

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

四季 养生

权威!

流传千年
顺时调养智慧

实用!

可随时请教的
养生专家



春生、夏长、秋收、冬藏
解读顺应四时的养生智慧
惊蛰、小暑、秋分、大寒
掌握24节气顺时调养要诀

蔡向红◎编著

随身查

春



春季要养肝，注意增减衣物，防止倒春寒。同时应该进行适当的运动，如散步、慢跑、做体操、打太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力。

夏



夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。

秋



秋季养生贵在养阴防燥，注意要多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，适当锻炼，早睡早起，适时进补。

冬



冬季养生的重要原则是“养肾防寒”，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

四季养生

随身查

蔡向红 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

四季养生随身查 / 蔡向红编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8519-2

I . ①四… II . ①蔡… 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 (2013) 第 276081 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 168 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



四季养生，就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点来进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。古代中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时温、热、凉、寒的变化，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：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”。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；这种现象提示出血管运动中枢有四季律。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，调节机体，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。”

书

中说，懂得养生之道的人方能“尽终其天年，度百岁乃去”，希望在本书的帮助下，每一位读者都能学会一年四季的养生方法，真正领会到古代中医的养生智慧，把握好养生的关键，走上健康长寿之道。



目录

总论 顺应四季以养生，天人合一正道

第1章 人以天地之气生，四时之法成	2
人由天地生，顺自然以养生	2
天有日月星，地有水火风，人有精气神	5
天气变化，与我们的健康息息相关	6
我们的五脏六腑，本性最为天真	7
一起细数身体对大自然的应和	11
第2章 解密《黄帝内经》四季养生的智慧	14
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	14
健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”	16
四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气	20
健康生活：饮食法地道，居处法天道	22
“不时不食”，顺时而“食”	25
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好	27

“一日分为四时”，天天都是养生好时节	29
--------------------------	----

第3章 顺天时地利，长寿又有何难30

人类的实际寿命远不止 100 岁	30
------------------------	----

现代人为什么动不动就生病	33
--------------------	----

食物有四气五味，四季吃不好会得病	35
------------------------	----

“夏病秋发，冬病夏治”	37
-------------------	----

塑身养颜，也要顺应四季的“生长收藏”	39
--------------------------	----

四季变迁，房事也应随之调节	41
---------------------	----

最佳季节受孕，生出最健康的宝宝	42
-----------------------	----

春之篇 欲与天地同寿，养生从春天做起

第1章 立春到谷雨，春天的六份厚礼44

岁首开年春意满，立春养“生”最重要	44
-------------------------	----

春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃”	46
-------------------------	----

神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质	47
-----------------------	----

春来遍是桃花水，春分养生调阴阳	50
-----------------------	----

佳节清明桃李笑，此时养生“补”为道	51
-------------------------	----

谷雨青梅口中香，内外环境须统一	52
-----------------------	----

第2章 乍暖还寒，春季养生保肝为先.....53

肝者，将军之官，谋虑出焉.....53

养肝即养人，食物滋养为上策.....56

保肝救命，春天来杯三七花.....58

家中不离蒜，肝脏安康百病休.....59

两个穴位藏大药，让肝从此不血虚.....60

想养肝，平时就不要乱发脾气.....61

过度疲劳，肝脏比你还累.....62

为肝脏排毒减负，劝君戒酒.....63

远离肥胖，远离脂肪肝.....64



第3章 阳春三月，补好身体全年都健康.....66

春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏.....66

春天吃韭菜，助你阳气生发.....68

春吃油菜，解燥去火真管用.....69

“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时.....70

春养阳气，良药十分不如荠菜三分.....71

香椿，让你的身心一起飞扬.....72

养肝护脾胃，春季就要常喝粥.....73

乏力了，快煲一碗药膳靓汤.....74

第4章 生活起居追随“春”的旋律75

“春捂”很重要，但千万别盲目75

春眠不觉晓，安睡要趁早77

不想老得快，春天勤梳头79

春天，“泡森林浴”的大好时节80

第5章 万物复苏，全身筋骨也要舒展起来.....81

“走为百练之祖”，春季早晚散散步81

慢跑，春天健康的零存整取83

赏鸟、远眺、视绿，春季养眼三秘方...84

找个玩伴，春天一起来打羽毛球85

春季练平衡，就荡荡秋千86

抽空出门钓鱼，养足一年精神87

登山好运动，温馨提示不能忘88



第6章 春暖花开，美丽的容颜就此焕发90

做好面子工作，美丽和春天一起苏醒90

由表及里，全面认识你的肌肤94

对症支招，抚平岁月的“痕迹”95

饮食主内、精油主外，彻底远离头屑99



夏之篇 把握阳气生发，抓住健康命脉



第1章 立夏到大暑，夏天送来的六份厚礼.....102

骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”.....102

轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先.....104

割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽.....106

昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪.....107

蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心.....109

大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑.....110

第2章 夏季养生先养心，心养则寿长.....111

心是君主，夏季更需好好供奉.....111

夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂.....114

荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏.....115

桂圆味美，补血安神最知“心”.....116

记住：心脏最怕你暴饮暴食.....117

选对粗粮，就是选对身心“守护神”.....119

养心，最好为自己培养一个爱好.....121

第3章 夏季进补，关键在于“清”和“苦”.....123

吃得科学营养，过个“清苦”的夏天	123
碱性食物，夏季均衡膳食必选	126
“夏日吃西瓜，药物不用抓”	127
夏季适当吃姜，非常有益健康	129
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”	130
凉茶新喝法，盛夏享口福	131
夏季补钾，多吃海带和紫菜	132

第4章 生活起居养好阳，才能生长不生病.....133

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧	133
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”	135
保足阳气，长夏防湿“三注意”	137
养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌	139
想凉快，夏季除热有良方	141
夏季，贴身衣物勿忘经常洗洗	142
体弱者着装，要遵循安全防暑指南	143

第5章 夏日运动，讲究一个“轻”字.....144

运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气	144
游泳健身又美体，做条快乐“美人鱼”	147
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛	149

练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵	151
网球：温文尔雅的有氧运动	153
夏日旅游，消暑养生兴味盎然	154

第6章 酷热夏季，掀起适合你的美容季风..... 156

滋阴去火，夏季美容养颜之根本	156
控油兼补水，做一个夏日平衡小美人	158
空调房里，吃出水润白皙的肌肤	160
远离小毛病，夏日肌肤问题三攻略...	161
常按神阙穴，激活元神永远不老	162
娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步...	163
柠檬为伴，唱响你的时尚美白主打歌...	164



秋之篇 平定内敛，收获大自然的金秋祝福

第1章 立秋到霜降，秋天送来的六份厚礼..... 166

凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎”	166
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏”	168
碧汉清风露玉华，白露保暖多防病	169
凉意抒情果清芬，秋分养生先调阴阳	170

天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精	171
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒	173

第2章 金秋时节，滋阴润肺最为先 175

养肺防衰，重在多事之秋	175
鱼际、曲池、迎春，护肺的三大宝穴	177
每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚 ...	178
花生是宝，大补脾胃和肺脏	179
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	180
人参补气助阳，健脾又益肺	181



第3章 水润少辛，吃掉“多事之秋” 182

秋季饮食，少辛多酸、合理进补	182
立秋后，要学会全面防“燥”	184
滋阴润燥，麦冬、百合少不了	185
西蓝花，滋阴润燥的秋季菜	186
秋令时节，新采嫩藕胜太医	191
秋天，亲近茶就是亲近健康	192
秋天进补多喝粥，美味又滋补	193
多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋	194
热性食物助长干燥，秋天一定小心吃	195
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生	196

第4章 早睡早起多注意，秋季健康很容易.....197

秋三月，生活起居要有节律.....197

秋夜凉，别让身体着了凉.....199

把握冷暖度，“秋冻”好过冬.....200

秋季洗手，别太频也别太热.....201

气候干燥，起居要防静电伤身.....202

第5章 秋高气爽，让你的全身动起来.....203

初秋，耐寒锻炼正当时.....203

秋季锻炼须知.....205

第6章 秋“收”，容颜也要跟着收获.....206

秋日养肌肤，先从排毒开始.....206

据肤质，量身打造自己的保湿方案.....208

享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质.....210

水果护肤，让肌肤告别秋燥.....211

金秋润唇有方，绽放甜美微笑.....212

肌肤暗淡，紫色食物来帮忙.....214

“三千烦恼丝”，秀发问题全攻略....215

秋季养发，五大方面要做到.....216

上一堂秋天护足课，让你举步生春...218

纤纤玉手，你需要这样呵护.....220



三种按摩术，养出秋季好心情	222
---------------------	-----



冬之篇 养精蓄锐，为生命银行增加储蓄



第1章 立冬到大寒，冬天送来的六份厚礼	224
---------------------------	-----

万物收藏梅开红，立冬最宜补身体	224
保暖增温雪初降，小雪要有好心情	226
朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养	227
日短阳生炉火旺，冬至保养要全面	228
冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼	229
银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒	231

第2章 冬季养好肾，健康根基才牢固	233
-------------------------	-----

避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌	233
板栗，男人的“肾之果”	236
常食“黑五类”，肾脏安康底气足	237
手脚冰凉，冬天要好好补肾了	238
没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨	240
天寒地冻，饮对了最养肾	241

第3章 温补一个好身体，寒冬无情食有情.....242

冬季滋补，饮食为先.....	242
冬食萝卜保健康，不用医生开药方	245
大白菜，冬季养生的“看家菜”	247
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪 ...	249
冬季鲫鱼最肥美，温补身体正合时... ..	251
火锅热腾腾，冬天享用有讲究	252
冬季补虚，芡实是佳品	254
食补冬三月，吃得安全最重要	255



第4章 寒九腊月天，生活起居要“养藏”.....257

冬天“养藏”，和太阳一起起床	257
科学过冬，室内工作要到位	260
细节决定好睡眠，为冬季健康加分	262
冬季着装，保暖、舒适都需要	265
寒气袭人，重点部位进行重点呵护	266
避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚	268
冬季绿化办公室，身体健康风水顺	269

第5章 冬天动一动，少生几场病.....270

冬天健身，六条常识你不可不知	270
避开冬泳误区，在严寒中游出健康快乐	273

漫漫冬季，用慢跑调整我们的身心	274
滑雪，助你祛除生活中的压力与烦恼	275
冬季健步走，健身又暖心	277
保龄球：人人皆宜的冬季运动	278
冬季减肥，这样做仰卧起坐效果最好	279
最廉价的健康途径——呼吸养生法	280
交谊舞，让友谊和健康在寒冬舞动起来	282

第6章 让你的美丽在冬天绽放.....283

告别“冰美人”，从此做回“暖女人”	283
冬季，“食”“色”生香养心气	286
寒冬，猪蹄黄豆煲让肌肤不再感冒	287
“佐伯六式”，助你靓丽一冬	288

第7章 心安气顺，欢欢喜喜过寒冬.....290

冬季，要注重藏神养生	290
让情绪在寒冷的冬季飞扬	292
在万籁俱寂的冬季享受宁静与孤独	293
远离懒散，让自己动起来	295
乐观向上，做冬天里的“向日葵”	297
寒冬来袭，防治流感须多管齐下	299