

季节养生

健康一生

四季养生密码

主编
程乐卿

夏长
脾主夏

冬藏
肾主冬

春生
肝主春

秋收
肺主秋

遵循四季
变化之道

享受健康
完美人生



解读藏在季节中的
健康密码

饮食调

适当运动

疾病防治

顺时调养不生病
一年四季保安康



养生

保健系列



居家必备的健康宝典
美好生活的亲密助手



安全可靠

速查速用

体例简明

科学实用

ISBN 978-7-5552-3243-8



9 787555 232438 >

ISBN 978-7-5552-3243-8

定价: 29.80元



季节养生 健康一生

程乐卿 主编



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

季节养生 健康一生 / 程乐卿主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3243-8

I. ①季… II. ①程… III. ①养生 (中医) IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281167 号

书 名	季节养生 健康一生
主 编	程乐卿
出版发行	青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026
责任编辑	曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com
装帧设计	林文静
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	13
字 数	160 千
书 号	ISBN 978-7-5552-3243-8
定 价	29.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 89083828 13953272847

序

先生智远自幼习医，矢志笃学，尤爱中医，热衷药理，年逾九十，乐此不疲；每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝，悉心摘录，以传后世。

先生为人宽厚包容，坦荡如砥，虽一生坎坷，艰苦备尝，然能随遇而安，坦然处之，从不怨天尤人，实乃长寿之道也。

所选偏方验方，药材可寻、疗法简单、省时省钱，使用得当，便可消除烦恼，祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道，资料翔实，简单实用，实为家庭所必需。

现将此书公之于世，福泽世人，传之后世，以慰先生，幸甚至哉，是以为序。

程乐卿

于建飞书斋



目 录

春季养生

一、饮食养生

- 立春吃什么最养生·····3
- 春日养肺 膳食先行·····3
- 开春多吃三种菜·····4
- 立春养生 吃点应季蔬菜·····5
- 春季多喝五种花茶·····6
- 春季饮食 吃肉不如吃豆·····7
- 韭黄炒肉补钙效果好·····8
- 倒春寒饮食有诀窍·····8
- 春分时节喝粥、吃梨、来点笋·····9
- 早春“好粥道” 滋补更养生·····10
- 春季喝水养生三秘诀·····11
- 春天养生少吃肝·····11
- 清明养生常吃八种食物·····12
- 春季多吃蜜少吃肉·····13
- 春季祛湿健脾养生汤·····14
- 春季五款养生汤·····16

二、运动养生

- 春天常爬山心脏好·····18
- 春季多做关节锻炼·····18
- 春季散步学问多·····19
- 春季登山怎样保护膝盖·····20

- 春天登山三注意·····21
- 春季户外爬山益处多多·····21
- 老人春日健身别过度·····23
- 春练虎戏益于养生·····24

三、疾病防治

- 春季当心过敏性鼻炎袭扰·····25
- 春分养生防病的六大秘诀·····26
- 春季防病 对症合理养生·····27
- 初春多按“三池穴”·····28
- 初春老人防病要暖好胃·····28
- 初春护好肝少生病·····29
- 春季警惕这些流行病·····30
- 春天防寒湿保气畅·····31
- 春寒料峭如何不生病·····32
- 谷雨防病 祛湿不可少·····33
- 春天祛湿要穴阴陵泉·····34
- 春天如何预防皮肤病·····34
- 春天咳嗽，看“痰色”选药·····35
- 春季“火牙”高发 辨证施治“灭火”
·····36
- 春困来袭如何解·····37
- 春季如何预防冠心病·····38
- 春季如何防皮炎·····39
- 春季如何预防哮喘·····40



- | | | | |
|--------------------------|----|-----------------|-----|
| 夏季要把慢性腹泻当回事····· | 78 | 夏季谨防凉席性皮炎····· | 96 |
| 夏季疏肝解郁常按阳陵泉····· | 79 | 夏季心烦汗多吃芹菜叶····· | 97 |
| 夏季异常打盹查查肺····· | 80 | 盛夏巧食无花果治病····· | 98 |
| 夏季蚊虫叮咬敷马齿苋····· | 80 | 夏季防失眠有妙招····· | 98 |
| 夏季防痱三字经····· | 81 | 六大妙招清心解暑····· | 99 |
| 桑拿天最伤心肺····· | 82 | 三伏天怎么去寒气····· | 100 |
| 夏季防便秘三招····· | 82 | 夏季腋臭怎么办····· | 102 |
| 夏季慢阻肺治疗不能“见好就收”
····· | 83 | 三伏天如何祛湿····· | 103 |
| 夏季五个征兆说明应该补脾····· | 83 | | |
| 轻度中暑合理选择中成药····· | 84 | | |
| 夏季点穴“清火”····· | 85 | | |
| 炎热夏日应预防内火····· | 86 | | |
| 夏季警惕隐性脱水····· | 86 | | |
| 夏天防寒比防暑重要····· | 87 | | |
| 风湿病人度夏有窍门····· | 87 | | |
| 夏日小儿腹泻多护好肚子和屁股
····· | 88 | | |
| 夏季口腔溃疡喝点藕汤····· | 89 | | |
| 夏季内服外敷巧防晒····· | 89 | | |
| 夏天五招防空调病····· | 90 | | |
| 番茄汁可防热中风····· | 90 | | |
| 夏季高温锻炼须防三“热病”··· | 91 | | |
| 夏季如何预防感冒····· | 91 | | |
| 夏季要预防常见的几种疾病····· | 92 | | |
| 立夏后四种疾病高发需警惕····· | 93 | | |
| 夏季呼吸道疾病的预防措施····· | 94 | | |
| 炎热夏季怎样预防痔疮····· | 95 | | |
| “三杯水”预防高温病····· | 96 | | |
-
- | | | | |
|--|--|--------------------------|-----|
| | | 秋季养生 | |
| | | 一、饮食养生 | |
| | | 六类人秋季少吃姜····· | 107 |
| | | 秋天多喝石榴汁····· | 107 |
| | | 秋季汤补要针对体质····· | 108 |
| | | 秋进补 肉搭豆····· | 109 |
| | | 秋食玉米“煮”之有道····· | 109 |
| | | 初秋饮茶牢记三“不宜”····· | 110 |
| | | 秋季多吃十种食物增强免疫力
····· | 111 |
| | | 老人秋季不宜多喝鸡汤····· | 112 |
| | | 人秋平价养生宝甘草····· | 112 |
| | | 秋天餐前喝碗萝卜汤····· | 113 |
| | | 秋季三款莲藕汤 润肺保健康··· | 113 |
| | | 秋季冬瓜要少吃····· | 114 |
| | | 二、运动养生 | |
| | | 早睡早起莫贪凉 入秋运动不过度
····· | 115 |

秋季最适合做的健身运动·····116
老年人秋季养生运动五戒·····118
秋季锻炼十大注意事项·····119

三、疾病防治

秋天护好肝和嗓·····122
秋季抗过敏试试这六招·····123
四个当心挡住秋老虎·····123
秋风乍起“烂嘴角”·····124
秋季颈椎病是“伪装高手”·····125
秋季三件事 防控糖尿病·····125
秋风凉 防痔疮·····126
妙招对抗秋季易犯疾病·····127
秋季血压易高莫大意·····128
白露后如何应对秋困·····129
秋凉腿要先保暖·····130
秋季五种疾病发作 别误当秋乏
·····130
秋季消“炎”怎么选药·····131
防秋燥少说话·····132
常喝银耳粥防秋燥·····133
防秋燥多蜜少辣·····134
秋天润燥止咳先吃梨·····134
秋季糯米葡萄羹防燥又助眠·····135
秋燥困扰 蔬果帮忙·····135
秋燥补水不够当心便秘·····136
秋季胃胀多吃纤维食物·····136
秋季巧饮食 打响保“胃”战·····137
秋季始自一声咳·····138

秋季少湿多燥防咳嗽·····138
秋季止咳药的选择与使用·····139
中秋后三种汤水防感冒·····140
秋季四款凉拌菜巧防慢性病·····140
秋凉关节痛食物可缓解·····141
秋季吃鳕鱼提高免疫力·····142
秋季粥疗正当时·····143
防秋寒的饮食·····144
秋季多吃五种食物防嘴唇干裂·····144
七个妙招治秋季脱发·····145
秋季腹泻小妙招·····146
秋季润肺止咳的八种食物·····147
秋季养生谨防四种疾病·····148
秋季肝火旺怎么办·····149
三招防秋季口腔上火·····150

冬季养生

一、饮食养生

冬令进补“四物汤”·····153
小寒养生 食疗有方·····153
冬食牛肉强身健体·····154
入冬常吃三款养胃家常菜·····155
羊肉滋补一冬·····156
冬季吃火锅妙招·····157
冬季火锅不宜熬煮太久·····157
寒冬吃红色食物助养生·····158
冬季吃海鲜好处多·····158
三个妙招在冬季让身体滋润·····159



- 天冷吃些暖身食物·····160
- 冷天出门含块姜·····160
- 冬季进补 萝卜开道 ·····161
- 冬季多喝红茶有助养生·····161
- 冬季进补 药食两用 ·····162
- 冬练后不宜吃过烫食物·····163
- 冬季常吃七种绝佳素食·····164
- 冬季饮食应多吃“黑白绿” ·····164
- 六种蔬菜最适合冬季炖肉·····165
- 冬季吃白菜更补水·····166
- 冬季营养暖身蔬菜汤·····167
- 冬吃海带能御寒·····167
- 冬季养生从“肾”入手·····168
- 冬季饮食有“八多” ·····168
- 二、运动养生**
- 冬天补气 晨起拍手 ·····171
- 冬天呼吸操改善肺通气·····171
- 冬季运动要有度·····172
- 冬季最适宜的运动·····172
- 冬季如何运动最养生·····175
- 冬季养生不应忽视三运动·····176
- 冬季运动牢记五个注意事项·····177
- 冬季六个简单瑜伽动作有益养生
·····177
- 三、疾病防治**
- 寒冬需防急性心梗·····179
- 入冬早防心肌炎·····179
- 冬季吃南瓜治哮喘·····180
- 冬季哮喘无症状能否停药·····180
- 气温骤降慎防肺炎·····181
- 冬季取暖防煤气中毒·····182
- 冬天易生四种内火·····182
- 冬天晒太阳 少得三种病 ·····183
- 冬季防骨关节炎发作·····184
- 冬日晒太阳可治关节痛·····184
- 冬季骨关节疾病要早防早治·····185
- 抹维 E 治倒刺 ·····185
- 冬季食醋泡脚可防病·····186
- 冬季吃点西芹辅助降压·····187
- 预防“暖气病”需补对水·····187
- 大风降温 心脏突然不舒服咋办
·····188
- 老人过冬 别触四大“雷区” ·····189
- 初冬肩周炎易复发·····190
- 冬季如何预防过敏·····190
- 冬天耳朵冻伤别用手揉·····191
- 防冻疮从“小雪”开始·····191
- 冬季防头痛先保暖·····192
- 冬季用热姜水泡手治头痛·····192
- 三九进补 分清虚实 ·····193
- 冬季脚跟干裂怎么办·····194
- 冬季防治咳嗽的妙招·····195
- 冬季预防感冒吃什么·····196
- 两款食疗治冬季气血不足·····197



春季养生



一、饮食养生

立春吃什么最养生

常言道，一年之计在于春。春季是一年之中最重要的时间，连养生也不例外。立春之后，白昼时间越来越长，黑夜时间也会相应缩短，气温、降水等也会随之发生变化。那么，立春后要吃什么才最能养生呢？

忌酸 立春后的饮食调养要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。具有酸收性质的蔬菜有：西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

忌辣 立春后要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤的食物。与冬季不同的是，立春后麻辣火锅要少吃，羊肉、狗肉也要少吃，因为这些食物都可能损耗阳气，导致上火。

加些甜 春天肝气生发，肝在五行属木，肝木克脾土，所以开春以后要多注意脾胃的保养，多食用口味微甜的甘润食品，如大枣、百合、荸荠、梨、桂圆、银耳等。

嚼点香 香葱、香菜、花生这些很香的食物，都是很适合迎春的时候吃的，因为它们都可以促进阳气生发，适应春天的自然规律。立春之后重养肝，立春养生当然也是以保肝护肝为主，多食用绿色蔬菜，不仅能调养自身体质，还能提升自身阳气，达到健康养生的目的。

春日养肺 膳食先行

在经历了寒冷干燥的冬天后，春天对肺、鼻、咽、喉等呼吸器官的养护显得尤为重要。专家建议，对于广大健康人群来说，开春养肺应膳食先行。

一般常见的白萝卜、白菜、花椰菜、荸荠、莲藕、甘蔗、雪梨等蔬果可

以起到生津润燥、清热化痰的作用。中药材中的杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等也具有养肺功效,都是养肺药膳的上佳选择。特别是其中的百合不仅有养阴清热、润肺止渴的作用,还有良好的止咳作用,可改善肺部功能。柚子含有丰富的维生素 C 以及类胰岛素等成分,能健胃、润肺、补血、清肠;蜂蜜的葡萄糖和果糖,不仅易吸收,还有滋养、润燥、解毒的功效,也都是不错的润肺、清肺食物。

川贝百合炖雪梨,可清热润肺,对于痰多黄稠、咳嗽、咽喉红肿以及喉咙疼痛等病症能起到缓解、治疗的作用,是老年人和女性春季养肺的首选膳食。胡萝卜蜂蜜鸡蛋汁除了能调养肺、辅助治疗咳嗽之外,还能起到益智补脑的作用,比较适合儿童养肺食用。荸荠豆浆,因具有润燥补虚、清肺化痰的功效,对于肠热便秘、肺热咳嗽、胃热口渴等症有一定疗效,更适合中年人食用。

开春多吃三种菜

豆芽 春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。无论是黄豆芽还是绿豆芽,跟原豆相比,它们的维生素含量增加,矿物质利用率提高,并且蛋白质和多糖更易吸收。

荠菜 荠菜营养丰富,其维生素 C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的三倍。荠菜还有一定药用价值,可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

韭菜 韭菜虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。韭菜性温,因而在春季吃可以固阳气,提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜,口舌生疮、咽干喉痛及肝火旺盛的人最好少吃。



立春养生 吃点应季蔬菜

专家指出,立春养生最好是吃应季蔬菜,如菠菜、芦笋、生菜都是不错的选择,巧妙搭配更能达到营养均衡的效果,对老年人尤其有益。

菠菜补铁养血 春季多吃菠菜能够通便,防治痔疮。因为菠菜里面含有大量膳食纤维,能促进肠道蠕动,有利于排便。其次,常吃菠菜能增强抗病能力。菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素 A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力。当然菠菜最为人们所熟悉的特性还是它对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。另外,菠菜还有延缓衰老和美容养颜的效果。可见,春天多吃一些菠菜对我们的身体有很大好处。营养专家提醒,由于菠菜的草酸盐含量较多,所以制作过程很讲究。做菜时要先用开水烫软,捞出再炒,否则会有碍钙和铁的吸收。另外,菠菜根含有纤维素、维生素和矿物质,却不含脂肪,对控制或预防糖尿病的发生有较高的食疗价值,因此,老年人在食用时千万不要扔掉菜根。

芦笋保护血管又降脂 新鲜芦笋富含蛋白质、维生素和钙、磷等矿物质,具有较高的营养价值,是国内外公认的高档蔬菜,它对女性的健康有很大的帮助。芦笋中含有有益心脏健康的抗炎营养物质,如叶酸、维生素 C 和维生素 D 等。而且芦笋具有低糖、低脂肪、高纤维素的特点,有助减少多余体重。它与深海鱼类一起食用,保健效果更好。另外,芦笋还可以抑制血脂的上升,对高脂血症有一定的治疗作用。因此,经常食用芦笋可以预防高脂血症和心脑血管疾病。

生菜抗氧化助消化 生菜中富含 B 族维生素和维生素 C、E 等,膳食纤维以及多种矿物质,具有很好的抗氧化作用,能保护人体免受自由基的侵害。同时,多吃生菜对于老年人的消化系统大有裨益。生菜可以促进胃肠道的血液循环,对于脂肪、蛋白质等物质,能够起到帮助消化的作用。另外,生菜对于胆汁的形成也有促进作用,可进一步促进食物的消化、吸收。有研究表明,生菜中的原儿茶酸对癌细胞有明显的抑制作用,尤其在

抵制胃癌、肝癌、大肠癌等消化系统癌症方面,效果显著。生吃蘸酱和清炒是生菜最常见的吃法,其实比起生吃,用少许油炒过的生菜,营养更容易被人体吸收。

春季多喝五种花茶

薰衣草柠檬茶 选材:薰衣草干花蕾 5~6 颗、柠檬片或柠檬汁。做法:将薰衣草花蕾、柠檬片一起放入茶杯中,加入沸水加盖 5 至 10 分钟。如果用柠檬汁,要等茶泡成淡绿色之后再加入。配搭原理:薰衣草香气为大多数女性喜爱,有滋补、纾缓压力、消除疲劳的作用;柠檬有利尿、促进消化与血液循环、缓解头痛的作用,并且其散发出的淡淡香味可使人精神振奋。

菊花人参茶 选材:菊花干花蕾 4~5 颗、人参 10~20 克。做法:将人参切成细段,放入菊花花蕾,用热水加盖浸泡 10~15 分钟左右即可。配搭原理:人参含有皂甙及多种维生素,对人的神经系统具有很好的调节作用,可以提高人的免疫力,驱除疲劳;而菊花气味芬芳,祛火、明目。两者合用具有提神之效。

玫瑰薄荷茶 选材:玫瑰花干花蕾 4~5 颗、薄荷少量。做法:把干玫瑰花与薄荷一同放入杯中,加盖 10~15 分钟,待茶凉后饮用提神效果更佳。配搭原理:玫瑰是让女性愉悦的花,有活血化瘀、纾缓情绪的作用;薄荷可驱除疲劳,使人感觉焕然一新。玫瑰花的甘甜,可以冲淡薄荷之中的苦涩味。

蜂蜜菊花茶 选材:蜂蜜、鲜菊花花瓣。做法:将鲜菊花瓣捣烂,加水煎半小时,连续两次等量提取,滤除残渣,合并两次提取液,小火浓缩至 500 毫升,待凉至 60℃ 以下时加入蜂蜜,调匀,饭前饮用。配搭原理:可以提神健身,消除疲劳。

水果红茶 选材:苹果、小金橘、红茶、糖桂花。做法:用 85℃ 的开水浸泡红茶 10 分钟,把水果分别洗净、切丁,等红茶稍凉再放入水果丁、



蜂蜜、糖桂花,调匀即可。配搭原理:缓解疲劳、振奋精神,促进脂肪的新陈代谢。

春季饮食 吃肉不如吃豆

吃肉不如吃豆,何况春天的鲜豆又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材。

豌豆护眼效果佳 豌豆是应季蔬菜,颗粒圆润鲜绿,十分好看。豌豆可不是只以外貌取胜,它含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效。另外,其维生素C含量比干豆要高得多,好吃又有助于提高免疫力。整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐:将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃,不仅色鲜味美,而且营养丰富,能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃,营养丰富,也很好消化。另外,给大家推荐一款营养健康的主食:豌豆焖饭。米饭快煮好时加入洗净的豌豆,搅匀后继续烹煮。煮好后再加入洋葱丝、熟的瘦肉粒,盖上盖再焖一会儿即可。这时大米中谷类蛋白、豌豆中的豆类蛋白和瘦肉中的动物蛋白互补,营养全面,适合白领和学生人群吃。在选购豌豆时,要选深绿色、有光泽的新鲜豆子,掐一下,嫩的有水流出,老的则硬硬的。

蚕豆煮汤鲜又香 蚕豆味甘、性平,健脾养胃,还含有丰富的锌、磷脂和胆石碱,具有健脑作用,尤其适合脑力工作者食用。蚕豆不宜生吃,可以炒菜、熬粥,还可以用蚕豆煮汤,给大家推荐一款蚕豆粉丝蛋汤。将热锅上油,油热后下姜末,再倒入洗净的蚕豆炒至变色出香味,加适量清水,烧开后,下泡好的粉丝。待蚕豆米和粉丝都煮到烂熟时,冲入打散的鸡蛋,出锅前加少量盐,或者加点白胡椒粉和葱花,提味的作用很好。购买时,挑选粒大饱满、无发黑、无蛀虫的,这样吃起来才鲜嫩。在家烹制蚕豆时一定要煮透,防止食物中毒,而且一次也不要多吃,容易引起腹胀。注意有些人对蚕豆过敏,会引起蚕豆病(急性溶血性疾病),这类人要禁食。