春夏秋冬保健知识

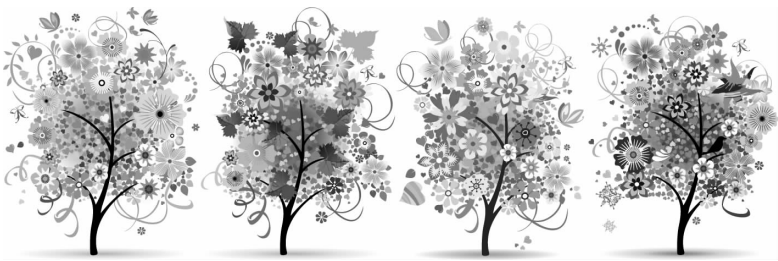
武家华　主编

人口出版社

春夏秋冬
保健知识

主　编　武家华

副主编　杜王月　陈　彬



健康中国2020
从现在开始！

序 Xu

当今社会全面进步、经济持续健康发展，人们健康知识的普及和生活水平不断提高，养生、保健又成了热门话题。随着社会竞争的加剧，人们工作和生活压力加大，精神长期处于紧张状态，体力严重透支，身心长期处于亚健康状态，这会导致机体免疫力低下和代谢障碍。物质生活条件的显著改善，使人们饮食结构逐渐由原来的粗粮、蔬菜向大鱼大肉高脂肪、高热量饮食转变，大量饮酒、过多喝浓咖啡和含防腐剂的饮料也成了很多人饮食结构中的一部分。此外，人们以车代步增多，体育锻炼明显减少，很多人处于多坐少动状态。

为了满足机关工作人员的要求，我们从2006年至今收编本书，就春、夏、秋、冬四季如何调气血、怡情志、适当饮食以及常见疾病的防治等问题，以通俗的语言进行介绍。机关工作人员不必系统地学习有关教科书或专著便可直接了解自己最关心的问题，指导健康生活，提高大家的健康素养。

目录 Mulu

春天保健知识

春季防流行性感冒 …… 3
春困不是病 …… 4
春天常吃四种食物抗过敏 …… 5
春季出游六要防 …… 6
春季养生小常识之看喜剧 …… 7
老人春季的衣食住行 …… 7
春季穿着要注意什么 …… 8
巧用饮食解“春困” …… 10
春季饮食养肝为先 …… 11
春季应预防“非典” …… 13
春季养生之“忌” …… 14
春季养胃 4 步攻略避开 3 大误区 …… 17
春季预防九大疾病 …… 20
春天保肝护肾好季节 …… 22
让健康从春天开始 …… 25
春季给身体做个大扫除 …… 28
春季养生保健知识 …… 30

春季保健须知 …… 33
春季防病保健知识 …… 37
春季运动保健知识 …… 40
春季的营养需求 …… 42
春季肝病高发人群如何养 …… 44
春季运动与健康 …… 45
春季饮食调养要诀 …… 47
春季养生要注意八“养” …… 47
春季养生水果 …… 50
春季出游与健康 …… 51
春季养生切记“五不宜” …… 53
春季养生五个“注意” …… 55
别让“春困”困住你 …… 59
春季养肝穴位 …… 61
养生粥的做法 …… 62
旅途中感冒怎样用药 …… 67
春季饮食原则 …… 68

夏天保健知识

夏季防暑降温小常识 …… 73
夏季传染病的预防 …… 76
让我们演绎夏天的精彩 …… 78
小习惯，大健康 …… 81
走出夏季保健的误区 …… 84

夏季要养心 …… 86
夏季运动与健康 …… 88
夏季最受青睐的八种食物 …… 90
夏季养生食谱 …… 92
平安度夏的良好生活习惯 …… 96
老年人平安度夏坚持“六注意” …… 99
夏日必备 7 种效果极佳的降火食物 …… 100
夏季护肤“三不要” …… 101
夏季运动时如何防中暑 …… 102
常备防暑药 …… 103
夏季要养生　八大准则勿忘记 …… 104
夏日饮食 …… 107
夏季养生 …… 112
夏季警惕头痛侵袭 …… 115
夏季照顾好你的皮肤 …… 118
认识并预防猪流感 …… 119
多种清热解毒食物轻松扑灭夏日“火” …… 120
夏季保健常识 …… 124
盛夏养生之道 …… 126

秋天保健知识

秋季疾病的防治 …… 133
秋防感冒“九饮” …… 135
秋季养生多“设防” …… 135

秋季锻炼五注意 …… 139
秋季保健提示 …… 141
秋季保健知识 …… 143
秋季衣食住行 …… 147
秋季养生小知识 …… 148
秋季调养有讲究 …… 152
秋季养生四大排毒蔬果效果佳 …… 153
秋季当防胃肠病 …… 155
仅喝水不能缓解秋季口干 …… 156
秋季养肝可以美肤 …… 157
秋季饮食的禁忌 …… 158
秋季锻炼小知识 …… 159
秋季饮食注意小事项 …… 159
秋季起居养生 …… 160
初秋时多喝粥 …… 161
秋季补充健身汤 …… 161
秋季要注意预防时令病 …… 162
初秋时节要重视午休 …… 163
秋季服饰 …… 164
秋季养胃 …… 165
秋季预防疾病 …… 166
秋季养生方法 …… 167
秋季调养四大步 …… 169
秋季衣食住行 …… 172
秋游野炊 …… 174

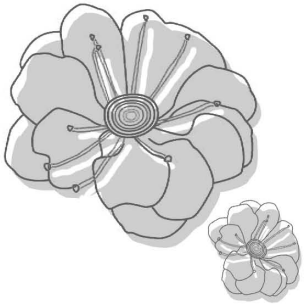
冬天保健知识

冬季健康小知识 …… 179
冬季必备常识 …… 182
冬季养生日常起居 …… 185
雪盲症的防治 …… 186
冬季洗浴四忌 …… 186
精神调养 …… 187
进补需分男女老少 …… 187
冬季“七要” …… 188
冬季饮食方面有哪些注意事项 …… 189
冬季运动应该注意什么 …… 194
如何健康度过冬季 …… 197
冬季须防季节病 …… 200
冬季健身四要 …… 202
冬季的营养与保健（一） …… 204
冬季的营养与保健（二） …… 208
冬季抗寒防病 …… 211
冬季保健五大误区 …… 214
最适合过冬的八种食物 …… 216
冬季保健提示 …… 218
冬季养生十法 …… 219
冬季如何吃好睡好 …… 221
冬季警惕六大常见病 …… 225

怕冷的人应该吃些什么 …… 229
冬天食红薯好处多 …… 231
冬季火锅吃出健康来 …… 232
冬季吃好零食益处多 …… 233
做好冬季保健要抓五个特区 …… 234
老年人寒冬防“五病” …… 236
冬季健康 11 个小常识 …… 238
保持脚部最佳温度利于保健养生 …… 240
健康知识小常识 …… 242
戊型肝炎的防治知识 …… 245
冬季降血糖食物 …… 247
四季养生总结篇养生之道 …… 250
食疗养生 …… 253
预防甲型 H1N1 流感 …… 254

春夏秋冬保健知识

CHUNXIAQIUDONG BAOJIAN ZHISHI



春天

保健知识

春季防流行性感冒

流行性感冒是一种最常见的传染病，一年四季皆可发生，但春、冬两季发病率较高，预防措施有:

1. 坚持经常开窗通风，但窗子不能开得太大，使居室内的空气保持清新、流通。

2. 可以在室内放置一些薄荷油或米醋，以净化室内空气。

3. 两色鳞毛蕨俗称贯众，是一味具有清热解毒、凉血止血、杀虫作用的中药，将 0.5 克的贯众洗净，放置在水缸或水桶之中，每周更换一次，可以起到清洁水源的作用。

4. 尽量少吃肥甘厚味等食品，多吃一些能够防止呼吸道感染的红皮萝卜。

5. 在感冒的治疗上，应以辛凉解表、清热解毒为基本原则。感冒初期，可用感冒冲剂、板蓝根冲剂等。症状较严重者须去医院就医。

6. 用推拿法来防治感冒，如按揉足三里穴。足三里穴位于外膝眼下 3 寸（四指宽）、胫骨外侧约一横指处。推拿时，拇指重按同侧足三里穴，其余 4 指置于小腿后面与之相对，加

重按压力量，直到局部酸胀为止；而后，再按揉另一侧足三里穴。

春困不是病

春困不是病，而是一种正常的季节性变化时出现的生理现象。原因是冬季皮肤血管收缩，春季变暖，血管、毛孔扩张，相对稳定的血流量供应皮肤的血流增加，供应脑的血液相对减少，从而造成春困。春困虽不是病，但它影响学习、工作，所以必须设法调节。防春困可按下面方法试试:

1. 注意睡眠。俗话常说：早睡早起精神好。这样有助于提高夜间睡眠质量。睡眠时间不宜过长，一般成年人每天 8 小时，中学生 8 ~ 9 小时，小学生 9 ~ 10 小时。当然，时间也要因人而异。

2. 晨起最好用冷水洗脸，以刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环变化。

3. 加强体育锻炼。运动可促进人体的代谢过程，增强心肺功能，改善血液循环和呼吸系统的机能状况，对中枢神经系统等有一定的刺激作用，所以，春季应多运动，如登山、郊游、散步等。

4. 经常按摩太阳穴、晒晒太阳亦有益于解除春困。当出现困倦时，可利用音响、触碰等，给自己一定的刺激，这样能改变人体内在节奏，使大脑中枢神经迅速进入清醒状态，从而使

困倦得以消除。

春天常吃四种食物抗过敏

春天是百花盛开的季节，各种花的花粉会在空气中形成一种漂浮物，一些过敏性体质的人吸入后就会引起皮肤过敏。专家提醒，春天常吃四种食物可起到抗过敏的功效。

1. 蜂蜜

专家提出，每天喝一勺蜂蜜就可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂蜜能够预防过敏的原因有两个。一是其中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂体内的一种毒液体，但在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。

2. 大枣

日本学者研究发现，红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者，可以经常服用红枣。服用方法为：①红枣 10 枚，水煎服，每日 3 次。②生食红枣，每次 10 克，每日 3 次。③红枣 10 枚，大麦

100 克，加水煎服，日服 2 ~ 3 次。大枣水煎时掰开煎为好，煎熬时不宜加糖。以上均服至过敏症状消失为止。

3. 金针菇

经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，能有效增强机体活力。研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。更有科研人员也进行过类似实验，期望用金针菇来解决当地近 1/3 人群罹患的过敏性疾病。

4. 胡萝卜

最近，专家发现胡萝卜中的 β－胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。专家通过实验鼠研究发现，β－胡萝卜素能调节细胞内的平衡，使实验鼠较难出现过敏反应。

春季出游六要防

一防远。春游以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之累，身心疲惫，既不利于健康，也减少了兴趣。

二防急。春游观光大自然、人文古迹，要缓慢而行，最好是边走边谈，谈些天南海北、古今中外的传闻逸事，以助游兴。

三防繁。春游所带物品应尽量减少，除去日用品及常用药品外，尽量精简。否则多一点东西多一点负担，负担太重，影

响旅游效果。

四防盲目。春游是一项有益于身心健康的活动，但如果漫无目的地游荡，只能打发时光，不能引起浓烈的游兴和日后美好的回忆。因此，春游前，最好对目的地、活动内容等做出具体计划。

五防火灾。春游野炊的游客，一定要小心，做到人走火灭，并用土掩埋灰烬，以免引起火灾。

六防冷食。春游中由于生活习惯有了改变，所以一般易患胃病，而冷食又易诱发肠胃病，因此，不吃冷食为好。

春季养生小常识之看喜剧

春天肝气生发，肝在情绪主怒，所以很多女性会在春季出现火气渐长，爆发指数增加，应注意调控情绪，多听笑话，多看喜剧，保持情绪舒畅，让一年有一个好的开头，并顺势保持下去。

老人春季的衣食住行

一、衣

春天气候忽冷忽热，老人抵抗力差，要根据天气变化及本人身体条件增减衣服，宁可穿暖一点，也不要因减少衣服而