

编 著

余庆 程燕

夏三月，此谓蕃秀，天地气交……
夜卧早起，无厌于日。

中医名家

谈

夏季养生



“夫四时阴阳者，万物之根本也，

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，



中医名家谈夏季养生

夏三月，此谓蕃秀，天地气交……
夜卧早起，无厌于日。



编 著
余庆 程燕



图书在版编目(CIP)数据

中医名家谈夏季养生/编著. 余庆,程燕—上海:
上海中医药大学出版社,2000.7

ISBN 7-81010-497-7

I. 中… II. ①余…②程… III. 养生(中医)

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29743 号

责任编辑/ 何倩倩

技术编辑/ 宓国华

责任校对/ 葛兴棣

封面设计/ 王 磊

出 版/ 上海中医药大学出版社

(200032)中国上海零陵路 530 号

发 行/ 新华书店上海发行所

印 刷/ 上海晨光印刷厂

版 次/ 2000 年 7 月第 1 版

印 次/ 2000 年 7 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 154 千字

印 张/ 7.125

印 数/ 1-5000 册

ISBN 7-81010-497-7

R·473 定价: 12.20 元

前 言

养生是一个古老的话题,现存最早的中医古代经典著作《黄帝内经》,明确提出了依据四季的变化注意起居、精神调理的养生观点和方法。生活在 21 世纪的人们,对健康长寿的追求,与古人相比,可谓有过之而无不及。而“天人合一”的观点是中医养生学的精华,从一年四季的更替、气象的变化来探讨保健防病之道,无疑是很有现实意义的。

虽然现在养生保健类的图书层出不穷,但以四季养生为主题的专著却不多见。《黄帝内经·灵枢·本神》曰:“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,如是则避邪不至,长生久视。”说明顺应四时而养生是维护健康、延年益寿的基本大法。本书从理论和实践两方面,以中医学四时养生理论和经验为基础,结合现代医学和气象常识,对不同季节的养生方法和机理,作了尽可能系统深入的阐述。

地球生存环境日益恶化,对现代人类的健康造成了巨大的威胁。作为人类外在生活环境的一个方面,季节气象因素不仅影响人类生活本身,而且与现代环境保护也密切相关,对此,本书也作了一定的探讨,旨在抛砖引玉,让更多的人,在讲究个体生命质量的同时,更加关注地球生存环境的维护和改善。

本书既可供中西医专业人员参考,更为广大群众的日常养生保健提供一些可靠而实用的信息和方法。由于我们水平

有限,加上时间仓促,书中错误在所难免,欢迎广大读者批评指正。

编 者
2000 年 2 月

目 录

理 论 篇

夏季时令特点 (1)

- (一)夏季时间段的划分与长夏的概念..... (1)
- (二)从二十四节气看夏季时令特点..... (2)
- (三)夏季自然界阴阳消长变化..... (2)
- (四)从五行、六气谈夏季的“热”与“湿” (4)
- (五)我国不同地区的夏季气候特点..... (5)
 - 1. 南方生热生湿 (5)
 - 2. 高原山地的夏季气候特点 (5)
 - 3. 平原盆地的夏季气候特点 (6)
 - 4. 海滨海岛的夏季气候特点 (7)
 - 5. 城乡夏季气候的差别 (7)
- (六)夏季“梅雨”、“三伏”的含义 (8)

夏季气象因素与人体健康 (9)

- (一)夏季人体的生理变化..... (9)
 - 1. 机体阴阳变化特点 (9)
 - 2. 人体的散热机制 (9)
 - 3. 气血运行及脉象变化 (11)
 - 4. 高温高湿带来的其他生理变化 (11)

5. 不同体质的反应特点	(12)
(二)日照对人体的作用	(14)
1. 太阳光的组成与生物作用	(14)
2. 过量日照的危害	(16)
(三)夏季气象因素对人体健康的影响	(18)
1. 暑热湿邪的致病特点	(18)
2. 气候因素与夏季发病	(19)
3. 夏季气象因素与环境污染	(21)
4. 夏季剧烈天气变化对健康的危害	(23)

 夏季养生原则 (24)

(一)春夏养阳	(24)
1. 采阳	(24)
2. 顺阳	(25)
3. 护阳	(25)
4. 蓄阳养阴	(26)
(二)就凉避暑	(26)
(三)夏季养心,长夏养脾	(26)
(四)夏季养生与其他内脏的关系	(28)
(五)夏至与中午在夏季养生中的重要性	(29)

实 践 篇

夏季的精神调养 (31)

- (一)清静少欲,心神内守..... (31)
- (二)开阔胸襟,博爱善施..... (32)
- (三)喜乐适度,节怒少思..... (33)
- (四)心静自然凉 (35)
- (五)琴棋书画,怡养精神..... (36)
- (六)阳光与养神 (36)

夏季日常起居中的养生之道 (37)

- (一)住宅 (37)
 - 1. 室内降温方法 (37)
 - 2. 室内防潮方法 (41)
 - 3. 室内的布置和摆设 (42)
 - 4. 室内卫生及驱蚊 (43)
- (二)作息与睡眠 (43)
 - 1. 夏季睡眠宜“晚睡早起” (43)
 - 2. 夏季午睡应讲究科学 (44)
 - 3. 睡觉勿贪凉,纳凉勿过度 (45)
 - 4. 其他睡觉保健常识 (46)
- (三)穿着 (47)
 - 1. 衣服 (47)



2. 鞋帽	(49)
3. 太阳眼镜	(50)
(四)沐浴	(51)
1. 夏季沐浴的好处	(51)
2. 方法及注意事项	(51)
(五)其他保健小常识	(53)
1. 夏季用扇法	(53)
2. 夏季口腔卫生	(53)
3. 杀虫剂和防蛀剂的危害	(54)
4. 盛夏雷雨防电击	(54)
5. 夏季日常保健禁忌	(55)



饮食与夏季养生 (56)

(一)夏季饮食养生原则	(56)
1. 根据五味选择夏季饮食	(56)
2. 夏宜清淡素食,少吃油腻	(58)
3. 不令太饱	(60)
4. 适量进食温热饮食的好处	(61)
(二)夏季食养原料	(61)
1. 水果	(61)
2. 蔬菜	(64)
3. 豆类	(68)
4. 粮油	(70)
5. 调料	(70)
6. 其他	(72)
7. 水和饮料	(73)

8. 夏季凉拌菜	(80)
9. 夏季粥食	(80)
10. 其他食养菜谱	(82)
(三)夏季食养禁忌和注意事项	(84)
1. 夏季慎用及忌用食品	(84)
2. 暴食冷饮的危害	(87)
3. 夏季食物的消毒与存放	(90)
4. 夏季防蔬菜农药中毒	(92)
5. 夏季厨房的卫生与餐具的消毒	(93)

夏季的中药调养

(94)

(一)夏季养生用药原则	(94)
1. 清心解毒消暑	(94)
2. 补气养阴生津	(94)
3. 祛暑健脾利湿	(95)
4. 兼顾养肺和补肾	(95)
(二)夏季常用药物和复方	(95)
1. 解暑清热药	(95)
2. 解暑除湿药	(97)
3. 益气养阴,调补肺肾药	(99)
4. 中药消暑饮料与汤剂	(102)
5. 夏令进补汤剂	(103)
6. 夏季常用中成药	(105)
7. 中药与冬病夏治	(107)
(三)中药外用与夏季保健	(107)
1. 中药香袋	(107)

- 2. 中药烟薰剂 (108)
- 3. 中药沐浴剂 (109)

 房事与夏季养生 (109)

- (一)夏季宜节欲..... (109)
- (二)夏季房事宜忌..... (111)

 夏季针灸按摩养生方法 (113)

- (一)常用穴位及其功效..... (113)
 - 1. 清热解暑 (113)
 - 2. 宁心安神 (114)
 - 3. 和中化湿 (114)
 - 4. 扶正助阳,冬病夏治 (115)
- (二)刮痧疗法..... (116)
- (三)针刺放血疗法..... (118)
 - 1. 耳尖放血法 (119)
 - 2. 十宣放血法 (119)
 - 3. 委中泻血法 (119)
- (四)梅花针叩打法..... (120)
 - 1. 防病保健 (120)
 - 2. 失眠 (120)
 - 3. 肠胃疾病 (121)
 - 4. 口舌生疮、口臭 (121)
 - 5. 霉菌性阴道炎 (121)
- (五)夏季保健灸法..... (121)
 - 1. 灸三里关元法 (121)

2. 夏至灸脐法	(122)
(六)自我按摩保健方法	(122)
1. 干洗脸	(122)
2. 梳发按摩	(123)
3. 运转舌体	(123)
4. 腹部按摩	(123)
5. 干浴皮肤	(124)
6. 揉穴安神	(125)
(七)针灸推拿冬病夏治法	(125)
1. 三伏天灸治法	(125)
2. 穴位敷贴法	(125)
3. 小儿推拿捏脊法	(126)

夏季的体育锻炼

(126)

(一)体育锻炼意义	(126)
(二)体育锻炼项目	(127)
1. 游泳	(127)
2. 日光浴	(130)
3. 空气浴	(131)
4. 冷水浴	(132)
5. 慢跑	(133)
6. 龙舟竞赛	(133)
(三)夏日运动的防护及注意要点	(133)

夏季美容之道

(135)

(一)防晒	(135)
-------------	-------

(二)洁肤·····	(136)
(三)夏季美容饮食·····	(137)
(四)夏季化妆品的选择与应用·····	(139)
1. 粉底与收缩水 ·····	(139)
2. 雪花膏、硅酮霜与粉刺霜 ·····	(139)
3. 眼影 ·····	(140)
4. 爽身粉与痱子粉 ·····	(140)
5. 香水与花露水 ·····	(141)
(五)夏季皮肤美容禁忌·····	(142)
(六)夏季头发护理·····	(142)
1. 防晒护发 ·····	(143)
2. 洗头护发 ·····	(143)
3. 饮食护发 ·····	(143)

夏季妇儿保健 ····· (144)

(一)夏季妇女更需补血·····	(144)
(二)夏季孕妇保健须知·····	(144)
1. 适当参加游泳活动 ·····	(145)
2. 不宜过补 ·····	(145)
3. 慎用风油精和化妆品 ·····	(145)
(三)夏季产后护理·····	(146)
(四)夏季气候对受孕分娩及胎儿的影响·····	(147)
1. 受孕率与顺产率 ·····	(148)
2. 胎儿性别 ·····	(148)
3. 身高 ·····	(148)
4. 智力发育与性格 ·····	(148)

5. 精神分裂症及其他疾病	(149)
(五)夏季配戴首饰与健康	(150)
(六)夏季妇女其他保健常识	(151)
(七)夏季小儿的饮食调养	(151)
(八)夏季小儿的睡眠保健	(153)
(九)夏季小儿的皮肤保护	(154)
1. 降温驱蚊防感染	(154)
2. 穿衣透气少刺激	(154)
3. 洗澡洁肤冷水浴	(154)
(十)夏季小儿的日光浴	(155)
(十一)玩耍谨防膝部外伤	(156)

中老年人的夏季养生

(157)

(一)慎用空调与风扇	(157)
(二)注意休息和睡眠	(158)
(三)饮食宜忌	(159)
(四)夏季老人的中药调补	(160)
(五)适当参加有益的活动	(161)
(六)其他夏季保健宜忌	(162)

工作、生活环境与夏季养生

(163)

(一)露天与高温作业防暑须知	(163)
(二)高温湿热防工伤事故	(163)
(三)夏季人体气味与空气污染	(164)
(四)地下室环境与夏季保健	(164)
(五)夏季农忙的防护	(165)

1. 收割	(165)
2. 插秧	(166)
3. 晒草	(167)
4. 喷洒农药	(168)
(六)不同地区的夏季养生.....	(169)
1. 海滨地区的海水浴与沙浴	(169)
2. 沿海地区对台风与海啸的防护	(171)
3. 山区林地对森林脑炎的预防	(172)
4. 平原盆地对于热风的防护	(173)
5. 平原湖沼地区对血吸虫病的预防	(173)
6. 南方温暖潮湿地区对钩端螺旋体病的预防	(174)

夏季休闲娱乐中的养生之道 (176)

(一)花木观赏与健康.....	(176)
1. 夏季常见花卉的养生疗病功效	(176)
2. 观翠竹与避暑养生	(179)
3. 树木绿荫与大气环保	(180)
(二)夏季旅游.....	(181)
1. 海滨避暑	(181)
2. 登山望远,怡养心身	(182)
3. 夏季旅游防急性肠道传染病	(183)
(三)夏季其他田园式的休闲娱乐方法.....	(183)

夏季的疾病防治与调护 (184)

(一)夏季多发病的防治与调护.....	(184)
---------------------	-------

1. 中暑	(184)
2. 夏季热	(186)
3. 疳夏	(188)
4. 细菌性痢疾	(189)
5. 急性肠胃炎	(190)
6. 食物中毒	(191)
7. 脊髓灰质炎	(193)
8. 流行性乙型脑炎	(194)
9. 痄子	(195)
10. 疖子	(197)
11. 日光皮炎	(199)
12. 夏季皮炎	(200)
13. 虫咬皮炎	(201)
14. 雀斑、黄褐斑	(203)
15. 花斑癣和足癣	(205)
16. 腋臭	(207)
(二)其他疾病的夏季调护	(209)
1. 夏季感冒	(209)
2. 冠心病及其他心血管疾病	(210)
3. 糖尿病	(212)

理 论 篇



夏季时令特点

(一) 夏季时间段的划分与长夏的概念

季节的划分有不同的标准，我国传统和常用的划分方法，主要是依据二十四节气。比较粗略地划分是以月份为界线。将一年分为四季，每三个月为一季，每年农历的四、五、六月即公历 5、6、7 月为夏季，这与二十四节气大致相符。

现代天文学把夏至作为北半球夏季的开始，秋分为夏季的结束。而现代气候学划分四季的方法，是以候（每五天为一候）平均气温为标准，候平均气温在 22℃ 以上为夏季。按这种划分方法，我国各地夏季开始和持续时间则不尽相同，每年 3、4 月份，台湾、广东、广西等省即已进入夏季，而黑龙江省的某些地区要到 6 月底才进入夏季，有的地区整年平均气温都在 22℃ 以上，故全年都是夏天，而有的地区整年平均气温都在 22℃ 以下，可以说没有夏天。

在通常的四季外，我国民间还有一个所谓的“长夏”，中医学中也常常采用此概念。长夏指的是夏末初秋的一段时间，大约包括夏季的最后一个月和秋季的第一个月，即农历六至七月，公历 8 至 9 月间。因为这段时间的气候有其相同的特点，人们就另外给它一个名字。