

中华四季养生食疗宝典



春生夏长，秋收冬藏，一年分四季，四季分阴阳，五行谐五味，协五脏调六腑，补精益气，天人合一，应四时阴阳而变，调解精神，搭配膳食，和谐环境，运动身心，快乐健康。



马银文 编著



中国三峡出版社

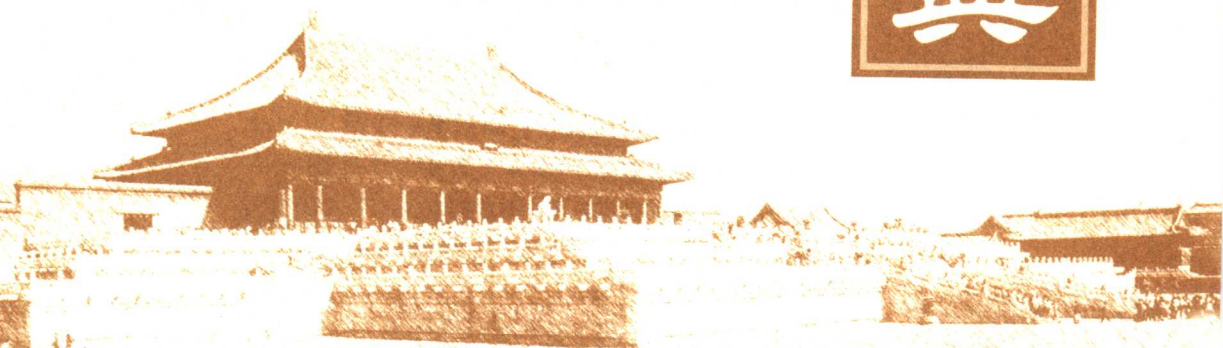
春生夏长，秋收冬藏，一年分四季，四季分阴阳，五行谐五味，协五脏调六腑，补精益气，天人合一，应四时阴阳而变，调解精神，搭配膳食，和谐环境，运动身心，快乐健康。



马银文 编著



中华四季养生食疗宝典



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华四季养生食疗宝典/马银文编著. —北京:中国三峡出版社, 2006. 8

ISBN 7-80223-168-X

I. 中… II. 马… III. ①食物养生②食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081818 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034 号)

电话:(010)52606692 52606693

网址:<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京康利胶印厂印制 新华书店经销

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 开 印张:20.375 270 千字

ISBN 7-80223-168-X 定价:30.00 元

前言

每个人的手中都有一张生命的存折。在这张存折上，谁投入保健养生的活动越多，谁就会拥有更多健康长寿的“利息”回报！

疾病起于过用，止于无为，科学养生才能健康长寿。

长寿是人类自古至今都在追求的目标，随着物质生活水平的提高和精神文化生活的丰富，人们越来越渴望健康，盼望着长寿，想实现《内经》“尽终其天年，度百岁乃去”的愿望。

人最宝贵的东西是生命，因为它属于人们只有一次，大家通常形容说，要像爱护眼睛一样地爱护生命。健康长寿，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。有了生命，如何保健达到健康长寿，应该说是再重要不过的了。所以我们每个人必须注重养生，尤其是科学养生。

如何养生才能健康长寿？不少人并不清楚，甚至错误地认为，现在工作繁忙，等退休之后再去养生吧！殊不知，养生是没有年龄界限的，人老时应该保养身体，年轻时，中年时，即使是幼年，也应该珍惜身体，真正到了老年，再去研究和遵循养生之道就为时太晚了。

我国医学名著《黄帝内经》早在 2000 多年前就已经指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”意思是，上古时代的圣贤人由于自始至终学习和运用养生之道，年纪到了一百多岁，形体、动作也不显得衰老，而现在的一些人因不注意养生，往往不到 50 岁，形体就衰老了。越是工作忙，越要保健。身体是工作的本钱，只有体魄健全、精力充沛，才能胜任最繁重的任务。

食疗是祖国宝贵文化遗产中的一颗灿烂明珠，是中华民族在九州大地



上历经数千年的努力探索和积累而形成的一门应用科学技术。中国食疗学的特点是根据食药同源、医养同理的原则，充分发挥各类食物的功效，达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的。

21 世纪是人人享有健康的世纪，是保健养生成为人人推崇的世纪。如何保健养生？保健养生的有效方法是什么？可谓仁者见仁，智者见智，这其中，根据祖国中医学、养生学挖掘、整理出的，顺应二十四节气的保健养生理念与方法尤为令人耳目一新，展现了别开生面的“绿色”保健养生新理念。

二十四节气与保健养生关联密切，影响极大。春夏秋冬，四时交替，暮去朝来，花开花谢，自然界的一切生物无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。人与自然界是统一的整体，二十四节气的变化随时影响着人体健康，顺应二十四节气变化的规律和特点，调节人体、防病健身，可以达到健康长寿的目的。

人类生活在地球上，自然而然地形成了适应四时气候变化的能力。这是人类得以繁衍的基本条件之一，所谓“顺之者昌，逆之者亡”。在众多的养生原则中，顺应四时应放在首位。传统养生除了对人体与四时之间的密切关系进行阐述外，还特别强调因时协调阴阳，因时顺养，并指出了顺时养生的重要性。

这是一本关于药膳食疗和四季养生的科学宝典，内容贴近生活，语言通俗易懂，实用性强。真心希望这本书能对您的日常养生保健有所帮助。



目 录 contents

总论篇

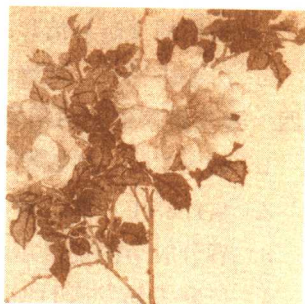
- 一 科学养生 延年益寿 / 3
- 二 日常饮食应注意哪些 / 5
- 三 四季养生的原则 / 6

春季养生篇

从立春开始，经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨一直到夏至的前一天，就是春季。春天寒气开始消退，天气渐渐变暖，万物复苏萌发，气候变化以大风为特点。

《素问·四气调神大论》中说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”

- 一 立春雨水到，早起晚睡觉 / 13
 - 1. 起居生活：春捂重双足 / 13





2. 食疗养生宜补肝 / 14
3. 立春运动有“良方” / 17
4. 春季感冒的预防与治疗 / 21
5. 房事：春性萌发，不可纵欲 / 22

二 雨水知时节，喝粥养脾胃 / 25

1. 起居生活：精神调摄保健康 / 26
2. 食疗养生，肝胃同补 / 27
3. 雨水时节的健身运动 / 31
4. 桃花癣等皮肤病的预防与治疗 / 32
5. 房事要慎重，谨防受风寒 / 34

三 惊蛰天气暖，调养重体质 / 35

1. 起居生活：小心倒春寒 / 37
2. 食疗养生，补气益血防春瘟 / 37
3. 惊蛰时节的运动方案 / 42
4. 水痘的预防与治疗 / 45
5. 房事讲卫生，杜绝传染病 / 48

四 春分春来到，阴阳平衡好 / 50

1. 起居生活：游园踏青，以畅生气 / 51
2. 食疗养生，保持营养均衡 / 52
3. 春分时节的健身运动 / 56
4. 风寒等易发病的预防与治疗 / 58
5. 房事：春季受孕得子贵 / 59

五 清明草木绿，血压需保持 / 60

1. 起居生活：早睡早起，睡眠充足 / 62
2. 食疗养生，柔肝养肺 / 62
3. 清明时节的健身运动 / 66
4. 小儿感冒的预防与治疗 / 69
5. “房事”不宜在清晨 / 72

六 谷雨断寒霜，谨防神经痛 / 74

1. 起居生活：调节内外环境平衡 / 74



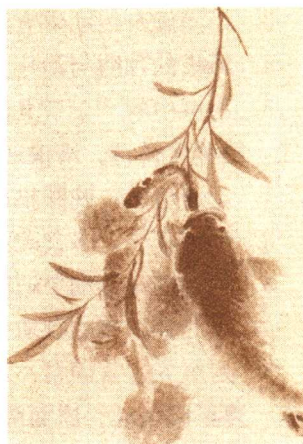


2. 食疗养生，补气益血 / 74
3. 谷雨时节的健身运动 / 80
4. 神经痛的预防与治疗 / 82
5. 房事中的“七损八益” / 83

夏季养生篇

夏季指从立夏之日起，到立秋之日止的时间。立夏、小满、芒种、夏至、大暑、小暑正值其间。在夏天的三个月里，气候炎热，万物生机旺盛，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，乃万物繁荣秀丽的季节。此时人们应该晚睡早起，不要发怒，使阳气得到宣泄。

《素问·四气调神大论》也说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所受在外，此夏气之应，养长之道也。”



一 立夏万物长，睡觉莫贪凉 / 89

1. 起居生活：调整节奏，睡好午觉 / 91
2. 食疗养生，饮食清淡多补水 / 92
3. 立夏健身运动要清凉 / 96
4. 臭汗症等疾病的预防与治疗 / 97
5. 立夏的房事调摄 / 100

二 小满潮热起，“湿邪”侵人体 / 101

1. 起居生活：防潮湿保健康 / 103
2. 食疗养生，素食为主 / 104





3. 小满健身运动讲方法 / 109
4. 风疹的预防与治疗 / 110
5. 房事中的“十节九法” / 112

三 芒种忙忙种，清淡迎端午 / 114

1. 起居生活：晚睡早起，有利健康 / 115
2. 食疗养生，多食蔬菜瓜果 / 117
3. 芒种健身运动要适时、适量 / 122
4. 小儿夏季热的预防与治疗 / 125
5. 房事养生需固精 / 126

四 夏至阳气旺，凉面降暑温 / 127

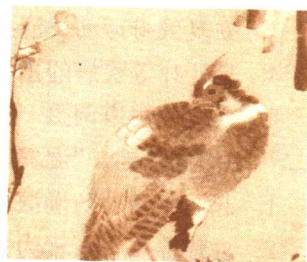
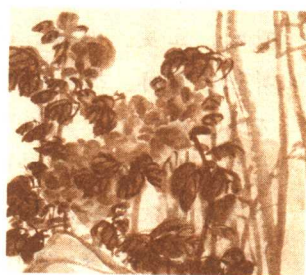
1. 起居生活：调息静心，心存冰雪 / 128
2. 食疗养生，宜食酸咸 / 129
3. 夏至时节的最佳健身运动 / 133
4. 夏季头痛的预防与治疗 / 135
5. 房事中的“十修、八道、五音” / 137

五 小暑多吃“苦”，饮食有节制 / 139

1. 起居生活：注意不要室外露宿 / 140
2. 食疗养生，不偏食过食 / 140
3. 健身运动：“三一二”经络健身法 / 144
4. 中暑的预防与治疗 / 147
5. 房事养生，欲满而不纵 / 148

六 大暑最炎热，日晒需有度 / 150

1. 起居生活：户外避阳防中暑 / 151
2. 食疗养生，温热升阳为宜 / 151
3. 健身运动：缓慢调息呼吸的养生功法 / 157
4. 夏日腹泻的预防与治疗 / 158
5. 房事养生禁忌 / 160

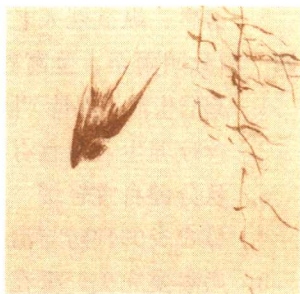




秋季养生篇

立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降这六节气处于秋季。秋季的气候由热转凉，进入“阳消阴长”的过渡阶段。

《素问·四气调神大论》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”



- 一 立秋暑未去，预防“秋老虎” / 167
 - 1. 起居生活：早睡早起，心境平和 / 168
 - 2. 食疗养生，滋阴润燥 / 169
 - 3. 秋季健身运动有四防 / 174
 - 4. 干眼症的预防与治疗 / 175
 - 5. 房事：哮喘病人的房事常识 / 177
- 二 处暑热转凉，睡眠防“秋乏” / 178
 - 1. 起居生活：坚持午睡，预防秋燥 / 179
 - 2. 食疗养生，祛斑养肺 / 181
 - 3. 适宜处暑的健身运动 / 185
 - 4. 胃病的预防与治疗 / 186
 - 5. 房事：慢性疾病患者的房事生活 / 188
- 三 白露骤降温，中秋月饼香 / 189
 - 1. 起居生活：白露勿露身，早晚要叮咛 / 191
 - 2. 食疗养生，预防秋燥 / 192
 - 3. 白露时节的健身运动 / 195
 - 4. 秋燥等易发病的预防与治疗 / 197





5. 房事：纵欲摧人老 / 199

四 秋分阴雨至，登高养身心 / 201

1. 起居生活：保持“阴平阳秘”的原则 / 201
2. 食疗养生，有宜有忌 / 202
3. 秋分健身宜轻缓 / 207
4. 鼻窦炎的预防与治疗 / 209
5. 房事要完美，重在双修 / 211

五 寒露添衣裳，滋阴养肺腑 / 213

1. 起居生活：适时更衣，加强锻炼 / 214
2. 食疗养生，预防中风 / 215
3. 寒露时节的健身运动 / 218
4. 支气管哮喘的预防与治疗 / 222
5. 房事：阳痿疾病早预防 / 225

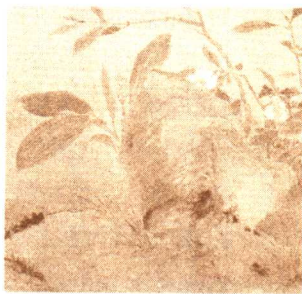
六 霜降有白霜，小心防哮喘 / 227

1. 起居生活：注意防寒保暖 / 228
2. 食疗养生，淡补为宜 / 229
3. 健身运动：易筋经 / 232
4. 婴幼儿腹泻的预防与治疗 / 236
5. 房事：拥有完美的性生活 / 238



冬季养生篇

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六节气正值冬季三个月期间。冬季三个月，是万物闭藏，冰冻地裂的寒冷季节。为适应冬季的特点，就应早睡晚起，到日光照耀时起床才好。不要輕易地扰动阳气，使精神守伏藏而不外露，好象有个人的隐私，严守而不外泄，又象得到了渴望所得到的东西，把它私藏起来一样，要躲避寒冷，求取温暖。



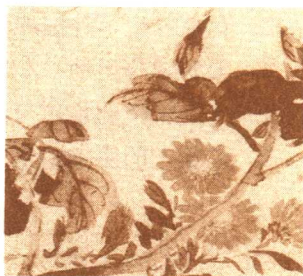


《素问·四气调神大论》中说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地杼，无扰平阳。早卧晚起，必待阳光，使志者伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟存，此冬气之应，养藏之道也。”



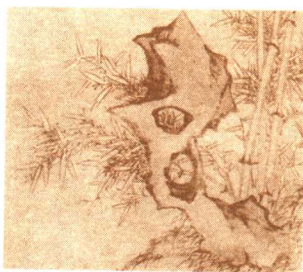
一 立冬需进补，“补冬”选好药 / 243

1. 起居生活：早睡晚起，日出而作 / 244
2. 食疗养生，补身应补阴 / 246
3. 立冬健身保健康 / 250
4. 流行性感冒的预防与治疗 / 252
5. 房事养生可使人长寿 / 253



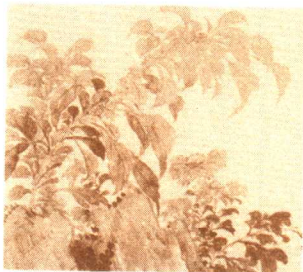
二 小雪阴冷天，小心抑郁症 / 253

1. 起居生活：御寒保暖防感冒 / 255
2. 食疗养生，养颜润肤 / 255
3. 小雪健身运动：冬泳 / 261
4. 风湿病的预防与治疗 / 262
5. 房事养生宜忌 / 264



三 大雪雪花飘，养生重协调 / 265

1. 起居生活：雪大路滑，出行注意 / 267
2. 食疗养生，补血益精 / 268
3. 大雪时节的健身运动 / 273
4. 关节炎的预防与治疗 / 274
5. 房事养生技巧多 / 276



四 冬至天变短，腹中滋味长 / 279

1. 起居生活：毛衣贴身，棉软着体 / 280
2. 食疗养生，莫多多益善 / 280
3. 冬至健身需有度 / 283
4. 冻疮的预防与治疗 / 286
5. 房事生活，因人而异 / 288

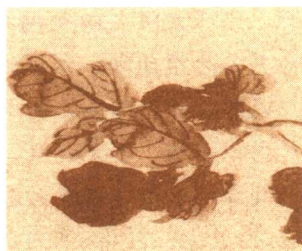


五 小寒冷冰团，靓汤通气血 / 289

1. 起居生活：冬炼三九，增强体质 / 291
2. 食疗养生，美容保健 / 292
3. 小寒时节的健身运动 / 296
4. 高血压的预防与治疗 / 297
5. 老年人房事养生的误区 / 299

六 大寒冻下巴，喝粥暖人心 / 302

1. 起居生活：早晚少出门，外出增衣物 / 304
2. 食疗养生，补虚养阴 / 304
3. 大寒健身运动 / 309
4. 支气管炎的预防与治疗 / 310
5. 中年人的房事养生更重要 / 313



总

论

篇





一 科学养生 延年益寿

我国养生科学的基本点是科学、文明、健康的养生方式。其特点为：

(1) 合理

从根本上改变饮食习惯，由过去的“食不厌精”改变为平衡合理膳食。

(2) 适度劳动、生活规律

开展各项体育健身运动和适度的体力劳动，增进健康。人的寿命由先天和后天两部分组成，先天是基础，是内因；后天是环境和生活方式，是外因。只有内外因以科学的方式结合，人才能实现健康长寿。而积极提高自身的身体素质，增强抵抗疾病的能力，则是科学养生最基本的条件。

(3) 心理平衡、淡泊名利、性情乐观、互助友爱、做好角色的变换

有的老同志从工作岗位退下来后，对许多事情感到不适应，往往会产生一种失落感，心理不平衡，这会影响身体健康。从科学养生的角度出发，我们应保持一颗平常心，淡泊名利，提高自己的心理素质和环境的适应能力。

(4) 环境优美

在环境中，有许多因素每时每刻地作用于人的肌体。这些因素，可概括为物理的、化学的和生物学的。不仅错综复杂，且处于经常不断的变化之中，人体借助机体内在调节和控制机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出机体对环境的适应能力，但是人们的这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或者超过一定限度，就会危害健康，引发疾病，甚至造成死亡。

总之，科学养生是一个动态变化的过程、渐进养护的过程、多维互动的过程、个性化特点的过程。

这里我们提供六种延年益寿的方法，仅供参考：

(1) 限食可长寿

西晋张华在《博物志》中说：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈



多，年愈损。”现代科学研究证实，在细胞培养时，若给它过分的营养培养基，细胞就会早熟，易导致衰老。限食动物的血糖含量较低；限食可使免疫中枢器官胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程；限食可使体温下降 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ，体温对寿命有决定性影响。不过，对于正处在生长发育的青少年，不宜过分限食。

(2) 肉食益寿

研究发现，“人体血液中的血清蛋白含量越多，就表明越长寿，反之，则表示在老化或生病”。日本人平均寿命之所以居世界第一位，正是由于较多的摄取了动物蛋白和油脂的缘故，“粗茶淡饭是长寿秘诀”之说不一定科学。

(3) 爱情益寿延年

研究人员发现，如果夫妻之间矛盾变得愤怒或敌意，长期下去，将发生高血压、心率增加和心绞痛等，因为人吵一次架，其“怨愤”对人体免疫系统产生抑制作用达24小时以上。据美国人类性事研究人员说：“性事能够加速免疫系统的运转，提高忍痛的限度，并能作为一种自然的镇静剂和缓冲剂起到对付压力的作用。”

(4) 广交友亦益寿

专家们研究证明：身边围满朋友的女性在怀孕时较少并发症，生育时痛苦也少得多，平时有较高的免疫力甚至能抵抗癌症。美国在一次对患晚期乳癌的妇女调查中发现，那些每周参加一次活动的妇女存活时间是那些独自接受医疗的人的2倍，同时发现，与社会接触最少的人死于心脏病、脑血管病、癌症和其他疾病的人最多。

(5) 充分睡眠是长寿的“良药”

据研究证明，每天睡6小时以下的人比那些睡7~8小时的人死亡率要高70%。当然，睡7~8小时指的是“真睡”，而不是“似睡非睡”之状，此状久了，反而头痛。

(6) 虔诚的信仰亦益寿

无论做什么事，都要一心一意，无其他杂念，当一种追求去做。科学家发现，常去教堂做礼拜的人，高血压、心脏病、肺结核和子宫颈癌发病率都较低。当然，这并非是“神灵”保佑的结果，可能是虔诚的希望和乐