

春季中医养生

蒲志兰 吴卿 / 编著 李京建 / 摄影配图

四季中医养生系列之一

掌握真正的中医养生方法，
坚持健康的生活方式，
拥有幸福快乐的人生。



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

春季中医养生 / 蒲志兰, 吴卿编著. —北京: 中信出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5086-1081-8

I. 朋… II. 刘… III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第001472号

春季中医养生

CHUNJI ZHONGYI YANGSHENG

编 著: 蒲志兰 吴 卿

责任编辑: 符红霞 王 婷

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 850mm × 1050mm 1/16 印 张: 11.5 字 数: 100千字

版 次: 2008年2月第1版 印 次: 2008年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1081-8/G · 257

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-85322521
010-85322522



《胖星儿@最生活》

作者：胖星儿

定价：35.00元

2008年1月出版



《美丽俏佳人》

作者：李 静

定价：35.00元

2007年9月出版



《幸福女人的芳香生活》

作者：金韵蓉

定价：40.00元

2007年5月出版



《西蔓美丽观点》

作者：于西蔓

定价：39.80元

2007年1月出版

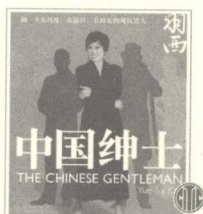


《中国淑女》

作者：新羽西

定价：40.00元

2007年1月出版



《中国绅士》

作者：新羽西

定价：39.80元

2006年9月出版



《美肌革命》

作者：佐伯千津 [日]

定价：25.00元

2007年4月出版



《不要过分依赖化妆品》

作者：佐伯千津 [日]

定价：26.00元

2007年9月出版



《超级美白全书》

作者：仇 明

定价：30.00元

2007年1月出版



《先斟满自己的杯子》

作者：金韵蓉

定价：30.00元

2008年1月出版



《朋友帮你赚大钱》

作者：刘忆如

定价：25.00元

2008年1月出版



《女人就是要有钱》

作者：刘忆如

定价：22.00元

2007年6月出版

四季中医养生

※ 系 列 之 一 ※

春季中医养生

蒲志兰 编
吴 卿 著



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

编者的话

近年来人们见面时的问候、节日的祝福不再是“恭喜发财”，而是把祝福健康放在了第一位。对于我们现在所处的这样一个信息爆炸、竞争激烈、环境污染的生存环境，人们越发认识到健康的重要性，大家都形象地把健康比喻为“1”，财富、权力、地位等等都是它后面的“0”。无论你的地位有多高，无论你的财富是5位数还是6位数甚至更多，没有了“1”一切都将归“0”，所以健康而长寿才是我们真正的追求。怎样才能找到一条适合自己的健康之路，找到一种切实可行的养生方法？我们不能再依赖于药物，而是再次把希望寄托于祖国传统的中医养生上。

中医养生学有几千年的悠久历史。养生学的书籍从古到今汗牛充栋，但也难以避免鱼龙混杂、精华与糟粕共存的状况。我们编辑这套书籍希望能够尽量做到去粗取精、去伪存真，客观真实地把中医养生的真谛、精华介绍给大家，使读者能够一看就懂，懂了就能做，做了就有效，我们的目的也就达到了。

祝愿大家学会养生，健康长寿。



目 录

关于中医养生（代序）

- 一 中医养生的理论基础
——不朽的中医著作《黄帝内经》 [009]
- 二 中医养生的特点 [010]
- 三 中医养生的具体方法 [015]
- 四 中医养生的核心——“春夏养阳，秋冬养阴” [022]

不可不知的几大中医名词（一）

- 一 阴阳 [024]
- 二 五行 [029]
- 三 藏象 [033]

第一章 春季的特点及养生原则

- 一 春季的划分 [038]
- 二 春季的特点及养生原则 [040]

第二章 春季的精神养生

- 一 何为精神养生 [044]
- 二 春季的情志特点——喜舒畅，恶抑制 [045]
- 三 情志致病 [045]
- 四 精神养生的调养大法——生 [046]
- 五 制怒的几个小绝招 [048]

第三章 春季饮食调摄

- 一 春季的饮食原则 [056]
- ① 温补阳气，助阳升发
- ② 清解郁热，补充津液



③ 护肝养脾

二 春季的有益食物 [059]

① 果蔬类

② 水产类

③ 肉类

④ 稻米类

⑤ 其他

三 春季饮食养生因人而异 [095]

① 助阳升发篇

② 清解生津篇

③ 疏肝健脾篇

第四章 春季生活保健

一 睡眠篇 [104]

① 夜卧早起身体好

② 现代人的睡眠怎么样?

③ 应该这样睡眠

④ 春困的原因

⑤ 怎样消除春困?

⑥ 春天怎么睡好觉?

二 穿衣篇 [113]

① “春捂”的道理

② 春季着装要领

三 家居篇 [114]



- ① 开窗透气杀细菌
- ② 家养花草有说道
- 四 洗漱篇 [118]
- ① 学会洗脸
- ② 选择适合自己的化妆品
- ③ 小梳子，大道理
- ④ 沐浴与足浴 跟春季干燥的皮肤说ByeBye!
- 五 自我保健按摩篇 [124]
- ① 沐浴按摩
- ② 全身保健按摩
- ③ 足疗
- 六 出游篇 [128]
- 七 春季房中应有道 [129]

第五章 春季的运动锻炼

- 一 春季运动养生的原则 [134]
- ① 动静结合，形神共养
- ② 贵在坚持
- ③ 过犹不及
- ④ 循序渐进
- ⑤ 因时制宜
- ⑥ 因人而异
- 二 传统运动——气功 [138]
- ① 源流



- ② 分类
- ③ 基本方法——调身、调息、调心
- ④ 练功注意事项
- 三 实用健身功法 [141]
 - ① 八段锦
 - ② 六字诀
- 四 现代运动 [150]
 - ① 室内的健身运动
 - ② 户外的健身运动

第六章 春季易感疾病及对策

- 一 春季常见的外来致病因素 [156]
 - ① 风邪
 - ② 疠气
- 二 春季内在的致病因素——饮食和情志 [159]
 - ① 饮食致病
 - ② 情志致病
- 三 春季常见传染病与疾病 [160]
 - ① 疠气致病——传染病
 - ② 春季过敏性皮肤病
 - ③ 春季易复发的疾病（胃病、精神病）
 - ④ 心脑血管疾病之脑溢血（中风）

后记



关于中医养生（代序）



关
于
中
医
养
生

中医养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。健康的身体需要保养，亚健康时就要调养，病弱之躯则应补养。总之，“养生”就是保养生命之意。就像保养汽车一样，夏天要注意保养空调系统而冬天要注意防冻。我们养生，也要顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过不同的调养护理方法，达到健康长寿的目的。比如，我们冬季可以用一些温热的食物或药物来补养脾肾的阳气；秋季气候干燥则要多吃一些滋阴清热的食物以补充身体的津液；春夏季节又有不同。这就是四季养生的大意，当然这只是举个简单的例子。准确地说，中医四季养生，就是在中医理论指导下，根据“天人合一”的理念，说明一年四季的气候变化规律及人的一些生理、病理现象，并揭示出人类应当如何在阴阳不停变换的四季中，恰当地调养自己的身体的阴阳，以顺应四季变化，达到阴阳平衡、气血畅通、健康长寿的目的。



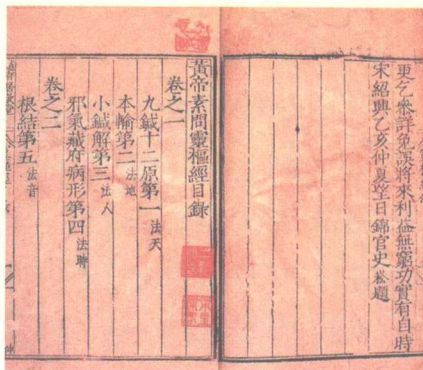
中医养生的理论基础

——不朽的中医著作《黄帝内经》

我们可能自豪地认为中医是世界上最独特的传统医学，实际上在世界医学史上很多国家如希腊、罗马、印度、阿拉伯等都曾经有他们的传统医学，但经过漫长而严峻的历史考验，它们之中有的早已荡然无存；有的惨淡无光；有的成为无法进入主流的民间医术。只有我们的中医，虽历

尽磨难，几经坎坷，但仍延续至今成为我国医疗体系中不可或缺的部分，更如凤凰涅槃一样以蓬勃的生命力冲出国门走向世界。这其中重要的原因之一就是我国的中医有一套比较完整的理论体系，至今在指导中医临床中起着举足轻重的作用，其奠基之作就是《黄帝内经》。

黄帝并不是作者名，只是托名而已。《黄帝内经》是战国秦汉以来各朝代众多医家的论文汇编，成书于西汉，但直至唐代，都仍有删节增补，所以可以说这部著作是历代诸多名医的经验总结。它以黄帝和歧伯二人一问一答的形式将中医的基础理论、针灸经络、治疗、预防、养生等内容形象、生动地展示在我们面前。《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部医学著作，至今仍然指导着中医的临床实践，书中还全面系统地介绍了养生防衰老理论，并根据四季不同的气候特点提出了相应的养生细则和方法，为中医的养生学奠定了深厚坚实的基础，为人类的健康长寿做出了重要贡献。





中医养生的特点



① 天人合一观

——人与自然相统一

“人以天地之气生，四时之法成。”早在2 000多年前，我们祖先就认识到人与自然的密切关系，他们认为人是自然界的产物，人的生命现象是自然现象的一部分，因此人与自然是不可分割的一个整体，人与自然息息相关。人体的机能要和自然界的变化保持一致才能维持生命，这就是“天人合一”的观点。如《素问·金匱真言论》谓“五脏应四时，各有收受”，“和于阴阳，调于四时”。正因为人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动、气血运行都与季节的变化息息相关。因此，从古到今，气候——物候——病候，成为中医养生家们研究的重要课题。当气候发生变化时，人体必定会受到影响而产生某些反应。

如春夏季节，天气变暖，在人体蛰伏一冬的阳气开始向外生发，推动血液趋向于体表，皮肤的血液循环加快，汗孔疏泄，多汗，这是机体在以出汗散热的方式来调节体内阳气的过分亢盛。而在秋冬季节，随着气温的降低，人体要保护阳气不受伤害则阳气应该内敛，气血趋向于里，表现为皮肤致密，多尿少汗，这是机体在保证人体阳气不过分向外耗散，同时又可保证人体水液代谢排出的正常。这就是人体随季节变化而进行的自我调节。现代人夏天完全处于空调冷气环境中，如果不注意参加户外锻炼一点儿也不会出汗，这是有悖养生原则的。当气候反常，如冬天气温偏高不冷反温时，按照中医养生学理论我们就要根据这一自然变化调整饮食，少吃辛辣食物，多饮水减少内热，则可以减少



患呼吸道传染病的概率。

中医认为人的脉搏可以反映人体生理和病理，称为“脉象”。而人体脉象也会因四时气候变化而变化。明代著名医学家、脉学家李时珍在《四言举要》书中说：“春弦夏洪，秋毛冬石，四季和缓，是谓平脉。”即是说春夏脉象多见浮大，秋冬脉象多见沉小，这是由于春夏阳气升发，气血涌动，就好像烧开水一样，阳气是热量，血好比水。水开了，就会沸腾，并向上翻滚，同理血会向人体表面走，并运行激烈，充斥脉道，故轻触可得，脉形大。而秋冬季节，阳气收敛，热量不足，血脉运行比较安静，位置靠下，故重按才得，脉形小。这些变化是顺应四季的，只要脉象平和都属正常的脉象。

还有，昼夜晨昏对人体亦有影响。人体的阳气，白天运行于外，趋向于表，推动着人体的各脏腑组织器官，进行各种机能活动；至夜晚则阳气内敛，在体内安静地运行，仅仅维持基础的生命活动，如呼吸、心跳、血压等，此时大部分脏腑组织的功能活动减弱，得以休息，补充“精气神”，故中医认为“阳入于阴则寐”。所以，我们的生活作息也要顺应人体阴阳的变化，夜间阳气内敛就应该及时休息，长期熬夜会使机体阴阳失调，耗伤气阴，产生很多疾病。地理环境对人体亦有影响，如北方气候多寒冷，风沙大，故北方人常食量较大，且爱吃面、肉、奶等热量较高的食品以御寒；而南方气候多温热，多湿，故南方人爱吃稻米、鱼等凉性的、热量较低的食物。而多湿的地区如四川，人们爱吃辣以驱湿气，很多人在当地吃辛辣食物从不上火，可是到北方后稍微吃一点儿辣就上火，口干舌燥、脸上长痘。所以，要随着生活环境的变化调整我们的饮食结构。

② 形神若一观 ——情志与机体相统一

中医认为人有三宝，即“精”、“气”、“神”。它们是生命的组成部分，缺一不可。

“精”是人体生命活动的基础，它来源于我们日常饮食中所吸收的营养精华。

“气”是人体生命活动的动力，它是营养精华（中医称为“水谷精微”）与吸入的清气合并而成。

“精”、“气”是人体生命活动的主要物质，“神”则是人体生命活动的总体体现。没有“神”，人的生命就终结了。《黄帝内经灵枢·天年》篇写道：“何者为神？血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”也就是说，一个气血充盛、脏腑功能协调、精神正常的人，在日常的社会生活中表现出的旺盛的生命力就是有“神”。

养神、调神在中医养生学中起着举足轻重的作用。“神”（即人体的生命活动）要消耗的能量需要“精”、“气”来源源不断地给予补充。因此五脏旺则神强。如果长期生活无规律、饮食无常，不能供给“神”充足的能量，人的精神和思维都会受到伤害。例如一些年轻女性为了达到减肥的目的长期节食导致“精”、“气”两虚，进而出现思维反应迟钝、记忆力减退等神伤的现象。

人的情感、情绪，中医称为“情志”，也属于“神”的范畴。现实社会中每个人每一天都会面对形形色色的人与事，必然会产生各种积极和消极的情绪反应。心理健康的人能够通过各种方法进行自我调节，舒缓压力、愉悦心情。但是当压力过大，不良情绪过于激烈，超出了人体的自我调控能力的时候，就



会导致机体的多种病变，现代医学称为“心身疾病”，比较典型的就是在白领人群中广泛存在的“亚健康”和“抑郁症”。我想大多数人都有过这样的经历，总觉得自己浑身不舒服，乏力，心烦，健忘，做事效率低，总丢三落四的，甚至性欲低下，并且总怀疑自己得了严重的疾病，曾多次去大医院看病，但医生都告诉你“各器官一切OK”，最后实在找不到原因，就会询问你是不是工作忙、压力大（你当然回答“是”了，这个社会谁能没有压力，连小学生都要面对从小“PK”到大的命运）。最后结论出来了——亚健康。这时医生就会建议你调整心态，放松，再不行就去看看心理医生，看看中医吧！

中医认为，长期的压力和焦虑导致神乱气结是主要病因，治疗重点就要理气调神。长期的心情压抑，性格过于内向也是癌症的致病原因之一。英国和美国的医学研究证明肺癌和肝癌的发生与不良情绪有密切关系，与中医“悲忧则伤肺”、“怒则伤肝”的理论不谋而合。所以中医养生防病就是要养心调神，陶冶情操，培养自己良好的心理素质和人际关系，才能在竞争激烈的社会中达到形神和谐。

3 治未病 ——预防医学观

“治未病”，就是预防疾病的发生或是将疾病消灭在萌芽状态，减少对机体的伤害。包括“未病先防”和“既病防变”。中医非常强调人体的正气，认为正气是人健康的根本。《黄帝内经》指出：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，说明人体正气充足，则抗病能力强盛，就不会受到邪气的侵害；或受到邪气侵犯，也能抗邪外出，不会发病或发病较轻。按现代医学



的说法，正气就是一个人正常的免疫功能，免疫功能过强和低下都容易导致疾病的发生。比如2003年在我国部分城市发生的非典，很多人都生活在相同的环境中，但发病的却只是个别人，其重要原因之一就是每个人正气的盛衰有差异。举个病例：一位老人因患脑血栓住进医院后被传染非典，他的老伴儿和女儿因为护理他被同时传染，老人由于年老体弱而去世，他的老伴儿和女儿经过抢救只存活一人。按照一般规律，老伴儿与病人接触时间长，又年事已高；而女儿年

轻、身体好，与病人接触时间短，生存的概率应该比较大。结果，死去的却是女儿。原来，女儿那一时期在节食减肥，过度节食使“精”、“气”不足，正气必虚，免疫功能低下，造成白发人送黑发人的悲剧。所以“防未病”是中医养生学非常重要的组成部分，它的实际内容包括调节情志、衣食住行、生活起居，看起来容易做到也不难，但要长期坚持却是不容易。因为这是一种健康的生活方式，必然要求我们摒弃很多不良的生活习惯，比如长期熬夜、过度食用辛辣刺激食物、懒于活动等等。

《内经》说“上工治未病”。一个医生能够“治未病”，也就是能够把预防疾病的方法教给病人，就是高明的医生。而我们每一个人只要真正掌握中医养生方法，养成健康的生活方式，就可以抵御疾病的侵袭，做到“正气存内，邪不可干”。