

「春生」

春天调养情志应注意什么春季的体

食养原则是什么

时鲜蔬菜对人体的影响已众所周知。非

对人体有何保健作用

有补益作用。春季吃鱼有

眠不觉晓。春
天多娇。头
有花枝。不
知春去。如

有益於健康
先鋒戶夫用品春季如
不

何汝撝抄月品春云女
竟春季均鱼是否有益于美
斗香手如可

为什么容易引起心

小儿过敏性鼻炎

如何预防病毒性腮腺炎

为什么人会表现出春情？

久矣亦用春季如何用药
留惠者

食
凡
如



四季

四季养生 主编·颜德馨

生

[夏长]

良的
哪些
心病
腹患
泻夏
甲亢
功能
防止
病人
小在
发空
发偷
斑生
为什
为么
防治
夏晒
梗天的
塞易
容

如很脏夏何季者季如小夏夏尤季痒夏
天境心在如夏患夏季病办眼在天夏生者
夏心病者季人退疮夏调么针么夏斑不患发

何重病天预容夏哪何儿季季要晒于季些

为志在吗性仁盐得方夏办发如沙意怎糖何
志情以酒湿为饮会选儿么防天注子吗如
情季可脾风泻多茶膳幼怎预要非泳症

人

文匯出版社

文匯出版社

四季养生



主 编 · 颜德馨
副主编 · 时毓民
叶又红

文
匯
出
版
社



图书在版编目(CIP)数据

四季养生/颜德馨主编. —上海:文汇出版社,
2001.1

ISBN 7-80531-462-4

I. 四 ... II. 颜 ... III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58775 号

四季养生

主 编/颜德馨

责任编辑/车明玉 竺振榕

封面装帧/王建纲

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海竟成印刷厂

版 次/2001 年 1 月第 1 版

印 次/2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/490000

印 张/18.125

印 数/1—5100

ISBN7-80531-462-4/R·33

定 价/32.00 元

《四季养生》编委名单

主 编：颜德馨

副主编：时毓民 叶又红

编 委（按姓氏笔画为序）：

匡调元 陆伯辰 陈湘君 张重华

柏连松 夏 翔 唐汉钧 蔡 淦

潘文奎

参与编写者（按姓氏笔画为序）：

王林扬 王松坡 代红雨 刘晓鹤

吕立言 朱伟嵘 许佳年 李 斌

苏 励 吴 敏 吴鸿洲 张士云

茅建春 招萼华 周时高 周曾同

郑 岚 赵昊龙 俞 建 姚德民

贾喜花 夏 韵 顾军花 顾 涛

高一明 高尚玘 郭元彪 戚清权

屠执中 董其圣 韩会学 窦丹波

颜乾麟 颜 新 臧朝平 魏铁力



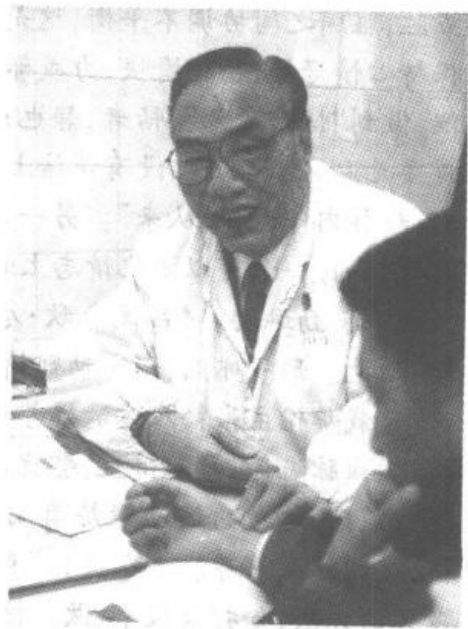
愿天下人同登寿域

——我的养生观

(自序)

我今年八十有二,耳不聾,眼不花,步履健捷,声音洪亮,思维清朗,发言不带草稿,皮肤润泽,没有色素沉着,仍工作在第一线,门诊,查房,写书,带博士生,还不知老之已至。别人估计我的年龄,与实际相差二十年。上月我接受解放日报的采访,在解放日报周末版发表了《听八十岁“年轻”名老中医谈养生之道》,为广大读者瞩目。近年来,好多中老年朋友以我的健康为样板,纷纷登门求教养生之道,使我备受鼓舞。

我从事中医工作已六十个春秋,临床主张以气血为纲,在疾病防治及养生方面多有所获。八十年代首先提出“人体衰老的主要机制为气虚血瘀”学术思想,强调气血贵乎平衡,贵乎流畅。但病邪的干扰、生活环境的变迁、不正常的饮食结构和情绪的拂逆等均会导致气血失





畅,瘀血内生,脏腑壅塞,新陈代谢紊乱,机体内环境失衡,从而加速机体衰老。而养生防老的根本大法是消除导致衰老的因子——瘀血,促使气血流畅,重建机体内环境平衡,以达到延缓衰老的目的。在形体锻炼、精神保养、饮食起居等方面都应遵守这个原则。

总结我的养生方法有以下几个方面:

一、适时令。我将节气与人体生理、疾病的诊断和转归以及养生等方面密切联系起来,如肝主春,心主夏,脾主长夏,肺主秋,肾主冬。肝病好发于春,肝为刚脏,喜柔润,衣食住行都宜以养肝柔肝为主;夏季多汗伤津,汗为心液,辄用生津清心以调养,长夏最易湿困脾胃,多用健脾利湿以促运化;秋燥伤肺致咳,宜以润燥肃肺为治疗原则;冬令阳气收藏,适当进补,当以益肾为前提等。

二、调情志。《内经》谓:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”情志失调,易造成气化失常,血行迂缓,气滞血瘀,累及五脏,脏腑之间协调不平衡,这是百病之源,衰老之因。所以应保持心情舒畅,精神愉快,力戒郁闷,偶有不如意之事,宜适当宣泄,做到“恬曠虚无”,恬者,静也;曠者,安也,所谓恬曠虚无,就是要无私寡欲,乐观,没有情绪上的波动,这样才能达到“真气从之,精神内守,病安从来”。另一方面,我喜欢广交青年朋友,吸收他们的朝气,可以淡化情志上的暮气。

三、勤运动。《吕氏春秋·尽数篇》谓:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”范曄《后汉书》载华佗主张:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”运动以动而不劳为原则,适当的运动锻炼有利于促进气血流畅,调和气血平衡,达到健康长寿。古人提出“和于术数”,所谓术数,即指锻炼身体方法,如打太极拳、做广播操、练气功等。



四、慎饮食。《素问·五常政大论》谓：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”在日常生活中应该做到饮食有节。饮食的调理，重点在清淡、适量，不要偏嗜，一方面食谱宜广，不可挑食，另方面也应该避免过量，《医方集解》引苏东坡《养生颂》曰“已饥方食，未饱先止”，这一点尤为重要。

五、适起居。《素问·生气通天论》谓：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”在生活中人应与大自然气候相适应，顺天时而适寒热，重视适宜的冷暖，如春季早睡早起，广步于庭；冬季早睡晚起，必待日光，无扰乎阳等。特别要养成良好的卫生习惯，如提倡每日一浴，能起到活血化瘀作用，促使气血流畅，流水不腐。

六、常用脑。脑为精明之府，是精髓和神明汇聚之处，主司精神与思维活动。《灵枢·邪气脏腑病形》谓：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”脑要发挥其各种机能，必须依赖气血的滋养，气血不断流畅于脑，则脑健灵活，若气滞血瘀，脑失其养，则脑衰呆钝。经常动脑，勤于学习，可刺激中枢神经系统，保持头部血液循环畅通，使脑功能保持正常，促进身心健康。我常将工作安排从严从紧，以压力为动力，从中得到乐趣。

七、节房事。性是生命活力的象征，无数实验证实，长寿的重要途径之一在于延长性青春，和协的性生活能使夫妻生活和谐。但房事必须节制，老年人尤应如此。正如《寿世保元》谓：“年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之……若不制而纵欲，火将灭更去其油。”房事过度必然影响健康。

八、忌烟酒。烟对人体有害，应绝对禁止，饮酒也宜节制。《素问·上古天真论》谓“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神”。但每日少量饮酒，能活血通络，促进新陈代谢，或以绍兴酒浸泡红花、丹参、赤芍、川芎等，日饮一小杯，利气活血，舒筋通络，以通为补，益寿延年。



九、药明治。用药以温良平和为主,慎用攻伐,药味不宜过多,剂量适中。不宜中西药混合应用,因药理不明,势必互相制约,重复给药,于事无补,反而有害。可不用的药尽量不用,更不应乱投补药,即使要服补药,也应配以理气、活血之品,以通补兼施。可以日服一些活血调气之剂,使气通血活,保持阴阳平衡,延缓衰老。

人要长寿,要生活质量高,要活得健康,重视养生之道是必要的。我国的养生学来源于深邃的中华文化,得天独厚,是值得发扬的一门科学,谨以此集为君添寿。

愿天下人同登寿域!

颜德馨

2000年10月29日于陋室



前言

四季养生就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点调节人体,健身防病,从而达到健康长寿的目的,这是祖国医学中顺应自然的养生方法,是摄生保健的重要环节。《灵枢·本神》指出“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”,强调人体必须顺应四时的自然变化,其目的就是加强人体适应自然的能力,以利用自然的有利因素,抵抗自然变化的不利因素,保证人体健康长寿。

在先秦诸子的典籍中记载了很多有关顺应自然养生的思想萌芽,《内经》对其进行了系统总结。在“天人相应”学说的指导下,《内经》从医学角度讨论了养生问题,并以“四时五脏阴阳”为理论基础,深刻地论述了四时养生的作用。《素问·四气调神大论》指出:“故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行也。愚者佩之。”人与自然界是统一的整体,自然界的一切生物受四时春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响,于是形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。一年四季的变化同样随时影响人体。人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉筋骨脉等组织的机能活动与季节变化息息相关。古人在“天人相应”整体观念上创造了科学的养生理论和方法,四时阴阳规律是万物由生而死、由始而终的根本法则,人顺应四季养生就能健康无病,反之,则可能患病夭折。因此,根据四时阴阳变化的规律加以调摄,即所谓“顺时气而善天和”,能够预防疾病的发生延年益寿。

现代科学研究认为,春夏秋冬,四时交替,太阳升落,月落盈高,暮去朝来,花开花谢……世界万物都在按自己的规律不停地



运动着。各种生物也随着季节、昼夜的循环交替显现节律周期，这个定时节律称为“生物钟”。人体生理和病理活动与自然界的节律周期变动是同步统一的。《素问·四气调神大论》提出：春三月……此春气之应，养生之道也；夏三月……此夏气之应，养长之道也；秋三月……此秋气之应，养收之道也；冬三月……此冬气之应，养藏之道也。即春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气。人体生命活动的四时变化为“春生、夏长、秋收、冬藏”，与自然界变化运动相一致。不仅如此，昼夜变化节律也与四时相应。“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，“夜半人气入藏”。这说明自然界的阴阳消长规律也正是人体生命活动的规律，这些观点的核心都是以“节气”为依归的，“节气”是“天人相应”的理论基础，是中国文化对自然科学的一大贡献。

节气最早的记载见于《淮南子》。一年分作四季，每季三月，分有三气三节，每月月首为节，月中为气。一年凡二十四节气，反映着物候特征，说明自然界的一切生物与节气变化生息相关。四季递嬗，五行运转，六气更迭，直接影响人体生命节律的调节。倘若自然变化一旦违反常度，必将影响人体正常的气血运转，造成功能节律紊乱，正气下降，阴阳失调，极易感邪致病。所以，中医常将节气与人体生理、疾病的诊断和转归以及养生等方面密切联系起来。

《灵枢·岁露》云：“人与天气相参也，与日前相应也。”认为肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。如肝病好发于春，初之气，为厥阳风木所司，肝为刚脏，喜柔润，衣食住行都要考虑养肝、柔肝以事预防；夏天多汗伤津，汗为心液，辄用育阴生津以养心；长夏最易湿困脾胃，多用健脾利湿以促进运化；秋燥伤肺致咳，润燥肃肺为秋令养肺之法则；冬季阳气收藏，适合进补，以益肾为前提等，皆是在大量医疗实践中，认识到五脏之气上应天候，随四季生、长、化、收、藏的节律，变生木、火、土、金、水五运更始，



风、暑(火)、湿、燥、寒六气相搏,怒、喜、忧、悲、恐等精神活动的波荡,具体反映了中医“天人相应”的中心思想。

人体生命活动不仅表现为四时节令的密切对应关系,同时也存在着与月、日、时自然周期近似的同步规律。中医很重视气候阴阳转折和疾病相关的理论用于推断病情,如一年四季中的二分二至,是阴阳气交之时,一日之中的子午卯亥,乃阴阳更替之际。气候按期周转规律均有明显的改变,掌握这个时气转变可以判断疾病。有经验的医师特别重视从寒暑交替、昼夜变化联系整体,知时论证。《素问·玉机真藏论》说:“一日一夜五分之,此所以占死生之早暮也。”临床资料表明,阴证和阳证的死亡时间从月份来讲,则以6月和12月为最多,恰好是农历夏至和冬至所在月份。在慢性病的诊治过程中更要注意重证恶候有可能在时序阴阳变更时出现。

《素问·四气调神大论》说:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根……死生之本也,逆之则灾害生,从之则痼疾不起。”指出在春夏阳气当旺之季,要护养体内阳气,以免阳衰致病;秋冬阴气当旺之季,要保养体内真阴,以适应来春阳气之发动。告诫人们要顺从阴阳变化,是为固本大计,如果违背这一规律,就必然会削伐人体元真,导致病害。

以春季为例,自立春始,经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共六个节气,由最初的阳气萌发,到万物复苏,天地间生气盎然,草木欣欣向荣。为适应这种气候,养生大要乃是:夜卧早起,切莫贪睡,能减少“春困”的不适;舒缓形体,放松躯体和思想,远眺园林亭阁虚敞,排忧宽怀,加强生活的信心;应顺春阳生发之性,决不要折逆它;田间新蔬,是佐餐佳品,食之最宜,对冬令因偏食厚味滋补而致的腑内积热有弃故从新的作用。不违春季的养生方法,对往后夏、秋、冬季都有极重要的意义。不同季节,各有不同的养生大要,务求适应气候,顺天时而避外邪,为防治疾病的重



要措施,也是养生所必须遵守之原则。

人最宝贵的是生命。现代人生活节奏快,压力大,往往忽视了摄生保健,许多人刚到中年,已未老先衰,此时再注意养生已是事倍而功半。本书试图从顺四时变化,调精神,适起居,在饮食、运动、进补、药疗等诸方面为广大读者提供养生保健知识和方法。

本书的特点是:

1. 本书的主线是以中医理论为基础,重点是阐扬中华文化,并采取现代科学的有关见解,为读者提供养生的知识和方法。

2. 本书内容,经编委们的多方面论证,选取民间关心的而又行之有效的问題,按问答形式编辑成书。读者可按图索骥,自行保健。

3. 随着医疗改革的实施,群众的保健意识增强了,更关心自己的身体健康。本书可提供最基本的医疗知识和简、便、廉的治疗方法,读者可自行购买非处方药进行自诊自疗,避免就医之苦。

本书由同济大学医学院中医研究室主任、全国著名老中医顾德馨教授担任主编,编委均为上海各大医院的著名中医、中西医结合医生。

由于本书涉及的面较广、难免疏漏,希读者多提宝贵意见,以便再版时参考。

本书编委会
2000年10月



目 录

愿天下人同登寿域(自序)	颜德馨 (1)
前言	(1)

春季养生

春生	(1)
----------	-------

生活调理篇

人的情绪为什么和健康有关?	(3)
人的情志过极会致病吗?	(4)
春天调养情志应注意什么?	(5)
春季养生为什么要做到“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”? ..	(6)
情绪异常为何与肝胆疾病的关系最密切?	(6)
情志变化与肾脏疾病有关系吗?	(7)
为什么说情志不畅是导致胃病的主要原因之一?	(8)
情绪不好会引起腹痛及大便异常吗?	(9)
春季的食养原则是什么?	(10)
湿重体质者春季如何食养?	(11)
热性体质者春季食养可选用哪些食品?	(13)
寒性体质者春季食养可选用哪些食品?	(16)
梅雨季节如何防“湿”?	(17)



为什么春天要注意防“风”？	(18)
古人为何强调“春夏养阳”？	(19)
春季小儿如何进补？	(19)
饮茶对人体有益吗？	(20)
为什么食粥能养生？	(21)
春季时鲜蔬菜对不同体质的人有什么忌宜？	(22)
春天吃菠菜有何好处？	(23)
春韭对人体有何保健作用？	(24)
春食莴苣有哪些益处？	(25)
春食枸杞头及枸杞子有何补益作用？	(25)
吃生荸荠可能会生什么病？	(26)
春季吃鱼有何讲究？	(27)
为什么姜能祛邪强身？	(28)
春天为什么会出现“春困”？	(29)
为什么要“春捂”？	(31)
踏青对人体健康有什么益处？	(31)
春暖花开有益于健康吗？	(32)
春天多梳头有什么好处？	(32)
为何说“长高在春天”？	(33)
外出旅行应注意哪些卫生保健问题？	(34)
春季穿着需要注意什么？	(35)
春天如何选择护肤用品？	(37)
春季如何绿化家庭生活环境？	(38)
春季适宜进行哪些锻炼？	(38)
春季锻炼时要注意什么？	(40)
春季钓鱼是否有益于养生？	(42)
矿泉浴有益于健康吗？	(43)
春季如何防止家贮药品霉变？	(44)



桃的药用部分有哪些?	(45)
为什么说板蓝根是春季预防传染病的良药?	(46)
春季咽喉疼痛为什么常用四季青治疗?	(47)
酵母片能开胃吗?	(48)
房事与身体健康有什么关系?	(49)
春季的气候特点对房事有哪些影响?	(50)
春季房事调摄应注意什么?	(51)
什么是蜜月病,怎样预防?	(52)
新婚第一夜如何取得性和谐?	(53)
新婚尿道综合征是怎么回事?	(55)
“坐床喜”好不好?	(56)
手淫有什么害处?	(57)
父母知道孩子手淫怎么办?	(59)
乙型肝炎表面抗原阳性病人如何防止性传播?	(61)
为什么不能妄用春药?	(62)

祛病保健篇

治疗感冒的常用药物有哪些?	(64)
预防感冒对风湿病患者有何意义?	(66)
高血压病患者如何在春季进补?	(67)
春季感冒为什么容易引起心肌炎,心肌炎会传染吗?	(69)
肝炎病人在春季如何保健?	(70)
心血管疾病患者在春季能“高枕无忧”吗?	(71)
哪些人易患冠心病,冠心病能预防吗?	(72)
中风后遗症的食疗方有哪些?	(74)
甲亢患者为什么春季特别容易情绪激动?	(75)
为什么甲亢患者春夏之际要防感冒?	(76)
甲亢患者春季如何调养?	(77)



甲减患者春季慢跑对康复有什么好处?	(78)
天麻是春季治疗眩晕的要药吗?	(79)
眩晕病人的护理与饮食有何特点?	(80)
癫痫患者在春季应如何预防复发?	(82)
精神病患者在春季有哪些饮食原则与食疗方法?	(84)
“十人九痔”的说法有道理吗?如何预防痔疮的发生?	(85)
痔疮患者宜什么时候选择手术治疗?手术后会复发吗? ..	(86)
肿瘤病人春季如何食养?	(87)
肿瘤病人可选用哪些药粥?	(88)
为什么肿瘤患者春季食用菱粉粥有益?	(90)
春季怎样预防“流火”?	(91)
红斑狼疮患者春游时应注意什么?	(92)
发现了流行性腮腺炎患儿该怎么办?	(94)
成人患流行性腮腺炎会并发睾丸炎吗?	(94)
春季如何预防流行性脑脊髓膜炎?	(96)
春季如何防治猩红热?	(97)
春季如何预防麻疹?	(97)
久咳小儿春季如何用药?	(99)
春季为何多见佝偻病?	(100)
春节期间如何预防小儿急性胃炎及胆囊炎?	(100)
春季如何预防蚕豆黄病?	(101)
如何防治小儿食积?	(102)
春季如何防治小儿过敏性鼻炎?	(103)
春季怎样保护皮肤?	(104)
带状疱疹为什么在春天易发?	(105)
春天儿童脸上长“癣”是怎么回事,如何治疗?	(107)
春天足癣为何会加重?	(108)
春天为何好发多形性日光疹?	(109)



为什么年轻人容易发面部痤疮?	(111)
化妆品皮炎是怎么回事?	(113)
荨麻疹有哪些常见致病因素,怎样防治?	(115)
如何防治春季结膜炎、巩膜炎和睑缘炎?	(118)
春季如何预防病毒性角膜炎?	(120)
为什么儿童易在春季患泡性角结膜炎?	(120)
春天如何预防视神经炎?	(121)
春天如何预防葡萄膜炎的复发?	(122)
春天鼻出血有何特点,如何防治?	(123)
春天如何防治外耳湿疹?	(124)
如何防治口腔炎、口腔溃疡?	(125)
如何防治急性咽炎?	(125)
如何防治聋哑症?	(126)
如何预防和治疗急性扁桃体炎?	(127)
怎样预防梅尼埃病?	(128)
中医如何防治耳聋?	(129)
耳鸣如何调治?	(130)

夏季养生

夏长	(133)
----------	-------

生活调理篇

夏季如何调摄情志?	(135)
为什么夏季保持良好的心境很重要?	(137)
为什么说“心静自然凉”?	(137)
夏季情志不节容易导致哪些疾病?	(138)