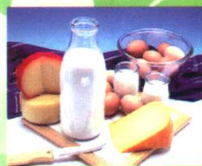


四季天气与 养生保健

朱应珍 陈立新◆编著



气象出版社

四季天气与 养生保健

张其成 周志俊 主编



北京出版集团
北京出版社

四季天气与养生保健

Siji Tianqi yu Yangsheng Baojian

朱应珍 陈立新 编著

气象出版社

内 容 简 介

《四季天气与养生保健》是一本提倡科学生活的书。本书以 207 篇小短文,介绍按四季的天气气候特点,合理安排衣食住行,进行锻炼与养生的方式与方法。告诉人们如何避免或减轻不利气象条件的影响,并充分利用有利的气象条件来预防疾病的滋生和传播,增进人体自身的免疫功能,促进身体健康。此书对于期望提高生活与生存质量的人来说,有切实的参考价值,很值得一读,特别值得中老年朋友借鉴和参考。

图书在版编目(CIP)数据

四季天气与养生保健/朱应珍,陈立新编著. —北京:
气象出版社,2007. 8

ISBN 978-7-5029-4328-8

I. 四… II. ①朱…②陈… III. 老年人-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092399 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码: 100081
网 址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net
电 话: 总编室 010-68407112, 发行部 010-68409198

责任编辑: 崔晓军

终 审: 汪勤模

封面设计: 张建永

责任技编: 刘祥玉

责任校对: 牛 雷

印 刷 者: 北京奥鑫印刷厂

开 本: 850 mm×1 168 mm 1/32 印 张: 7.25

字 数: 188 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~3 500

定 价: 14.50 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

序

健康是人们的最基本诉求，百姓的所谓“无病就是福”的坦言，就是这种诉求的最明了的表露。但是要达到如此平常之目的，也并不容易。健康要有三大基本保证，一是要有物质保证，指的是要有能满足人体正常生活需要的衣、食、住、医方面的基本保证；二是要有精神保证，指的是要有能使人开心生活的文体、娱乐、人际方面的基本保证；三是要有环境保证，指的是要有适宜人体正常生活的自然生态环境，如无污染的土、水、气环境。三者缺一不可也。

这其中的道理，应是明明白白，不言而喻的。但是，现实中，能自觉认识这点浅显易懂道理的人，其实并不多见，而能自觉以这点浅显易懂道理来指导生活的人，就更是少而又少了。也许正是这个缘由，现代社会的人，正在不知不觉地患上各种莫名其妙的“现代”病，如“肥胖病”、“空调病”、“黄金周病”、“电脑病”等；还会时不时地遭受各种莫名其妙的食物中毒、有害气体、有害物质的袭击等。所有这些，都会给全民族健康水平的提高带来极大的负面影响，也会给国家的振兴带来极大的负面影响。所以，应在全民中大力提倡科学生活，这于国于民，都是很有积极意义的。

《四季天气与养生保健》正是一本提倡科学生活的书，书中共有 207 个小篇，篇篇谈的都是关于根据气象条件，进行健身、养生的道理与方法。所讲的道理浅显易懂，所讲的方法实用好学，很适合人们采用。可贵的是，书中还以见缝插针的方式，宣传良好的修身养性之道和中华民族的传统美德，读者开卷，不但易得健身之术，还能使心灵深受感悟。它的出版，无疑将能为人们的科学生活提供不少新的借鉴。

作者是一名老气象工作者,从事气象科普工作十几年来,在报刊上发表了很多有关气象与生活方面的文章,特别是在担任福建电视台《健康气象站》的编导时,撰写了大量气象与健康方面的内容,观众对这个栏目给予了很好的评价。为了让这些日积月累下来的文稿发挥更大的作用,作者作了潜心整理与修改,编著成《四季天气与养生保健》一书。

该书不仅能为人们的科学生活提供新的借鉴,更有利于和方便于作为各地气象台站开展日常语音咨询服务的时尚资料。气象台站可引用作者的文稿,在进行一番必要的“地方化”包装之后,或用在电话咨询服务,或在当地的视听传媒上进行播放,能收到甚佳效果。

如果您还不太了解健身、养生的道理与方法,抽空去读读这本书吧,真的会受益匪浅!

A stylized handwritten signature in black ink, likely reading '杨维生' (Yang Weisheng), with a small asterisk to the right.

2007 年 3 月

* 杨维生,现任福建省气象局局长

目 录

第 1 篇 春季不可乱进补 养肝护脾宜带甜

春吃甘蔗要当心	(3)
春吃韭菜有利健康	(4)
春季香椿可菜药两用	(4)
春吃杂粥有利健康	(5)
春吃野菜“三不宜”	(6)
春季锻炼要到树丛中	(7)
春季锻炼要选好方式	(8)
春季锻炼要选好时段	(9)
春风也会带病来	(10)
春花盛开话蜂蜜	(11)
春季注意保养肝脏	(12)
春季不可乱进补	(13)
春季草莓好滋补	(14)
春季吃腌制品要注意	(15)
春季吃鱼的宜与忌	(16)
春季出游要讲科学	(17)
春季多听音乐可舒心安神	(18)
春季要防头痛病	(19)
春季居室要严防污染	(20)
春季要防老伤复发	(21)
春季绿化居室很必要	(22)
春季要防心病发	(23)

春季气温剧变要关“心”	(25)
春季的气象病	(26)
春季仍当“捂”	(27)
春季别急摘帽子	(28)
春季如何洗冬装	(29)
春季散步的要领	(30)
春季少吃肥猪肉	(31)
春季别忧愁	(31)
春季生活要有规律	(32)
春季适宜吃的水果	(33)
春季如何收藏冬装	(34)
春季听什么音乐好	(35)
春季怎样选内衣	(36)
春吃药粥养肝脏	(36)
春季饮茶有门道	(37)
春季饮食养生之道	(38)
春季用被子的科学	(39)
春季要防红眼病	(40)
春晨散步有益健康	(41)
春节不要乱停药	(42)
克服春困的饮食	(43)
春选鞋袜有讲究	(44)
春饮护肝宜带甜	(45)
春游能多吸负离子	(46)
春种花,洁空气	(47)

第 2 篇 夏季防范肠道病 巧吃水果利养生

君子兰——盛夏的植物氧吧	(51)
夏天不宜常用凉水冲脚	(52)

夏季要防头发脱落	(53)
夏季摇扇大有益	(54)
夏季吃姜能保平安	(55)
夏季出门慎防冰雹	(56)
夏季戴顶凉帽好	(57)
夏季要防低气压伤人	(58)
夏季要锻炼皮肤的抗热能力	(58)
夏季多食苦瓜好处多	(60)
发霉的夏季衣服要消毒	(61)
夏季谨防“冰箱肠胃炎”	(62)
夏季防范肠道病	(63)
夏季要防热浪症	(64)
夏季也要谨防受凉	(65)
夏季防暑降温从 33℃ 开始	(66)
夏季要注意保护眼睛	(67)
夏季剧烈运动后别吃冷食	(68)
夏季午睡要讲科学	(69)
夏季老年人如何养生	(70)
夏季老人食补有道道	(71)
夏季佳果数西瓜	(72)
夏季旅游要注意气象因素的影响	(72)
夏末要防湿邪致病	(74)
夏季佩戴太阳镜有讲究	(75)
夏季巧用风油精	(76)
夏季勤洗汗水防“花斑”	(77)
夏季常洗“森林浴”有利健康	(78)
夏季如何让居室凉爽点	(79)
夏季如何选用香皂	(80)
夏季食补用“乌鸡”	(80)

夏季食用马齿苋有利健康	(81)
夏季午睡很重要	(82)
夏季洗冷水浴利养生	(83)
夏季要注重防湿保健康	(84)
夏季选凉席要因人而异	(85)
夏季要及时适度补水	(85)
夏季要防热伤风	(86)
夏季“以热治热”降温	(87)
夏季饮茶解暑以绿茶为上	(88)
夏季巧吃水果利养生	(89)
夏穿红装有利健康	(90)
夏季要注意预防中暑	(91)
夏季支气管患者要多游泳	(92)
夏季药治“冬病”效果好	(93)
夏季老年人锻炼防中暑	(94)
夏季老年人养生要防劳累	(95)
夏季储藏食物的几个招数	(96)
夏季要积极预防疟疾病	(97)
夏晒日光浴要慎重	(98)
夏天勤洗澡有利健康	(99)
夏天喝什么饮料好	(100)
夏装选择怎样的衣料好	(101)
夏日不要在烈日下暴晒	(102)
梅雨季节要防冠心病	(103)

第 3 篇 秋季登高锻炼好 食要适量质要高

金秋螃蟹食来香	(107)
秋来露水益处多	(108)
秋季按摩鼻子可防燥	(109)

秋冬季进补还管用吗	(110)
秋冬之交慎防气象过敏症	(111)
秋风阵阵话咳嗽	(112)
秋季 21℃ 不好过	(113)
秋季别空腹吃柿子	(114)
秋季病者锻炼要选准项目	(115)
秋季常见的疾病	(116)
秋季常食百合有益健康	(117)
秋季大枣是良药	(118)
秋季居室要讲卫生	(119)
秋季有利养生的果品	(121)
秋季登高锻炼好	(122)
秋季锻炼宜早动晚静	(123)
秋季多吃红豆益处多	(124)
秋季要多梳头	(125)
秋季话药粥	(126)
秋季话饮酒	(127)
秋季进行御寒锻炼	(128)
秋季居室要防燥	(129)
秋季困乏因何起	(130)
秋季老人多食红薯益处多	(131)
秋季冷水浴利健身	(132)
秋季常做慢跑好	(133)
秋季嫩藕胜良方	(134)
秋来洗手勤,可防传染病	(135)
秋季仍须防蚊咬	(136)
秋季散步要昂首挺胸	(137)
秋季少吃烧烤食物	(138)
秋季是锻炼的好时期	(139)

秋季谈苹果	(140)
秋季怎样为盆花过冬作准备	(141)
秋季莫忘常洗澡	(142)
秋季要滋阴、祛火	(143)
秋季宜平补	(144)
秋季当饮乌龙茶	(145)
秋季玉米是好食品	(146)
秋季怎样洗澡	(147)
秋季锻炼中的饮水科学	(148)
秋令珍品——桂圆	(149)
秋季登山要控制运动量	(150)
秋时萝卜是“小人参”	(151)
秋食甘蔗清热祛燥	(152)
秋食菊花能益寿	(153)
秋收季节防“谷疮”	(154)
秋天要让肌肤多喝水	(155)
秋吞唾液利除燥	(156)
秋雨绵绵时要防愁绪生	(157)
秋燥时节防唇裂	(158)
秋来更要多锻炼	(159)
深秋衣着要“少厚多薄”	(160)
深秋食要适量质要高	(161)
深秋要谨防哮喘病	(161)
深秋季节老年人要谨防脑中风	(162)

第 4 篇 冬炼三九不放松 保暖重在足和背

冬季也要出出汗	(167)
冬防冻疮生	(168)
冬防冠心病	(169)

冬防流感来	(170)
冬季预防慢支急发	(171)
冬防抑郁症	(172)
冬季保暖重在足和背	(174)
冬季被褥的选择	(175)
冬季不要“怕冷憋尿”	(176)
冬季经常揉脚好	(177)
冬食柑橘好处多	(177)
冬季吃海鲜要煮熟	(178)
冬季出门别捂鼻子	(179)
冬季可多食土豆	(180)
冬季防范“红脸蛋”	(181)
冬季肺心病患者要注意防治	(182)
冬季高血压患者慎游泳	(183)
冬季过分怕冷当心是病	(184)
冬季话羊肉	(185)
冬季脚的保养	(186)
冬季居室适宜的气候条件	(187)
冬季老年人的禁忌	(188)
冬季老年人进补的学问	(189)
冬季老年人的晚餐七忌	(190)
冬季旅游	(191)
冬季戴帽好御寒	(193)
冬季哪些食物能御寒	(193)
冬季瘙痒症	(195)
冬季慎穿羽绒服	(196)
冬季室内更要清洁	(197)
冬季多吃水果利养生	(198)
冬季买鞋要细挑	(199)

冬季挑选袜子有学问	(200)
冬季怎挑油脂类护肤品	(201)
冬季晚餐差一点好	(203)
冬季洗澡应先从脚洗起	(204)
冬季心脑血管病人保健十六字诀	(205)
冬季饮酒要小心	(206)
冬季也不宜多吃糖	(207)
冬季药酒的选用	(208)
冬季室内宜挂吊兰	(209)
冬炼更须防损伤	(210)
老年人冬炼谨防感冒	(211)
冬炼三九不放松	(212)
冬晨有雾不要早出门	(213)
冬季老人要保暖	(215)
冬季老人要有好心态	(216)
冬夜睡前先暖脚	(218)
冬用电热毯要小心	(219)

第 1 篇

春季不可乱进补
养肝护脾宜带甜

春吃甘蔗要当心

甘蔗是不少人都喜爱吃的一种水果。甘蔗味甜、水多,含有多种维生素和氨基酸、有机酸,还含有少量的蛋白质、钙、磷等元素,对人体有清热生津、下气润燥的功能。

但是,春季吃甘蔗需要十分小心,购买时一定要注意挑选,千万不能吃霉变的甘蔗。

春季,气温逐步升高,空气湿度也比较大,给霉菌的繁殖提供了相当有利的自然环境。如果在甘蔗储存的过程中,没有注意采取一些有效的防霉措施,此时,生长旺盛的霉菌孢子很容易附着在这些甘蔗上,使甘蔗发生霉变。特别是一些没有成熟就收割下来的甘蔗,由于含糖量低,霉菌更容易在上面繁殖。

霉变后的甘蔗,表皮的外观色泽晦暗,而里面呈浅黄色或者棕褐色,闻起来有股酸霉味和酒糟味。食用后,人体会因为霉变甘蔗中的节菱孢霉菌和三硝基丙酸毒素引起霉菌性食物中毒,轻者恶心、呕吐、头晕、腹痛等;重者会出现不省人事、口吐白沫、四肢僵直、大小便失禁、发热等症状,如不及时抢救,1~3天内便可因为呼吸、循环系统衰竭而死亡。

另外,甘蔗的表皮还附着有数不清的病毒和寄生虫卵,一定要洗净、削皮后再吃。若将带有蛔虫卵的甘蔗吃进去,就有可能引起蛔虫肺炎,咳嗽、咯痰、发热等。当人的肌体抵抗力下降时,还可能引发痢疾、急性黄疸性肝炎等传染病。

千万记住,别在大街上边走边吃未洗净的甘蔗,应带回家好好清洗、削皮后,再吃。这对公共卫生和您的健康都有好处。