



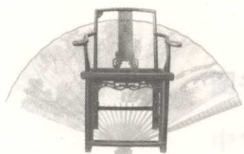
中华传统 四季养生宜忌

ZHONGHUA CHUANTONG
SIJI YANGSHENG YIJI

◎蔡振武 谢英彪 主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社





中华传统 四季养生宜忌

ZHONGHUA CHUANTONG SIJI YANGSHENG YIJI

◎蔡振武 谢英彪 主编

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

春 衡 广阳风 王大为 望志黄

美王平 黄贵君 蔡素湘

主 编 蔡振武 谢英彪

责任编辑 金家伟

责任校对 郝慧华

责任印制 朱国云

江苏科学技术出版社 南京湖南路1号 邮编 210009

http://www.pspress.cn

发行所 凤凰出版传媒集团南京发行所 电话 025-83255300

网址 凤凰出版传媒网 http://www.pspress.cn

销售 江苏新华发行集团有限公司

南京东路润德印务中心

常熟华西印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4

字 数 400千字 第1版

2008年1月第1次印刷

724-8



图书在版编目(CIP)数据

、中华传统四季养生宜忌 / 蔡振武、谢英彪主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5724 - 8

I. 中… II. 谢… 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 170133 号

中华传统四季养生宜忌

主 编 蔡振武 谢英彪
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 16.25
字 数 430 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5724 - 8
定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编：蔡振武 谢英彪

副主编：沈 卫 蔡振源 郭惠姍

编 委：蔡振文 蔡淑贞 蔡惠雅 洪如燕

陈金宜 林伯昌 林书薪 张光明

黄志坚 陈大江 周明飞 谢 春

陈素琴 徐 蕾 徐贞勇 严玉美

前 言

养生是一个既古老又时尚的话题。数千年的中华文明源远流长,中华传统的养生文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代又一代的炎黄子孙。早在春秋战国时期,我国就有了养生保健方面的文字记载,中医经典著作《黄帝内经》中明确提出了依据四季的变化注意起居、精神调养的养生观点和方法。明代张景岳说:“春应肝而养生,夏应心而养长;长夏应脾而养化,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”时至 21 世纪,已经进入了老龄化社会,国人对健康的追求与古人相比有过之而无不及。正是在这种背景下,中华传统的养生之道得到了空前的发扬光大。对于 21 世纪的中国人来说,讲究传统的养生之道,并吸纳现代文明的医学保健知识,这将影响我们生活的每一天。

有了好日子,还要有好身体,健康的生活才是高质量的生活。有感于此,我们编撰了《中华传统四季养生宜忌》一书。人们的生活规律必须顺应四季的变化。春暖、夏暑、秋燥、冬寒,已是四季气候常态,如气候反常,或内有虚损则又可能是引发疾病的邪气。本书以养生保健为目的,以春夏秋冬为纲,以精神养生、起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生为目,分别从宜与忌这正反两个方面介绍日常生活中简



便易行的养生方法以及相关的禁忌,融合了古今中外的养生知识精华,具有科学性、实用性、可读性强的特点。

本书在编写过程中参考了大量的古今中外的文献资料,谨致谢忱!愿我们每个人都能顺应四季更迭,适应四时阴阳变化,讲究传统的养生方法,使我们每一天的生活都过得非常好。我们提倡,在接受传统养生方法的过程中要去其糟粕,取其精华,并把传统的养生方法与现代医学知识有机地结合起来,尺有所短,寸有所长,传统与时尚的结合,必将使生命之花更加灿烂。

谢英彪

2007年10月28日

目 录

春 季 篇

一、春季精神养生宜与忌	003
○春季宜养神	003
○春季养神宜静心	004
●春季养生忌肝火旺盛	004
○春宜养肝健脾气以调神	005
○春季提神醒脑宜用香袋	006
二、春季起居养生宜与忌	008
○春宜起居有常	008
●不宜经常开夜车	009
○春季宜用的四种排毒方法	010
●忌过度疲劳	011
○春季宜防便秘	012
○春季宜防气象病	012
●忌忽视倒春寒	014
○春宜讲究环境卫生	015
○春宜搞好环境绿化	017
○春宜装点好居室	018
○春季宜安排好睡眠	019
○春宜克服春困	020
○春困适宜伸懒腰	022
○春宜多洗脚	022



○早春衣服宜渐减	023
●春寒忌穿裙	024
○春季防寒宜捂	025
○春季鞋袜宜适脚	026
○春寒宜戴帽子	027
○春季宜护肤	028
○春季宜用鲜花美容	030
○春季宜护发	031
○春季房事调摄宜尽兴	033
○宜顺应自然欲不绝	034
●忌纵欲过度	034
三、春季休闲养生宜与忌	036
○春日午睡后宜听音乐	036
○春季宜抚琴自娱	037
○春季宜读书消困解闷	038
○春日宜养鸟	039
○春日宜养花	040
○阳春三月宜春游	041
●春游忌忽视安全	042
●春游忌遇伯氏螺旋体和蜚	044
○宜用闲聊解春困	045
○春宜放风筝	046
●放风筝有禁忌	047
○春风得意宜沐森林浴	048
四、春季运动养生宜与忌	050
○春日宜户外健身	050
●春季健身的禁忌	052
●春练忌运动量过大	053
○春练宜散步	053

○春练宜掌握好运动量	055
○春练宜做好自我监护	055
○春季宜练“养肝功”	056
五、春季饮食养生宜与忌	058
○春宜重视饮食养生	058
○春季饮食宜重视养肝	059
○春季进补宜以清平为主	060
●春季忌忘为孩子助长	062
○春乏、春困宜春补	063
○春季宜食樱桃	064
○春宜食用野菜	066
●春食野菜忌中毒	068
●春尝竹笋防过敏	069
○初春宜吃葱	069
○春宜食用韭菜	070
○春宜食用荸荠	071
○春宜食用白菜	072
○春宜食用番茄	073
○春宜食用菠菜	075
○春季宜吃芹菜	076
○春季宜吃香椿	077
●春食甘蔗忌不注意卫生	078
○春令时鲜宜鳊鱼	079
○春季养生宜饮蜂蜜水	080
○春季养生宜多饮白开水	082
○春季养肝宜食粥	083
○春日去湿宜饮汤	084
○春宜品花饊	085
●春节走亲访友忌“三醉”	086



●春节饮酒防入误区	087
●春节饮食忌缺乏维生素	088
六、春季祛病养生宜与忌	090
○春季宜重视祛病养生	090
○春季宜防病毒性肝炎	091
○春季宜防蚕豆病	094
○春季宜防老伤复发	096
○春季宜防流脑	096
○春季宜防感冒	097
○春季宜防风湿热	099
○春季宜防哮喘	100
○春季宜防百日咳	101
○春季宜防麻疹	102
○春季宜防流行性腮腺炎	104
○春季宜防流行性出血热	105
○春季宜防精神疾病	106
○春季宜防结石病发作	107
○春季宜防溃疡病复发	108
○春季宜防猩红热	109
○春季宜防水痘	110
○春季宜防花粉过敏	111
○春季宜防风疹	112
○春季宜防结膜炎	113
○春季宜防桃花癣	114
○春季宜防手足搐搦症	115
○春季宜防荨麻疹	115
○春季宜防粉刺	116
○春季宜防神经性皮炎	117
○春季宜防日光性皮炎	118

○春季宜防湿疹	119
○足癣宜从春季开始治疗	120
○春病宜用板蓝根	121

夏 季 篇

一、夏季精神养生宜与忌	125
○盛夏宜重视精神养生	125
○夏季精神养生宜心静	125
○老人夏季宜神补	127
●夏日忌情感障碍	128
二、夏季起居养生宜与忌	129
○夏季宜养阳	129
○夏季宜防湿邪侵袭	129
●夏日忌潮湿	130
●夏日忌中暑	131
●夏日忌遇热浪袭击	132
●夏日忌受凉	134
●夏日忌过多的阳光照射	136
○夏日宜用风油精	137
○夏季宜重视环境卫生	138
○夏季宜防蟑螂	139
●别拿冰箱病不当回事	140
●夏忌电风扇吹过头	140
●夏忌空调使用不当	142
○夏季睡眠宜有规律	143
○夏季宜午睡	145
●夏季睡眠五忌	147
○夏日宜多洗澡	148
●三种人夏季不宜洗桑拿	149



●夏忌冷水浴不当	150
●夏日忌用凉水冲脚	151
○夏装宜透气	151
●夏季穿衣忌接触性皮炎	152
●夏季忌穿发霉的衣服	153
○夏日宜穿丝绸衣	154
○夏季宜戴凉帽	155
○夏季穿鞋宜透气	155
○夏季宜穿透气袜	157
●夏季穿泳装忌忽视卫生	159
○夏季宜选择合适的太阳镜	160
●夏季忌长时间戴太阳镜	162
○夏日宜防首饰性皮炎	163
○夏宜扇子常在手中	164
○夏季宜护肤	165
○夏季宜防日晒性皮炎	166
○夏季宜护发	167
●夏季气候异常时忌性交	169
○服用“性药”宜得当	170
三、夏季休闲养生宜与忌	171
○夏季宜休闲养生	171
○夏季宜听音乐	172
●夏季跳舞的禁忌	173
●夏季钓鱼的禁忌	174
○夏季宜旅游	175
●夏季旅游忌忽视保护皮肤	176
○夏夜宜闲聊	177
四、夏季运动养生宜与忌	179
○夏季宜运动	179

○夏练宜劳逸适度	180
○夏季宜游泳	180
●夏季游泳禁忌	182
○夏季游泳宜护眼	184
○夏季游泳宜护发	185
○夏季散步宜选在早晨	185
●夏练忌中暑	187
●夏练出汗后忌洗冷水澡	188
五、夏季饮食养生宜与忌	189
○夏季宜重视饮食养生	189
●夏忌饮食不科学	191
○夏季进补宜食鸭	193
○夏季宜多饮水	193
○夏季宜饮清暑和补气生津的饮料	195
●夏季忌过食生冷	197
●夏季忌大量吞吃冰淇淋	197
●夏饮可乐有禁忌	198
●夏饮果汁有禁忌	199
●夏食冷饮有禁忌	200
●忌吃冷饮的病人	202
●食用冰淇淋的禁忌	203
●夏饮啤酒有禁忌	204
●夏季饮茶有禁忌	208
●忌食农田青蛙肉	210
○夏食海鲜宜注意卫生	211
○夏季宜吃苦味食物	212
○夏季宜食西瓜	214
●夏食西瓜有禁忌	215
○夏宜吃丝瓜	216



●夏食凉拌菜忌忽视注意卫生	217
●夏食剩饭剩菜忌忽视注意卫生	218
○夏季宜食补	218
○炎夏虚证宜清补	220
○夏季进补宜养心	221
○夏宜食酸开胃	222
○夏宜多吃凉性蔬菜	225
●夏忌“水中毒”	225
○夏季宜饮保健茶	226
●夏日凉茶不宜随便喝	227
○夏宜多吃去燥清火粥	228
○老人消夏宜饮汤	229
●夏季生食忌感染弓形虫	230
○夏日宜吃点薄荷	231
●中暑后的饮食禁忌	232
●夏季食“苦”忌误区	233
○夏宜饮用解毒祛暑汤水	234
六、夏季祛病养生宜与忌	236
○夏日宜防毒蛇咬伤	236
○夏日宜防细菌性病疾	238
○夏日宜防细菌性食物中毒	239
○夏日宜防疟	241
○夏日宜防痢	242
○夏日宜防疖	243
○夏日宜防毒虫螫伤	244
○黄梅天宜防心绞痛发作	245
○热浪袭来宜防“心衰”	246
○湿热天气宜防生癣	247
○夏季宜防拖鞋皮炎	250

○夏季宜防花斑癣	251
●夏睡凉席忌生病	252
○梅雨季节宜防旧伤复发	254
○夏日宜防肠炎	255
○夏日宜防小儿热	256
○夏季宜防热感冒	256
○夏日宜防疟夏	257
○冬病宜夏治	259

秋 季 篇

一、秋季精神养生宜与忌	263
○秋宜重视精神养生	263
○秋宜宁心安神	264
●忌让“秋愁”上心头	265
二、秋季起居养生宜与忌	267
○秋宜重视起居养生	267
○秋宜避免气象过敏症	268
●秋季晨起忌着凉	269
●秋爽睡觉忌贪凉	270
●忌忽视秋乏	270
○秋宜重视气温变化	271
○秋宜搞好环境卫生	273
○秋宜重视居室环境	274
○秋宜重视洗理护肤	276
○初秋养生宜药浴	277
○秋宜重视穿衣适体	278
○“秋冻”宜适当	279
○秋季宜护肤	280
○秋季宜护唇	281



○秋宜多梳头	282
●忌忽视“秋冻”	283
●不宜“秋冻”的人	284
○秋宜节色欲以养精	285
三、秋季休闲养生宜与忌	287
○秋宜重视休闲养生	287
○秋宜休闲听音乐	288
四、秋季运动养生宜与忌	290
○秋高气爽宜运动	290
○秋季锻炼宜慢跑	291
○秋季健身宜练习冷水浴	292
○秋季登山宜防病	293
○秋练宜早动晚静	294
○秋季宜练养肺功	295
●秋季健身有禁忌	296
●秋季早晨不适宜跑步	297
●秋天鼻炎患者晨练忌太久	298
五、秋季饮食养生宜与忌	299
○秋季宜重视饮食养生	299
○秋季饮食宜少辛多酸	300
○秋季宜食补	301
○秋凉进补宜先调脾胃	302
●入秋进补莫忘“忌”	303
○秋季养肺宜食哪些果蔬	304
●秋食河蟹有禁忌	306
●秋食水果忌不卫生	308
●秋食柿子有禁忌	309
●秋食梨子有禁忌	310
●秋食苹果有禁忌	310

●秋食橘子有禁忌	311
●秋食柑子有禁忌	312
●秋食菱角有禁忌	313
●秋食栗子有禁忌	314
●秋天不宜多吃辛辣烧烤	315
○秋季平补宜芡实	316
○秋令御燥宜食粥	317
○“贴秋膘”宜与时俱进	318
○宜用饮食对付“秋老虎”	319
六、秋季祛病养生宜与忌	320
○秋季宜防秋燥	320
○秋季宜防咳嗽	321
○秋季宜防哮喘	322
○秋季宜防花粉过敏	324
○秋季宜防支气管炎	325
○秋季宜防咽炎	326
○秋季宜防急性扁桃体炎	326
●秋忌鼻出血	328
○秋燥宜防便秘	329
○秋季宜防婴儿腹泻	330
○秋季宜防急性胃肠炎	331
○秋季宜防消化性溃疡	332
○秋季宜防“乙脑”	333
○秋季宜防脊髓灰质炎	335
○秋季宜防红眼病	335
○秋季宜防病毒性结膜炎	336
○秋季宜防脓疱疮	336
○秋季宜驱虫	337
○秋季宜防钩端螺旋体病	338