



夏秋



春



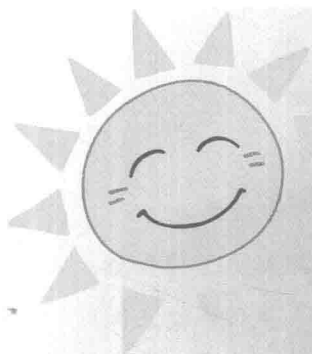
冬

顺时养生

■ 宁蔚夏 / 编著



四川出版集团 · 四川科学技术出版社



春夏秋冬 顺时养生

宁蔚夏 编著



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

春夏秋冬 顺时养生 / 宁蔚夏编著. —成都: 四川科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978 -7 - 5364 - 7132 -0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 261188 号

春夏秋冬 顺时养生

CHUN XIA QIU DONG SHUNSHI YANGSHENG

- | | |
|-------|--|
| 编 著 者 | 宁蔚夏 |
| 选题策划 | 赵 健 |
| 责任编辑 | 肖 伊 |
| 封面设计 | 韩建勇 |
| 版式设计 | 杨璐璐 |
| 责任出版 | 邓一羽 |
| 出版发行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031 |
| 成品尺寸 | 146mm x 210mm |
| 印 张 | 5.875 |
| 字 数 | 100千字 |
| 制 版 | 四川省启源制版印务有限公司 |
| 印 刷 | 四川经纬印务有限公司 |
| 版 次 | 2011年1月 第一版 |
| 印 次 | 2011年1月 第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 -7 - 5364 - 7132 -0 |
| 定 价 | 16.00 元 |

■ 版权所有·违者必究

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号
邮政编码: 610031 电 话: 028-87734035
网 址: www.SCKJS.com

序言

八年以前，一首名为“四季养生”的歌谣，很快就吸引了我的眼球。歌中写道：“天上四时春为首，人间五福寿为先。感冒不避风，从春咳到冬。夏天常喝绿豆汤，防暑解毒妙非常。春夏鸡叫宜早起，秋冬日出始穿衣。冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”

这种就像小小豆腐干的短文章，生动活泼，顺口流畅，十分适合大众养生保健康。

这首歌谣，出自医药科普作家宁蔚夏之手。宁君蔚夏，思维敏捷，勤奋笔耕，2000多篇短小精巧的科普文章，深深打动了读者的心，终于赢得“豆腐干王”的美称。

八年以后的今天，又见新作《春夏秋冬 顺时养生》，更加引起我的浓厚兴趣。

中华保健有四大基石：一是心胸有量，二是动静有度，三是饮食有节，四是起居有常。心胸有量，以求人与人和谐。动静有度，饮食有节，起居有常，以求人与大自然和谐。顺应自然以养生，顺应四时来保健，这就抓住了中华养生的关键。《春夏秋冬 顺时养生》的出版，可谓应运而生，十分自然，理所当然。

翻开本书，111个题目，几百字一篇文章，仍然是小巧精炼的风格。豆腐干文章虽然短小，但其营养价值却很丰富，特别是通过作者精心制作，读来更觉风味可口。深入浅出，通俗易懂，文笔优美，妙趣横生。

我十分高兴向读者推荐这本读得懂、学得会、用得上、享乐趣的好书。相信您能读出健康、读出长寿、读出快乐。

马有度

2010年春

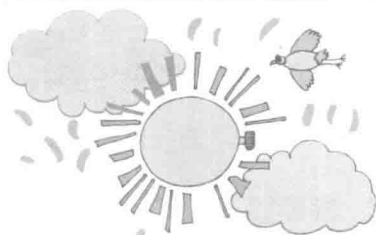
目 录

春季篇

- 002 春食养生三部曲
- 003 巧食春粥助升发
- 006 巧食野菜度春淡
- 007 春蔬润肤小贴士
- 008 春宜养肝
- 010 春天护眼小贴士
- 011 春夏之交的养生保健
- 012 春“捂”、春“装”有讲究
- 014 春天如何调节情志
- 017 春眠为何不觉晓
- 018 刺激“六觉”逐春困
- 019 百花丛中觅良友
- 022 春季家庭宜绿化
- 023 春天宜练梳头功
- 025 春季宜练嘘字功
- 026 春季健身放风筝
- 028 呼吸晨操保健康
- 029 春练舒筋活血操
- 031 春光明媚宜郊游
- 032 升发阳气操小贴士



夏季篇



- 034 夏日话饮食
- 036 夏日食粥小贴士
- 036 盛夏宜饮酸牛奶
- 037 夏日降温宜饮热茶
- 039 “三花”代茶清热解暑
- 041 安然度苦夏
- 043 端午节——古朴奇特的华夏卫生日
- 045 长夏多湿须护脾
- 046 夏宜养心
- 048 夏日养生须四防
- 049 皮肤晒伤及其应急呵护
- 051 盛夏谨防“情绪中暑”
- 052 夏天如何调节情志
- 054 暑天勿忘御“炎”寒
- 055 冷气调温对人体的负面影响
- 057 夏季宜练呵字功
- 059 清心解暑静坐功
- 062 夏练叩齿咽津功
- 063 夏天游泳好处多
- 065 夏练养心和血操

秋季篇



- 068 适食秋粥润肺润燥
- 069 冬季进补深秋打底
- 070 保健佳品数秋菊
- 071 秋宜养肺
- 073 秋燥果疗小贴士
- 074 怎样解“秋乏”
- 075 秋天如何调节情志
- 077 “秋冻”要讲科学
- 079 秋季宜练健鼻功
- 080 鼻出血防止小贴士
- 080 怎样对付“秋老虎”
- 082 养心宜做健心操
- 084 重阳时节话登山
- 086 秋天宜练咽字功
- 088 秋季宜洗冷水浴
- 090 秋天减肥时最佳

冬季篇

- 094 热粥养生逐冬寒
- 095 腊八粥养生小贴士
- 096 让黑色食品走进冬天
- 097 谨防“火锅综合征”
- 099 吃火锅八忌
- 101 “四皮”宁冬嗽小贴士
- 101 冬季怎样因人施补
- 103 不宜吃羊肉人群小贴士
- 104 冬季食补的六项基本原则
- 106 冬季进补养胃为先
- 107 冬日话药补
- 109 冬宜养肾
- 111 冬天的“三点式”防寒
- 112 面冷足暖保君平安
- 113 “三九”须“三防”
- 115 严冬谨防“情绪伤风”
- 117 冬天怎样调节情志
- 119 冬季插花胜似春
- 120 冬日游泳强体魄
- 122 冬日养鱼益健康
- 123 冬季长跑好处多
- 126 冬日宜行日光浴
- 127 冬季宜练吹字功
- 128 呼吸锻炼小贴士
- 129 冬练耐寒暖身功



四季篇

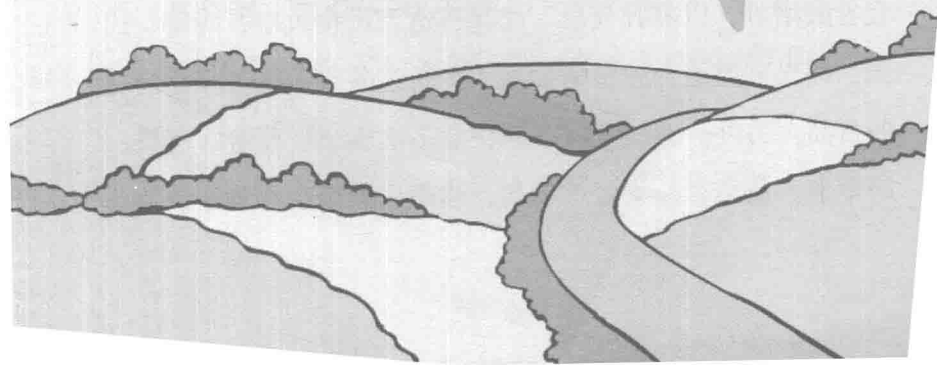
- 132 读书益智乐无穷
- 133 四季皆宜说散步
- 135 强身健体打门球
- 136 健身尽在骑行中
- 138 听音乐畅情怀
- 139 养鸟自得其乐
- 141 闲来打打保龄球
- 143 猜谜可怡神健脑
- 144 养生宜打太极拳
- 146 养花赏花益身心
- 147 四季健身宜慢跑
- 149 延年益寿宜垂钓
- 150 谈天交友乐融融
- 152 平心静气练书法
- 153 让美在摄影中升华
- 154 弈棋弈出好心情
- 156 愉悦心境宜吟诗
- 157 集邮觅得健康来
- 158 静心养性习篆刻
- 159 玩电脑，益大脑
- 160 动中有静说绘画
- 162 打乒乓益健康
- 164 让年寿在写作中延伸
- 166 益智健脑打扑克



- 167 舒展身心宜旅游
168 缓解疲劳伸懒腰小贴士
169 四季饮茶
171 编织疗疾促健康
172 四季火锅
174 四季养生民谚

后 记

春季篇



春食养生三部曲

一元复始，万象更新。春归大地之后，在和煦的阳光与轻拂的暖风中，自然界呈现出一派生机。古人云“天人相应”。作为与大自然同呼吸、共命运的人来讲，在饮食上亦要讲究“天时”。那么，在阴退阳长、寒去热来的春天，在轻柔的春天的旋律中，饮食上应注意以下三“时”的不同。

早春 阴寒渐退，阳气开始升发，乍暖还寒，根据中医学“春夏养阳”的理论，此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭、芥，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。另外，还可适当吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品，以供人体各组织器官功能日趋活跃的需要。此时宜少吃性寒食品，以防阻遏阳气发越。

仲春 古人云，春应在肝。肝禀风木，仲春时节肝气随万物升发而偏于亢盛。中医学认为，肝旺可伤脾（木克土），影响脾胃运化。因此，唐代药王孙思邈曾言：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”此时可适当进食大枣、蜂蜜、山药、锅巴之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食品。另外，春淡之时，应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜

和时令水果，以补充维生素、无机盐和微量元素的不足。此时正值各种既具营养又有疗疾作用的野菜繁茂荣盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等，应不失时机地择食。

晚春 气温日渐升高，《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之。”此时应以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，变发疮、痈、疖肿等疾病。另外，夏天临近，还应注意饮食卫生，严防病从口入。

巧食春粥助升发



春天是万物复苏、万物生发的季节，为顺应“天时”，人们可用粳米加些应时食物共煮作粥，既利消化吸收，又助春阳升发，不失为时令佳品。

荠菜粥 取粳米100克淘净，倒入锅内，加水适量煮沸，再加上洗净的荠菜100克，用文火煮至米熟烂即可。

“春来荠美勿忘归。”春归大地之时，在广阔的原野上到处生长着一种开白色小花的野菜，它就是荠菜。荠菜营

养丰富，味道甘美，其中所含蛋白质是韭菜、蒜薹、白菜等蔬菜的数倍，而且含有十多种氨基酸以及葡萄糖、蔗糖、乳糖等。荠菜古称“护生草”，民谚说：“三月三，荠菜当灵丹”，它不仅是美肴一碟，同时也是灵药一方，具有防治麻疹等春季常见病和止血等作用，并有助于身体长高。

芹菜粥 将连根带叶（叶的营养比根茎高）的芹菜120克洗净，切成2厘米长的小段，和250克淘净的粳米共同放入锅内，加水适量，用旺火烧开，移文火再煎熬至粳米烂成粥，停火，加入适量的味精、食盐即成。

芹菜有水芹和旱芹之分，四季皆应市，而在初春蔬菜淡季，鲜嫩的芹菜则是人们最为欢喜的蔬菜之一。它既可炒食，又可凉拌，还可做馅，用来煮粥，别有风味。芹菜营养丰富，尤其是钙、磷含量较高，颇适宜于生长发育旺盛的儿童食用。据研究，芹菜具有降低血压、安定中枢神经和抗痉作用，亦适宜于血管硬化、高血压、神经衰弱等中老年人食用。

韭菜粥 先将100克淘净的粳米倒入锅内，加水适量，用武火煮沸，再加入洗净切碎的韭菜50克，用文火煮至粳米熟烂成粥为止。

韭菜自古即是美食佳蔬，李时珍曾赞其“乃菜中最有益者”。它富含多种维生素和糖、蛋白质，尤其是胡萝卜素

与维生素C的含量很高，在蔬菜中名列前茅。吃韭菜讲究时令，“春食则香，夏食则臭”。春日食韭有辛辣助阳，促进生发的功效，还具有调味杀菌等作用。

红枣粥 将红枣10枚和淘净的粳米100克加水入锅，置武火煮沸，后用文火煎煮至米熟烂，加入冰糖20克，搅匀即成。

红枣具有良好的补益作用，对小儿的生长发育颇有好处，而且尤适用于久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。多种古医籍均说，春日宜“减酸增甘”，红枣甘甜，善养脾胃，不失为顺应春时的保健佳品。另有谚语曰：“要使皮肤好，粥里加红枣。”可见红枣粥对美容护肤也是大有益处的。

红苕粥 取100克红苕洗净去皮，切成2厘米见方的块，与淘净的粳米150克共放入锅内，置武火上烧开，而后改用文火煮40~50分钟，至红苕熟烂即成。

红苕是世界上被公认的价廉味美、粮菜兼用、老少咸宜的健身长寿食品。它含有丰富的营养物质，尤以胡萝卜素含量为上，是粮菜中的佼佼者。红苕不但能维持人体血管壁的弹性，预防动脉硬化和冠心病，而且有助于通肠排便，减少肠癌的发生，同时还可调节食入人体内食品的酸碱平衡。此外，红苕具有养脾胃、益颜色的效用，能使人面容红润光泽，故又称美容粥。

巧食野菜度春淡

春夏之交为一年中的蔬菜淡季，但田野、山边、沟旁的野菜却是生机盎然。野菜属“绿色食品”，营养丰富，既可炒食、凉拌，亦可制汤、做馅，还能代粮充饥，而且不少兼有药用功能，人们宜择食。

苋菜 含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素以及多种维生素，尤其是钙、铁含量在群蔬中名列前茅。苋菜性凉味甘，具有清热解毒、补血止血、抗菌止泻、利尿除湿等功效，可辅助治疗甲状腺肿大、下肢象皮肿、急性菌痢、肠炎、慢性尿路感染等疾病。

蕨菜 营养丰富，在日本被认为是长寿菜，其地下根茎富含淀粉，可用于制作饴糖、饼干、粉丝、凉粉等食品。蕨菜味甘性寒，具有清热解毒、强胃健脾、祛风除湿等作用，可用于急性肠炎、脱肛、妇女带下、皮肤湿疹等病症的辅助治疗。

茼蒿 除含有一般蔬菜的营养成分外，其氨基酸含量为诸蔬之冠，是不可多得的优质蛋白食物。茼蒿性平，味辛、甘，具有和脾胃、利二便、消痰饮、降压补脑等功效。可助消除食欲下降、咳嗽痰多、记忆力减退、睡眠不安等症。

马齿苋 营养相当丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、