



春

夏

秋

冬

四季养生



春应肝而养生



夏应心而养长



秋应肺而养收



冬应肾而养藏



王永芳 杨胤◎著

四季养生



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生 / 王永芳, 杨胤编著. —北京: 中医古籍出版社, 2006.12

ISBN 7-80174-475-6

I. 四... II. ①王... ②杨... III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 136075 号

四季养生

王永芳 杨胤 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 大象设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-475-6/R·470

定 价: 28.00 元



所谓养生，是对身心的调养，具有全过程和全方位这两个突出的特点，并强调「保健」。所谓全过程，是指养生贯穿于人的一生。所谓全方位，是指一个人各方面的养生问题，包括衣食住行、生活起居等方面，既有时间要求又有空间要求。遵循四季时令的变化进行养生保健，是中华民族养生学的精髓，其重点在于「顺时养生」，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏。

《四季养生》一书，以一年四季的更迭为主线，紧扣春、夏、秋、冬时序更迭，温、热、凉、寒气候交替，突出「应天顺时」这一养生保健中最核心的问题。全书按春、夏、秋、冬四季分为四篇，分别从养生保健、饮食、常见病预防、护肤塑身、性事、居家、出行、运动等八个方面，系统阐述了一年四季如何养生保健。



前言

进入21世纪，社会生活中各方面的竞争变得更为激烈，人们为此承

受着巨大的压力，随着物质文明和精神文明的提高，人们已越来越清醒地认识到健康问题是人生中压倒一切的大问题，只有身心健康，才能享受美好的生活。

在著述于二千多年前的《黄帝内经》里，非常明确地记载着：上古人中，有很多老人，他们一年四季活动自如，活到百岁的人很多。歧伯曾把此原因归结为古人懂得养生与保健，他们知道阴阳结合，饮食调理，起居有常，不妄劳作，因此也就形与神俱在，而到逝世时也都接近百岁了。

再看看现实中的人们——一些人到中年就开始动作迟缓，疾病缠身；更有许多英年早逝的悲剧发生。究其原因，大抵可以归结到这样一些诱因：随着人们生活节奏的加快，生活质量的提高，各种压力也随之增大。饮食失调，起居没规律，嗜烟酗酒，房事不节制等现象频频出现。这样做不仅耗费精神，还损害健康……因此人到中晚年自然就疾病缠身了。

通过古今对比，结合歧伯的论述，不难看出能活到自己应该活到的岁数，就是由于认真实行了养生之道的结果。人们能否身体健康，益寿延年的关键，在于人们是否懂得和实行了保健与养生之道。

遵循四季时令以养生保健，是中华民族的养生之精髓，是极富东方特色的养生瑰宝。其重点在于“顺时养生”，即顺应四时阴阳变化，调节人体五脏。正如明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”要想达到养生保健与颐养天年的目的，重要的一条途径是努力学习并切实遵循四季养生之道。



祖国的传统医学对养生保健这一理论阐述，非常系统，也非常精辟。概括起来说：中医养生，即对人身心的调养。具有全过程和全方位这两个突出的特点，并强调“保健”。所谓全过程，是指养生贯穿于人的一生。所谓全方位，是指一个人各方面的养生问题，包括衣食住行、生活起居等方方面面，既有时间要求又有空间要求。

中医理论认为天人相应、天人合一。人的一生和自然界是一个统一体，共生共荣。一个人要调整自己，健康幸福地度过一生，就要适应自然，随时随地从各个方面注意养生问题，真正达到延年益寿的目的。

基于此，《四季养生》一书，以一年四季的更迭为主线，紧扣春、夏、秋、冬时序更迭，温、热、凉、寒气候交替，突出“应天顺时”这一养生保健中最核心的问题。全书按春、夏、秋、冬四季分为四篇，分别从养生保健、饮食、常见病预防、护肤瘦身、性事、居家、出行、运动等八个角度，阐述了一年四季当中与养生保健相关的知识。

全书选材立足于大卫生观念，按照科学、实用、通俗、新颖、趣味的原则，对一年四季与人们衣、食、住、行方面有关的养生保健知识进行综合和分类介绍。既包括衣食住行常识、季节病防治、求医问药、体疗食疗这些常规的内容，也涉及医学社会学、医学心理学、医学科技新进展等相关内容。文字通俗易懂，方法简单易行实用，内容丰富科学，突出知识性，注重普及性，是解决日常生活遇到的养生保健问题的家庭必备图书，对人们应时适季地养生保健确有指导意义。

《四季养生》一书所涉及的知识范围广泛，方法科学实用，真诚地希望它的问世能为人类的健康事业作出微薄的贡献。

第一节 春季保健全点击	3
1. 给身体做个“大扫除”	3
2. 春季养生法门	4
3. 春季保健规则	5
4. 是否真需要“春捂”	6
5. 早春莫忘暖“两头”	7
6. 春季梳头好处多	8
7. 老人春季保健的“四要五忌”	8
8. 婴幼儿的春季保健	10
第二节 春季饮食保健全浏览	12
1. 春季饮食有“法”可依	12
2. 春季进补因人而异	14
3. 吃掉“春困”	14
4. 春季饮食应以养肝为主	15
5. 春季祛湿排毒饮食有讲究	16
6. 高血压患者的春季饮食调理不可忽视	17
7. 巧妙调理宝宝的春季饮食	18
8. 新鲜野菜平添春季餐桌的风景	19
9. 春季饮食调养的5种方法	20
第三节 春季常见病预防大盘点	21
1. 春暖花开防过敏	21
2. 春天谨防呼吸病	22
3. 春季谨防皮肤杀手	23
4. 春季要防肛肠病	24
5. 春季谨防卡他性结角膜炎	25
6. 春季谨防“流脑”侵袭	25
7. 别让流感扰乱生活	26
8. 当心流行性腮腺炎的纠缠	27
9. 老人春季提防肺结核	28
第四节 春季护肤瘦身全攻略	29

1. 春风起, 柔嫩皮肤当呵护	29
2. 春天里, 美肤洁面有讲究	30
3. 春季护肤南北有区别	31
4. 春季瘦身有规则	33
5. 春季瘦身 20 招	34
6. 春季瘦身很简单	36
第五节 享受春日里的“性”福生活	37
1. 春季气候对性生活的影响	37
2. 春季房事要调整	37
3. 春季停药壮阳药	38
4. 春季阳刚食谱	39
第六节 打造健康的春季居家	40
1. 春季家庭保健“三大注意”	40
2. 春风拂面多开窗	41
3. 春天洗澡“五不宜”	42
4. 春季居家应防止药品霉变	42
5. 消灭蟑螂从早春开始	43
6. 春天居室保洁的四大误区	44
第七节 春日里携着健康出行	45
1. 春季健康出行从上路开始	45
2. 春天去泡泡森林浴	46
3. 春季逛街健康提醒	48
4. 踏青莫忘饮食卫生	49
5. 春光明媚, 勿忘护眼	50
6. 旅途中感冒巧用药	51
第八节 让春季运动与保健结盟	52
1. 锻炼身体莫负春日好时光	52
2. 春季运动要讲科学	53
3. 春季运动宜与忌	54
4. 春季锻炼不要追求大汗淋漓	56

5. 春季里去爬爬山	57
6. 春季多伸懒腰抗疲劳	58
第一节 夏季保健全点击	63
1. 夏季养生准则	63
2. 夏季进补不容忽视	65
3. 盛夏养生话睡眠	66
4. 药浴洗出盛夏健康	66
5. 夏天多流汗	68
6. 女性炎夏话保健	69
7. 老弱者安度盛夏要诀	70
8. 宝宝安度盛夏 11 条	72
9. 产妇夏季的自我保健	74
10. 夏季保健的 5 个误区	74
第二节 夏季饮食保健全浏览	76
1. 夏时饮食随季行	76
2. 夏天慎食加药火锅	77
3. 夏天妙吃牛羊肉	77
4. 夏天吃冷面悠着点儿	78
5. 夏季吃姜多多益善	79
6. 夏天水果分寒热	80
7. 夏季喝饮料应有所选择	81
8. 平常饮食防中暑	81
9. 关注老年人的夏季饮食	82
10. 把握儿童夏季三大饮食习惯	83
11. 夏季不宜贪吃的 4 种食物	84
12. 警惕夏季吃菜 4 大陷阱	85
第三节 夏季常见病预防大盘点	86
1. 预防盛夏儿童病	86
2. 炎夏女人要防“首饰病”	87
3. 癌症患者平安度夏	88

4. 夏季常见皮肤病的防治	89
5. 夏初谨防流行性乙型脑炎	93
6. 夏季要防气温骤升综合症	94
7. 夏季务必防中暑	94
8. 夏日防晒有妙法	95
9. 让心脏安度盛夏	96
10. 夏季不要忽视胃肠道疾病	97
11. 夏季谨防结膜炎	98
第四节 夏季护肤与瘦身全攻略	100
1. 夏季护肤之策略	100
2. 夏日肌肤美白三要素	101
3. 夏季肌肤分类养护	102
4. 夏季瓜果助美容	103
5. 夏天注意宝宝的皮肤卫生	104
6. 莫误夏季减肥好时光	105
7. 夏天漫步水中可减肥	106
8. 夏天来临瘦手臂	107
9. 夏天和赘肉说再见	108
第五节 享受夏日里的“性”福生活	109
1. 夏季是最适合做爱的季节	109
2. 夏季性生活保健	110
3. 夏季房事，阴阳之道	111
4. 慎防夏日性爱感冒	112
5. 夏季性生活安全备忘录	113
第六节 打造健康的夏季居家	114
1. 凉快居室度炎夏	114
2. 夏季严防室内污染	115
3. 夏季睡眠质量很重要	118
4. 盛夏不宜光着上身睡觉	118
5. 夏季厨房卫生别忽视	119

6. 孩子夏衣有讲究	120
7. 夏季家中常备药	121
第七节 夏日里携着健康出行	122
1. 夏日出行卫生保健要点	122
2. 姜、醋、蒜和盐出行随身带	123
3. 夏季乘坐火车的注意事项	123
4. 夏日旅行使用风油精有禁忌	124
5. 夏日出行巧选服饰	125
第八节 让夏季运动与保健结盟	126
1. 夏季运动保健法	126
2. 夏季运动“四项注意”	128
3. 夏季运动温情提醒	129
4. 夏季运动谨防中暑	130
第一节 秋季保健全点击	133
1. 秋季巧养生	133
2. 秋季保健在于“调”	134
3. 秋季要提高免疫力	135
4. 老年人秋季保健的“六项注意”	136
5. 胖子秋季要当心	138
6. 秋凉胃里需“暖和”	139
7. 秋季进行合理的补钙	140
8. 秋季让红唇艳丽如初	140
9. 秋季千万别穿出病	141
10. 秋季睡眠有“八忌”	142
11. 秋天洗澡有说道	142
12. 秋天洗手水勿太热	143
13. 别让忧郁症在秋季缠上你	144
第二节 秋季饮食保健全浏览	145
1. 秋季的饮食之道	145
2. 循时令调整秋季饮食结构	147

3. 适合秋季食用的食品	148
4. 秋季老年人的饮食原则	148
5. 秋季餐桌上的“鱼”	150
6. 金秋莲藕美佳肴	151
7. 秋季谨慎吃螃蟹	153
8. 秋天别让火锅迷住眼	154
9. 秋吃萝卜保健康	155
10. 深秋吃点补血菜	155
11. 秋季进补的几种常用食谱	156
第三节 秋季常见病预防大盘点	157
1. 入秋就应该树立预防意识	157
2. 秋天老年人谨防脑血栓	158
3. 深秋慎防心肌梗塞	159
4. 秋季护胃重“五养”	160
5. 秋季对感冒要倍加小心	161
6. 秋季当心干眼病	161
7. 秋季巧防小儿“烂嘴角”	163
8. 秋季要远离习惯性腹泻	164
9. 初秋需防带状疱疹	166
10. 秋季防止皮肤过敏	167
11. 秋季小心皮肤暗疮	169
12. “男人病”秋季高发	169
13. 秋季警惕妇科疾病偷袭	170
第四节 秋季护肤与瘦身全攻略	171
1. 秋季皮肤护理要略	171
2. 秋季护肤保湿为妙	173
3. 秋天，别让皮肤紧绷绷	175
4. 秋季是巩固减肥成果的好季节	176
5. 秋季减肥要讲科学	177
6. 秋季按摩减肥好	177
7. 和秋天的脂肪说再见	178

第五节 享受秋日里的“性”福生活 179

1. 秋季性生活应有所收敛 179
2. 秋季把酒助“性” 180
3. 秋季别忘防阳痿 182

第六节 打造健康的秋季居家 183

1. 秋季衣食住行皆有道 183
2. 秋季居家常消毒 184
3. 秋季装修注意保湿 185
4. 秋季穿衣盖被应先晒 185
5. 秋季穿衣别有门道 186
6. 秋季睡觉莫贪凉 187

第七节 秋日里携着健康出行 187

1. 秋季出游常用药 187
2. 秋季出游健康好伙伴 188
3. 秋季旅途中的护肤手段 188
4. 秋游鞋袜的选择 189
5. 秋季出行开车四注意 190
6. 秋游野炊有禁忌 190

第八节 让秋季运动与保健结盟 192

1. 运动保健在初秋 192
2. 秋季锻炼的“十大法宝” 193
3. 初秋健身可尝试冷水泳 195
4. 秋日午饭后适宜的运动 196

第一节 冬季保健全点击 201

1. 冬日保健诸要素 201
2. 冬季“氧”身之道 203
3. 四时进补冬季最宜 204
4. 冬天喝点黄酒保健康 204
5. 冬夜千万莫憋尿 205
6. 冬日要个好睡眠 205

7. 留神冬天皮肤瘙痒	206
8. 不让“小鱼”在冬天爬上眼角	207
9. 冬季要防止嘴唇干燥	208
10. 老人平安度寒冬	209
11. 高血压病人的冬季保健	210
第二节 冬季饮食保健全浏览	211
1. 调好冬季“饮食钟”	211
2. 冬季饮食巧调理	212
3. 冬季营养饮食禁忌	213
4. 慵懒冬日食物来提神	215
5. 冬季食用香菇益处多	216
6. 冬季注重食用御寒食物	216
7. 冬季晚餐“四大纪律”	218
8. 冬吃水果巧选择	219
9. 老人冬季多吃鱼	220
10. 女性怕冷多吃“铁”	221
第三节 冬季常见病预防大盘点	222
1. 冬季警惕五官常见病	222
2. 冬季肾脏疾病预防正在进行时	223
3. 巧妙应对冬季感冒	224
4. 冬季如何预防肛肠病	225
5. 严冬警防“老寒脚”	226
6. 冬季谨防肺炎的侵袭	226
7. 寒冷刺激诱发胃溃疡	229
8. 寒冷催经痛	230
9. 提防冬季缺氧综合症	230
第四节 冬季护肤与瘦身全攻略	231
1. 冬季皮肤保养要略	231
2. 跨越冬季 10 大美容陷阱	232
3. 冬季护肤选好护肤品	234

4. 男士冬季护肤的要领	234
5. 冬季发胖的 10 大罪魁祸首	235
6. 冬季减肥之策略	237
7. 冬季减肥注意肩背	238
8. 走出冬季减肥的误区	239
第五节 享受冬日里的“性”福生活	240
1. 冬季性保健	240
2. 寒冬时节“性福”不宜抑制	241
3. 让冬季“性福”春意盎然	242
4. 冬季性爱身体暖和再开始	243
第六节 打造健康的冬季居家	244
1. 冬季居家多多注意电、气、水	244
2. 冬季室内环境很重要	245
3. 冬季克服干燥就是远离流行病	246
4. 冬季在家洗澡要当心	247
5. 冬季使用家电有讲究	248
6. 冬季电热毯不是人人能用的	248
第七节 冬日里携着健康出行	249
1. 冬季出行备忘录	249
2. 冬季驾车出行慢着点	250
3. 冬季登山保温与御寒	251
4. 冬季出行谨防“五大杀手”	252
第八节 让冬季运动与保健结盟	253
1. 冬季健身要略	253
2. 冬天锻炼不宜“闻鸡起舞”	255
3. 冬季提防运动损伤	255
4. 老年人冬季锻炼的条条框框	257
5. 冬季没事多搓手	259
6. 冬季和绳子一起跳起来	259
7. 冬日到雪地里去“舞蹈”	260

春季篇



第八节 让春季运动与保健结盟

第七节 春日里携着健康出行

第六节 打造健康的春季居家

第五节 享受春日里的「性」福生活

第四节 春季护肤瘦身全攻略

第三节 春季常见病预防大盘点

第二节 春季饮食保健全浏览

第一节 春季保健全点击

