

编著

程立红 余庆
张安莉 吴建华

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼……
早卧晚起，必待日光。

中医名家

冬季养生

谈



“夫四时阴阳者，万物之根本也，

所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，

以从其根。”

中医名家谈冬季养生

冬三月，此谓闭藏，冰冰地坼，
早卧晚起，必待日光。



著 余庆
吴建华

编 程立红
张安莉



图书在版编目(CIP)数据

中医名家谈冬季养生/程立红,余庆等编著. - 上海:上海中医药大学出版社,2000.4

ISBN 7-81010-486-1

I. 中… II. ①程… ②余… III. 养生(中医)-冬 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 68897 号

责任编辑/ 单宝枝

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 4 月第 1 版

印 次/ 2000 年 4 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 157 千字

印 张/ 7.25

印 数/ 1-5000 册

ISBN 7-81010-486-1

R·464 定价:11.80 元

前 言

养生是一个古老的话题,我们在新世纪到来之际,向大家奉献本书,是因为“天人合一”与“上工治未病”等观点是中医学的精华。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,可谓是有过之而不及。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。《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及其原则和机理,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

 冬季时令特点	1
(一)冬季时间段的划分	1
(二)从二十四节气看冬季时令特点	2
(三)冬季自然界阴阳消长变化	2
(四)从五行、六气看冬季时令特点	3
(五)我国不同地区的冬季气候特点	4
1. 北方生寒	4
2. 高原山地的冬季气候特点	5
3. 平原盆地的冬季气候特点	5
4. 海滨海岛的冬季气候特点	6
(六)冬季“九九”、“数九寒天”与“腊月”的含义	6
1. “九九”与“数九寒天”	6
2. 古风民俗话腊月	7
 冬季气象因素与人体健康	8
(一)冬季人体的生理变化	8
1. 机体阴阳变化特点	8



2. 人体的产热机制	9
3. 气血运行及脉象变化	9
4. 冬季寒冷带来的其他生理变化	10
5. 不同体质的反应特点	12
(二)日照对人体的作用	13
(三)冬季气象因素对人体健康的影响	14
1. 寒邪的致病特点	14
2. 雪花飘飘话功过	15
3. 气候因素与冬季发病	16
4. 冬季气象因素与环境污染	18
5. 冬季剧烈天气变化对健康的危害	22



冬季养生原则

(一)秋冬养阴	23
(二)就温热避寒凉	24
(三)冬季养肾	25
(四)冬季养生与其他内脏的关系	26
(五)冬至在冬季养生中的重要性	27



实 践 篇



冬季的精神调养	28
(一) 静而不躁	28
1. 抑目静耳	28
2. 凝神敛思	29
3. 多练静功	29
4. 独处静养	29
(二) 精神内守	30
1. 善于控制自己的精神	30
2. 进退自如	30
3. 少私寡欲	31
(三) 调节情绪	31
1. 以情制情	31
2. 移情法	32
3. 升华超脱法	32
4. 疏泄法	32
5. 阳光与养神	34
(四) 精神宜乐	35
1. 笑口常开	35
2. 乐于交往	36
3. 学会幽默	36
4. 优化性格	36



冬季日常起居中的养生之道 37

(一)住宅 38

1. 冬季室内最佳温、湿度 38
2. 冬季取暖宜调整湿度 39
3. 冬季要注意室内通风 40
4. 室内取暖方法及注意事项 40
5. 低温也会灼伤人 43

(二)作息与睡眠 44

1. 冬季睡眠宜“早卧晚起” 45
2. 被窝小气候与睡眠 45
3. 冬季睡眠四要素 47

(三)穿着 50

1. 冬季穿衣的原则 50
2. 穿衣与健康 50
3. 防寒还需戴帽子 54
4. 戴口罩的学问 55
5. 冬天戴手套有讲究 55
6. 冬季切忌穿紧鞋 56

(四)沐浴 57

1. 冬季洗澡与健康 57
2. 冬季洗澡的水温 58
3. 冬季寒夜话洗脚 59
4. 冬天要防“浴罩病” 60
5. 空气浴与健康 60
6. 冷水浴好处多 62



7. 温泉浴与冬季养生	62
8. 热冷水浴与血管运动	63
9. 冬季日光浴也是药	64



饮食与冬季养生	65
----------------------	-----------

(一) 冬季饮食养生原则	66
1. 根据五味选择冬季饮食	66
2. 冬宜滋补, 食宜清淡	67
3. 因人而异, 辨证施食	68
4. 冬季适当“吃冷”有益健康	68
(二) 冬季食养原料和方法	69
1. 蔬菜与养生	69
2. 水果与养生	75
3. 谷类食物与养生	77
4. 调味品与养生	80
5. 豆类及其制品	83
6. 蛋奶鱼肉与冬季养生	86
7. 冬季饮水与保健	91
8. 脂肪的进食与健美	91
9. 其他	92
(三) 冬季饮食便方	96
1. 食物巧配增营养	96
2. 御寒食物防病健身	97
3. 冬季的“润谱”	98
4. 冬季常服银耳膳	99
5. 秋冬进补的几种保健食谱	100



6. 靠酒御寒不可取..... 101
7. 冬饮药酒,御寒益寿..... 102
8. 迎春火锅壮体御寒..... 103
9. 火锅好吃莫恋炉..... 103



冬季的中药调养..... 103

(一)冬季养生用药原则..... 104

1. 虚则补之,不虚不补..... 104
2. 辨虚进补,虚啥补啥..... 104
3. 适时进补,冬宜护阳..... 105
4. 因人补益..... 106

(二)冬季常用调养药物..... 106

1. 补气药..... 106
2. 补血药..... 114
3. 补阴药..... 116
4. 补阳药..... 118

(三)冬季常用药方..... 121

(四)中药香袋与冬季保健..... 123

(五)冬季服药注意事项..... 124

1. 冬令进补先作引补..... 124
2. 冬季服用补药的学问..... 124
3. 煎制补药的窍门..... 125
4. 进补需要适当“忌口”..... 126



房事与冬季养生..... 127

(一)冬季尤宜节欲..... 127



(二)冬季房事禁忌	128
-----------	-----



冬季针灸按摩养生方法	129
------------	-----

(一)针灸养生保健	129
-----------	-----

1. 针灸防病保健作用机理	129
---------------	-----

2. 针灸养生保健的原则	131
--------------	-----

3. 艾灸御寒保健康	132
------------	-----

(二)冬季按摩养生方法	135
-------------	-----

1. 按摩功法	136
---------	-----

2. 常用自我推拿法	139
------------	-----



冬季的体育锻炼	144
---------	-----

(一)体育锻炼的意义	144
------------	-----

(二)体育锻炼项目	146
-----------	-----

(三)冬季简便易行的运动方法	150
----------------	-----

(四)冬季体育运动注意要点	152
---------------	-----



冬季美容之道	153
--------	-----

(一)冬季的皮肤保养	153
------------	-----

(二)头面部的健美	155
-----------	-----

(三)手的冬季保养	158
-----------	-----

(四)冬季乌发药粥	159
-----------	-----

(五)走出冬季美容误区	161
-------------	-----



冬季妇儿保健	162
--------	-----

(一)新婚伉俪不宜在冬季受孕	162
----------------	-----



(二)发生在冬天的中暑·····	162
(三)儿童秋冬驱虫最相宜·····	163
(四)幼儿防寒足当先·····	164
(五)冬季是调整儿童体重的最佳季节·····	165
(六)冬季给儿童吃荤油好还是素油好·····	167
(七)小儿冬季衣着勿太厚·····	168
(八)用丝巾蒙宝宝的脸有害无益·····	169
(九)冬季小儿不可滥服补药·····	169



老年人的冬季养生····· 170

(一)中老年人冬季养生原则·····	170
(二)中老年人冬季养生方法·····	171
1. 冬季谨防“老人居室综合征”·····	171
2. 冬季抗衰老中药知多少·····	172
3. 老年人过冬的饮食安排·····	173
4. 冬季老人应补钙·····	174
5. 老年人冬季进补原则·····	174
6. 老年人冬季养生在平时·····	175
7. 老年人冬季起床保健九件事·····	176
8. 冬天老人防骨折·····	176



工作、生活环境与冬季养生····· 178

(一)冬季劳动保护·····	178
(二)绿化与健康·····	178
(三)寒冬注意烟雾侵袭·····	179
(四)不容忽视的室内污染·····	180

 冬季休闲娱乐中的养生之道	182
(一) 音乐养生	183
(二) 赏花观木有益于健康	184
(三) 书画健身、养生、益寿	186
(四) 棋牌养生	188
(五) 吟诗诵文亦养生	189
(六) 冬季旅游调剂身心	190
 冬季的疾病防治与调护	191
(一) 心血管病人的冬季保健	191
(二) 冠心病病人注意冬季保护	192
(三) 肺心病病人冬季保健之道	193
(四) 心力衰竭病人的过冬与食疗	195
(五) 冬季防中风	196
(六) 热水擦头防脑栓塞	197
(七) 把增高的血脂“吃”下来	197
(八) 冬季预防哮喘复发	198
(九) 寒冬防肺炎	199
(十) 冬季防治流感的简易方法	200
(十一) 冬季预防忧郁症	203
(十二) 冬季皮肤瘙痒症的防治	204
(十三) 冬令话肩周炎	206
(十四) 手足皲裂的防治	207
(十五) 怎样防范寒感症	207
(十六) 冻疮的防治	208



(十七)冬发夏隐的怪病·····	209
(十八)冬季预防低体温综合征·····	211
(十九)冬季老年性膝痛的防治·····	213
(二十)冬季夜尿频多的辨治·····	214



理 论 篇



冬季时令特点

(一) 冬季时间段的划分

季节的划分有不同的标准,按照我国古代天文学上划分季节的方法是把四立作为四季的开始,即自立春到立夏为春;立夏到立秋为夏;立秋到立冬为秋;立冬到立春为冬。每年农历的10、11、12月,公历11、12、1月为冬季。

节气是表示一年四季的天气气候变化与农业生产的关系。古人认为5天为一候,3候是15天为一节气,冬季的6个节气是立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。按二十四节气算,冬季从公历11月7日开始,到次年2月4日结束。

我国属东北半球,地域广阔,同是冬季的三个月,北方比南方冷,盆地平原比山区冷,南北相差可达 34°C ,以每年1月为例,长春等北方地区的平均气温在零下 17°C 左右,而南方沿海城市的平均气温则在 13°C 左右。

现代气候学划分四季的方法,是以平均气温为标准,平均气温 $6\sim 8^{\circ}\text{C}$ 可以作为入冬的温度界限。按这种划分方法,我国各地的冬季长短不一,北方冬天长,东北的哈尔滨等地冬长达7个月以上,长江流域各地冬天也有4个月左右;而南方的冬季则短,如昆明,暖冬只有2个半月。有的地区整年气温都在 10°C 以上,如广东沿海地区,最冷的1月份气温也在 13°C 左右,可以说没有冬天。



(二) 从二十四节气看冬季时令特点

冬季占二十四节气中的六个节气,即立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,从这六个节气可以看出冬季气候特点。

立冬 每年 11 月 7 日或 8 日,表示冬季的开始。

小雪 每年 11 月 22 日或 23 日,表示入冬以后,天气冷了,开始下雪,但还不多不大。

大雪 每年 12 月 7 日或 8 日,表示入冬以后,天气很冷,雪下得很大,地面可出现积雪。

冬至 每年 12 月 22 日或 23 日,表示冬季的寒冷将要到来,此时太阳到达黄经 270°,太阳直射南回归线,太阳的辐射量和日照时数到达最低点,北半球白昼最短,夜晚最长,故又称它为日短至。冬至是一个非常重要的节气,与夏至一样是阴阳转折时期,阴极而生阳,《素问·脉要精微论》说:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下。”意思是说,从这一天以后到立春的 45 天,阳气渐升,阴气渐降,白昼渐渐变长,夜晚渐渐变短。

小寒 每年 1 月 6 日或 5 日,寒是寒冷的意思,表示冬季的寒冷已经开始,但还没有到最冷的时候,因此称小寒。

大寒 每年 1 月 20 日或 21 日,是一年中最寒冷的时候。有的地方最低气温可达零下 20℃ 以下。

(三) 冬季自然界阴阳消长变化

《素问·四气调神大论》指出“冬三月,天地闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳”。这是古人对冬季自然界万物状态的描述,古人认为一年四季的更换是阴阳变化的结果。《素问·厥论》说