

10 分钟养生保健

• Ten Minutes

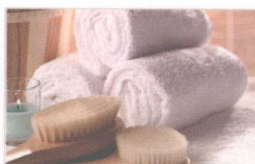
张伟杰·教授◎主编

Ten minutes Health Protection



- 一年四季的变化随时影响着人体，人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动与季节变化密切相关。

四季养生馆



健康家庭生活百科

“因时养生”是中国传统养生学的一大特色，休养生息与自然规律紧密相连。春养“生”、夏养“长”、秋养“收”、冬养“藏”，一年四季健健康康。



中医古籍出版社

 Ten minutes
Health Protection

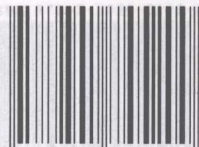
四季养生馆



四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。四季养生就是按一年四季气候变化的规律和特点，调节人体、防病健身，从而达到健康长寿的目的。这是顺应自然的养生方法，更是摄生保健的重要内容。

健 康 家 庭 生 活 百 科

ISBN 978-7-80174-520-0



9 787801 745200 >

定价：160.00 元（全十册）

张伟杰 教授◎主编

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)

张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117) 张杰(117)



四季养生馆



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7

ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

四季养生馆

张杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言

人生活在大自然中，要顺应自然，根据一年四季气候阴阳变化的规律和特点来调节生活，健身防病，这是中医学中健康长寿、养生保健的重要环节。“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”，本书重点讲述不同季节的保健重点和养生方法，并介绍脑力工作者的养生保健特点和一套二十四式太极拳，特别适合于中老年读者。

编者

2007年6月

目 录

第一章 中医四季养生综述	1
第二章 春季养生	11
一、春季调摄养生	11
1. 春调	12
2. 春困	13
3. 春捂	14
4. 春游	15
5. 春炼	15
二、春季饮食调养	16
1. 饮食要减酸, 增甜	17
2. 多食用新鲜蔬菜	18
3. 春宜食粥	20
三、春季防病保健	22
1. 慎防流感	23
2. 防治旧病复发	24
3. 怎样应对春燥	24
4. 春季要防肝病	25
5. 怎样发现患了肝病	26
6. 老年初春防面瘫	27

- 7. 春病冬养 28
- 8. 室外锻炼防皮炎 28
- 9. 仲春需防花粉过敏 29
- 10. 春季常用中药 29

第三章 夏季养生 33

一、夏季调摄养生 33

- 1. 夏调 33
- 2. 夏凉 34
- 3. 午休 36
- 4. 夏装 36
- 5. 夏炼 37
- 6. 夏日游泳 38

二、夏季饮食调养 39

- 1. 夏季补养有学问 40
- 2. 夏季宜食瓜蔬谱 41
- 3. 夏日以“苦”为补 42
- 4. 夏日清粥为佳品 43
- 5. 喝冷饮的学问 44
- 6. 喝水要讲究 45
- 7. 儿童夏季饮食补钙 46

三、夏季防病保健 46

- 1. 心脏夏旺 48
- 2. 夏日高温防中暑 49
- 3. 相心脏病法 50
- 4. 苦夏怎么办 50
- 5. 预防空调症 51

6. 预防食物中毒	52
7. 预防菌痢	53
8. 预防夏日感冒	54
9. 夏季药物养生	55
第四章 秋季养生	58
一、秋季调摄养生	58
1. 秋调	58
2. 秋乏	59
3. 秋冻	60
4. 减肥	61
5. 散步	62
二、秋季饮食调养	63
1. 秋季进补宜滋阴润燥	63
2. 秋食百合润肺脾	64
3. 秋季宜食果蔬谱	65
4. 秋季养生茶疗方	66
5. 秋令补粥能御燥	67
6. 女性秋季的食疗	68
三、秋季防病保健	69
1. 肺脏秋旺	70
2. 相肺脏病法	71
3. 养肺防秋燥	72
4. 秋防便秘	72
5. 秋季药物养生	73
第五章 冬季养生	76
一、冬季调摄养生	76

1. 冬调	76
2. 冬眠	77
3. 防寒	78
4. 保湿	79
5. 冬炼	80
二、冬季饮食调养	81
1. 冬令进补	82
2. 食补胜于药补	83
3. 冬季宜食温性食物	83
三、冬季防病保健	84
1. 肾脏冬旺	86
2. 相肾脏病法	87
3. 预防风寒和宿疾复发	87
4. 支气管病人的冬季保健	88
5. 冬季需防急性心肌梗塞	89
6. 类风湿患者的冬季保健	89
7. 冬季药物养生	90
第六章 脑力工作者的养生保健	94
一、大脑的保健	94
二、口腔保健	96
三、驻颜保健	99
四、头发保健	102
五、眼睛保健	105
六、手部保健	108
七、足部保健	109

八、胸背腰腹保健	111
九、五脏保健法	113
第七章 太极拳养生法	122
一、起势	123
二、左右野马分鬃	124
三、白鹤亮翅	127
四、左右搂膝拗步	128
五、手抱琵琶	130
六、左右倒卷肱	131
七、左揽雀尾	133
八、右揽雀尾	136
九、单鞭	138
十、云手	140
十一、单鞭	143
十二、高探马	143
十三、右蹬脚	145
十四、双峰贯耳	147
十五、转身左蹬脚	148
十六、左下势独立	149
十七、右下势独立	151
十八、左右穿梭	152
十九、海底针	154
二十、闪通臂	154

第一章 中医四季养生综述

卷之三

四时养生就是按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点,调节人体,健身防病,从而达到健康长寿的目的,这是祖国医学中顺应自然的养生方法,是养生保健的重要环节。如《灵枢·本神》篇指出“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”,强调人体必须顺应四时的自然变化,其目的就是为了加强人体适应自然的能力,以利用自然的有利因素,抵抗自然变化的不利因素,保证人体健康长寿。中医古籍中存有大量关于顺时养生的论述,特摘录如下,以飨读者。

春三月摄养

春三月,此谓发陈(生发敷陈之季),天地俱生(大地充满生机),万物以荣(欣欣向荣)。夜卧早起,广步于庭,披发缓形(舒缓形体),以使志生。生而勿杀,予(给)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(此言春木伤而不生火,夏月火令反变为寒之病),奉长者少。

夏三月摄养

夏三月,此为蕃秀(茂盛华美),天地气交,万物华实(开花结果)。夜卧早起,无厌于日(不要厌恶夏天日长天热)。使志无怒,使

华英成秀(使精神如花开成秀丽般丰实),使气得泄,若所爱在外(快意地与外界相适应)。此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痲症(痲疾),奉收者少,冬至重病。

秋三月摄养

秋三月,此为容平(生物之形态平定),天气以急(秋风劲急),地气以明(地气清肃)。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑(缓和秋天肃杀之气),收敛翻气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄(水谷杂下之泄),奉藏者少。

冬三月摄养

冬三月,此为闭藏,水冰地坼(水结冰地冻裂),勿扰乎阳(不要轻易扰动肾中真阳)。早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若己有得(使阳气伏藏,象自己的私有财富一样),去寒就暖,无泄皮肤(保持温暖但不能出汗),使气亟夺(使阳气受到劫夺)。此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥(手足痿弱无力而冰冷),奉生者少。

以上录自唐·王冰《黄帝内经素问·四气调神论》

冬不藏精，春必病温

夫精者，生之本也(精是生命活动的物质基础)。故藏于精者(保养精气的人)，春不病温(来春不生温热疾病)。

录自唐·王冰《黄帝内经素问·四气调神论》

适时摄养

春冻未泮(溶解),衣欲下厚上薄,养阳收阴,继世长生;养阴收阳,祸则灭门。故云冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳出汗,发泄阳气,有损于人也。又云冬日冻脑,春秋脑足俱冻,此圣人之常法也。春欲晏(晚)卧早起,夏及秋欲侵夜乃卧早起,冬欲早卧而晏起,皆益人。虽云早起,莫在鸡鸣前;虽云晏起,莫在日出后。凡冬月忽有大热之时,夏月忽有大凉之时,皆勿受之。人有患天行时气(时疫、时令流行病)者,皆由犯此也。

录自唐·孙思邈《备急千金要方》

顺摄四时

饮食入胃,而精气先输脾归肺,上行春夏之令,以滋养周身,乃清气为天者也。升已而输膀胱,行秋冬之令,为传化糟粕,转味而出,乃浊阴为地者也。若夫顺四时之气,起居有时,以避寒暑,饮食有节及不暴善怒以颐(养)神志,常欲四时匀平而无偏胜则安。不然,损伤脾胃,真气下溜,或下泄而久不能升,是有秋冬而无春夏,乃生长之用而陷于陨落之气,而百病皆起,或久升不降亦病焉。

录自明·喻昌《医门法律》

春季摄生

春阳初升,万物发萌,正二月间乍寒乍热。高年之人有宿疾(旧病),春气所攻,则精神昏倦,宿疾发动。又兼去冬以来拥炉熏衣,嗜炙炊爨成积,至春因而发泄。若稍觉发动,不可便行疏利之药,恐伤

脏腑，别生余疾。唯用清风和气，凉膈化痰之剂，或选食治方中性稍凉利，饮食调停以治，自然通畅。若无痰状，不可服药。

春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用虑滞怀(心情舒畅)，以畅生气。不可兀坐(闷坐)，以生他郁。饮酒不可过多。人家自造米曲团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之。一重渐减一重(慢慢地减去衣服)，不可暴去。

夏季摄生

夏三月属火，主干长夏心气。火旺味属苦，火能克金，金属肺，肺主辛。当夏饮食之味宜减苦增辛以养肺。心气当呵以收之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷，特忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。……平居檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉。此等所在虽凉，贼风中人最暴，惟宜虚堂静室，水亭木阴、洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣。饮食温暖，不令大饱，其于肥腻当戒。不得于星月露卧，兼便睡着使人煽风取凉。一时虽快，风入腠理其患最深。贪凉兼汗身当风而卧，多风痹。

秋季摄生

秋三月主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用哂以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但凡春秋之际，故疾(老毛病)发动之时，切须安养，量其自性将养。秋间不宜吐并发汗，令人滴烁，以致脏腑

不安。惟宜针灸。……义当清晨睡觉，闭目叩齿二十一下，咽津(吞涎)，以两手搓热熨眼数，多于秋三月行此，极能明目。

冬季摄生

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，以待日光，祛寒就温，勿泄皮肤。逆之伤肾，春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐，心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药或山药酒三杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇。宜寒甚方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多。不得频用大火烘炙，尤甚损人。手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁。……宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温。不可触冒风寒，老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗。高年骨内疏薄，易于感动，多生外疾。不可早出以犯霜威。早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰凉膈之药，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事。不可多食炙博、肉面、馄饨之类。

以上录自元·邱处机《摄生消息论》

顺时摄养

如春应温而反寒，夏应热而反凉，秋应凉而反热，冬应寒而反温，此天地杀气，非正令也。尤宜慎之，以免瘟疫之病。

凡大寒大热，大风大雾，皆宜避之。不可恃其强健而不畏也。诗曰：畏天之威，于时保之。

人皆曰：夏月宜食寒，冬月宜食热。殊不知太热伤胃，太寒伤脾。夏月伏阴在内，如瓜、桃、冰之类，不可多食，恐秋生疟痢之疾。

冬月伏阳在内,如辛燥炙搏之物不可多食,恐春目病,秋生热厥。所以古人四时节其饮食,适其寒温,热无灼灼,寒热沧沧也。

有病早治

邵子曰:与其病后才服药,孰若(不如)病前能自防。即圣人之所以谓不治已病治未病之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥(兵器),不亦晚乎?

今人有病,不即求医,隐忍冀(希望)瘥,至于病深,犹且自讳,不以告人,诚所谓安其危、利其番也。一旦病亟(厉害),然后求医,使医者亦难以施治。……

善养生者,当知五失:不知保身,一失也;病不早治,二失也;治不择医(选择良医),三失也;喜峻药(药性猛烈之药)攻,四失也;信巫不信医,五失也。

以上录自明·万金《万氏家传养生四要》

正月修养法

孟春之月,天地俱生,谓之发阳,天地资始,万物化生,生而勿杀,与而勿夺,君子固密,勿泄真气。……坐卧当向北方。

孙真人《摄生论》曰:正月肾气受病,肺脏气微,宜减咸酸,增辛辣味,助肾补肺,安养胃气。勿冒冰冻,勿太温暖。早起夜卧,以缓(舒缓)形神。

《活人心书》曰:肝主龙兮位号心,病来自觉好酸辛。眼中赤色时多泪,嘘之病去效如神。