

➤ 有病求医 不如未病先养 ◀

《黄帝内经》中“夫四时阴阳者，万物之根本也”，

是说四季阴阳是万物的始终，死生之根本。

养生应根据自身的特点应四季变化因时而动，春夏宜养阳气，秋冬宜养阴气，

养生顺应四季，方能拒病于身。

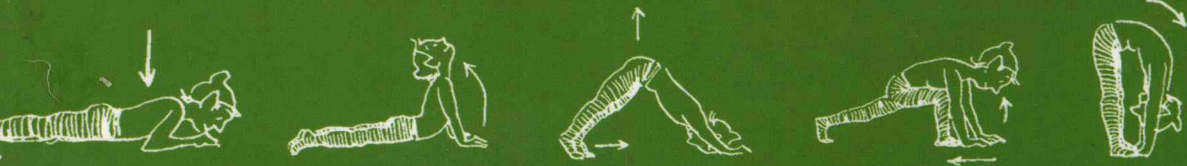
不生病的 四季养生方式

陈 琛 / 编著

防病
健康手册

不生病的养生智慧

BUSHENGBINGDE
YANGSHENG
ZHIHUI



中原出版传媒集团
中原农民出版社

➤ 有病求医 不如未病先养 ◀

不生病的 四季养生方式

陈 琛 / 编著

防病
健康手册

不生病的养生智慧

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的四季养生方式/陈琛编著. —郑州:中原出版
传媒集团,中原农民出版社,2008.4
ISBN 978-7-80739-212-5

I. 不… II. 陈… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 010174 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19.25 字数:237 千字

版次:2008 年 4 月第 1 版 印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-212-5

定价:26.8 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

不生病的四季养生方式

随着生活质量的提高,人们对养生越来越重视。春、夏、秋、冬四季更替,人体健康状况和产生的疾病,在不同的时间阶段和不同的时令变化过程中,不断受到自然界的影响和自然法则的支配。四季在更替,人们的养生保健方法必须适当调整,以适应季节的周期性变化,这样才能保持旺盛的精力和健康的体魄,以实现“天人合一”、“天人相应”。

尽管,对四季养生的知识人们越来越关注,但在实际生活中人们常常遇到一些不知如何解决的疑惑。对于这些疑惑的解答,人们求之若渴。为了满足大家对四季养生知识的需求,帮助读者准确获得有关四季养生方面的知识,并得到科学的答案,以指导自己的衣、食、住、行,笔者在广泛查阅有关文献和收集资料的基础上编著了本书。

本书以一年四季为主线,紧扣各个季节特点,从饮食养生、疾病预防、科学起居、运动保健、心理调养五个方面提醒读者应该注意哪些问题。笔者力求把每一个健康提醒凝练成一句话,并以此作为每小节的标题,这样更利于读者翻阅和查找。让读者用最少的时间获得最有效的健康信息,是编著本书的宗旨。

本书语言通俗易懂,结构简单明朗,知识深入浅出,内容精练而不冗杂。这样可以更适合不同知识阶层的读者阅读,所以本书又有很强的普及性和阅读的轻松性等优点。

编著者

2008年1月

序 言

不生病的四季养生方式

正确的养生方式应顺应四季变化。四季在变,养生的方式也应该随着四季变化而变。人体健康与四季有着密切的关系,顺从春、夏、秋、冬四季阴阳消长的规律,适应一年寒、热、温、凉的气候变化,人体才能保持健康,人类才能够长寿。

祖国医学理论在养生保健方面特别强调气象因素的重要性,如《黄帝内经》中记载的“必先岁气,无伐天和”,就是在治病时首先应明确一年的天气变化情况。在养生保健中必须充分考虑气象因素和季节、节气的变化,以顺应自然规律,达到强身健体、祛病延年的目的。

春季,自然界的一切生物迅速地生长起来。但是,一些对人体有害的东西,如致病的微生物、细菌、病毒等,也会乘虚而入。此时,人的生理变化主要体现在两个方面:一是气血活动加强,新陈代谢开始旺盛;二是肝气开始亢盛。

夏季主阳,是阳升之极,阳气盛、气温高,充于外表,人体阳气运行畅达于外,气血趋向于体表。炎热的夏季,易使人体腠理开泄、津液外泄,出汗量远远大于其他季节。心通于夏,具体表现在心主血脉,气血旺盛,流动畅达,汗液排泄增加,阳气充,浮于外,功能活动亦加强,精力充沛。因此,为更好地在夏季进行饮食养生,必须把握时令与脏腑的关系,在夏季三个月里做到有目的地补充心脏所消耗的能量,以保护心气。

秋高气爽、空气干燥,而燥气易伤人。此时人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥,甚至大便干结等。由于秋季的气候特点,因此不但多见其主“燥”所引起的各种病症,还可见长夏湿邪为患所导致的多种疾病,并为冬季常见的慢性病种下病根。

冬季以寒气为主,此时人体阳气收藏,气血趋向于里,皮肤致密。寒冷冬季,如果人们不能应时增添衣被,就可能使抵抗力下降,使心、肺、

序 言

不生病的四季养生方式

胃等脏器的功能紊乱,甚至引起气管炎、胃痛、冠心病复发,使感冒、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎、高血压等病发生或加重。

《不生病的四季养生方式》主要是提醒大家按照一年四季气候变化的规律和特点进行调养,而想达到四季养生不生病的目的就必须顺应四时的变化调摄人体,这样才能达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

陈 琛

2008年1月6日

目录

不生病的四季养生方式

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

Part 1

不生病的春季养生方式

一、吃什么最科学 (3)

1. 春季肝旺脾弱，须养肝健脾以调神 (3)
2. 春季唇部容易干燥、缩水，吃对食物才能护好唇
..... (4)
3. 春季最常食用的野菜 (6)
4. 春季菠菜多，可放心多食 (8)
5. 春季是食用春笋的最佳时节 (8)
6. 春季脾弱，多食韭菜可增强脾胃之气 (9)
7. 春季椿芽正多时，巧食味美又强身 (10)
8. 初春人体免疫力有所下降，应多吃杀菌食物 (11)
9. 春日宜省酸增甘，蜂蜜是最理想的养生饮品 (12)

二、如何预防疾病 (14)

1. 春季是少儿猩红热的高发期，须预防、警惕 (14)
2. 春暖花开，须预防青少年水痘 (15)
3. 红眼病多发于春季，护理孩子须当心 (16)
4. 3~4月是流脑多发期，须加强预防 (17)

Contents 目录

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

5. 春季是麻疹的高发期，日常活动中须多加预防 (18)
6. 春季易发流行性腮腺炎，青少年应多注意预防 (19)
7. 春季是百日咳高发期，父母应学会及早发现 (20)
8. 春季花粉惹人病，须当心过敏性皮炎 (21)
9. 春季感冒，应以家庭护理为重 (22)
10. 春季易患风疹，日常须多注意 (23)
11. 春末夏初，当心蚕豆病 (24)
12. 春来百花香，小心让你中毒的鲜花 (25)
13. 春季易患便秘，如何防治 (26)
14. 春季踏青，当心结膜炎 (27)
15. 花开时节，须防哮喘 (28)
16. 春分时节，寒热无常，小心病毒性心肌炎 (29)

三、日常起居注意什么 (30)

1. 精心“春捂”，小心防冻 (30)
2. 春季身体弱，须防大风侵袭 (31)
3. 春季易发呼吸道疾病，多开窗易消毒 (32)
4. 沙尘天气保护好你的呼吸道 (33)
5. 春季谨防“倒春寒” (34)
6. 春季体内郁热发散，要积极清除体内积热 (35)
7. 春季也要防上火 (36)
8. 冬末春初，肾脏病易突发 (37)
9. 防晒，春季也马虎不得 (38)
10. 春季灭蚊子，事半功倍 (39)
11. 如何在春季保持一个高质量睡眠 (40)
12. 春困不是病，解困有方法 (41)

Contents

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

- 13. 北方春季干燥, 注意护好自己的咽喉…………… (42)
- 14. 春季多梳头, 健身又防病…………… (43)
- 15. 春季护肤的注意事项…………… (44)
- 16. 春寒穿裙装易引发上呼吸道疾病…………… (45)
- 17. 早春乍暖还寒, 穿衣要“捂”好“两头” …… (46)

- 四、怎样运动更健康 …… (48)**
 - 1. 阳春三月踏青去, 心胸开阔振精神 …… (48)
 - 2. 春暖复寒疾病多, 踏青要带常用药 …… (48)
 - 3. 春季晨练须注意 …… (50)
 - 4. 春季郊游妙处多, 备好衣物出门去 …… (51)
 - 6. 春游好去处, 莫忘森林浴 …… (52)
 - 7. 草长莺飞二月天, 风筝有益身心健 …… (54)
 - 8. 初春乍暖还寒、人体免疫力弱, 不宜剧烈运动 …… (55)
 - 9. 春游多护脚, 可防烂脚、脚泡 …… (56)

- 五、如何调养出好情绪 …… (58)**
 - 1. 菜花黄, 人痴狂, 别染抑郁症 …… (58)
 - 2. 精神病患者如何在春季有效调养 …… (59)
 - 3. 春季出现郁闷、易怒, 让饮食来帮你 …… (60)
 - 4. 春眠不觉晓, 只因没吃好 …… (61)
 - 5. 身体不佳情绪糟, 春来保健最重要 …… (63)

Part 2 不生病的夏季养生方式

- 一、吃什么最科学…………… (68)**
 - 1. 夏季暑热, 肠胃功能有所减弱, 饮食须有节有度

Contents 目录

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

- (68)
- 2. 夏日多吃苦味食物可去火 (69)
- 3. 姜汤可治夏季“空调病” (70)
- 4. 暑热难熬，食欲减退，饮食宜清淡 (71)
- 5. 夏季热浪扑面而来，常喝凉茶可降火 (72)
- 6. 夏热多渴，饮水过多当心“水中毒” (72)
- 7. 夏季饮食清淡，不能以水果替代主食 (73)
- 8. 夏季喝什么粥最有益于身心健康 (74)
- 9. 夏季吃鸭肉，清补之佳品 (75)
- 10. 夏季水果多，病人忌吃哪些水果 (75)
- 11. 夏季细菌多，饮食不洁小心寄生虫 (76)
- 12. 夏季啤酒饮者多，饮之过多体遭损 (78)
- 13. 夏季吃点酸，健脾解渴、生津消食 (79)
- 14. 夏季饮食中的日常禁忌 (79)

二、如何预防疾病..... (81)

- 1. 如何预防夏季宝宝厌食症 (81)
- 2. 暑热厌食、疲倦，是体内缺钾的表现 (82)
- 3. 苦夏当头，胸闷嗜睡、精神萎靡怎么办 (83)
- 4. 预防夏季中暑 (84)
- 5. 夏季肠道病猛增，饮食须卫生 (85)
- 6. 夏季衣服勤换洗，防潮才避花斑癣 (86)
- 7. 几多清闲几多忧，夏季谨防“家电病” (86)
- 8. 夏季阴道炎发病率增多，须勤洗澡，勤换内裤
..... (88)
- 9. 病从口入，夏季防肠道病以防食物中毒为主 (89)
- 10. 夏季口腔疾病进入高发期，防治须有方 (90)
- 11. 积极预防夏季热感冒 (91)

Contents

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

- 12. 正确用药治腹泻..... (92)
- 13. 夏季预防心脑血管病, 细节控制一个不能少
..... (94)
- 14. 烈日炎炎皮肤易伤, 防护有方..... (95)
- 15. 天气闷又潮, 冠心病患者须防心绞痛..... (96)
- 16. 防脚“中暑”, 须保持足部清洁、干燥..... (97)
- 17. 盛夏酷暑, 高温燥热, 家庭常备防暑药..... (98)
- 18. 潜藏在美丽中的炎夏“首饰病”..... (99)
- 19. 身上痱子蔓延, 防治就这几招..... (100)
- 20. 夏日头痛多是暑期“都市病”..... (101)
- 21. 毛孔扩张易损害皮肤, 夏季使用化妆品须小心
..... (102)
- 22. 科学实用的夏季减肥计划..... (103)

三、日常起居注意什么..... (105)

- 1. 昼长夜短, 夏季适合晚睡早起..... (105)
- 2. 夏季巧用花露水, 效果出乎你的意料..... (106)
- 3. 夏季中午睡一觉, 胜过日常吃补药..... (107)
- 4. 夏季穿什么样的内衣才是最佳的..... (108)
- 5. 酷暑当道, 而日常生活并非越“凉”越好..... (109)
- 6. 夏季防晒误区多, 一一解密..... (109)
- 7. 烈日伤皮肤, 戴帽遮阳有学问..... (111)
- 8. 夏季蔬菜、水果多, 巧用可以美容..... (112)
- 9. 小心拖鞋里的健康隐患, 预防“拖鞋皮炎”
..... (113)
- 10. 凉水冲脚爽一时, 疾病四起害处大..... (114)
- 11. 光着身子睡觉易受凉, 最好穿上上衣..... (114)
- 12. 女性夏季美容应注意的事项..... (115)

Contents 目录

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

13. 夏季消暑须注意的几个方面 (116)
14. 夏季天热穿衣少, 谨防小儿被烫伤 (118)
15. 夏季献血出现疲倦、乏力, 不必顾虑重重 (119)
16. 夏季不宜做的三种整形美容手术 (120)
17. 炎夏空气湿度大, 房事开空调易患感冒 (121)

四、怎样运动更健康 (123)

1. 夏季运动必须注意的四个方面 (123)
2. 三伏天, 老年人锻炼的方法要得当 (124)
3. 慢性病患者夏季也要坚持运动 (125)
4. 内毒外排, 夏季运动不要拒绝出汗 (126)
5. 运动后喝冷饮, 给健康埋下隐患 (126)
6. 夏季运动有讲究 (127)
7. 夏季散步三要诀 (128)
8. 骄阳似火扑面来, 常去游泳好处多 (129)
9. 夏季游泳防意外 (130)
10. 旅游避暑行途中, 饮食注意三个点 (132)
11. 夏季锻炼强度过大, 不宜于养护阳气 (133)

五、如何调养出好情绪 (135)

1. 夏季练太极拳可静心养性 (135)
2. 酷夏别忘了给情绪降降温 (136)
3. 夏季当心中老年人上火引起的情绪障碍 (137)
4. 当心炎热天气引起的心理焦虑症 (138)
5. 心静自然凉, 保持良好心态可降暑 (140)
6. 心理纳凉法的两个要领“静”与“想” (141)

Contents

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

Part 3

不生病的秋季养生方式

一、吃什么最科学 (148)

1. 收获的秋季, 水果正当时, 多食水果利健康 (148)
2. 膳食均衡, 粗细搭配, 多食玉米好处多 (150)
3. 甘薯最防癌 (150)
4. 秋季养生三大忌 (151)
5. 深秋之时, 最宜食用红豆汤 (152)
6. 秋季进补的几个误区 (153)
7. 秋季警惕细菌性食物中毒 (154)
8. 秋燥防上火的最佳食疗方案 (155)
9. 美味冬瓜秋日熟, 浑身是宝多品食 (156)
10. 梨是秋燥症的克星 (157)
11. 秋季吃蟹有学问 (158)
12. 板栗迎秋熟, 常食可健肾、补脾 (158)
13. 初秋吃萝卜能祛除盛夏心中的火 (159)
14. 秋日葡萄熟, 多食可排除身体毒素 (160)
15. 秋食莲藕的进补之术 (161)
16. 立秋进补前, 须先调理好自己的脾胃 (162)

二、如何预防疾病 (163)

1. 晚秋时节易患中风, 须多加防范 (163)
2. 秋季容易肠道干涩, 当心便秘 (164)
3. 秋冬大雾杀人刀, 出门小心多预防 (164)
4. 秋季防面瘫 (165)
5. 多病之秋, 多饮少言 (166)

Contents 目录

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

6. 秋雨增寒多疾病, 护好你的呼吸道…………… (167)
7. 老年人秋季易患的五种病…………… (168)
8. 秋季如何精心防护骨科疾病…………… (169)
9. 秋季细菌多, 别患上中毒性痢疾…………… (170)
10. 秋季空中花粉多, 有过敏性鼻炎者须当心 …… (171)
11. 秋季是甲肝的多发季节, 别忘防范 …… (172)
12. 秋季暴饮暴食者易患腹泻 …… (173)
13. 秋季气压高, 空气燥, 当心痔疮复发 …… (173)
14. 秋季预防妇科病, 重点在于调整内分泌
…………… (174)
15. 秋季是疟疾的传染期, 防治须得法 …… (175)
16. 秋季湿邪正盛, 防肺炎多用心 …… (176)
17. 自古逢秋抑郁多, 预防失眠有良药 …… (176)
18. 秋季冷热交替, 预防感冒有高招 …… (177)

三、日常起居应注意什么…………… (179)

1. 多开门窗, 保持室内空气新鲜…………… (179)
2. 秋季, 老年人要做好起居保健…………… (180)
3. 菊花疏风清热、清肝明目, 秋食方法多…………… (181)
4. 换季之时多发“被子病”, 秋季晒衣被有讲究
…………… (183)
5. 秋季减肥要适度…………… (184)
6. 秋季预防人体发胖的细节…………… (184)
7. 秋季睡眠有“七忌”…………… (186)
8. 防秋乏, 每日多睡1小时…………… (187)
9. 秋季足浴, 冷热自选…………… (188)
10. 秋季窗户关闭时间较长, 盆栽花草有益身心 … (189)

Contents

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

- 11. 秋季妇科炎症进入多发期, 女性应少穿牛仔裤 (190)
- 12. 秋季病菌猖狂, 居家消毒有妙方 (191)
- 13. 秋季润护手, 方法须得当 (192)
- 14. 夏秋换季, 衣、食、住、行要得当 (193)

四、怎样运动更健康 (195)

- 1. 秋季健身有“四防” (195)
- 2. 秋游野炊须注意四个方面 (196)
- 3. 天凉韧带易拉伤 (197)
- 4. 秋季过量运动损阳气 (198)
- 5. 秋季旅游穿衣的原则 (199)
- 6. 秋季旅游选择鞋袜的秘诀 (200)
- 7. 秋季运动后如何防秋燥 (201)
- 8. 秋季慢步跑, 有益于血液循环 (202)
- 9. 秋气肃杀, 房事节制以养神气 (203)
- 10. 肥胖者秋季更应注意减肥 (203)

五、如何调养出好情绪 (205)

- 1. 秋季养生忌忽视调整心理 (205)
- 2. 落叶悲秋, 克服情绪低落 (206)
- 3. 秋季学会保守自己的情绪 (207)
- 4. 秋季预防抑郁症 (208)
- 5. 秋日多悲, 须学会缓解心理疲劳 (209)

Contents 目录

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

Part 4 不生病的冬季养生方式

一、吃什么最科学 (215)

1. 冬季, 人体容易缺乏的营养 (215)
2. 冬季吃什么才能养好自己的肾 (215)
3. 冬季饮食须多补充维生素 (216)
4. 冬季要多补充热源食物 (217)
5. 香蕉是“智慧之果”, 冬季可常吃 (218)
6. 生姜具有驱寒功效, 冬季御寒可多吃 (219)
7. 人参虽好, 冬季不可乱补 (220)
8. 冬令进补吃羊肉, 但也不可乱食 (221)
9. 冬季涮羊肉不要一味求“嫩” (221)
10. 冬季吃狗肉可增强御寒能力, 但也不可乱吃
(222)
11. 冬日吃可帮你提神的食品 (223)
12. 十月萝卜小人参, 冬季进补有讲究 (224)
13. 香菇是冬令的滋补食品, 多吃有益 (226)
14. 冬季必不可少的六种汤 (226)
15. 冬季多吃黑色食物 (228)
16. 冬季白菜正多时, 多吃养颜又护肤 (229)
17. 红薯浑身都是宝, 冬季多吃好处多 (230)
18. 冬季吃火锅的注意事项 (231)
19. 天寒地冻, 喝酒达不到抗寒效果 (232)
20. 冬来食用腊八粥, 食料选择有讲究 (233)

二、如何预防疾病 (235)

1. 提防冬季缺氧综合征 (235)

Contents

BUSHENGBING DE SIJI YANGSHENG FANGSHI

2. 气温下降, 疾病增多原因大透视…………… (236)
3. 冬季血糖水平最高, 须谨防糖尿病加重…………… (237)
4. 冬季是高血压病高发期, 如何防治…………… (238)
5. 寒潮来临, 冠心病患者多预防…………… (239)
6. 天寒地冻防冻疮…………… (240)
7. 冬季易引发的五官疾病…………… (241)
8. 冬季痛经多, 女性朋友应加强保健…………… (243)
9. 冬季寒冷, 胃溃疡患者须谨慎预防…………… (244)
10. 老年人严冬谨防“老寒脚”…………… (245)
11. 冬季到来, 须谨防胃石形成…………… (246)
12. 关节炎病人冬季须注意…………… (247)
13. 寒冬到来, 须防肺炎…………… (248)
14. 冬季的健康误区…………… (249)
15. 冬季气温低, 中老年人易患皮肤瘙痒…………… (251)
16. 冬季, 孕妇的自我保健法…………… (252)
17. 老年人冬季须预防手足皲裂…………… (253)

三、日常起居应注意什么…………… (254)

1. 冬季“三点式”保暖法…………… (254)
2. 健康过冬, 衣、食、住、行有窍门…………… (255)
3. 冬季睡觉穿什么…………… (256)
4. 冬季当心室内空气污染…………… (257)
5. 冬日睡眠有学问…………… (258)
6. 冬季该如何洗热水澡…………… (259)
7. 当心暖冬也伤人…………… (259)
8. 冬季寒冷, 小心伤着鼻子…………… (260)
9. 冬季空气干燥, 注意保护皮肤…………… (261)
10. 冬季睡好觉, 从被子、被窝做起…………… (262)