

养生是生命的财富

季节

养生

Jijie Yangsheng

你们的健康 我们的责任

四季气候变化突出表现在『春温、夏热、秋凉、冬寒』上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化法则，并相应形成了『春生、夏长、秋收、冬藏』的规律。

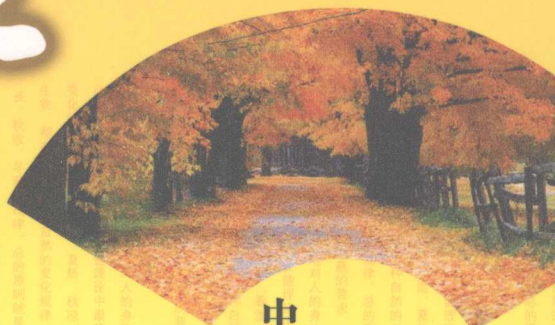


解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社

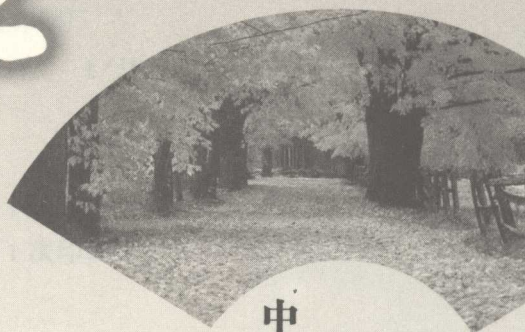


季

节

养生

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社



图书在版编目(CIP)数据

季节养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国社会出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1663 - 3

I. 季... II. ①张... ②罗... III. 食物养生—基本知识

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022053 号

书 名: 季节养生

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 杨 晖 刘运祥

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 **传 真:** (010)66051713

邮 购: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 16. 5

字 数: 211 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26. 00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

参加编写人员

主 编： 张清华 罗伟凡

副主编： 陈 枫 后 力 沙 杭 李丁川

黄又彭 万爱华 张亚清 周 健

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 高丽南

戴 洪 高 峰 李运田 喻 陆

石克荣 吴岱芸 李元发 张家胜

蒋知新 林 虎 方效民 张 凡

马凤玲 田 莉 夏爱祥 李 丽

刘红升

前言

一年有四季，一天有昼夜。四季气候的变化不可避免地对人的身体健康产生重要影响。如果我们稍有不慎，就会遭受它的伤害而导致疾病缠身，甚至危及生命。但如果我们在日常生活中认真对待，及时采取相应措施，随时间而动去增强体质，适应自然，也能达到益寿延年的目的。

四季气候变化的突出表现在“春温、夏热、秋凉、冬寒”上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化规律，并相应形成了“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。这种现象也告诉人们，在生活起居等方面，必须按照四季气候的不同变化规律和它们所表现出来的不同特性，来调节自己、保护自己，使机体与自然保持协调统一，进而利用自然进行保健，适应寒暑，调节阴阳，使凉不至冻、暖不至燥、寒热平和、风邪不入，晨起而升阳益气醒神、夜卧而收敛镇静安神，养成依四季阴阳消长规律作息的习惯。

春季是万物生长、万象更新的一个季节。此时自然界阳气升发，阴气转衰，气候变化无常，乍暖还寒时节，人体最易生病。《黄帝内经》中讲，春季应夜卧早起，广步于庭，吸收天地之阳气以益身。

夏季是万物华实、蒸蒸日上的季节，气候由温热到热再到暑热。夏季养生应以制“火”为保健中心，使身体适应高温天气，注意保持内热

外泄的通畅，如果出汗受阻，体内积蓄大量热量，就容易中暑。在这个季节里，人们应当夜卧早起，参加适合自己的早锻炼项目，使体内阳气向外宣发通畅，以助长机能。气温高的时候，不要有大运动量。

秋季由热转凉，由凉转寒，万物成熟，肃杀之气渐起。人体养生应适应自然变化，体内阳气也要以收敛收藏为主导。养益肝气，应调整饮食，增酸减辛辣，少食葱、姜、蒜、辣椒等食物。还应调摄情志，保持乐观通达情绪，以利肝之疏泄调达之功能。

冬季天地闭藏，万物生机潜伏，自然界阴盛阳衰。不扰阳气，是冬季养生的关键。即不耗散精气、元气，不干扰自身潜伏的阳气。

现代的医学气象学研究的就是气候变化与人体健康的关系。大量的观察和实验研究表明，气候因素对人体的衰老影响很大，我们所倡导的适应四季不同气候的养生之道是科学的。

季节养生学内容丰富多彩，但由于个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。

张清华

2008年元月于北京

目 录

第一部分 季节养生概述

1. 节气与健康的关系 (3)
2. 人体如何适应气候的变化 (4)
3. 天气与健康的关系 (6)
4. 中医四季养生要点 (8)
5. 一月养生之道 (9)
6. 二月养生之道 (10)
7. 三月养生之道 (11)
8. 四月养生之道 (11)
9. 五月养生之道 (12)
10. 六月养生之道 (13)
11. 七月养生之道 (14)
12. 八月养生之道 (14)
13. 九月养生之道 (15)
14. 十月养生之道 (16)
15. 十一月养生之道 (16)
16. 十二月养生之道 (17)

第二部分 春季养生法

1. 春季养生之道 (21)
2. 春季如何养生 (22)
3. 春季养阳“六法” (25)
4. 春季衣食住行应注意什么 (26)
5. 春季晨起养生“八法” (28)
6. 为什么要保持“春捂”的习俗 (29)
7. 春季宜勤晒太阳 (30)
8. 怎样克服春困 (31)
9. 春季如何养肝 (32)
10. 春季养生“十一”忌 (33)
11. 春季养生注意防“上火” (35)
12. 春季饮食应注意哪些 (36)
13. 春季饮食要注意清淡 (38)
14. 春季食用蜂蜜有益于健康 (38)
15. 春季饮春茶有益于健康 (39)
16. 春季养生宜吃哪些药粥 (39)
17. 春季如何进补 (40)
18. 早春、仲春、晚春如何饮食 (41)
19. 春季祛湿排毒饮食法 (42)
20. 春季如何药补 (43)
21. 春季饮食如何防治常见病 (43)
22. 春季运动养生应注意什么 (44)
23. 春季晨起散步有益于健康 (46)

24. 春季梳头有益于养生	(47)
25. 春季养生为什么要注意下半身保暖	(48)
26. 春季易发生什么病	(48)
27. 春季如何预防流脑	(52)
28. 春季如何预防“气象过敏症”	(52)
29. 春季如何预防股癣	(53)
30. 春季如何预防哮喘	(54)
31. 春季如何预防皮炎	(54)
32. 春季如何预防头痛	(55)
33. 春季如何预防鼻炎	(56)
34. 春季如何预防抑郁症	(56)
35. 老年人春季怎样养生	(57)
36. 老年人春季锻炼要注意什么	(59)
37. 老年人春季当心“倒春寒”	(60)
38. 老年人春季要防腿老	(61)
39. 老年人春游要注意什么	(63)
40. 老年人春季锻炼方法应因人而异	(64)
41. 老年人春季锻炼“五不宜”	(64)
42. 老年人春季要“五暖”	(65)
43. 春季老年人不宜坐着打盹儿	(66)
44. 春季赏花有益于健康	(66)

第三部分 夏季养生法

1. 夏季养生之道	(71)
2. 夏季如何养生	(72)

3. 夏季养生“十不宜” (76)
4. 夏季如何防湿 (78)
5. 为什么夏不敞胸、热不凉背 (79)
6. 夏季扇子为什么是家庭必备之物 (79)
7. 农民夏季养生莫入误区 (80)
8. 为什么夏季不要怕出汗 (81)
9. 为什么夏季“阴暑”并非“上火” (82)
10. 为什么夏季外出要戴凉帽 (82)
11. 女性如何预防“苦夏” (83)
12. 人在夏季能耐受多高温度 (83)
13. 夏季如何防晒晒 (84)
14. 夏季美容要注意什么 (85)
15. 夏季睡眠要注意什么 (86)
16. 夏季如何选择内衣 (87)
17. 夏季如何保护天然“屏障” (88)
18. 夏季养生如何做好自我防护 (88)
19. 为什么夏季养生重在养阳 (89)
20. 为什么夏季需防心理障碍 (91)
21. 夏季养生“三字经” (92)
22. 为什么夏季宜养心 (94)
23. 夏季三伏如何养生 (95)
24. 夏季养生要防“火” (96)
25. 夏季如何饮食 (97)
26. 夏季如何进补 (98)
27. 夏天多吃银耳有益于健康 (99)

28. 夏季饮啤酒要注意什么	(100)
29. 为什么说夏季出汗宜多吃醋	(101)
30. 夏天如何增强食欲	(101)
31. 夏季饮食应注意什么	(102)
32. 夏季吃冷饮要注意什么	(103)
33. 夏季吃哪些水果有益于健康	(103)
34. 为什么夏季应注意补钾	(105)
35. 为什么夏季喝粥有益于健康	(106)
36. 夏季降脂食疗方法有哪些	(107)
37. 为什么说夏天是减脂的好季节	(108)
38. 为什么夏季食“五瓜”有益于健康	(109)
39. 夏季妇女补铁有益于健康	(110)
40. 为什么夏天多吃生姜有益于健康	(111)
41. 夏季应预防哪些疾病	(111)
42. 夏季如何预防流感	(114)
43. 夏日如何防治肠道传染病	(114)
44. 夏季如何预防肩周炎	(115)
45. 夏季怎样防治冬季病	(116)
46. 夏季如何预防糖尿病	(117)
47. 夏季如何预防高血压	(117)
48. 夏季如何预防血栓	(118)
49. 为什么夏天特别要防颈椎疲劳	(118)
50. 夏季如何防受凉	(119)
51. 夏季怎样预防皮肤病	(120)
52. 夏季如何预防“三病”	(121)

- 53. 夏季如何预防辐射病 (122)
 - 54. 夏季拔牙应注意什么 (123)
 - 55. 夏天如何防暑 (123)
 - 56. 夏季哪些人容易中暑 (124)
 - 57. 为什么夏季慎洗桑拿浴 (125)
 - 58. 为什么夏季慎洗头 (126)
 - 59. 夏季冷浴应注意什么 (127)
 - 60. 夏季旅游应注意什么 (127)
 - 61. 为什么夏季用凉水冲脚不宜于健康 (128)
 - 62. 夏季锻炼要注意什么 (129)
 - 63. 夏季如何进行耐热锻炼 (129)
 - 64. 老年人夏季养生应注意什么 (130)
 - 65. 为什么说老年人夏季容易发生中暑 (132)
 - 66. 夏季老年人穿衣应注意什么 (133)
 - 67. 老年人夏季饮食应注意什么 (134)
 - 68. 老年人夏季要注意“养阳” (135)
-

第四部分 秋季养生法

- 1. 秋季养生之道 (139)
- 2. 秋季如何养生 (140)
- 3. 秋季养生要注意什么 (142)
- 4. 秋季养生应“五防” (144)
- 5. 秋季预防哪些疾病 (146)
- 6. 秋季怎样预防“气象过敏症” (147)
- 7. 秋季如何保护皮肤 (148)

8. 秋季怎样预防脑溢血	(148)
9. 秋季怎样预防便秘	(149)
10. 秋季如何预防面瘫	(149)
11. 秋季如何预防发胖	(150)
12. 秋季如何预防冠心病	(150)
13. 秋季如何预防流感	(151)
14. 为什么秋季养生要保护好肺	(152)
15. 秋季如何进补	(154)
16. 秋季养生药膳有哪些	(157)
17. 秋季多吃番薯、萝卜有益于健康	(158)
18. 秋季养生最佳饮食有哪些	(159)
19. 为什么秋季食梨有益于健康	(160)
20. 秋季锻炼应注意什么	(160)
21. 为什么秋季洗足有益于健康	(161)
22. 适宜秋季锻炼的方法有哪些	(162)
23. 为什么耐寒锻炼宜从秋季开始	(163)
24. 老年人秋季养生应注意什么	(164)
25. 为什么秋季老年人易发病	(166)
26. 为什么老年人要注意防秋冻	(167)
27. 为什么老年人秋季要注意心理变化	(168)
28. 秋冻与养生	(169)
29. 人们应该如何度过秋天	(171)
30. 古人认为秋季应防“悲秋”	(174)
31. 秋季穿衣要注意什么	(175)
32. 为什么秋季养生要早睡早起	(176)

- 33. 三秋养生都需要注意哪些方面 (177)
 - 34. 秋季睡眠有“八忌” (177)
 - 35. 秋季养生如何防止秋燥 (178)
 - 36. 秋季如何克服秋乏 (179)
-

第五部分 冬季养生法

- 1. 冬季养生之道 (183)
- 2. 冬季室内环境与健康的关系 (185)
- 3. 冬季养生“十二法” (188)
- 4. 冬季洗澡要注意什么 (189)
- 5. 冬季洗漱应注意什么 (191)
- 6. 冬季如何减肥 (191)
- 7. 冬季如何保护皮肤 (192)
- 8. 冬季穿衣应注意什么 (192)
- 9. 冬季养生“五忌” (193)
- 10. 冬季养生有哪些误区 (194)
- 11. 冬季如何避寒取暖 (196)
- 12. 冬季养生为什么要注意睡眠 (197)
- 13. 为什么冬季睡眠时被子不要盖得太厚 (198)
- 14. 冬季如何保护好脚 (198)
- 15. 为什么冬季要谨防“逆温”和“负辐射” (199)
- 16. 冬季晒太阳有益于健康 (200)
- 17. 为什么说冬季养生要敛阴护阳 (201)
- 18. 为什么冬季阳光是补药 (202)
- 19. 冬季养生歌 (203)

20. 冬季饮食养生的原则是什么	(203)
21. 冬季如何进补	(205)
22. 冬季饮食“五不宜”	(207)
23. 为什么冬季应多饮水	(208)
24. 为什么冬季也应预防食物中毒	(209)
25. 为什么冬季适当“吃冷”有益于健康	(210)
26. 冬季应吃什么食物有益于健康	(210)
27. 为什么冬季养生要温补	(211)
28. 冬季进补有哪三要素	(212)
29. 老年人冬季养生应注意什么	(213)
30. 为什么老年人要注意冬季养生	(214)
31. 冬季老年人易吃哪些食物	(215)
32. 冬季老年人养生八忌	(217)
33. 冬季老年人应适当到户外活动	(218)
34. 冬季老年人怎样保养腿部	(219)
35. 冬季老年人要保“五暖”	(221)
36. 为什么冬季老年人不要憋尿	(222)
37. 为什么冬季老年人勿忘补铁和补碘	(222)
38. 冬季老年人如何进补	(223)
39. 为什么冬季老年人宜静多于动	(225)
40. 冬季老年人怎样预防“低温症”	(225)
41. 老年人怎样预防冬季瘙痒症	(226)
42. 冬季老年人出门戴顶帽子好	(227)
43. 为什么冬季养生谨防“亚健康”状态	(227)
44. 冬季为什么要注意鼻子保健	(228)

- | | |
|-----------------------|-------|
| 45. 冬季怎样预防心脏病 | (229) |
| 46. 冬季如何预防高血压 | (230) |
| 47. 冬季怎样预防哮喘 | (231) |
| 48. 冬季警惕“春节病” | (233) |
| 49. 冬季如何防治冻疮 | (234) |
| 50. 为什么冬季要防止旧病复发 | (234) |
| 51. 为什么冬季要注意保护前列腺 | (235) |
| 52. 女人冬季养生要补铁 | (235) |
| 53. 为什么冬季养生要注意补充维生素 A | (236) |
| 54. 为什么冬季养生肾为先 | (237) |
| 55. 冬季怎样预防“冬浴综合征” | (238) |
| 56. 冬季锻炼要注意什么 | (238) |
| 57. 为什么冬季用冷水擦身有益于健康 | (240) |
| 58. 为什么冬季最好在阳光下锻炼 | (241) |
| 59. 为什么冬季游泳有益于健康 | (242) |
| 60. 冬季养生健肺法 | (244) |

第一部分

季节养生概述