

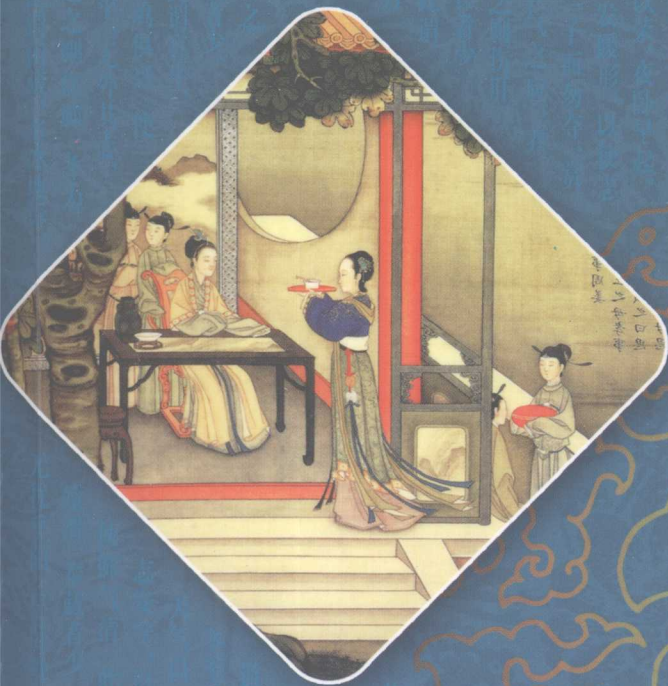
一本劳动人民生活、生产智慧的宝典。
民间万年历，五历齐全；四季养生，顺应自然，福寿年年。

四季养生万年历

文龙 编著

历法节令，万年历表；节气特点，养生知识；起居、饮食、运动，养生融于生活之中。

中国工人出版社





四季养生万年历



文龙 编著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生万年历/文龙编著. —北京:中国工人出版社,
2007. 12
ISBN 978 - 7 - 5008 - 3980 - 4

I. 四… II. 文… III. ①历书—中国②养生(中医)—
基本知识 IV. P195.2 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 175942 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室)
(010)82075964(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京兆成印刷有限责任公司

版 次:2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:400 千字

印 张:22.5

印 数:8000

定 价:32.80 元

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

目 录

第一篇 春季养生	(1)
第一章 春季气候特点与养生	(1)
第一节 春季气候特征	(1)
第二节 春季气候对生理的影响	(6)
第三节 春季养生原则	(10)
第二章 春季养生细则	(16)
第一节 春季生活起居与养生	(16)
第二节 春季合理饮食与养生	(27)
第三节 春季运动健身与养生	(31)
第四节 春季疾病预防与养生	(33)
第二篇 夏季养生	(36)
第一章 夏季气候特点与养生	(36)
第一节 夏季气候特征	(36)
第二节 夏季气候对生理的影响	(41)
第三节 夏季养生原则	(42)
第二章 夏季养生细则	(52)
第一节 夏季生活起居与养生	(52)
第二节 夏季合理饮食与养生	(57)
第三节 夏季运动健身与养生	(65)



第四节 夏季疾病预防与养生	(67)
第三篇 秋季养生	(72)
第一章 秋季气候特点与养生	(72)
第一节 秋季气候特征	(72)
第二节 秋季气候对生理的影响	(77)
第三节 秋季养生原则	(79)
第二章 秋季养生细则	(83)
第一节 秋季生活起居与养生	(83)
第二节 秋季合理饮食与养生	(88)
第三节 秋季运动健身与养生	(94)
第四节 秋季疾病预防与养生	(101)
第四篇 冬季养生	(103)
第一章 冬季气候特点与养生	(103)
第一节 冬季气候特征	(103)
第二节 冬季气候对生理的影响	(108)
第三节 冬季养生原则	(112)
第二章 冬季养生细则	(121)
第一节 冬季生活起居与养生	(121)
第二节 冬季合理饮食与养生	(127)
第三节 冬季运动健身与养生	(130)
第四节 冬季疾病预防与养生	(136)
第五篇 天文历法	(140)
第一章 中华传统历法	(140)
第二章 万年历(1931~2030年)	(156)



第一篇

春季养生

与
养
生

春季气候特点

第
一
章

第一节 春季气候特征

春季从立春开始,于立夏结束。其间包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春季是冬夏季风转换交替的季节,太平洋的暖流与西伯利亚的寒流交汇,造成冷暖气流互相争雄,于是就出现了时寒时暖,乍阴乍晴,导致天气的变化无常。

地球赤道与其公转轨道交角是四季更迭的根本原因。春季太阳直射点从南回归线逐渐北移,春分之后越过赤道,太阳直射到北半球。在春季,地球与太阳的距离由近渐远。每年的1月3日左右地球距离太阳最近。从黄道平面看来,太阳位于宝瓶座、双鱼座、白羊座的背景上。

由于热空气开始北移,而冷空气还依然徘徊不定,同时土地、水域与空气温度上升的速度不同,春季里许多地方是最多雨的季节。在江南地区有著名的黄梅天气,而在北方多数地



方会出现大风天气。

春季,气温开始升高,随之冰雪消融,河流水位上涨。各种植物开始发芽生长,鲜花绽放。冬眠的动物苏醒,许多以卵过冬的动物孵化,鸟类开始迁徙,离开越冬地向繁殖地进发。许多动物在这段时间里发情,因此中国人也将春季称为“万物复苏”的季节。

春天到夏天是阳气逐渐升发、阴寒逐渐消散的过程,到了夏至,阳气到达顶峰。在这个过程中,气候日趋暖和,但阴寒未尽,天气变化大,而且春季多风,人体的皮肤腠理疏松,对风寒之邪的抵抗力仍然很低,容易感邪致病。所以顺应季节适时养生,对于预防疾病、延年益寿有着至关重要的作用。

春天的自然条件适合于睡眠,加上春天比冬天夜短,所以易于出现“春困”;同时,人体生理状态正处于调适过程中,尚处于滞后和低潮状态,故易导致“春眠不觉晓”的现象。

春季气候骤变,影响人体免疫功能。这时开始滋生繁殖的致病微生物便会乘机肆虐,易导致流感、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、水痘、风疹等病的发生与流行。

忽冷忽热的气候,易使人体的血管不断收缩扩张,很不稳定,对高血压、心脏病患者的危害极大,易诱发中风、心绞痛或心肌梗死等。

春暖花开、繁花似锦的多风天气,空气中漂浮着各种花粉颗粒、杨柳絮、尘埃、尘螨、真菌等,过敏性体质者最容易诱发变态反应,引起各种过敏性疾病。

春季多风,易出现皮肤干燥、嘴唇干裂等现象。此外,春天还是鼻出血、高血压、痔疮出血、女性月经失调、流行性出血热、结核病、甲肝的高发季节,对此均应重视预防和治疗。

春天气候多变,对人体生理过程和心理过程影响较大。因此,春季应随时注意增减衣服,积极参加室外活动,早睡早起,以适应春天生机勃勃的特点,维护身心健康。

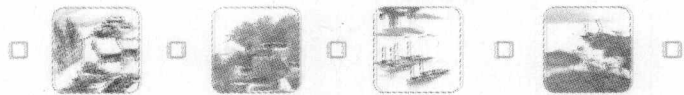
春季六节气的气候特点

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气处于春季三月,此时寒气开始消退,气候渐渐变暖,万物复苏萌发,气候变化以风为特点。下面对各个节气的特点分别叙述如下:

立春

每年公历2月5日左右为立春,处于太阳黄经315度。立是开始的意思,表示从这一天





起春天开始,万物有了生机。

我国古代还将二十四节气分成七十二候,每五天为一候,立春十五天的三候为:

“一候东风解冻;二候蛰虫始振;三候鱼陟负冰。”

这是说立春后,东风送暖,大地开始解冻。立春五日后,蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒,再过五日,河里的冰开始融化,鱼开始到水面上游动,此时水面上还有没完全溶解的碎冰片,如同被鱼负着一般浮在水面。

立春是冬寒向春暖转化的开始,天气乍寒乍热,严寒之余威尚未退尽,春日之阳光也尚未充沛,春风仍带着冬天的寒意。

雨水

每年公历2月20日左右为雨水,处于太阳黄经330度,表示少雨的冬季已过,降雨开始,雨量逐渐增多,并含雪散为水之意。

这时春风遍吹,冰雪融化,空气湿润,雨水增多,所以叫雨水。人们常说:“立春天渐暖,雨水送肥忙。”此时冻土层变浅,土壤表层夜冻日化,开始返浆,有利于小麦返青,是适合播种的时节。雨水节气中的三候为:

“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”

说明雨水节气中,水獭开始捕鱼了,将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子;五天过后,大雁开始从南方飞回北方;再过五天,在“润物细无声”的春雨中,草木随地中气的上腾而开始抽出嫩芽。从此,大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

雨水正值“七九”期间,离立春已有半月,以立春作为阳气升发的转折点,到雨水则阳气已逐渐旺盛,此时,人体的肝阳、肝火、肝风更会随春阳升发而上升,所以此时更应特别注意肝气的疏通。

惊蛰

每年公历3月5日左右为惊蛰,处于太阳黄经345度,此时春雷响动,气温上升,经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思,动物钻到土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动,古时认为是被雷声震醒的,所以叫惊蛰。从惊蛰日开始,可以听到雷





声,蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒,出土活动。此时气温和地温都逐渐升高,土壤已解冻,春耕可以开始了。

惊蛰三候为:

“一候桃始华;二候鸧鹒(黄鹂)鸣;三候鹰化为鸠。”

在惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候,此时过冬的虫卵也要开始孵化,由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。惊蛰时节,我国有些地区已是桃花红、李花白,黄莺鸣叫、燕飞来的时节,大部分地区都已进入春耕季节。正如华中地区农谚所说:“过了惊蛰节,春耕不停歇。”

此时人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春天一样舒展畅达,生机盎然。

春分

每年公历3月21日左右为春分,处于太阳黄经0度,为春季的中分点,此时太阳直射赤道,昼夜等长。从这一天以后,太阳直射点逐渐北移,北半球白昼越来越长,黑夜越来越短。

常年平均气温8℃左右,北方冷空气仍不断侵入,天气时暖时寒,终霜期一般在3月底或4月初,季水量依然稀少,一般为5~10毫米,蒸发量明显增多,十年九春旱为常规。春分节气中的三候为:

“一候元鸟至;二候雷乃发声;三候始电。”

便是说春分日后,燕子便从南方飞来了,下雨时天空便要打雷并发出闪电。

春分之日,天地间阴阳交合,春气调和,万物新生,人们可以晚点睡,早点起,多去庭院散步,使情绪舒畅,赏心怡情,才能与“春生”之机相适应,符合春季保养“生”机的道理。

清明

每年公历4月4日左右为清明,处于太阳黄经15度,此时天气晴朗,气候温暖,草木开始萌芽现青。

“清明”含义是气候温和、草木萌发,杏桃开花,处处给人以清新明朗的感觉。清明三候为:



“一候桐始华；二候田鼠化为鹤；三候虹始见。”

意即在这个时节先是白桐花开放,接着喜阴的田鼠不见了,全回到了地下的洞中,然后是雨后的天空可以见到彩虹了。在农业生产中,清明作为重要的节气,更有“清明谷雨两相连,浸种耕田莫拖延”和“清明前后种瓜点豆”的说法;在我们城市里也有“植树造林莫过清明”之说。由此可见,不论在农村还是在城市,清明都是一个让人们值得重视的日子。

《孝经纬》中说:“万物至此,皆洁齐清明。”此时气候潮湿,容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。

谷雨

每年公历4月21日左右为谷雨,处于太阳黄经30度,为雨生百谷的意思。此时雨水明显增多,植物茁壮生长。

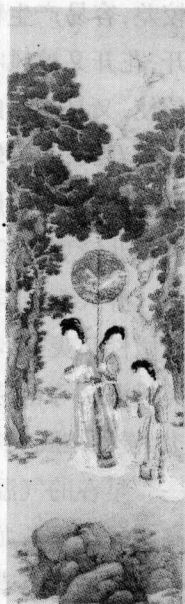
《月令七十二候集解》:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也。雨读作去声,如雨我公田之雨。盖谷以此时播种,自上而下也。”每年到这个时候,都会降下绵绵的细雨来,而且这时桃花正在开放,所以也有人称这时候的雨为桃花雨或桃花泛。自谷雨节起,是农事忙碌的开始。谷雨后的气温回升速度加快,从这一天起,雨量开始增多,其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润,五谷得以很好地生长。

谷雨三候为:

“一候萍始生;二候鸣鸠拂其羽;三候为戴任降于桑。”

是说谷雨后降雨量增多,浮萍开始生长,接着布谷鸟便开始提醒人们播种了,然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

此时正是种花养草的大好时机,春天种花,夏天赏花,能陶冶情操、焕发青春、活动筋骨、增强活力。





“晨起宜开门窗，使室内空气流通，并宜开窗换气，使室内空气新鲜。”

自然，中医学认为，春季气候对生理的影响，主要表现在以下几个方面：

第二节 春季气候对生理的影响

春季气候对生理的影响，主要表现在以下几个方面：

一、春季气候对生理的影响

春季气候对生理的影响，主要表现在以下几个方面：

乍暖还寒易诱发疾病

祖国医学认为，春天属于“百草回芽，百病易发”的季节。此时冷暖气团、东西气流交替活动频繁，天气时冷时热，忽燥忽湿很不稳定，加之风沙大，人体对春季这种多变气候适应性较差，容易产生精神疲乏或诱发疾病。“春日春风有时好，春日春风有时恶；不得春风花不开，花开又被风吹落。”王安石的这首诗把春季的气候特点描写得惟妙惟肖。春天，既是绿的信使，又是疾病的祸首。

春天，天气转暖，致病细菌、病毒等随之生长繁殖，因而流行性感、麻疹、水痘、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。尤其是外感较多，身体虚弱的老年人和儿童更应重视。

春天百花争艳，花粉随风飘扬，气候多变，容易引发过敏性、免疫类疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、咽喉炎、皮炎等。某些难治的免疫性疾病如牛皮癣、红斑狼疮、硬皮病、风湿和类风湿病等也易在此季节发作或复发。慢性病如慢性气管炎、胃及十二指肠溃疡病、胃炎、慢性结肠炎等也易在春季发作或复发。

早春的气温和大气压变化比较大，易导致人体的交感神经过度兴奋，血管收缩血压升高，血液变稠，尤其是老年人血管硬化，更易诱发或加重心脑血管疾病。

有关研究表明，超过每秒6米的大风便会令人烦恼，有碍于人的正常思维和工作心情，大风卷起的风沙、尘土刺激鼻腔和咽喉黏膜，扰乱人的情绪；多风还使空气中负氧离子大大



减少,正离子猛增,使人体内化学过程发生变化,血液中产生大量的血液素,让人感到紧张、压抑、疲劳,易导致精神紊乱;春季还容易产生低频的风(即入声波),对人体的中枢神经会产生巨大的破坏作用。因此,多风的春天交通事故、精神病患者的自杀率明显增多。年老体弱者、孕妇等由于生理机能调整速度缓慢,更容易受“风”侵袭致病。

春季出现的“倒春寒”让人重回冬季,有关实验证明,当气温在零度左右时,风力每增加二级,人体会感到外界气温下降了 $5^{\circ}\text{C} \sim 6^{\circ}\text{C}$,这个特点在早春表现得更为明显。

防寒保暖仍是春季重要的保健规律,这就是所说的“春捂”。千万不可因天气乍暖就过早地脱下棉衣,尤其是年老体弱者更应注意春季的保健,因为乍暖还寒。

南方春湿对人体影响

在南方潮湿的春天里,气压经常偏低,呼吸不太舒畅,身体的氧气供应便不足,因而人易感到头晕、疲倦、精神不振。缺氧也会导致血液流通受阻,四肢得不到血液的濡养,就会酸痛麻痹。此外,潮湿的空气黏住毛孔,令水分无法经毛孔散发,以致停留在体内,令身体机能受湿阻以致呆滞。由于人体有七成是水分,若水的运行停滞不顺,身体便会处于“湿”的状态,症状是四肢沉重、脾胃不和等诸多不适。

从大寒到惊蛰是一年里最寒冷的时期,在广东则多在立春后至惊蛰前是最寒冷的日子,寒潮多袭、春雨连绵,人体常受风寒之邪,风湿性关节炎、类风湿关节炎的患者此时痹痛更甚,所以要祛湿。

怎样才知道有没有“湿”呢?一个人若“湿重”,表现为倦怠、手重脚重、食欲下降,严重者甚至不想喝水,口有古怪甜味。中医认为形成湿底的原因,主要可分为外在和内在两大类:

1. 外湿

以中医的角度来看。外在环境对身体有一定的影响,如曾涉水、淋雨、居住环境潮湿,都有可能形成湿底。

2. 内湿

可能由于脾脏欠佳,容易水湿内生,也可能关乎饮食习惯,常吃湿热的食物,例如芒果、





柿子、香蕉、菠萝、虾、蟹等,都会形成内湿。

顺应气候对生理的影响

祖国医学提倡养生需要顺应气候对生理的影响,是和“天人相应”的思想相吻合的。也就是通过人体内部的调节使之与外界的自然环境的变化相适应,从而保持正常的生理功能。如果外界自然环境发生反常的变化,而人体的调节功能又不能适应时,人体内外环境的相对平衡即遭到破坏而产生疾病。

人生天地之间,宇宙之中,一切生命活动不仅与大自然息息相关,而且受到社会的制约和影响。这种把人体生理现象、精神活动与自然、社会结合起来考察人类生命规律的观点,就是中国古代文化所特有的“天人相应”的思想,也就是宇宙万物一体的观念。从文字记载考证,最初人们的这种认识还是比较蒙眬的,如《管子》书中这样写道:“人与天调,然后天地之美生。”这里从天人关系中提出两者协调一致的重要性。到了西汉初年,《淮南子》用人同天相比,发现一些类似之处,说:“头之圆也像天,足之方也像地。天有四时、五行、九解、三百六十五日,人亦有四肢、五脏、九窍、三百六十六节。天有风、雨、寒、暑,人亦有取、予、喜、怒。”这种简单的类比,说明人是大自然的一部分,两者有一定关系。《黄帝内经》的问世,科学地奠定了人与自然的关系。如《内经·素问·阴阳应象大论》里说:“天地者,万物之上下也。”《素问·生气通天论》里说:“天地之间,六合之内,其气九州九窍,五脏十二节,皆通乎天气。”这些论述非常清楚地阐明了自然界的一切事物和一切现象,它们彼此之间都是相互影响相互关联相互依存的,而不是彼此孤立存在的。

一年的春夏秋冬四个季节,既各有其特点,又是互为联系而不可分割的,充分表现在春生、夏长、秋收、冬藏的连续性方面,春天到来,气候温暖,草木萌发,东风解冻,蛰藏之生物又开始活动起来,整个自然界充满一片新生气象。到了夏季,气候炎热,一切植物长得十分茂盛,各种生物活动更加活跃,整个自然界显现蓬勃景象。秋天来了,气候开始凉爽,果实成熟,草木凋落,生物活动逐渐减少,整个自然界呈现一片清肃收敛景象。冬季一到,气候变得寒冷,植物枯萎,泉水冰冻,许多小生物都蛰藏而停止活动,整个大地好像封藏起来一样。似这春温而生,夏热而长,秋凉而收,冬寒而藏,虽然四季有各自的特点,但实质上却又是不可截然划分的整体。因为有了春温而生,才可能有夏热之长,秋凉之收,冬寒之藏。可见,春夏





秋冬四个季节的变化是有连续性的,每个季节总是在前一个季节的基础之上发生发展起来的。没有温热,也就无所谓寒冷,没有生长,也就无所谓收藏,这里我们仅以气候为例说明宇宙是一个普遍联系着的统一整体,万物之间彼此密切相关,相互依存,相互制约,相互转化;万物从天地自然而生,最后又归于自然,反复循环,无有终时。

人处于天地之间,作为自然界的一部分,和自然界具有息息相通的关系,也就是说,人是受大地之间变化规律支配的,自然界中的一切运动变化必然直接或间接地影响人体的生理功能和病理变化。唐代医家王冰称:“不顺四时之和,数犯八风之害,与道相失,则天真之气,未期久远而致灭亡”,“故养生者必谨奉天时也”。这里的谨奉天时,就是指人们必须要顺应四时。顺应四时,不仅养生者宜遵循,即使是对于康复医疗来说,亦是不可忽视的一环。这是因为要达到身体的健康,必然要使人体的内环境与外环境相统一,只有内外环境平衡协调,才能保持生理活动正常。那么,又怎样顺应四时呢?

适应自然,避免外邪

所谓适应自然,即是要“春夏养阳,秋冬养阴”,也就是春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气。所谓避免外邪,即《黄帝内经》所说的“虚邪贼风,避之有时”。《吕氏春秋·尽数》中说:“毕数之务,在乎去害……大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖(久雨)、大雾,七者动精,则生害矣。故凡养生,莫若知本,知本则疾无由至矣。”自然界的四时六气是人类生、长、衰、亡的重要因素之一,人们要经常保养精神,锻炼身体,增强体质,才能适应气候的变化,抵御外邪,保持或恢复健康。古人根据四时六气,对养生康复提出“八防”,即“一年之内,春防风,又防寒;夏防暑热,又防因暑而致感寒;长夏防湿;秋防燥;冬防寒,又防风”。

利用自然,促进健康

《灵枢·玉版》中指出:“人者,天地之镇也。”万物之中,只有人类能够征服自然,因为人类不仅能够认识自然,适应自然环境的变化,而且能够掌握自然规律,能动地改造自然,使之更加适合于生存,促进健康,古代的一些著名养生家就很重视生活环境的选择和改造。孙思邈在年老时就选择在山清水秀的环境造屋植木种花修池,独自在那里养老。曹慈山也“辟园林于城中,池馆相望,有白皮古松数十株,风涛倾耳,如置身岩壑……至九十余终”。他在《老老恒言》中就提倡“院中植花木数十本,不求名种异卉,四时不绝便佳”;“阶前大缸贮水,养金鱼数尾”;“拂尘涤砚……插瓶花,上帘钩”;并要求“事事不妨亲身之”,这样,既美化了环





境,又锻炼了身心。此外,还可在空气新鲜、纯洁的溪流和瀑布附近进行空气浴;利用山地、海滨美好环境进行气候康复;或者用温泉疗法进行冷水浴、日光浴、森林浴等等。这些都是利用大自然,使人与大自然协调一致,形成有利于健康的生活环境和气候条件,为恢复和增强人体健康服务。

第三节 春季养生原则

自然界四时的气候变化,对人类的生活会产生诸多方面的影响,尤其是在健康和寿命方面,受气候的影响更为突出。四时气候的转移,通常是按照一定次序转变,如春温、夏热、秋凉、冬寒都有一定的限度,既不太过,亦无不及,一切的生物也都随着四时气候的变化相适应,这是一种正常的规律,人们如果能够顺应这种自然的变化,懂得适时养生,就可以避免或减轻疾病的发生。

因此,就自然而然地得出了“天人合一”、“顺应四时”的养生法则,即是人的养生必须根据四季,以及各季的早、中、晚几个时段各自的特点,顺势而动。中医养生学认为,春季养生当注重以下四原则:

春宜养阳,顾护阳气

《黄帝内经》里明确指出“春夏养阳”。意思是,在春季和夏季,人们应注重对体内阳气的保养。何谓阳气?即通常人们所说的“火力”,也就是人体的新陈代谢能力。若火力不足,



就会出现畏寒、肢冷等症状。保养人体阳气的方法很多,重要的一点是要“捂”,即俗话中的“春捂秋冻”。为何要捂呢?这是因为,春季气候多出现乍暖还寒的情况,故衣着方面不要顿减,正如《寿亲养老新书》里所指出的“春季天气渐暖,衣服宜渐减、不可顿减,以免使人受寒”。而且还特别强调体弱之人要注意背部保暖。

保养阳气,还需多吃韭菜。韭菜,虽然四季常青,终年供人食用,但却以春季多吃最好。正如俗话说:“韭菜春食则香,夏食则臭。”中医认为韭菜性温,春季常食,最助人体养阳。

调理情志,保肝护脏

《内经·素问·阴阳应象大论》说:“东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋……”说明方位的东和自然界的风、木以及酸味的物质都与肝相关,作为与大自然密不可分的人来讲,肝对春天的气候变化最为敏感。因此,春季养生重养肝。

肝五行属木,与木有着相通的特性,性喜条达,恶抑郁,肝所主的情绪变化是怒。肝气宜解不宜结,人的精神、意识、思维等情志活动,与肝气是否舒畅有很大关系。因此,春季应特别注意精神调养,务必保持乐观开朗、积极向上,尽量排遣愤怒、沉闷、抑郁等不良情绪。科学研究发现,快乐可以增加肝血流量,活化肝细胞。

肝主疏泄不仅在于调畅情志,而且还包括帮助消化吸收食物,促进脾胃运化。春天,肝的功能偏亢,根据中医五行“木克土”的理论,肝胆的病变可影响脾胃的消化吸收功能。而酸味是肝的本味,若春季已亢奋的肝再摄入过量的酸味,则会造成肝气过旺,伤及脾胃,故春天的饮食应以甘淡、稍微辛温为原则,少吃过酸或油腻、不易消化之食品。春天还应多吃绿色蔬菜,顺应肝之气象。

肝主藏血,主管筋脉活动。人在休息时,部分血液归于肝,而当活动时,肝又部分将血液输布四周,供给能量。春天要注意劳逸结合,不可过于劳累,不要熬夜或做过于剧烈的活动,以使肝血充盈。肝病患者尤应注意休养生息,避免加重肝脏负担。

肝开窍于目。春天一派新绿,绿色对眼底视网膜细胞有良好兴奋作用,绿色不仅入肝,而且还能明目,所以春天应多眺望绿色植物以悦目神。

慎避风寒,防止春温

“风者,百病之始也”,春季风多,增加了空气和皮肤的热量交换,体内热量过多流失易伤阳气。正所谓“百草回芽,百病复发”,春天疾病很容易进入人体。所以,慎避风寒是春季养



生的关键。

春季一定要注意保暖,尤其是体弱多病的人。不注意保暖就会惹上许多疾病,人常说“春来不可令背寒,寒伤肺,鼻塞又咳嗽”。春季也是许多致病的微生物、细菌、病毒滋生繁殖的季节,加上人体抗病能力的减弱,很容易患上流行性感、肺炎、流脑等传染病。

同时,春天还是许多慢性疾病,如高血压、冠心病、消化系统疾病的多发时节。所以日常要注意避风防寒。

根据民间经验,可用下述方法预防:其一是在水中浸泡贯众。取贯众 500 克,放置于水缸或水桶中,每月更换 1 次。其二是在住宅内放置一些薄荷油,任其慢慢挥发,以净化空气。实践证明,此方法有一定的灭菌作用。此外,对于年老体弱之人,还应尽量避免到人多、空气混浊的公共场所活动,同时,也要注意居室内空气清新、流通。

运动锻炼 吐故纳新

《黄帝内经》里讲:“夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。”意谓春天人们应当晚睡早起、披散着头发、舒展着形体,在庭院中信步漫行,可使智慧、灵感生发不息。这些都是古人春天养生的宝贵经验。

中医养生家还认为,在阳光明媚的春日,宜登高赏花、踏青问柳、游山戏水,也可以到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝,让肌体吐故纳新,使筋骨得到舒展,为一年的工作学习打下良好的基础。实践证明,春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。但需注意的是运动要适量,以运动后感到精神健旺、身体愉快为度。

春季养生具体措施

春季要如何养生呢?古人有一些养生的方式,可提供我们参考,《黄帝内经》上指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也,逆之则伤肝,夏为寒变,春长者少。”这是说,人们在春季里应该晚睡早起,在院子里多散步,以发布“生”气,举止要和缓轻柔以应春