

献给21世纪人们科学的生活方式

季节与健康

春夏养阳，秋冬养阴

王振国 董少萍 编著



 人民卫生出版社

献给 21 世纪人们科学的生活方式

季节与健康

编著

王振国 董少萍



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

季节与健康/王振国等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2003
ISBN 7-117-05390-9

I. 季… II. 王… III. ①保健-基本知识②季节-
关系-健康 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008422 号

季 节 与 健 康

编 著: 王振国 董少萍
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼
网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)
E - mail: pmph@pmph.com
印 刷: 北京人卫印刷厂(尚艺)
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.125
字 数: 201千字
版 次: 2003年4月第1版 2003年4月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 7-117-05390-9/R·5391
定 价: 17.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

一年四季，春夏秋冬。中医学认为，人与自然是—个整体，人的生命活动与自然界息息相关，所谓“人与天地相参，与日月相应”，就是这个意思。所以，中医学的经典《素问·四气调神大论》中说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起。”所以懂得养生之道的人要“春夏养阳，秋冬养阴”。《灵枢·本神》也说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”随着季节的更替，自然界的生命有生、长、壮、老、已的变化，人体的保健当然也因之而不同。许多疾病与季节的更替、时间的变换密切相关。早在西周时期，随着农业的发展和历法知识的普及，人们已经认识到季节的变化、气候的异常直接关系到人体的健康。《周礼·天官冢宰》中就记载了季节与发病的密切关系：“四时皆有疴疾：春时有疴首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疴寒疾，冬时有嗽上气疾”意思是说，春季气候温暖，多风而干，人容易患伤风，所以身寒而头痛；夏季气候炎热，雨水集中，湿热交蒸，人们易于患痒疥之疾；秋季蚊蝇孳生，疴疾、肠道传染病会传播；冬季气候寒冷，易受寒邪，很容易产生咳嗽，以及诱发气喘之类。《礼

记·月令》也记载了四时常见的流行病。这说明，季节与健康的关系，自古以来就是我国人民十分重视，并持续不断地进行研究的课题。在我国民间，因为二十四节气的不同，而有种种相传已久的保健习俗，这些习俗的形成、发展，与人们适应自然、适应季节的变换以达到养生保健的目的，有着不可分割的联系。

随着科学技术的发展，我们的生活发生了巨大的变化，人对大自然的依赖明显减少，季节的变化对我们健康的影响也有意无意地被忽视。但是，现代生活带来的“文明病”的困扰，又使人们不得不对现代的生活方式进行反思，健康与自然环境、健康与四时变化的关系再次引起人们的关注。本书通过一题一议的方式，对季节与健康有关的一些话题进行了讨论，力求通俗易懂，贴近生活。但由于我们的水平所限，其中肯定有许多疏漏乃至错误之处，敬请方家不吝指教。

（本书插图由袁泽铭绘制）

编 者

目 录

春季气候对人体有什么影响·····	1
为什么会“春眠不觉晓”,如何消除春天疲劳症·····	3
民间“四季进补”有什么讲究·····	4
阳春三月如何养肝·····	7
爆竹声声除旧岁,燃放鞭炮更康宁·····	9
春节饮“屠苏酒”习俗有什么保健意义·····	11
春节到,洒扫、除尘、“照虚耗”·····	13
春节守岁有什么保健意义·····	13
元宵佳节“走百病”是怎么回事·····	14
年糕如意年年高——年糕的科学食用·····	15
春节饮酒应注意什么·····	16
春节如何预防“美味综合征”·····	18
春节期间冠心病患者应注意什么·····	20
青蒿黄韭试春盘——从立春习俗说到韭菜的药用·····	21
为什么要“春捂”·····	23
惊蛰时分民间都有哪些除病害活动·····	24
“清明不戴柳,红颜成皓首”·····	25
寒食节吃杏粥是怎么回事·····	27
“三月三日天气新,长安水边多丽人”——春日	

踏青与保健	28
为什么春游会给人一种舒畅愉快的感觉	29
什么是春季“花粉过敏症”	30
春天放风筝有什么好处	32
散步有什么好处？散步时应注意什么	33
你知道散步用脚前掌走路有什么好处吗	35
春天进行日光浴有什么益处	37
如何进行空气浴	38
春季如何护理皮肤	40
雨后春笋，食疗佳品	43
雨前椿芽嫩如丝，营养药用两相宜	44
为什么古人称荠菜为“护生草”	45
吃野菜应预防野菜中毒	46
春天食葱有什么好处	47
初春时节为什么易发慢性病	48
为什么春季精神病患者易发病	49
什么叫“桃花癣”，怎样防治	51
春季如何预防儿童鼻出血	51
春季如何预防流行性感冒	53
如何预防高血压病	56
如何预防麻疹	59
如何预防流行性腮腺炎	61
如何预防小儿感冒	62
如何预防百日咳	63

夏季健康

夏季气候对健康有什么影响	65
“春夏养阳”——夏季养生的原则	66

夏季人为什么容易烦躁	69
到雨中去, 接受大气中的“维生素”	70
端午节的民俗是怎么来的	71
端午节——民间的卫生节日	72
夏季为什么要多饮热茶?	75
盛夏季节锻炼应注意什么	76
夏季怎样预防热伤风	77
夏季面部皮肤应怎样保护	78
防晒化妆品为什么能防晒	79
为什么夏季不宜化浓妆	80
夏日如何正确使用香水	81
夏季如何使用及选择花露水	81
夏日如何服用西洋参	82
夏天长期在空调房里工作应如何护肤	84
夏季喝啤酒有什么好处	84
夏季食用凉拌菜应注意什么	87
夏季食大蒜有什么保健作用	88
夏季午睡有什么利弊	91
夏季穿什么衣服凉爽	94
怎样预防太阳辐射	96
夏季为什么不宜用凉水冲脚	98
夏季游泳应注意什么	98
夏季如何预防空调病	100
“健康空调”能预防空调病吗	103
如何正确使用电风扇	104
如何预防拖鞋皮炎	105
夏季如何选择太阳镜	106
夏日如何合理饮水	107

饮用什么水最好·····	110
夏季吃冷饮应注意什么? ·····	113
碧天荷叶, 医食佳品·····	117
“萱草忘忧”莫添烦, 正确烹调是关键——黄花 菜的作用与食用·····	118
吃杏与杏仁有什么益处·····	120
你听说过荔枝病吗·····	121
西瓜为什么被称为“天生白虎汤” ·····	122
“轻身”“润肤”说冬瓜 ·····	123
为什么说苦瓜是夏季良药·····	124
酸牛奶有何保健益寿功能·····	125
夏季使用调料应注意什么·····	128
绿豆为何成为夏令清补的必备品·····	129
老年人怎样安度盛夏·····	131
小儿夏季饮食应注意什么问题·····	134
为什么夏天多吃糖易患脓疱疹·····	135
儿童喝人造饮料有什么坏处·····	136
如何防治小儿“冰箱病” ·····	136
如何预防和处理中暑·····	137
如何预防婴幼儿中暑·····	139
如何预防疖夏·····	141
夏季如何预防食物中毒·····	142
夏季如何预防病毒性疾病·····	145
如何预防婴幼儿腹泻·····	146
夏季如何预防疟疾·····	147
如何预防小儿暑热·····	149
夏季如何预防戊型肝炎·····	151
夏季谨防中风·····	152

夏季如何预防伤寒病·····	154
如何预防细菌性痢疾·····	154
夏季如何预防皮肤感染性疾病·····	156

秋季健康

秋季气候对人体有什么影响·····	159
如何预防秋燥症·····	161
“自古逢秋悲寂寥”，为什么会产生悲秋的情绪·····	163
立秋为什么要饮香薷饮·····	165
为什么提倡“秋冻”，对人体有什么益处·····	165
中秋话月，月缺月圆对人体有什么影响·····	166
重阳登高为什么要佩茱萸·····	169
重阳登高要注意什么·····	171
菊花入餐，美味保健·····	173
东篱把酒醉黄花——说说菊花酒·····	174
深秋季节如何预防过敏症·····	176
秋季蟹正肥，食蟹应当注意什么·····	178
“秋乏”是怎么回事，如何克服·····	180
秋季洗冷水浴有什么益处·····	181
秋季如何减肥·····	182
秋季如何护理皮肤·····	183
秋来香菇最宜珍·····	184
为什么称红薯为天然长寿食品·····	185
物美价廉的“小人参”——胡萝卜·····	188
你知道元葱有什么药用·····	189
核桃为什么被誉为“长寿果”·····	192
柑橘有什么药用价值·····	194

怎样预防菠萝过敏症·····	195
吃大枣有什么保健功能·····	197
山楂有什么药用·····	199
龙眼的药用有哪些·····	200
大豆为什么被誉为“植物肉”·····	202
如何预防“胃柿石”·····	203
梨汁何以被称为“天生甘露饮”·····	204
秋季健康饮食的新潮流·····	206
镁对人体健康有什么影响·····	207
秋令保健讲“五防”·····	209
如何预防慢性胃炎·····	211
如何预防慢性咽炎·····	215
如何预防消化性溃疡·····	216
秋末冬初，谨防小儿急性喉炎·····	218

冬 季 健 康

冬季气候对人体有什么影响·····	220
为什么冬季易发抑郁症，如何预防·····	223
岁末都有哪些防病习俗·····	226
冬季寒潮对人体有什么影响·····	228
冬季如何防止冷辐射·····	229
冬季如何预防老人体温过低·····	229
冬季如何保养皮肤·····	230
冬季皮肤易裂口怎么办·····	232
冬季为什么不宜用纯甘油护肤·····	233
冬季乘长途车你是否注意常开窗·····	233
冬季为什么不要蒙头睡觉·····	235
冬季勤晒被褥有什么好处·····	235

冬夜憋尿对身体有什么危害·····	236
冬季女性如何保养身体·····	236
冬季进行体育锻炼应注意什么·····	238
为什么说冬季长跑是一项较好的健身运动·····	239
发生了煤气中毒怎么办·····	240
冬季如何预防寒冷过敏症·····	241
冬季何为重“三暖”·····	242
天寒地冻如何选择冬装·····	244
为什么老年人易发生“冬浴综合征”·····	246
如何进行冷水锻炼·····	247
怎样进行冬泳锻炼·····	249
冬季为什么要慎护鼻子·····	250
冬季学生需要哪些营养·····	251
冬季吃补药时能不能喝茶·····	251
吃营养补品时能不能吃水果·····	252
冬季谨防肩周炎·····	252
初冬如何预防“烂嘴角”·····	254
为什么说海带是“长寿菜”·····	255
冬季为什么室内要经常通气·····	256
使用铜制火锅可引起中毒，你知道吗·····	258
关于“火锅综合征”·····	259
“腊八粥”对人体有什么益处·····	260
冬季老人进补吃鲤鱼有什么益处·····	262
冬季如何服用蜂王浆·····	263
冬季体虚者如何使用黄芪补气·····	266
冬令补益佳品——羊肉·····	267
冬季吃羊肉应注意什么·····	268
大白菜有什么营养与药用价值·····	270

冬季吃萝卜有什么药用·····	271
多吃苹果对人体有什么益处·····	274
为什么称黄酒为“液体蛋糕”·····	275
饮茶应注意什么·····	276
如何预防冻疮·····	278
冬季如何预防皮肤瘙痒症·····	279
如何预防心肌梗死随寒潮而发·····	281
如何预防急性支气管炎·····	282
如何预防慢性支气管炎·····	284
如何预防类风湿性关节炎·····	288
如何预防佝偻病·····	290
冬季最易发作支气管哮喘·····	293
如何预防慢性肺源性心脏病·····	297
如何预防糖尿病·····	300
如何预防小儿肺炎·····	301
如何预防慢性鼻炎·····	303
如何预防脑血管意外·····	305

春季健康

春季气候对人体有什么影响

春季是冬夏转换交替的季节，冷暖气流互相竞争，旋进旋退，时寒时暖，乍阴乍晴，天气变化无常，正如民谣所云：“春天孩儿脸，一天变三变。”由于春天气候不稳定，常常使那些对天气敏感的人感到很不适应。在漫长的冬季里，由于皮肤收缩，血管血流量减少，大脑、内脏血流量相对增加，大脑已习惯于高氧下工作，到了春天，温暖的阳光使人体皮肤舒展，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，大脑氧气供给量相应减少。使人一时无法适应，故易使人产生昏沉欲睡的感觉，这就是俗称的“春困”。

其次春季还是一个多风的季节，《黄帝内经》谓：“虚邪贼风，避之有时”，意思是说，凡是能使人致病的风邪都应及时躲避它。这一点在春季尤为重要。中医学认为，春季是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，春季尤多。春季是各种传染性、流行性疾病如感冒、白喉、猩红热、麻疹、流脑、水痘、扁桃体炎、肺炎等最易发病的季节。因此，春季预防各种传染性、流行性疾病尤其重要。

中医学又认为，春气内应肝木。肝的生理特点是



春江水暖鸭先知

主疏泄，喜欢条达舒畅。春季阳气升发，肝气、肝火、肝风每易随春气上升，导致肝阳上亢。故春季是高血压、眩晕、肝炎等疾病的高发季节。由于人的肝阳随春气上升，故可使人的精神情绪随之高昂亢进，使原有精神分裂症、躁狂症等精神疾患者也易因天气而出现激愤、骚动、暴怒、吵闹等病态。

春天，春阳发动，是新陈代谢最为活跃的季节，人们生活规律也随之发生变化，健康之人能够很快适应，体弱多病者以及老人和孩子则易产生不适应症，

使旧病复发，或病情加重，所谓“百草回生，百病易发”便是此意。因此在疾病的防治上要早做准备。

春季的养生，应当注意做到“五有”：起居有常，衣着有度，饮食有节，运动有法，疾病有防。掌握了春季的养生特点，合理地安排和调节自己的生活，才能在春天真正与万物共荣。

为什么会“春眠不觉晓”，如何消除春天疲劳症

古诗有云：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟，夜来风雨声，花落知多少。”人们常说“春困、秋乏”，春困是自然气候、气温回升而产生的一种生理现象。

冬去春来，机体各主要部分的功能在经历了一个漫长的秋冬季后，需要做重大的调整。冬天皮肤血管受到寒冷刺激，血液量减少，大脑和内脏的血流量相对增加；进入春季，气温升高，皮肤毛孔舒展，供血量增多，而供给大脑的氧相应减少，大脑工作受到影响，生物钟也不那么准了。此外，从冬季的昼短夜长向夏季的昼长夜短过渡，暖暖的春阳，也令人全身舒适，所以出现困乏无力，昏沉欲睡，提不起精神的现象，这即是人们常说的“春困”。

春天到了，白天光照时间逐渐变长，太阳活动增强，磁场强度增大，机体自然也对这些做出反应。在冬季里，因为紫外线及阳光照射不足，机体内缺少足够的维生素D，使得机体的免疫力和工作能力降低了许多。加上维生素摄入也少，所以当春天来临的时候，身体功能大多处于半昏睡状态。因此，在冬春之交，我们对天气的变化特别敏感。有人把这称为“春天疲劳症”。

有人以为，只要春天多睡就不会发困了，其实不然。一般情况下，成年人每天睡眠8小时左右就可以了，再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性，使之处于抑制状态，人会变得更加昏昏欲睡，无精打采，结果是越睡越困。

克服春困，首先在起居上要早睡早起，保证睡眠，安排一定的午睡时间；其次注意室内通风，保持空气新鲜，因为氧气减少，二氧化碳等有害气体增多，会助长“春困”的发生；其三加强锻炼，清晨信步慢行，做操、跑步、打太极拳对于振奋精神十分有益；其四饮食的调摄也十分重要，“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气”，不可多食寒凉、油腻、粘滞的食品，更不可过多饮酒。最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果。专家建议，春天到来的时候，最好到大自然中，多呼吸新鲜的空气，享受春日融融的阳光。适当的体力劳动和锻炼有助于血液循环。还有研究表明，机体内有一种物质——血清素是寒冷季节产生的，据认为它是产生幸福感和良好情绪的激素。而“春天疲劳症”常给人带来消沉和躁动的情绪。补充血清素最好的办法是进食富含碳水化合物的食物。香蕉、菠萝、巧克力、核桃等都可能有助于你减轻春天疲劳症。

民间“四季进补”有什么讲究

我国是一个季节分明的国家，四季气候的变化，会影响人体的生理改变。为使人的身体在这种变化中不生病，保持健康，应该研究四季科学的进补，使人能够利用调节饮食来改变身体状况，克服因气候变化