	268
把握冷暖度，“秋冻”好过冬	269
“秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气	270
秋闲晒太阳，远离细菌和疾病	271

循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力	272
秋季洗手，别太频也别太热	273
养护怡人秋花，呵护敏感身心	273
气候干燥，起居要防静电伤身	274
第五章 秋高气爽，让你的全身动起来.....	275
想要长寿，把小劳留给秋天	275
初秋，耐寒锻炼正当时	276
重阳登山，登出一生的健康	277
骑车，健康与快乐同行	277
快步踏清秋，让你更长寿	278
太极拳，秋季平衡阴阳的养生功	280
邓氏八段锦，祛病又强身	281
练好王氏五禽戏，三元合一最长寿	286
天天跳绳，强身健体又益智	290
锻炼前，先要学会健康呼吸	292
擦胸捶背，提高你的机体免疫力	294
局部瘦身操，让你过一个窈窕的秋天	295
第六章 秋“收”，容颜也要跟着收获.....	298
秋日养肌肤，先从排毒开始	298
享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质	299
依据肤质，量身打造自己的保湿方案	300
工作狂，也要做足办公室保湿课	301
水果护肤，让肌肤告别秋燥	302
金秋润唇有方，绽放甜美微笑	302
秋季，肌肤突发问题可逐一击破	304
肌肤暗淡，紫色食物来帮忙	306
“换肤术”，帮你褪掉暗黄肌肤	307
不想“孔”慌，洁肤向左、好习惯向右	308
秋季养发，五大方面要做到	310

“三千烦恼丝”，秀发问题全攻略	312
第七章 调情养志，让“秋悲”渐行渐远	314
从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活	314
忧伤肺，平平淡淡才是真	315
容易忧郁，十三项注意须牢记	317
思伤脾，“没心没肺”才快乐	318
三种按摩术，养出秋季好心情	320
无论男女，想哭就哭吧	321
控制自己，远离焦虑	322
走出自卑泥潭，越活越年轻	324
同房，要挑心情好的时候	325

冬之篇：养精蓄锐，为生命银行增加储蓄

第一章 立冬到大寒，冬天送给人类的六份厚礼	328
万物收藏梅开红，立冬最宜补身体	328
保暖增温雪初降，小雪要有好心情	329
朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养	330
日短阳生炉火旺，冬至保养要全面	331
冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼	332
银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒	333
第二章 冬季养好肾，健康根基才牢固	335
避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌	335
肾衰有“表现”，补衰有方法	337
肾虚有区别，防治要对症	339
节欲保精，养肾要房事有度	341
常食“黑五类”，肾脏安康底气足	343
没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨	344

手脚冰凉，冬天要好好补肾	345
壮阳补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效	346
板栗，男人的“肾之果”	348
天寒地冻，饮对了最养肾	349
养肾，试试疏通任督法	351
不仅是男人，女人也应该补肾	351
女人补肾，四个穴位足够	353
第三章 温补一个好身体，寒冬无情食有情	355
冬季滋补，饮食为先	355
天寒，多吃些偏温热性的食物吧	357
冬天多喝汤，驱寒又防病	358
寒冬最离不开的美味：腊八粥	359
冬食萝卜保健康，不用医生开药方	361
大白菜，冬季养生的“看家菜”	363
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪	364
冬至吃狗肉，养好身体第一位	366
冬季鲫鱼最肥美，温补身体正合时	367
冬饮补酒，滋补强身益处多	369
跟着乾隆学养生，冬季就喝固元汤	370
火锅热腾腾，冬天享用有讲究	371
冬食葵花子，温暖全身心	373
冬季补虚，芡实是佳品	374
食补冬三月，吃得安全最重要	375
第四章 寒九腊月天，生活起居要“养藏”	377
冬天“养藏”，和太阳一起起床	377
科学过冬，室内工作要到位	378
细节决定好睡眠，为冬季健康加分	379
冬季着装，保暖、舒适都需要	381
一夜寒风冷，注意被窝“小气候”	382