

居家必备



李宝珍 编著



浙江科学技术出版社

健康必知的养生细节

为您讲述不生病的养生智慧

国医养生堂

2
-2

国医养生堂



居家必备

健康必知的 养生细节

李宝珍◎编著



图书在版编目(CIP)数据

健康必知的养生细节 / 李宝珍编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.8

(居家必备)

ISBN 978-7-5341-6818-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161779 号

书 名 居家必备: 健康必知的养生细节
编 著 者 李宝珍

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 人民邮电出版社 (www.ptpress.com.cn)
印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 889 × 1194 1/32 印 张 3.1
字 数 80 000
版 次 2015年8月第1版 印 次 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-6818-5 定 价 12.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑	张 特 刘 丹	特约编辑	冷寒风
责任校对	王巧玲	特约美编	王道琴
责任美编	金 晖	封面设计	阮剑锋
责任印务	徐忠雷	版式设计	阮剑锋

居家必备： 健康必知的养生细节

◆Part 01◆ 四季养生细节

春季养生

- 6 ● 春季气候对人体的影响
 - 春季养生的原则
- 7 ● 春季的食养原则
 - 春韭的养生作用
- 8 ● 多食野菜益处多
 - 去湿排毒好食材
 - 初春宜食葱
- 9 ● 蜂蜜的养生功效
 - 多饮花茶益健康
- 10 ● 缓解“春困”有妙法
 - 春季防上火
- 11 ● 春季忌食原则
 - 春夏之交养生之道
- 12 ● 春季如何使用护肤品
 - 春季房事调摄
 - 春季气候对房事的影响

夏季养生

- 13 ● 夏季的养生之道
 - 夏季饮食原则
- 14 ● 夏季如何食补
 - 夏天宜吃“苦”
 - 多吃绿豆可解暑
- 15 ● 积极补水最关键

- 夏天也宜喝牛奶
- 16 ● 夏日最佳作息时间
 - 怎样午睡才养生
- 17 ● 夏季的健康睡眠
 - 凉水洗脚危害大
 - 冷水澡的利与弊
- 18 ● 夏季的最佳锻炼时间
 - 预防中暑须注意
- 19 ● 如何处理食物中毒
 - 夏季房事调摄

秋季养生

- 20 ● 秋季养阴是关键
 - 秋季防“秋燥”
- 21 ● “少辛增酸”保健康
 - 合理安排秋季饮食
 - 秋季食粥益处多
- 22 ● 羊肉、狗肉须少食
 - 秋季如何饮水更健康
 - 秋季睡眠的最佳方位
- 23 ● 秋季睡觉不宜贪凉
 - 秋季适合的健身运动
- 24 ● 秋季健身的注意事项
 - 秋季护肤要点
 - 谨防呼吸道疾病
- 25 ● 秋季防“上火”
 - 秋季房事调摄

冬季养生

- 26 ● 冬季养生保健的基本要求
 - 调解冬季抑郁
- 27 ● 冬天取暖注意事项
 - 衣服并非越厚越好
- 28 ● 冬季养肾要诀

● 早喝盐水晚喝蜜

● 冬季如何食补

29 ● 冬季最适宜的食物

● 吃什么才能不怕冷

30 ● 冬练“三九”好处多

● 冬天晨练不宜贪早

● 冬季背部宜常暖

31 ● 冬季护肤注意事项

● 洗脸水不宜过热

32 ● 抗寒防病小秘诀

● 蒙头睡觉不利于健康

● 谨防“寒从脚起”

33 ● 赶走“冬日瞌睡虫”

● 冻疮怎么处理

● 冬季房事调摄

◆Part 02◆ 饮食养生细节

食物性味

34 ● 食物的“五味”

● 酸味食物的养生功效

35 ● 甜味食物的养生功效

● 苦味食物的养生功效

● 辣味食物的养生功效

36 ● 咸味食物的养生功效

● 食物的属性

● 平性食物的养生功效

食物进补

37 ● 药补不如食补

● 养生必补髓

38 ● 补髓增强抵抗力

● 补虚食谱

● 补气食谱

● 滋阴补益食谱

● 补血食谱

● 调养脾胃食谱

食物药用

40 ● 西瓜的药用功效

● 黄瓜的药用功效

● 红薯的药用功效

41 ● 白萝卜的药用价值

● 海带的药用价值

42 ● 黑木耳的药用价值

● 芝麻的药用价值

● 山药的药用价值

43 ● 猪血的药用价值

● 狗肉的药用价值

● 鲤鱼的药用价值

膳食均衡

44 ● 食物搭配的养生原则

● 酸碱平衡的重要性

45 ● 主食宜多样化

● 服药期间的合理饮食搭配

46 ● 荤素搭配的好处

● 酒后不宜马上饮茶

● 豆腐与葱不相宜

47 ● 百合鸡蛋安心神

● 羊肉的营养搭配

饮食习惯

48 ● 保证新鲜才健康

● 良好的情绪有助于消化

49 ● 饭前散步更健康

● 不吃早餐坏处多

● 晚饭不宜吃得太饱

- 50 ● 饭前喝汤益吸收
- 细嚼慢咽保长寿
- 适当节食是合理的养生之道

- 51 ● 冷食冷饮应适度
- 养成健康的饮食习惯

茶酒养生

- 52 ● 茶的主要成分
- 绿茶的保健功效
- 红茶的保健功效
- 53 ● 乌龙茶的保健功效
- 药酒的养生功效
- 54 ● 饮用药酒须慎重
- 常用茶酒疗方

◆Part 03◆ 日常起居养生细节

起居养生

- 56 ● 四时起居的原则
- 规律起居的好处
- 57 ● 养阴不可忽视
- 养阳抗衰老
- 58 ● 药枕养生好处多
- 选择适合你的床铺
- 59 ● 如何养阳最科学
- 适合养阴的场所

运动养生

- 60 ● 缺乏运动危害多
- 运动养生的原则
- 选择适合你的运动项目
- 61 ● 老年人登山注意三点
- 传统运动养生的原则

环境养生

- 62 ● 居住环境与养生
- 选择最健康的居住环境

- 最适宜养生的室内环境
- 63 ● “坐北朝南”的好处
- 气候变化与人体健康

- 64 ● 低温养生延寿命
- 低温养生的科学方法
- 洞穴养生防疾病

- 65 ● 常在花中走，能活九十九
- 居室健康花草
- 房间色彩对健康的影响

衣饰宜忌

- 66 ● 服饰细节影响健康
- 夏天也不宜赤膊
- 裤带不宜过紧
- 67 ● 饭后不宜松裤带
- 汗多亡阳，衣多伤身
- 佩玉防疾病

沐浴养生

- 68 ● 健康沐浴的方式
- 沐浴需要注意的细节
- 水浴的养生作用
- 69 ● 足浴是保健良方
- “血管体操”——冷水浴
- 70 ● 热水浴疗疾功效好
- 温泉浴的养生功效
- 71 ● 芬芳养生——花瓣浴
- 冬泳必须持之以恒
- 日光浴的养生作用
- 72 ● 日光浴的具体方法
- 宝宝日光浴的注意事项
- 73 ● 空气浴的养生作用
- 空气浴的最佳时段、环境、温度和方式
- 冷空气浴注意事项

房事养生

- 74 ● 适度房事的好处
 - 节欲要科学
 - 适度的房事次数
- 75 ● 房事过度有碍健康
 - 叩齿咽津与翕周的功效
- 76 ● 按摩涌泉可强肾
 - 把握最佳的生育年龄
 - 重视房事中的“七损”
- 77 ● 重视房事中的“八益”
 - 双掌摩腰，温肾摄精

休憩养生

- 78 ● 睡眠是天然的“补药”
 - 适宜睡眠的光线
- 79 ● 温度影响睡眠
 - 讲究睡姿益健康
- 80 ● 音乐改善睡眠
 - 睡前不宜饱食
 - 噩梦可能预示疾病
 - 先睡心，后睡眼
- 81 ● 睡眠方位要选好
 - 睡前洗脚的好处
- 82 ● 练太极平衡阴阳
 - 迎风而卧易致病
 - 赖床可能引发疾病
- 83 ● 劳逸适度保健康
 - 怎样做到劳逸适度
 - 过度安逸不是保健之道
- 84 ● 如何消除脑疲劳
 - 久行易伤筋
 - 久立易伤骨
 - 久视易伤血

85 ● 久卧易伤气

- 一日三餐是补脑关键

◆Part 04◆ 精神养生细节

情志养生

- 86 ● “七情”对养生的影响
 - “七情”与脏腑的联系
- 87 ● 一情可伤及多脏
 - 环境与心理健康
 - “七情相克”可治病
- 88 ● 过度悲伤影响免疫力
 - 生物反馈可应对精神紧张
 - 嫉妒可以引起生理变化
- 89 ● 怎样克服嫉妒
 - 适度紧张有益健康

神志养生

- 90 ● 精、气、神的三位一体
 - 天人相合保精神
 - 形神统一方能养生
- 91 ● 阴阳平衡保健康
 - 科学缓解精神疲劳
- 92 ● 怎样做到少思寡欲
 - 良好的性情可以提高抵抗力
 - 生物反馈治疗顽症痼疾
- 93 ● 适度运动可增强神经系统的稳定性
 - “有氧代谢”调节身心
 - 节欲以安神
- 94 ● 音乐的养生功效
 - 运动观景助雅兴
 - 养心安神要净心
- 95 ● 少思寡欲养身心
 - 如何制怒最有效

国医养生堂



居家必备

健康必知的 养生细节

李宝珍 〇 编著

居家必备：

健康必知的养生细节

Part 01 四季养生细节

春季养生

- 6 ● 春季气候对人体的影响
 - 春季养生的原则
- 7 ● 春季的食养原则
 - 春韭的养生作用
- 8 ● 多食野菜益处多
 - 去湿排毒好食材
 - 初春宜食葱
- 9 ● 蜂蜜的养生功效
 - 多饮花茶益健康
- 10 ● 缓解“春困”有妙法
 - 春季防上火
- 11 ● 春季忌食原则
 - 春夏之交养生之道
- 12 ● 春季如何使用护肤品
 - 春季房事调摄
 - 春季气候对房事的影响

夏季养生

- 13 ● 夏季的养生之道
 - 夏季饮食原则
- 14 ● 夏季如何食补
 - 夏天宜吃“苦”
 - 多吃绿豆可解暑
- 15 ● 积极补水最关键

● 夏天也宜喝牛奶

- 16 ● 夏日最佳作息时间
 - 怎样午睡才养生
- 17 ● 夏季的健康睡眠
 - 凉水洗脚危害大
 - 冷水澡的利与弊
- 18 ● 夏季的最佳锻炼时间
 - 预防中暑须注意
- 19 ● 如何处理食物中毒
 - 夏季房事调摄

秋季养生

- 20 ● 秋季养阴是关键
 - 秋季防“秋燥”
- 21 ● “少辛增酸”保健康
 - 合理安排秋季饮食
 - 秋季食粥益处多
- 22 ● 羊肉、狗肉须少食
 - 秋季如何饮水更健康
 - 秋季睡眠的最佳方位
- 23 ● 秋季睡觉不宜贪凉
 - 秋季适合的健身运动
- 24 ● 秋季健身的注意事项
 - 秋季护肤要点
 - 谨防呼吸道疾病
- 25 ● 秋季防“上火”
 - 秋季房事调摄

冬季养生

- 26 ● 冬季养生保健的基本要求
 - 调解冬季抑郁
- 27 ● 冬天取暖注意事项
 - 衣服并非越厚越好
- 28 ● 冬季养肾要诀

- 早喝盐水晚喝蜜
- 冬季如何食补
- 29 ● 冬季最适宜的食物
- 吃什么才能不怕冷
- 30 ● 冬练“三九”好处多
- 冬天晨练不宜贪早
- 冬季背部宜常暖
- 31 ● 冬季护肤注意事项
- 洗脸水不宜过热
- 32 ● 抗寒防病小秘诀
- 蒙头睡觉不利于健康
- 谨防“寒从脚起”
- 33 ● 赶走“冬日瞌睡虫”
- 冻疮怎么处理
- 冬季房事调摄

◆Part 02◆ 饮食养生细节

食物性味

- 34 ● 食物的“五味”
- 酸味食物的养生功效
- 35 ● 甜味食物的养生功效
- 苦味食物的养生功效
- 辣味食物的养生功效
- 36 ● 咸味食物的养生功效
- 食物的属性
- 平性食物的养生功效

食物进补

- 37 ● 药补不如食补
- 养生必补髓
- 38 ● 补髓增强抵抗力
- 补虚食谱
- 补气食谱

- 滋阴补益食谱
- 补血食谱
- 调养脾胃食谱

食物药用

- 40 ● 西瓜的药用功效
- 黄瓜的药用功效
- 红薯的药用功效
- 41 ● 白萝卜的药用价值
- 海带的药用价值
- 42 ● 黑木耳的药用价值
- 芝麻的药用价值
- 山药的药用价值
- 43 ● 猪血的药用价值
- 狗肉的药用价值
- 鲤鱼的药用价值

膳食均衡

- 44 ● 食物搭配的养生原则
- 酸碱平衡的重要性
- 45 ● 主食宜多样化
- 服药期间的合理饮食搭配
- 46 ● 荤素搭配的好处
- 酒后不宜马上饮茶
- 豆腐与葱不相宜
- 47 ● 百合鸡蛋安心神
- 羊肉的营养搭配

饮食习惯

- 48 ● 保证新鲜才健康
- 良好的情绪有助于消化
- 49 ● 饭前散步更健康
- 不吃早餐坏处多
- 晚饭不宜吃得太饱

- 50 ● 饭前喝汤益吸收
- 细嚼慢咽保长寿
- 适当节食是合理的养生之道

- 51 ● 冷食冷饮应适度
- 养成健康的饮食习惯

茶酒养生

- 52 ● 茶的主要成分
- 绿茶的保健功效
- 红茶的保健功效
- 53 ● 乌龙茶的保健功效
- 药酒的养生功效
- 54 ● 饮用药酒须慎重
- 常用茶酒疗方

◆Part 03◆ 日常起居养生细节

起居养生

- 56 ● 四时起居的原则
- 规律起居的好处
- 57 ● 养阴不可忽视
- 养阳抗衰老
- 58 ● 药枕养生好处多
- 选择适合你的床铺
- 59 ● 如何养阳最科学
- 适合养阴的场所

运动养生

- 60 ● 缺乏运动危害多
- 运动养生的原则
- 选择适合你的运动项目
- 61 ● 老年人登山注意三点
- 传统运动养生的原则

环境养生

- 62 ● 居住环境与养生
- 选择最健康的居住环境

- 最适宜养生的室内环境
- 63 ● “坐北朝南”的好处
- 气候变化与人体健康

- 64 ● 低温养生延寿命
- 低温养生的科学方法
- 洞穴养生防疾病

- 65 ● 常在花中走，能活九十九
- 居室健康花草
- 房间色彩对健康的影响

衣饰宜忌

- 66 ● 服饰细节影响健康
- 夏天也不宜赤膊
- 裤带不宜过紧
- 67 ● 饭后不宜松裤带
- 汗多亡阳，衣多伤身
- 佩玉防疾病

沐浴养生

- 68 ● 健康沐浴的方式
- 沐浴需要注意的细节
- 水浴的养生作用
- 69 ● 足浴是保健良方
- “血管体操”——冷水浴
- 70 ● 热水浴疗疾功效好
- 温泉浴的养生功效
- 71 ● 芬芳养生——花瓣浴
- 冬泳必须持之以恒
- 日光浴的养生作用
- 72 ● 日光浴的具体方法
- 宝宝日光浴的注意事项
- 73 ● 空气浴的养生作用
- 空气浴的最佳时段、环境、温度和方式
- 冷空气浴注意事项

房事养生

- 74 ● 适度房事的好处
 - 节欲要科学
 - 适度的房事次数
- 75 ● 房事过度有碍健康
 - 叩齿咽津与翕周的功效
- 76 ● 按摩涌泉可强肾
 - 把握最佳的生育年龄
 - 重视房事中的“七损”
- 77 ● 重视房事中的“八益”
 - 双掌摩腰，温肾摄精

休憩养生

- 78 ● 睡眠是天然的“补药”
 - 适宜睡眠的光线
- 79 ● 温度影响睡眠
 - 讲究睡姿益健康
- 80 ● 音乐改善睡眠
 - 睡前不宜饱食
 - 噩梦可能预示疾病
 - 先睡心，后睡眼
- 81 ● 睡眠方位要选好
 - 睡前洗脚的好处
- 82 ● 练太极平衡阴阳
 - 迎风而卧易致病
 - 赖床可能引发疾病
- 83 ● 劳逸适度保健康
 - 怎样做到劳逸适度
 - 过度安逸不是保健之道
- 84 ● 如何消除脑疲劳
 - 久行易伤筋
 - 久立易伤骨
 - 久视易伤血

85 ● 久卧易伤气

- 一日三餐是补脑关键

◆Part 04◆ 精神养生细节

情志养生

- 86 ● “七情”对养生的影响
 - “七情”与脏腑的联系
- 87 ● 一情可伤及多脏
 - 环境与心理健康
 - “七情相克”可治病
- 88 ● 过度悲伤影响免疫力
 - 生物反馈可应对精神紧张
 - 嫉妒可以引起生理变化
- 89 ● 怎样克服嫉妒
 - 适度紧张有益健康

神志养生

- 90 ● 精、气、神的三位一体
 - 天人相合保精神
 - 形神统一方能养生
- 91 ● 阴阳平衡保健康
 - 科学缓解精神疲劳
- 92 ● 怎样做到少思寡欲
 - 良好的性情可以提高抵抗力
 - 生物反馈治疗顽症痼疾
- 93 ● 适度运动可增强神经系统的稳定性
 - “有氧代谢”调节身心
 - 节欲以安神
- 94 ● 音乐的养生功效
 - 运动观景助雅兴
 - 养心安神要净心
- 95 ● 少思寡欲养身心
 - 如何制怒最有效

四季养生细节

春夏养阳，秋冬养阴



春季养生

春季气候对人体的影响

多数人认为，人体生理常数的最高值或最低值都出现在气候条件不好的夏、冬两季，其实，人体受季节影响最大的时节是春季。

春季虽然气候宜人，天气却很不稳定，让那些对天气敏感的人很不适应。

春季，人体皮肤舒展，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，汗液分泌也有所增加，各种器官负荷加重，中枢神经系统发挥镇静、催眠作用，所以会产生春困现象。



春季养生的原则

春季养生，重在养肝

现代医学认为，情绪不良易致肝气郁滞不畅，神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发多种疾病。五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，喜畅达疏泄而恶抑郁。所以，春季养肝重在调理情志。

春季要避虚邪

在冬春之交当注意保暖，尤其对中老年人、婴幼儿及体质较弱者来说，如果不注意气候的变化和身体的护理、调养，不及时地增减衣被和保暖，会很容易受病菌侵袭。冬春交替时，不要急于减衣，多捂一段时间，缓慢调整身体的阴阳平衡，将会减少发病的可能。

春季的食养原则

春季的食养原则是“减酸增甘，以养脾气”。因春天肝气旺，肝旺易克伐脾土而引起脾胃病，而酸味是肝之本味，所以此时应减酸味，以免肝气过旺，这样也能保护脾气不受克伐。甘是脾的本味，所以为抗御肝气，可增加甘味以补脾气，加强机体的防御性。

性温味甘的食物主要有：糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、板栗、牛肉、猪肚、鲫鱼、草鱼等。另外，也要多吃温补阳气的食物，如韭菜、大蒜、洋葱、芥菜、香菜、生姜、葱等。这类食物性温味辛，可疏散风寒。

春韭的养生作用

春天的韭菜根如白玉，脆嫩鲜美，是蔬菜中的佼佼者。韭菜中含有多种对人体有益的营养成分，如植物性芳香挥发油、硫化物、纤维素等，具有促进食欲的作用。对老人、孩子、孕妇来说，多吃韭菜十分有益于健康。

此外，韭菜还可药用。如韭菜炒鲜虾，能壮阳益精，健脾补肾，可治疗腰膝无力、盗汗、遗精等症；韭菜炒猪肝或猪腰，可治疗老年肾虚所致的耳鸣、耳聋、眼目昏花、阴虚盗汗等症；韭菜炒鸡蛋可温中养血，对虚性哮喘、痰多等有疗效。



● 多食野菜益处多

春季，各种野菜长势蓬勃，它们不但具有多种养生功效，且吃法多样，可清炒、可煮汤、可做馅，营养丰富，甚至还具有抗癌作用。

蒲公英，主要成分为蒲公英素、蒲公英甾醇、蒲公英苦素、果胶、菊糖、胆碱等，春季食用可防治肺癌、胃癌、食管癌及多种肿瘤；莼菜，主要成分为氨基酸、岩藻糖、阿拉伯糖、果糖等，莼菜叶背分泌物对某些转移性肿瘤有抑制作用，可防治胃癌、前列腺癌等多种肿瘤；鱼腥草，主要成分为鱼腥草素，对癌细胞有丝分裂最高抑制率为 45.7%，可防治胃癌、肺癌等。

● 去湿排毒好食材

春天空气潮湿，身体易积聚水分，导致皮肤松弛；而且冬天吃了不少丰脂食物，易在体内积存。古语有云：“千金难买春来泄”，所以春季去湿排毒对养生来说很关键。



早上起来喝一杯鲜奶，吃一个苹果，既温和有益，又能达到排毒效果。平时饮用海带绿豆汤，毒素自然随着大小便排出。不要以为春天潮湿就无需补充水分，身体如果缺水，毒素就会聚积体内，危害健康。在工作的间隙，喝杯水休息一下，提提神，接下去也能做得更有精神。

● 初春宜食葱

葱含有多种营养物质，直接食用或用作调料，不但可增加营养，还可增进食欲。

葱能发汗解表，促进消化液分泌，健胃增食。此外，葱还具有较强的杀菌作用，尤其对痢疾杆菌和真菌的抑制作用非常明显，还有软化血管、降低血脂的作用，经常食葱的人，胆固醇上升很少。

初春的葱营养最丰富，非常嫩香可口。这个季节气候无常，感冒发生率高，且肠胃病（如胃病、慢性腹泻及关节痛等）也容易发生，此时适当多吃些葱，能缓解病情。用葱烹调荤食，还能预防春季呼吸道感染。

● 蜂蜜的养生功效

《本草纲目》认为，蜂蜜“心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服，强志轻身，不饥不老，延年益寿。”蜂蜜不但具有润肠通便、润肺止咳、益气补中、解毒化痰的作用，还具有养颜、解酒的独特功效。

不同花种的蜂蜜功能也不同：洋槐蜜重在养心补肾、护肤美容；党参蜜偏向补血健肾；枣花蜜养胃补虚、平衡阴阳；柑橘蜜则醒酒利尿；桂花蜜俗称蜜中之王，具有多种调节人体内环境的功效。

● 多饮花茶益健康

中医认为，春饮花茶好，因为花茶能散发冬天积于人体内的寒邪，且浓郁的香茶又能促进人体阳气升发。春天，人易犯困，此时若沏上一杯清香爽口的花茶，不仅能提神醒脑、清除睡意，还有助于驱除体内的寒邪，促进人体阳气的生长。

饮花茶不仅是一种乐趣，还能祛病保健。如常见的菊花茶，常饮可抑制多种病菌，增强微血管弹性，减慢心率，降低血压和胆固醇，同时还能疏风清热，平肝明目，利咽止痛；再如茉莉花茶，则有清热解暑、健脾安神、止咳化湿、和胃止痛等养生功效，有慢性支气管炎的人宜多饮用。



● 缓解“春困”有妙法

① 我们可以通过闻香水、花露水、清凉油、风油精来刺激神经，减轻困意。

② 可利用视觉刺激，减除春困。平时保持生活、工作环境清洁、明亮、幽静，并适当布置一些富有生气的装饰，如花、鸟、虫、鱼等；也可利用节假日到郊外踏青，观赏自然景色，通过大自然的勃勃生机对视觉的刺激，减除春困。

③ 每天清晨坚持体育锻炼。

④ 平衡饮食，荤素搭配，通过食物刺激，增加食欲，以满足春季因人体新陈代谢旺盛而增加的能量需求，同时适量喝些清香春茶，减轻春困。



● 春季防上火

春天气候干燥，人体内的水分易通过出汗、呼吸而大量丢失，再加上天气变化无常，人体新陈代谢难以保持平衡和稳定，容易引发上火，表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔干燥、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。

要防止春天“上火”，首先生活要有规律，注意劳逸结合，适



当休息；多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物；多饮水或清热饮料，促进体内“致热物质”从尿、汗中排泄出来，达到清火排毒的功效；必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片等清火药物，对春季防上火很有帮助。