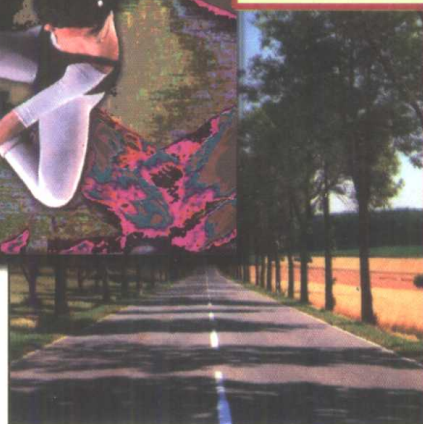


# 四季保健良法

广东  
科技出版社



# 四季保健良法

余 辉 瑾 编著

广东科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

四季保健良法/余辉瑾编著. —广州:  
广东科技出版社, 1997. 6  
ISBN 7-5359-1783-6

I. 四…

Ⅰ. 余…

Ⅱ. 保健-知识

Ⅳ. R19

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广东省新华书店

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市广雅印务有限公司

(广州西村西湾路 1 号广雅中学内 邮码: 510160)

规 格: 787×1092 1/32 12 印张 字数 260 千

版 次: 1997 年 6 月第 1 版

1997 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001-10 200 册

ISBN 7-5359-1783-6

分 类 号: R·305

定 价: 13.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 前 言

编著《四季保健良法》一书，是我退休以后便有的想法。现在，终于如愿以偿了。

年轻时曾投师学过中医，后因从事教育工作，故未从事医务工作，但工作之余，仍然潜心研读中医学典籍，涉猎古代养生之学，按照中医学理论和古代养生术保健，只要持之以恒，就大有益处。我从18岁至68岁未生过病，即使感冒，不吃药，中年时只需一天就好，老年也不吃药，3至4天也就好了。

“文革”期间，下放农村，义务地为农民看病。一面为他们看病，一面指导他们保健，疗效满意。后回学校教书，仍然义务看病，并坚持研究，经过近20年的思索，才悟出治未病之理。

所谓治未病，就是顺乎自然，人体要与自然界春生、夏长、秋收、冬藏的规律同行，人体要适应春暖、夏热、秋凉、冬寒四季气候的变化。凡是能顺应自然规律的则无病，反之则病。

所谓治未病，就是协调人体内阴阳平衡，调理五脏六腑，使之和谐协调，不使一脏一腑偏盛偏衰；调理气血，使之气和血畅，能够维持正常的生命活动。如此，正气充盈，邪气不侵。

要使人体健康、少生病或不生病，就得从情志、起居、环

境、饮食、衣着、娱乐、锻炼诸方面加以注意，科学地调节、调配、节制和调养，而这种保健的进行，应以符合四时气候变化之需，及符合体质之需为原则，不能偏颇，讲究适可，注重有常，重视持恒。

按照中医学的整体观点，人体保健应将人体与自然界生长收藏的关系、顺应四季气候变化特点以及与人密切相关的情志、起居、环境、性欲、饮食、娱乐、衣着等诸方面视为一个有机的整体。然后，就其组成这个整体的各个要素的功能，使其各司其职，各尽其能，相互配合，互相协调，和谐地完成保健的任务，不可各行其是，不可强调一面，而忽视另一面。这样，才能收到良好的保健效果。

我编著《四季保健良法》一书，就是本着上述对养生保健的认识和观点。我以为保健要有良好的效果，只能从整体着眼，明确各要素的功能及其相互关系，不可单从一面，否则，虽有效果但亦是微小的，或者从另一角度看，还会产生副作用。

上述的想法，便构成本书的框架，全书以春、夏、秋、冬四季保健法立编，每编以人体与每季气候变化的关系，常发病的防治和保健法三个部分组成，以保健法为重点，其中分别介绍精神、锻炼、环境、起居、饮食、穿着、药物、文化、娱乐等八个方面的保健法。所提出的方法简单易行、实用；内容丰富、科学。

此书得以出版，应感谢为本书出版出过力的余向阳、余迅、余方、高慧贞、高海军五位同志，他们为本书找资料，提意见，打印书稿。

我在编著此书时，参考了《中国传统养生术》、《古代实用养生方法荟萃》、《黄帝内经》、《四季饮食疗法》、《四季养

生保健》、《文明饮食与人体健康》、《普通心理学》、《家庭医生手册》、《中国传统健身术》、《老年自养自娱集锦》、《佛道修性养生法》、《装潢美术》、《佛门私传除病健身法》等书，谨向它们的作者、出版社致谢。

由于本人水平有限，成书时间仓促，书中疏误之处可能存在，敬请读者批评指正，不胜感激。

编著者

于中山大学园西区

一九九六年三月

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| <b>第一编 春季保健法</b> .....   | (1)  |
| 一、气候变化与人体适应 .....        | (1)  |
| (一) 人体要顺应自然界阳气升发 .....   | (2)  |
| (二) 人体要适应多变无常的气候变化 ..... | (3)  |
| (三) 人体要抗拒风邪的侵犯 .....     | (4)  |
| (四) 人体要增强抵御风寒侵侮能力 .....  | (4)  |
| (五) 人体要增进抗御湿邪为犯的能力 ..... | (5)  |
| (六) 增强体质以防旧病复发 .....     | (5)  |
| 二、常发病与防治 .....           | (6)  |
| (一) 感冒 .....             | (7)  |
| (二) 咳嗽 .....             | (11) |
| (三) 哮证 .....             | (14) |
| (四) 喘证 .....             | (16) |
| (五) 风湿痹证 .....           | (19) |
| (六) 高血压病 .....           | (21) |
| (七) 麻疹 .....             | (23) |
| (八) 百日咳 .....            | (25) |
| 三、春季保健法 .....            | (26) |
| (一) 精神保健法 .....          | (27) |
| (二) 环境保健法 .....          | (35) |
| (三) 锻炼保健法 .....          | (43) |
| (四) 文化娱乐保健法 .....        | (57) |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
| (五)        | 饮食保健法 .....            | (65)         |
| (六)        | 起居保健法 .....            | (77)         |
| (七)        | 穿着保健法 .....            | (84)         |
| (八)        | 药物保健法 .....            | (91)         |
| <b>第二编</b> | <b>夏季保健法 .....</b>     | <b>(99)</b>  |
| 一、         | 气候变化与人体适应 .....        | (99)         |
| (一)        | 人体要适应高温天气 .....        | (99)         |
| (二)        | 人体必须增强抵御炎暑的能力 .....    | (100)        |
| (三)        | 体弱多病者要提高抗病能力 .....     | (101)        |
| (四)        | 人体要增强抵御暑湿热毒入侵的能力 ..... | (101)        |
| 二、         | 常发病与防治 .....           | (102)        |
| (一)        | 感冒 .....               | (103)        |
| (二)        | 中暑 .....               | (105)        |
| (三)        | 小孩夏季热 .....            | (106)        |
| (四)        | 流行性脑脊髓膜炎 .....         | (107)        |
| (五)        | 痄子、疖毒 .....            | (110)        |
| (六)        | 高血压病复发 .....           | (113)        |
| (七)        | 泄泻 .....               | (116)        |
| 三、         | 夏季保健法 .....            | (118)        |
| (一)        | 精神保健法 .....            | (118)        |
| (二)        | 环境保健法 .....            | (124)        |
| (三)        | 锻炼保健法 .....            | (132)        |
| (四)        | 文化娱乐保健法 .....          | (149)        |
| (五)        | 饮食保健法 .....            | (157)        |
| (六)        | 起居保健法 .....            | (178)        |
| (七)        | 穿着保健法 .....            | (187)        |
| (八)        | 药物保健法 .....            | (191)        |
| <b>第三编</b> | <b>秋季保健法 .....</b>     | <b>(201)</b> |
| 一、         | 气候变化与人体适应 .....        | (202)        |

|            |                              |              |
|------------|------------------------------|--------------|
| (一)        | 调摄人体适应机能以防风燥侵侮 .....         | (202)        |
| (二)        | 养益肝气,以保持生理平衡 .....           | (203)        |
| (三)        | 增强皮肤适应调节能力以防燥裂 .....         | (203)        |
| (四)        | 增强体力以防秋燥病 .....              | (204)        |
| 二、         | 常发病与防治 .....                 | (206)        |
| (一)        | 感冒 .....                     | (207)        |
| (二)        | 咳嗽 .....                     | (210)        |
| (三)        | 白喉 .....                     | (213)        |
| (四)        | 流行性乙型脑炎 .....                | (215)        |
| (五)        | 痢疾 .....                     | (218)        |
| 三、         | 秋季保健法 .....                  | (220)        |
| (一)        | 精神保健法 .....                  | (220)        |
| (二)        | 环境保健法 .....                  | (226)        |
| (三)        | 锻炼保健法 .....                  | (233)        |
| (四)        | 文化娱乐保健法 .....                | (245)        |
| (五)        | 饮食保健法 .....                  | (251)        |
| (六)        | 起居保健法 .....                  | (264)        |
| (七)        | 穿着保健法 .....                  | (276)        |
| (八)        | 药物保健法 .....                  | (282)        |
| <b>第四编</b> | <b>冬季保健法 .....</b>           | <b>(289)</b> |
| 一、         | 气候变化与人体适应 .....              | (289)        |
| (一)        | 调摄人体适应机能以防冷风侵入 .....         | (290)        |
| (二)        | 闭藏精气以健身,提高肌体抗寒能力 .....       | (292)        |
| (三)        | 补气养血以健身,提高抗病能力 .....         | (294)        |
| (四)        | 舒筋活络,改善老年人的血液循环,提高抗病能力 ..... | (295)        |
| 二、         | 常发病与防治 .....                 | (296)        |
| (一)        | 感冒 .....                     | (296)        |
| (二)        | 支气管炎 .....                   | (300)        |

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| (三) | 慢性肺原性心脏病 ..... | (301) |
| (四) | 脑动脉硬化症 .....   | (303) |
| (五) | 冠心病 .....      | (305) |
| (六) | 冻疮 .....       | (307) |
|     | 三、冬季保健法 .....  | (308) |
| (一) | 精神保健法 .....    | (308) |
| (二) | 环境保健法 .....    | (313) |
| (三) | 锻炼保健法 .....    | (322) |
| (四) | 文化娱乐保健法 .....  | (336) |
| (五) | 饮食保健法 .....    | (341) |
| (六) | 起居保健法 .....    | (350) |
| (七) | 衣着保健法 .....    | (360) |
| (八) | 药物保健法 .....    | (367) |

## 第一编 春季保健法

从立春那天起，冬季结束，春季开始。

春季是由寒转暖的季节，也是自然界阳气初发，由弱转强以及阴寒之气由盛转衰乃至消失的季节。此时阴阳之争甚为剧烈，气候多变，乍寒乍暖，时晴时雨。

从阳长阴（寒）消的过程来看，春季气候变化大体经过两个阶段：从立春到惊蛰是第一阶段，这阶段气候变化无常，阳气与阴气交战激烈，出现暴热与骤寒以寒气仍重为特点的气候；从春分到立夏前一天止为第二阶段，此时气候渐趋稳定，暖气（阳气）已逐渐占为主导，寒气已逐渐消失，但又多雨，出现阴雨天气。

春季，自然界生机勃勃，万物生长，春意盎然，万象更新。在春季，人体闭藏一个冬天的阳气，应自然界的勃勃生机而强，也要宣发。另一方面，经过一冬严寒的机体，已适应寒冬，但要转变适应春季气候，较为困难，在这个适应过程中，容易发病。

### 一、气候变化与人体适应

从上所述，我们可以知道春季气候特点及自然界生长的规律。为保身体健康，只有顺乎自然规律，适应气候变化特

点，方可平安。

## （一）人体要顺应自然界阳气升发

“春者，天气始开，地气始滞，冻解冰释，水行经通，故人在脉。”春三月是阳气升发的季节，冰消雪融，万物复苏，推陈出新，一派生机。

在阳气升发的春季，人体如何顺应自然规律呢？

**1. 借自然界升发的阳气以益身** 《黄帝内经》说：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，……，此春气之应，养生之道也。”这就是说，在推陈出新、万物以荣的春季，应该夜卧早起，广步于庭，吸收天地之阳气，以益身。

道教很重视服气之法，《庄子·刻意编》说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊以鸟伸，为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”文中明确指出“吹嘘呼吸，吐故纳新”为“养形”、“为寿”之法。由此可知，在春季早晨起来，“吹嘘呼吸，吐故纳新”，就可以“养形”，可以“为寿”。

## 2. 让人体内之闭藏阳气升发，与自然界阳气升发相一致

《黄帝内经》告诉人们，在早晨打散头发，梳头扩胸，让阳气升发、畅通血脉。老年人不能像青年那样升发内藏阳气，也要做梳头按摩，以助阳气之升发。升发阳气之目的在于畅通血脉，以消内热。因此，让体内闭藏阳气升发，不能无节制，而应有节制进行。每天早晨做约5~10分钟梳头功，以感到全身血脉和畅，通体舒适为度。

## （二）人体要适应多变无常的气候变化

春季气候变化的特点之一，就是多变无常，变化迅速，忽晴忽雨，乍暖乍寒。人体要适应这种气候特点，是较困难的，这必须引起注意，认真对待，不可疏忽。

人体之所以不能很快地适应春季气候变化，是因为人体在冬季，内藏阳气，以肌肤密闭，外御寒冷。到了春天，阳气升发，腠理疏开。天气转冷，腠理又要密闭，而天气忽冷忽热，腠理疏闭适应调节功能一时难于转变。人体在不能适应的时候，容易生病。为防病邪侵侮人体，就必须采取措施。

**1. 加强锻炼，增强体质** 中医学认为人的皮肤是人体外卫的阳气所敷布的地方，能随着外界气温及体温的变化而起调节作用，这种作用，是与肺脏的宣发功能有关。

肺气虚弱的人，阳气就少敷布于体表，皮肤不够充实，腠理不健，开合也就无力，保卫机体，抗御外邪的作用也随之减弱，由此也就容易患病。

早晨起来，可做呼吸保健操，或练达摩易筋经功法，增强肺之宣发肃降功能；可以按摩头面，四肢，胸腹，脊背颈项，增强皮肤调节功能，使其适应气候变化，以防外邪的侵入。

**2. 注意冷暖变化，随时加减衣服** 春季忽冷忽热，因此，穿脱衣服应特别小心留意，不能有丝毫大意。热时脱衣，不能将冬衣全脱去，应逐渐减少，宁可捂一下，不可受寒；一冷就应立即添衣。这样可以保护身体，不受外邪的侵侮而发病。

### （三）人体要抗拒风邪的侵犯

春季多风，风性为温。从立春到惊蛰，为厥阴风木所主；从春分到谷雨，为少阳君火所主。中医认为，人体的肝脏具有春季“木”的属性，肝与胆相为表里。春季之风为病，在立春到惊蛰为“风温”，在春分到谷雨为病，多热病。风证的特点是：外风为犯，病起急骤，身热而渴，肢体酸痛，或骨节红肿，治疗不及时，也会引动肝火。

预防外界风邪的侵袭：①避风；不当风处睡觉，身热而出汗时应避风。避风饮食，不当风饮酒，不当风久立等；②按摩头、四肢，以祛风邪；③不要在当风处锻炼身体；④可服祛风解肌之药。如桂枝（1克），陈皮（3克）泡茶饮用。

预防由于外风引起内风：①不要发怒，不要急躁，应心平气和，情怀开朗乐观；②练六气治肝法（功法在锻炼一节介绍）或肝脏导引法；③服平肝之药。

### （四）人体要增强抵御风寒侵侮能力

春季寒气料峭，常与风邪相结，侵犯人体，使人患风寒感冒。风寒经口鼻或肌表侵入，经口鼻而入者，肺先受寒，寒阻滞于肺，肺之宣发肃降功能障碍，出现鼻塞、流涕、咳嗽、畏寒等症状。由肌表侵入者，阻滞经络出现肢体酸痛，头痛项强等症状。

体弱者抗风寒的能力减弱，易受风寒侵袭，只有增强体质，才能提高抗风寒能力，也由于人对冷暖失检点，热时脱衣，冷时未及时穿衣，因此感受了风寒。对此，只要注意，及时加减衣服就可以避免了。体弱者到户外活动时，戴上口罩以避风寒。对于气弱者，可服人参，黄芪，淮山药，白术等

益气药。

### （五）人体要增进抗御湿邪为犯的能力

春季阴雨绵绵，难见晴天。雨多湿重，湿与寒结，成为寒湿，寒湿为犯，侵害人体；湿与风结成为风湿，损害人体健康。

湿为阴邪，其特点有二：①易损阳气；②粘腻而滞，侵入人体，不易速除，常反复经久不已。外湿侵入人体，与气候环境有关，与人体抗湿邪能力有关。春雨连绵，长时间困扰人们，体弱者极易受其害，损伤经络，患风湿性关节炎。症见身重体疲，关节疼痛，甚者屈伸不利，难以转侧；或发热而不高，口不渴。

提高抗湿能力，要增强肺气，增进脾胃运化功能，加强皮肤祛湿能力。在春雨连绵期间，应调节室内湿度，室内可放置干燥剂，放上能吸水分的植物如仙人球；出太阳时，及时晒被子、毯子，打开窗子让空气流通，日照好的内室，开窗让阳光射进，驱除湿气。

走了水路，回家后应用干毛巾擦干，摩擦受湿部分，以发热为度。淋了雨，回家后要及时脱去湿衣，用干毛巾摩擦皮肤至发热，喝上1碗葱、姜、陈皮茶，发点汗，让寒湿汗解。

饮食可常吃利水渗湿之食品如冬瓜、木瓜、薏苡仁等，通利水道，让湿从小便排除。只要脾健，运化功能正常，水湿在体内就无法滞留了。

### （六）增强体质以防旧病复发

春季是个多发病的季节，诸如病毒或细菌引起的咽喉炎、

气管炎或肺炎；特别应该注意的是呼吸道传染病也在这个季节多发，如流行性感冒、白喉、百日咳、流行性脑脊髓炎等。至于慢性病如支气管哮喘、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、肝炎、胃病、高血压、心脑血管疾病等，在这样气候多变而又多雨多湿多风的季节，都容易复发或加重。

慢性病的病患者在这疾病多发季节，更应该注意保养身体，采取各种行之有效的办法，增强体质，防止病情加重及旧病复发，使身体能够适应这种气候变化。

首先，应静心养神，使心气平和，气血和畅，神安怀舒。这样，心安，则脏腑均安，神安则情志不乱，生命活动就能保持正常状态，就能增强体质。

其次，参加锻炼和劳动。《保生要录·调肢体门》说：“养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则浊”。又说：“养生之人。欲血脉常行，如水之流。坐不欲至（极）倦，行不至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。”体弱者参加适当的锻炼，参加适当的劳动，就能使血脉常行，有益身体健康。

再次，要慎起居，生活有常，饮食有节制，并且注意调配，不过量，不误时。要注意保暖、避风、防湿，使身体强健，防止旧病复发。

最后，要坚持服药，服药可治病，也可防旧病复发。患了感冒要及时治疗，免得引发旧病或其它疾病。

## 二、常发病与防治

在春季，不仅常发传染性的外感病，而且也常发内科病。

以老年、小孩发病率为高。老年人体力衰弱，生理机能老化衰退；小孩正在生长发育中，体力也较弱，因此，老年人、小孩更应引起特别的注意，加强预防，治未病；有病就应及时治疗。春季常发病有：

### （一）感冒

感冒一证，一年四季都有，以头痛、鼻塞、流涕、恶风、发热等为特征。多由于气候突变，冷暖失常，风寒、风湿、风热侵入人体而致病。

春季感冒发病率很高，这是由于春季气候变化无常，忽冷忽热，时雨时晴；又由于春季多风、多雨、多寒，人体很难适应这种气候，往往受到风寒、风湿的侵袭而致病。根据致病原因不同而分风寒感冒、风湿感冒、风热感冒。

**1. 风寒感冒** 风寒感冒，是人体感受了风寒而致病的，根据致病的原因，便可以进行有效的预防和治疗。

#### （1）预防：

1) 明·蔡清在《密箴》中说：“心气常顺，百病自退。”在气候多变无常的春季，只要心情、心绪常常能够顺畅，百病不来缠身。这样，就能健身以御寒。

2) 春季饮食应以甘补脾气，以辛温祛其风寒。补脾气的食物，如牛肉、鸡肉、鲢鱼、糯米等；祛风寒的食物，如生姜、葱、淡豆豉等。

3) 注意添衣，注意盖被，不要受寒。

4) 早起锻炼身体，可做广播操，打太极拳，练气功。

5) 早晨起床后，可用两手指摩擦鼻之两侧，以发热为度。

6) 可用生姜、大枣、葱根、陈皮（等量）以开水泡，早晚饮上1杯。