

主编 蔡 鸣 朱敏为

SIJI YANGSHENG YU FANGBING

四季养生 与防病

遵天地自然规律

顺时节调适冷暖

讲科学养生之道

保健康幸福百年

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

四季

养生与防病

SIJI YANGSHENG YU FANGBING

主编 蔡 鸣 朱敏为

编著者

蔡树涛 周凤兰 沈维英

李瑶卿 郑 时 杨其仪

柏 萍 商 奕 董 蓉

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生与防病 / 蔡 鸣, 朱敏为编著. —北京: 人民军医出版社, 2007. 5
ISBN 978-7-5091-0837-6

本 I. 四… II. ①蔡…②朱… 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 055619 号

策划编辑: 杨德胜

文字编辑: 伦踪启

责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 16 字数: 267 千字

版、印次: 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

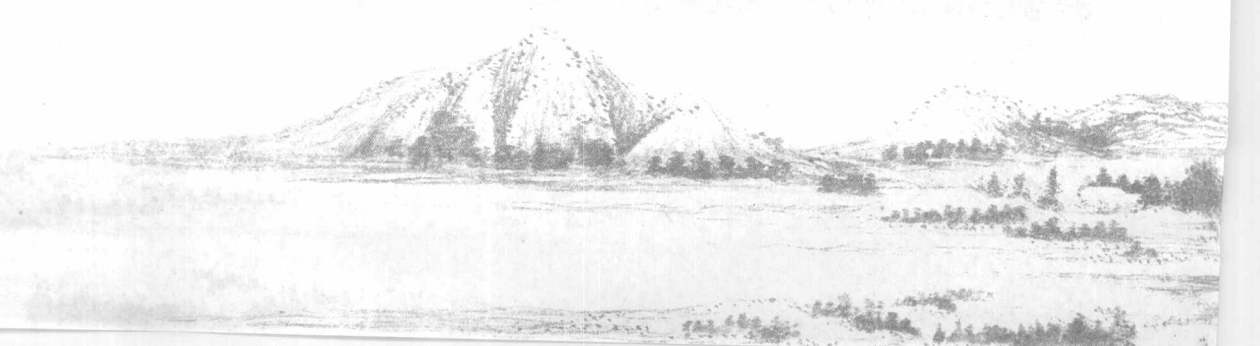
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585 51927252



内容提要

本书依据春暖、夏暑、秋燥、冬寒四季气候的特点,从衣、食、住、行等生活细节入手,比较全面地介绍了人们日常保健、防病治病、科学饮食等养生之道及其具体方法和应注意的问题。本书内容科学、通俗易懂,方法简便,容易操作,实用性、可读性强,适于广大读者在日常保健养生中参考使用。





前言

健康是人生的第一财富。积累健康财富要从零岁开始，养生健身不单纯是老年人的事，而是全民健身的一个重要组成部分。

人们都希望健康，更渴望长寿。17世纪人类的平均寿命只有20岁，而目前已经达到70岁以上，且有不少发达国家都先后进入了老龄化社会。尽管影响健康长寿的因素很多，诸如先天遗传、自然环境、社会经济、科学技术的发展、医疗水平、营养状况、个人职业等等，但能否讲究养生之道，却是一个非常重要的因素。正是基于这样的想法，我们在经历了春、夏、秋、冬四个季节后，集体编撰了这本以百姓大众健康为己任的科普读物。

人们的生活规律必须顺应四季的变化。春暖、夏暑、秋燥、冬寒是四季气候常态，如气候反常，或人体自身内有虚损，则可能引起疾病。因此，本书以春夏秋冬为纲，以生活保健、防病治病、饮食养生为目的，按季节的不同特点介绍日常生活中简便易行的一些不同的养生方法。本书融古今中外的养生知识精华于一体，具有科学性、实用性、可读性强的特点。适合于广大平民百姓阅读。

本书在编写过程中参考了大量古今中外的文献资料，谨向这些为人类健康事业做出了贡献的人们致以衷心的感谢！本书从选题策划到具体写作，始终都得到了人民军医出版社总编室杨德胜主任的鼎力支持和具体指导，使本书得以增色不少。还要感谢各位合作者在繁忙的工作之余，笔耕不辍，化知识为力量，为百姓的健康养生大业献计献策。最后，愿广大读者能顺应四季更迭，适应四时阴阳变化，培养良好的生活习惯，学习科学的养生健身方法，在人生的康庄大道上一路平安。

蔡 鸣

2007年2月



目录

第一章

春季养生与防病 1

一、保健 / 2

春季要重视养神 / 2

初春季节谨防鼻出血 / 3

冬去春来宜养肝 / 4

春风拂面多开窗 / 5

春季如何排毒 / 6

早春当心倒春寒 / 7

告别春困有妙法 / 8

早春莫忘暖“两头” / 9

“春捂”得当保健康 / 9

春季怎样保养皮肤 / 11

春天如何防紫外线过敏 / 12

春季房事调摄宜尽兴 / 12

春游忽忽视安全 / 14

春天踏青防花毒 / 15

春天宜泡“森林浴” / 16

春放风筝利养生 / 18

春季养阳贵在锻炼 / 18

春季锻炼不要追求大汗淋漓 / 20

二、防病 / 20

春季远离螨虫危害 / 20

春防心肌炎 / 21

春季甲肝易肆虐 / 22

春天警惕旧病复发 / 23

早春防流脑 / 24

春防感冒的几个新招 / 24

春防哮喘 / 25

春防百日咳 / 26

春防麻疹 / 27

春防风疹 / 29

春防流行性腮腺炎 / 30

春防流行性出血热 / 31

春防猩红热 / 32

春季要防水痘传播 / 33

春季提防带状疱疹 / 34

春季为何多头痛 / 35

春季谨防过敏性鼻炎 / 36

春季皮炎的防治 / 36

春季防皮肤过敏 / 37

婴儿春天为何易抽搐 / 38

春天要预防肺炎 / 39

三、饮食养生 / 40

春季饮食的科学 / 40

春季多吃养肝补脾食物 / 41

春季养生需食补 / 42

春季进补因人因时而异 / 43

春季老年人怎样食补 / 44

春季小儿如何进补 / 45

春游野餐有讲究 / 45

如何巧用饮食解春困 / 46

春季蔬菜对不同体质的人

有什么忌宜 / 47

春吃野菜能抗癌 / 48

春初宜食葱 / 48

春季养阳宜食韭菜 / 49

春笋素食第一品 / 49



春食菠菜好处多 / 50

春季宜吃芹菜 / 51

春季宜吃香椿 / 52

春季健康食谱推荐 / 53

第二章

夏季养生与防病 55

一、保健 / 56

夏季要重“养神” / 56

炎夏养生最宜清 / 56

夏防“情绪中暑” / 57

夏日忌情感障碍 / 58

夏季宜养阳 / 58

夏防湿邪侵袭 / 59

盛夏防中暑 / 59

夏日也应防受凉 / 60

夏季要保护好肠胃 / 62

夏日如何防晒伤 / 63

夏天少戴变色镜 / 64

夏季如何正确使用花露水 / 65

别拿冰箱病不当事 / 66

夏忌电风扇吹过头 / 66

盛夏谨防“空调病” / 68

夏季睡眠宜有规律 / 68

夏季宜午睡 / 70

夏日宜勤洗澡 / 71

三种人夏季不宜洗桑拿 / 72

夏忌冷水浴不当 / 73

夏季着装讲究 / 74

夏季穿泳装忌忽视卫生 / 75

摇扇消暑又健身 / 76

夏用凉席保健康 / 76

夏季房事不宜多 / 78

初夏宜进行耐热锻炼 / 79

夏忌过量运动 / 80

二、防病 / 80

夏季皮肤病的防治 / 80

夏季如何防止肠道传染病 / 81

夏防细菌性食物中毒 / 82

如何预防痱子 / 83

夏日防治热疖 / 84

夏季警惕结节性痒疹 / 85

夏防毒虫螫伤 / 85

黄梅天防心绞痛发作 / 86

热浪袭来防心功能衰竭 / 86

闷热夏季当心脑卒中 / 88

湿热天气防生癣 / 89

夏睡凉席防生病 / 91

如何应对夏季过敏症 / 93

梅雨季节防旧伤复发 / 93

夏防肠炎 / 94

夏防小儿热 / 95

夏防热感冒 / 95

如何应对“苦夏” / 96

夏季要警惕“红眼病” / 97



女性夏季应防尿道炎 / 98

冬病夏治效果好 / 99

三、饮食养生 / 100

夏忌饮食不科学 / 100

夏天适宜喝什么 / 102

盛夏冷饮也有忌 / 103

夏季多吃四类菜 / 104

夏食海鲜注意事项 / 105

夏食苦味正相宜 / 106

夏季宜食西瓜 / 107

夏宜吃丝瓜 / 108

夏食凉拌菜注意事项 / 109

夏季进补讲究多 / 110

炎夏虚症宜清补 / 110

夏食清补首选绿豆 / 111

夏宜食酸开胃 / 112

夏忌水中毒 / 113

夏日凉茶不宜随便喝 / 114

夏季吃姜有讲究 / 114

中暑后的饮食禁忌 / 116

夏季健康食谱推荐 / 116

第三章 秋季养生与防病 119

一、保健 / 120

秋季养生贵在巧 / 120

秋天调理情志应该注意些什么 / 120

入秋谨防“情绪疲软” / 121

秋宜重视起居养生 / 121

秋燥怎么办 / 122

秋季晨起忍着凉 / 123

秋季睡眠有八忌 / 124

秋宜重视气温变化 / 125

秋宜重视洗理护肤 / 126

初秋养生宜药浴 / 127

忌忽视“秋冻” / 128

秋季房事调摄应注意什么 / 129

天凉未寒好锻炼 / 130

秋练宜早动晚静 / 131

秋季宜练养肺功 / 132

秋季健身有禁忌 / 133

二、防病 / 134

秋宜避免气象过敏症 / 134

秋防咳嗽 / 135

秋防哮喘 / 135

秋防支气管炎 / 138

秋防咽炎 / 138

秋防急性腭扁桃体炎 / 139

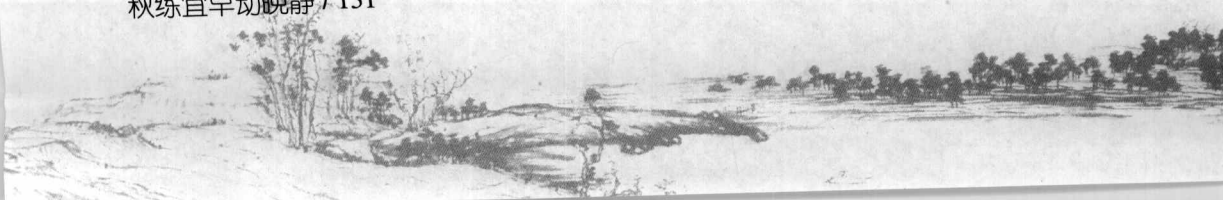
秋燥宜防便秘 / 140

秋防婴儿腹泻 / 141

秋防急性胃肠炎 / 142

秋凉胃里需“暖和” / 143

秋防“乙脑” / 144





秋防脊髓灰质炎 / 145

秋防脓疱疮 / 145

秋防疟疾 / 146

秋防钩端螺旋体病 / 147

秋防抑郁症 / 148

秋凉时节须防“老寒腿” / 149

三、饮食养生 / 149

秋季饮食应当“少辛多酸” / 149

秋凉进补宜先调脾胃 / 150

秋季养肺宜食哪些果蔬 / 151

秋季食梨正当时 / 152

秋食河蟹有禁忌 / 153

秋食柿子有禁忌 / 155

秋食苹果有禁忌 / 156

秋食橘子有禁忌 / 157

秋食柑子有禁忌 / 158

秋食香蕉有禁忌 / 158

秋食菱角有禁忌 / 160

秋食栗子有禁忌 / 161

秋天不宜多吃辛辣烧烤 / 162

秋季平补宜芡实 / 162

秋令防燥宜食粥 / 163

贴秋膘宜与时俱进 / 164

秋季健康食谱推荐 / 165

第四章

冬季养生与防病 167

一、保健 / 168

冬季宜注意情绪变化 / 168

冬季养肾可以御寒 / 170

冬季如何适应气候变化 / 171

冬日阳光尤可贵 / 171

冬防干燥 / 172

冬季慎用“电热毯” / 173

冬季宜多开门窗 / 173

冬季宜勤晒被 / 174

冬季取暖防中毒 / 175

老年人冬季洗澡防晕倒 / 175

冬天穿裙不等于耐寒锻炼 / 176

有些人忌穿保暖内衣 / 177

冬防“衣领病” / 178

冬防羽绒过敏 / 179

冬季衣着防寒有科学 / 179

冬防皮肤皲裂 / 181

冬季宜护唇 / 182

冬季搓手好处多 / 183

冬季房事因人而异 / 183

冬季宜跑步 / 184

冬季跳绳好 / 185

冬季锻炼应选择好时间 / 186

雾天忌在室外锻炼 / 187

冬季锻炼要注意保暖 / 188

冬季宜练养肾功 / 189



冬季锻炼防损伤 / 190

二、防病 / 192

冬季到北方旅行要防冻伤 / 192

冬防流行性感冒 / 193

冬防小儿急性喉炎 / 194

冬防慢性支气管炎 / 195

冬防肺炎 / 196

冬防冠心病发作 / 198

脑卒中病人冬防抑郁症 / 201

冬防急性心肌梗死 / 205

警惕冬季骨质疏松症 / 208

冬防肩关节周围炎 / 209

冬防腰腿痛 / 210

冬防皮肤瘙痒症 / 211

冬季冻疮防治 / 213

冬防疥疮 / 215

冬防小儿佝偻病 / 217

冬防口角炎 / 219

冬防低体温症 / 219

冬防寒冷性荨麻疹 / 220

冬防白喉 / 222

冬防会厌炎 / 222

冬防小儿久咳不愈 / 224

冬防肛肠病 / 224

三、饮食养生 / 225

冬令进补贵相宜 / 225

冬令进补应有针对性 / 226

冬令进补勿忘“四戒” / 226

冬季怕冷宜进补 / 227

冬令进补宜食虫草 / 228

冬令进补宜吃蜂蜜 / 229

体虚者冬令进补四忌 / 230

吃蜂王浆有禁忌 / 231

吃花粉有禁忌 / 232

冬令饮药酒有禁忌 / 233

冬令进补宜食枸杞子 / 235

冬宜食枣防衰老 / 236

冬令进补宜吃白木耳 / 237

冬令进补宜食黑木耳 / 238

冬令进补宜吃香菇 / 239

冬令进补宜吃鹌鹑 / 240

冬令进补宜吃泥鳅 / 241

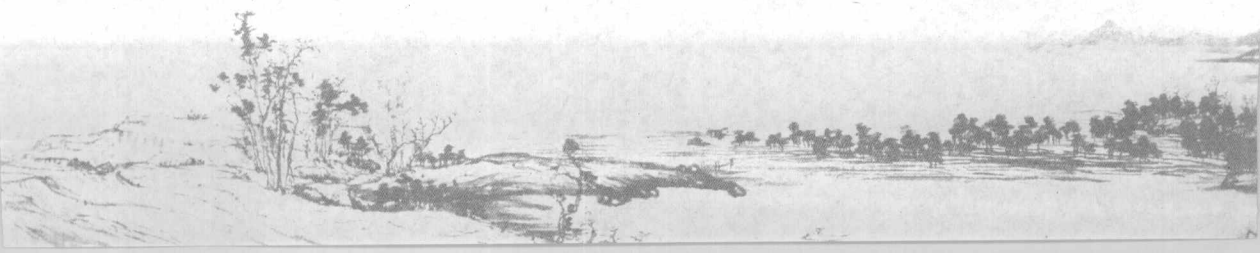
冬令吃火锅注意事项 / 241

冬季晚餐有禁忌 / 242

冬令进补忌入误区 / 243

冬令进补忌滥用壮阳药 / 245

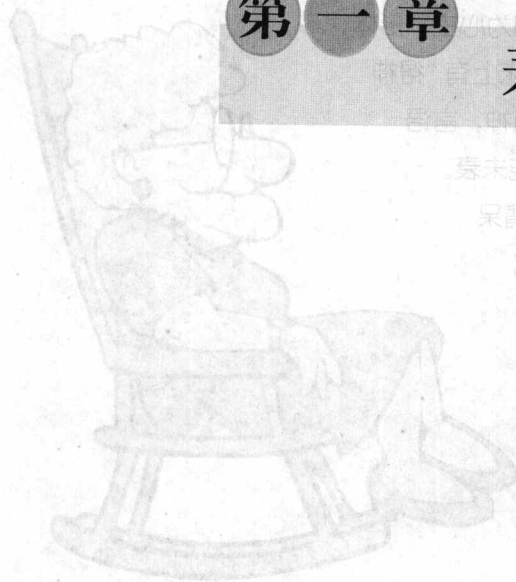
冬季健康食谱推荐 / 245



春季养生要旨

第一章

春季养生与防病



春未遑收，而冬未去，阳气未复，寒气未散，故春养生，必先养阳。春主生，万物萌动，人体阳气亦随之而生。此时养生，当以温和为宜，不可过寒，亦不可过热。春主肝，肝主筋，故春养生，当以舒筋活络为主。春主风，风主燥，故春养生，当以润燥为主。春主怒，怒伤肝，故春养生，当以平心静气为主。春主生，生主长，故春养生，当以补益为主。春主升，升主发，故春养生，当以发汗为主。春主和，和主平，故春养生，当以平和为主。春主顺，顺主安，故春养生，当以安舒为主。春主乐，乐主喜，故春养生，当以喜悦为主。春主爱，爱主慈，故春养生，当以慈爱为主。春主敬，敬主肃，故春养生，当以恭敬为主。春主礼，礼主敬，故春养生，当以礼敬为主。春主智，智主明，故春养生，当以明智为主。春主仁，仁主慈，故春养生，当以仁慈为主。春主义，义主刚，故春养生，当以刚毅为主。春主信，信主诚，故春养生，当以诚信为主。春主德，德主和，故春养生，当以和睦为主。春主道，道主平，故春养生，当以公平为主。春主理，理主公，故春养生，当以公正为主。春主法，法主严，故春养生，当以严明为主。春主术，术主巧，故春养生，当以精巧为主。春主器，器主用，故春养生，当以实用为主。春主术，术主巧，故春养生，当以精巧为主。春主器，器主用，故春养生，当以实用为主。春主术，术主巧，故春养生，当以精巧为主。春主器，器主用，故春养生，当以实用为主。

春主生，万物萌动，人体阳气亦随之而生。

春主肝，肝主筋，故春养生，当以舒筋活络为主。

春主风，风主燥，故春养生，当以润燥为主。

春主怒，怒伤肝，故春养生，当以平心静气为主。

春主生，生主长，故春养生，当以补益为主。

春主升，升主发，故春养生，当以发汗为主。

春主和，和主平，故春养生，当以平和为主。

春主顺，顺主安，故春养生，当以安舒为主。

春主乐，乐主喜，故春养生，当以喜悦为主。

春主爱，爱主慈，故春养生，当以慈爱为主。

春主敬，敬主肃，故春养生，当以恭敬为主。

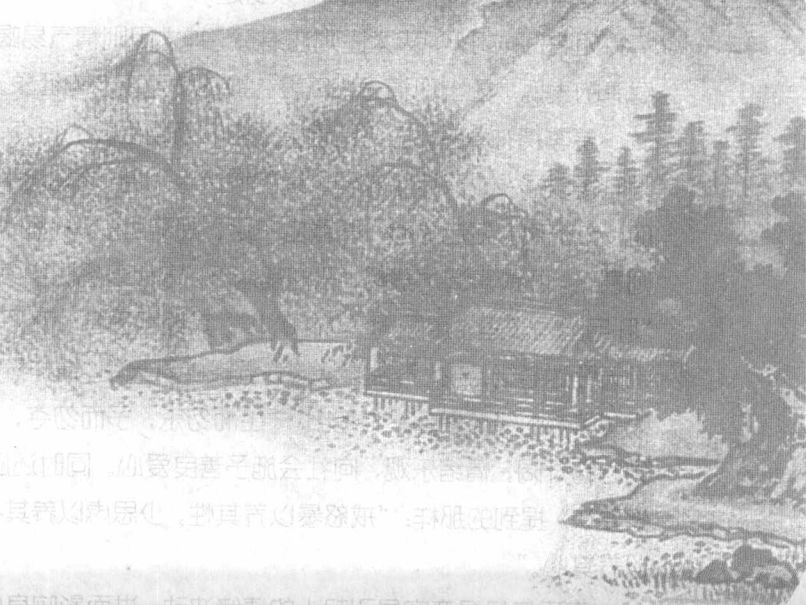
春主礼，礼主敬，故春养生，当以礼敬为主。

春主智，智主明，故春养生，当以明智为主。

春主仁，仁主慈，故春养生，当以仁慈为主。

春主义，义主刚，故春养生，当以刚毅为主。

春主信，信主诚，故春养生，当以诚信为主。





一、保 健

春季要重视养神

在春季养生中，养神占首要地位，因为心主宰形体，养神没有做好，养形也是困难的。中医临床上有“得神者昌，失神者亡”之说，得神即是目光有神，言语洪亮，神志清楚，表示正气未伤，脏腑功能未衰。

若至老年，出现目光暗淡、精神萎靡、表情呆滞、语言不利、面色无华、嗜睡、健忘或

痴呆等症，即神衰矣。《寿亲养老新书》

曾对精、气、神三者关系进行了概括：

“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。”所以说，神的充沛需要有精

和气这样的物质基础，精、气的充盈或

匮乏可直接影响到神的作用。清代程

文囿在《医述·养生》中说：“人身之

精气如油，神如火，火太旺则油易干。神太用则精气易竭。”故精充、气足、神全即是

健康的表现。如出现精亏、气虚、神耗就是衰老的征象。

春季精神养生，应符合春天大自然万物生发的特点，即通过调节情志，使体内的

阳气得以抒发，保持与外界环境的协调与和谐。春应于肝，从中医藏象理论看，肝藏

血，主疏泄，在志为怒。肝藏血不足，则疏泄失职，阳气升泄太过，表现为稍受刺激

则易怒。肝最喜调达舒畅，恶抑郁恼怒。宋代著名医学家张元素在《医学启源》中说：

“肝与胆为表里，足厥阴（少阳）也。其经旺于春，乃万物之始生也。”肝胆经气都在

春天旺达通畅。古代养生家认为在温暖的春天里，精神养生要适应于万物蓬勃的生机，

如《黄帝内经·素问》中指出：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”在精神修养上做

到心胸开阔，情绪乐观，向社会施予善良爱心。同时还应像明代养生家胡文煊在《类

修要诀》提到的那样：“戒怒暴以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念

以养其心。”

春季气候多变容易引起人的情绪波动，进而影响身心健康，因此，在心理上不要





受气候变化的影响,要以我为主,不受外界牵制,豁达开朗,愉悦身心,明确自己能够认识自然变化的规律,也有能力运用规律来为自己服务,也能适应气候的变化。清代养生学家曹庭栋在总结前人静养思想的基础上,赋予“静神”以新的内容“心不可无所用,非必如槁木,如死灰,方为养生之道”,“静时固戒动,动而不妄动,亦静也”。“静神”实指精神专一,摒除杂念及神用太过。正常用心,能“思索生知”,对强神健脑大有益处。但心动太过,精血俱耗,神气失养而不内守,则可引起脏腑和机体病变。

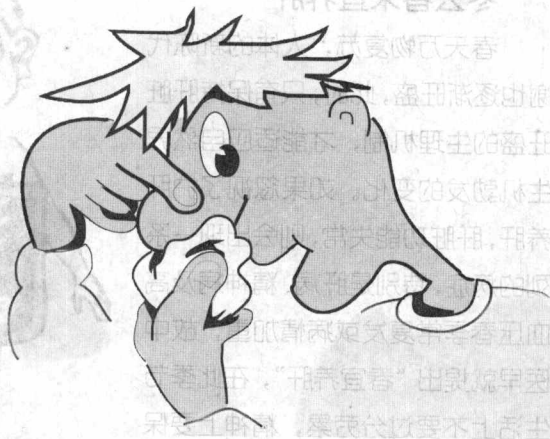
清静养神是以养神为目的,以清静为其法。只有清静,神气方可内守。清静养神的运用归纳起来不外有三:一是以清静为本,无忧无虑,静神而不用,即所谓“恬淡虚无”之态,真气即可绵绵而生;二是少思少虑,用神而有度,不过分劳耗心神,使神不过用,即《类经》中所指出的“少思虑以养其神”;三是常乐观,和喜怒,无邪念妄想,用神而不躁动,专一而不杂,可安神定气,即《黄帝内经》所谓“以恬愉为务”。

清静养神,以静制躁,也是促使身体健壮、延缓衰老的重要条件。清代养生家曹庭栋认为:“养静为摄生首务。”为什么静能强身抗衰呢?《淮南子》中指出:“静而曰充者以壮,躁而曰耗者以老。”就是说,心神安者,其精气日渐充实,形体随之健壮,而心神躁动者,精气日益耗损,形体必然过早衰老。这就是“静者寿,躁者夭”之理。

初春季节谨防鼻出血

鼻出血是一种临床常见症状,好发于秋冬和春初季节。轻者对身体影响不大,自行止血即可,但反复鼻出血可导致贫血,严重的鼻出血还可引起出血性休克,甚至危及生命。所以,出现反复鼻出血和严重的鼻出血时,患者及其家属不要懈怠和延误,应该尽快到医院查明原因,及时治疗,使出血得到有效的控制。

引起鼻出血的原因很多,可由单纯的鼻腔疾病引起,也可由全身疾病引起。一般而言,局部因素主要有鼻外伤,鼻中隔偏曲、鼻腔异物、鼻炎鼻窦炎等,这类鼻出血量一般不大,也容易找到止血点,止血并不困难。值得注意的是鼻腔肿瘤或癌症,在初期鼻出血量也不多甚至只是涕中带





血,往往引起人们的忽视,到中、晚期时肿瘤侵犯大血管往往会引起致命的大出血。所以身体出现异常都应该早就诊,早检查,早治疗,不可轻视。

对于全身因素引起的鼻出血,其主要机制是病变侵犯到较大的血管、血液成分或性质发生改变和血压的改变,这些病因主要有:高血压、急性发热性传染病、血液病、营养不良、肝肾疾病和风湿热、中毒、内分泌失调等。这类鼻出血往往量多,来势凶猛,且反复发生,严重者会引起失血性休克甚至有生命危险。治疗这类鼻出血除鼻腔填塞局部压迫止血外,还须进行全面检查,找到病因,对症治疗。

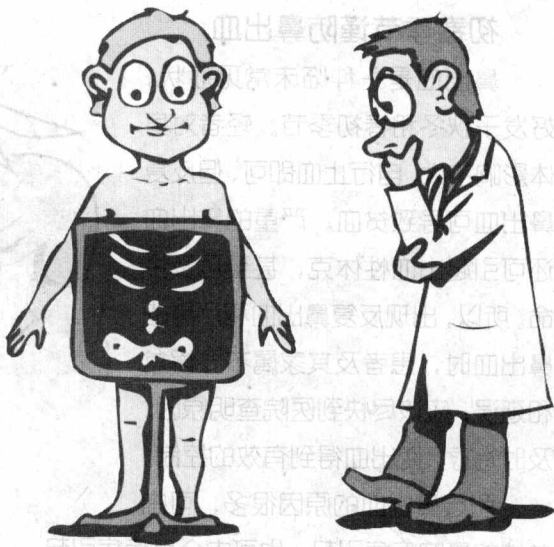
除上述鼻出血原因外,临床上还常可发现一部分病人,在疾病的全过程中均不能找到可能的出血原因,鼻出血控制后也未再出血,这类鼻出血称特发性鼻出血。同时还要提醒许多秋冬进补的朋友,一定要适可而止,不可盲目进补,补得太多太过,易引起血热导致鼻出血。

一旦鼻出血发生在你的身上,千万不要惊慌失措,可先试着用冰水毛巾敷在额头上,用手指压迫鼻翼两旁的动脉血管,尽量减少鼻出血量,然后尽快赶到医院,查明出血的原因,并对症治疗,切记避免将血吞进肚里,否则血液刺激胃部,引起呕吐,很容易导致休克。

冬去春来宜养肝

春天万物复苏,人体的新陈代谢也逐渐旺盛,此时,只有保持肝脏旺盛的生理机制,才能适应自然界生机勃勃的变化。如果忽视了护肝养肝,肝脏功能失常,则会出现一系列的病症,特别是肝病、精神病及高血压春季常复发或病情加重,故中医早就提出“春宜养肝”,在此季节生活上不要过分劳累,精神上要保持愉快,遇到烦恼的事,也别暴怒伤肝。

肝脏是人体内最大的腺体器官,几乎所有营养物质的代谢都需要肝脏参加,据统计,在肝脏中发生的化学反应约有500种以上,肝脏是人体的主要解毒器官,它可保





护机体免受损害。保护肝脏就是保证长寿。

春季养肝以食为先。要注意全面营养,宜多吃富含蛋白质、维生素的食物,少食动物脂肪性食物,按时就餐,消化功能差时采取少食多餐的方法,保证营养的摄入。新鲜熟透的水果,有益于健康。鸡肝味甘而温,可补血养肝,是食补肝脏的佳品,较其他动物肝脏补肝的作用更强,且可温胃。以味补肝首选食醋,醋味酸而入肝,具有平肝散瘀、解毒杀虫等作用。

初春时节寒气较盛,肝阳难以开发,如能少量饮些酒,则可利用其走窜推动的作用,使肝中阳气升发。鸭血性平,营养丰富,可养肝血而治贫血,是保肝最佳食品之一。菠菜具有滋阴润燥、舒肝养血的作用,如做汤加上动物血,可治疗肝气不舒。

经常锻炼春季养肝还要注意保持心情舒畅,不发怒,不生闷气,少饮酒,多喝水。经常锻炼身体可使血液流通,使肝脏获得足够的氧和营养供应。



春风拂面多开窗

严寒的冬天,人们往往将门窗紧闭,以防寒风袭人。这样做虽然起到保暖作用,但是由于空气不对流,使室内空气的清洁度下降而影响健康。

空气是维持生命不可缺少的物质。成人每次呼吸的空气为500ml左右,1小时呼出1000L气体,在呼出的气体中,二氧化碳占4%,1小时呼出二氧化碳40L左右,空气中本来就有0.4%的二氧化碳,因门窗紧闭,二氧化碳将会更高,损害健康。经常开窗有利于新鲜空气和绚丽的阳光进入室内,降低空气中二氧化碳浓度,使人感到清新舒畅,不仅有益于健康,还可提高学习和工作效率。

春天,雨水较多,湿度大,气温开始回升,正是流脑、流感、百日咳等传染病的细菌及病毒生长繁殖的时机。经常开窗,特别是晴天太阳光照入室内,不仅可降低室

内湿度,改变细菌、病毒赖以生长繁殖的“安乐窝”,而且太阳光中的紫外线还可直接杀死部分病菌,同时可减少家具、衣服的发霉,防止尘螨的孳生,减少过敏性哮喘的发生。

一般的家庭习惯于早晨起床后开窗换气,其实,早晨是空气污染的高峰期,地球每天有500万吨二氧化碳及有害气体排入大气层中,所以开窗换气以上午9~10时或下午2~4时为最佳。此时,气温已升高,逆流层现象已消失,沉积在大气低层的有害气体已逐渐散去。

春季如何排毒

人体内其实有多种毒素存在,这些毒素来自人体消化和代谢过程中的副产物(不被人体吸收利用的废物),而“排毒”就是这些废物质的正常代谢过程!人体的自然运作机制会借由各种排毒管道:皮肤、肠道、肾、肺等,将体内的毒素排出,所以当我们呼吸、流汗,甚至排泄时,其实都是身体自己在进行排毒。我们每天呼吸了太多被污染的空气、接收太多辐射、吃太多加工过的防腐产品、承受太多情绪上的压力,这些都是毒素的来源。当身体内的毒素“超载”,就会产生经常性的头痛、慢性疲劳、肠胃敏感、便秘、肌肤粗糙、过敏等种种状况,这时排毒疗程就必须上场。

(1) 多喝水:喝大量的水可帮助中和体内毒素,一天喝足8大杯(约1.5L)水,就能从充满光泽的皮肤看出体质改变。

(2) 定期去角质:肌肤表面的老废角质会阻碍毛细孔代谢毒素,定时去角质,帮助肌肤的代谢功能维持正常运作。

(3) 泡澡:泡个热水澡活络血液循环,借由流汗帮助加速体内的代谢循环。可在浴缸中加入一些精油,如天竺葵、迷迭香、杜松、柠檬精油。此外,使用海盐按摩肌肤也很不错。

(4) 多吃益菌产品:食用专为排毒设计的益菌产品,能补充肠道的益生菌,净化肠道。

(5) 改变饮食习惯:以天然食品取代精致加工食物,新鲜水果是最强力的净化食





物,菠萝、木瓜、猕猴桃、梨都是不错的选择,此外,减少刺激性饮食,改掉喝咖啡和红茶的习惯,不妨以花果茶和绿茶取代。

早春当心倒春寒

春风送暖,万物复苏,使人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉。然而,一到傍晚,由于气温明显降低,又常常使人感觉到冬天般的寒冷。今天也许还春风和煦,明天可能就寒气袭人。早春时节,这种气候特点表现得非常明显,这就是人们常说的“倒春寒”。

在寒冷的室内静止不动,可使老年人血压明显升高,并能诱发心脏病、心肌梗死。在气温低于 12°C 的房间里静坐不动,会明显增加循环系统的负担。另外,消化性溃疡、慢性腰腿痛等慢性病,也会因气候的变化而导致旧病复发和病情加重,故“倒春寒”对老年人的身体健康威胁较大,切不可掉以轻心。

预防“倒春寒”的具体措施:

一是当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸(口与鼻部)的保暖,因为这些部位特别敏感。室温控制在 $16\sim 20^{\circ}\text{C}$ 比较合适,必要时家中可采用电暖气等设备取暖。睡眠时被子应盖得稍厚一点,以不出汗为宜。

二是加强体育锻炼,提高身体素质。春季是开展体育锻炼的黄金季节。要“早睡早起,广步于庭”,或郊游览胜,或登高踏青,或练拳做操,或散步慢跑,或踢毽子,或放风筝,这些活动,既能使人体气血通畅,又可畅达心胸,怡情养性,增强体质。

三是注意休息和保持情绪稳定,在精神上和体力上都不要过度疲劳和紧张。室内要经常保持清洁整齐,物品放置有序,还可养花、种草、养鱼。门窗要常开,使室内阳光充足,空气流通新鲜,这对防病保健大有裨益。

四是饮食方面应注意多饮茶,多喝姜汤、食用菌汤,多吃菇类、黑木耳等。因为茶叶中的茶色素可有效对抗纤维蛋白原的凝集,抑制血小板的黏附和集聚,黑木耳中的某些成

