

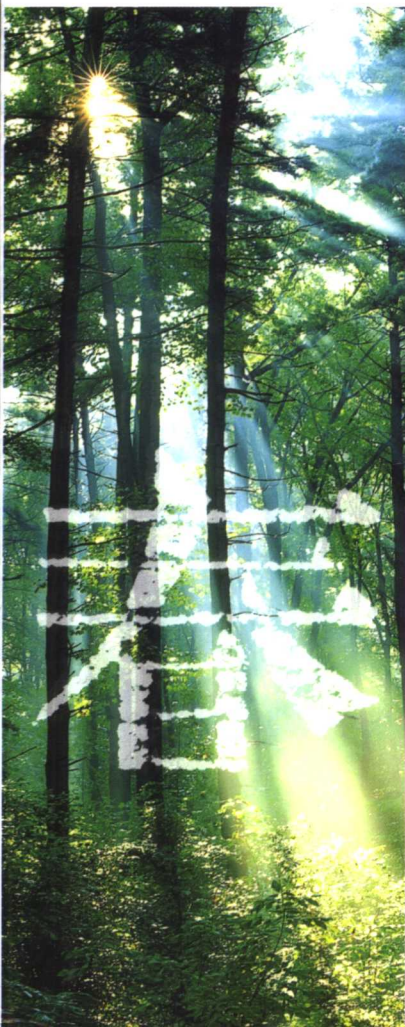


Siji Yangsheng

春夏秋冬的健康祝福

四季养生

徐帮学
主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



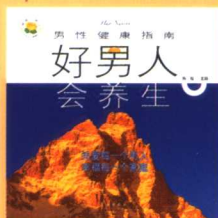
《细节决定健康》
影响一生健康的 369 个生活细节
定价：18.00 元



《健康自测有秘诀》
早知道 早健康
定价：18.00 元



《果蔬养生》
食物才是最好的医药
定价：18.00 元



《好男人会养生》
男性健康指南
定价：18.00 元



《中药养生》
家里有个大长今
定价：16.80 元



《我知道 我健康》
健康误区识透透
定价：18.00 元



《新饮食本草》
定价：29.00 元



《活力养生》
健康添活力·生活真够劲
定价：19.80 元



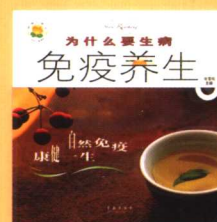
《食色人生》
食物颜色中的健康密码
估价：19.00元



《野菜瘦身宝典》
越吃越窈窕
估价：19.00元



《米食养生》
和五谷杂粮来个亲密拥抱
估价：18.00元



《免疫养生》
为什么要生病
定价：19.80元



四季养生

Siji Yangsheng

徐帮学 ○ 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

书 名 四季养生——春夏秋冬的健康祝福
主 编 徐帮学
编 委 会 徐帮学 张雪松 张 华 王振华 石 娟 刘彩云
张建梅 刘超平 张 俊 宋学军 王志艳
丛 书 名 健康好管家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664 传真(0532)85814750
责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com
封面设计 申 尧
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
开 本 20 开(889mm×1194mm)
印 张 9
字 数 200 千
书 号 ISBN 7-5436-3590-9
定 价 19.80 元

本书采用防伪纸印刷,版权所有,严禁翻印。

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

地址:青岛市重庆南路99号 邮编:266032 电话:0532-82773478

前言

生老病死是人类生命的自然规律。健康与长寿自古以来就是人类普遍追求的美好愿望,但是由于各种主观的和客观的因素影响而得之不易。其中一个重要的主观原因就是缺乏一定的养生知识,没有遵循健康科学的生活方式,因为一些不健康、不得当的习惯和行为损害了健康。

5000年光辉灿烂的中华文化蕴藏着博大精深的保健养生学说。早在秦汉时期我国就确立了“和于阴阳、调于四时”的养生原则。在我国最古老的医学经典著作——《内经》中,对一年四季春、夏、秋、冬的变化过程中如何养生就已有记述,如春三月为万物发陈的季节,应“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”;夏三月为万物番秀的季节,应“夜卧早起,无厌于日,使志无怒”;秋三月,其气容平,应“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁”;冬三月,其气闭藏,应“早卧晚起,必待日光”,“去寒就温,无泄皮肤”,“使志若伏若匿”。它告诉人们要遵循大自然四季变化的规律,随着天气的寒暑冷热来安排日常生活起居。可见中医四时养生以“天人相应观”作为立论根据,而现代时间医学的实验研究基本证明了中医对于人与自然关系认识的正确性,从而也肯定了四时养生的科学性。世界卫生组织(WHO)早就明确指出:在影响人的健康长寿的因素中,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%取决于自己。所以,能否达到强身健体、延年益寿的目的主要还是取决于自己,我们应学会趋利避害。人的体质既有先天遗传因素,更是后天相互作用的结果。在后天因素中占据主导地位的因素是季节,四季温凉寒热变化时时影响着人的体质。这是自然界气候的周期性变化使人体产生的周期性反应。

地球一年365天不停地围绕太阳公转,于是一年之中出现明显的四季变化:春温、夏热、秋爽、冬寒,这也直接影响万物的枯荣生死,春夏秋冬,四时交替,暮去朝来,寒来暑往,花开花谢,世界万物都在按照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”。人体的生理和病理活动与自然界的节律周期变动是同步统一的。一年四季的变化随时影响着人体,人的五脏六腑、四肢九窍、皮肉筋骨脉络等机能活动与季节变化密切相关。人体只有适应四时生长化收藏的规律养生,才能增强五脏六腑的适应能力,达到内外环境的统一。否则,违背这个规律,就会伤及内脏,减弱人体适应自然环境变化的能力,降低人体抵抗力,导致疾病的发生,甚至影响下一季节的身体健康,久而久



之落下病根。《素问·四气调神大论》中说：“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，故与万物浮沉于生长之门。”这就是根据自然界和人体阴阳消长、阴阳互根之规律提出的。四季养生就是按一年四季气候变化的规律和特点，春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气，也即“春生、夏长、秋收、冬藏”，从而达到健康长寿的目的。“顺其气而善天和”，这是祖国医学中顺应自然的养生方法，更是摄生保健的重要内容。

本书多方面、多层次、多角度地探索四季变化和健康的关系，为您详细地阐释怎样在四时交替变化中科学养生，内容囊括古今中外的各类养生常识、趣闻轶事和一些养生心得。从饮食起居、运动锻炼、环境调摄、精神调养、疾病防治几个方面系统而全面地加以阐释，涉及了中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、心理学、营养学、社会科学等广泛内容，内容翔实而又简单明了、博大精深而又通俗易懂，资料权威而又深入浅出，是您日常生活保健的良师益友。

目 录

总序	四季常变化,养生要合时	(11)
一	何谓养生?	(11)
二	四季变化与人体健康	(12)
	春季养生	(13)
	夏季养生	(13)
	秋季养生	(14)
	冬季养生	(14)
三	春夏养阳,秋冬养阴	(15)
	春夏养阳	(15)
	秋冬养阴	(16)
四	不同人群的养生重点	(17)
	男性	(17)
	女性	(20)
	老年	(22)
	青少年	(24)
第一章	春季养生	(26)
一	春季养生特点	(26)
二	春季养生之饮食要点	(27)
	雨水知时节,饮食有说法	(27)
	春季养生宜少酸多甘	(28)
	春季养生宜食粥	(29)
	春天宜多食葱	(30)



	春季养肝为先	(30)
	春季养生吃菠菜好处多	(31)
	不同体质者春季食养原则	(32)
	春季养生食谱	(34)
三	春季养生之起居调摄	(34)
	春季养生宜早睡早起	(34)
	为什么要“春捂”？	(35)
	怎样对付春困？	(35)
	春天穿衣应注意什么？	(36)
	春季如何护肤？	(37)
	春季多梳头有利健康	(39)
四	春季养生之环境调摄	(40)
	春季如何绿化家居？	(40)
	梅雨季节如何防湿？	(41)
	春天怎样给家庭消毒？	(41)
	春暖花开对健康的益处	(41)
五	春季养生之运动锻炼	(42)
	春季适宜进行哪些锻炼？	(42)
	春季锻炼时要注意什么？	(43)
	春季伸懒腰有利健康	(44)
	踏青出游对人体健康的益处	(44)
六	春季养生之疾病预防	(45)
	感冒和流感	(45)
	精神病	(46)
	皮肤病	(47)
	甲肝	(49)
七	春季养生之精神调养	(50)
	人的情绪和健康的关系	(50)



春季调养情志应注意什么?	(53)
--------------------	------

怎样才能戒怒呢?	(53)
----------------	------

第二章 夏季养生	(56)
-----------------------	------

一 夏季养生特点	(56)
----------------	------

二 夏季养生之饮食要点	(57)
-------------------	------

夏季饮食注意养心	(57)
----------------	------

盛夏吃苦有益健康	(58)
----------------	------

夏季谨防容易中毒的食物	(59)
-------------------	------

夏季要特别注意饮食卫生	(59)
-------------------	------

不同体质的人夏季食养原则	(60)
--------------------	------

自制消暑饮品的技巧	(62)
-----------------	------

夏季养生食谱	(63)
--------------	------

三 夏季养生之起居调摄	(64)
-------------------	------

夏季养生应注意睡眠调节	(64)
-------------------	------

夏季如何着装?	(66)
---------------	------

夏季洗澡的讲究	(67)
---------------	------

如何预防中暑?	(69)
---------------	------

夏季怎样护肤?	(71)
---------------	------

四 夏季养生之环境调摄	(72)
-------------------	------

夏季居室如何散热?	(72)
-----------------	------

室内植物的养护	(72)
---------------	------

长期待在空调房会致病	(74)
------------------	------

夏季装修应注意什么?	(76)
------------------	------

五 夏季养生之运动锻炼	(77)
-------------------	------

夏季健身应注意哪些问题?	(77)
--------------------	------

夏季健身可选择的项目	(78)
------------------	------

六 夏季养生之疾病预防	(84)
-------------------	------

细菌性食物中毒	(84)
---------------	------



伤寒	(86)
急性胃肠炎	(87)
红眼病	(88)
七 夏季养生之精神调养	(89)
夏季养生应如冰雪在心	(89)
夏季情志不节会致病	(90)
第三章 秋季养生	(92)
一 秋季养生要点	(92)
衣着	(92)
饮食	(92)
起居	(92)
出行	(92)
二 秋季养生之饮食要点	(92)
秋季以养肺为主	(92)
秋季养生的食养原则	(93)
秋季宜多吃粥	(94)
秋季养生适宜吃鱼	(96)
秋季宜多食莲藕	(96)
秋季食疗,百合是良品	(99)
秋季多食柚子保健康	(100)
不同体质者秋季食养原则	(101)
秋季养生食谱	(103)
三 秋季养生之起居调摄	(104)
秋季养生如何调节睡眠?	(104)
为什么要秋冻?	(105)
秋季应节制房事	(106)
天高气爽防秋乏	(107)
四 秋季养生之环境调摄	(109)

居室与健康·····	(109)
秋季怎样进行居室卫生清洁? ·····	(111)
秋季要防燥·····	(112)
五 秋季养生之运动锻炼·····	(114)
秋季锻炼要注意什么? ·····	(114)
秋季适宜的锻炼方式·····	(116)
秋季旅游应注意什么? ·····	(121)
六 秋季养生之疾病预防·····	(122)
心血管疾病·····	(122)
呼吸道感染·····	(123)
胃肠道疾病·····	(128)
七 秋季养生之精神调养·····	(129)
秋季为什么容易抑郁、悲伤? ·····	(129)
秋天调养情志应注意什么? ·····	(133)
第四章 冬季养生·····	(134)
一 冬季养生特点·····	(134)
二 冬季养生之饮食要点·····	(134)
冬季进补原则·····	(134)
冬季饮食的“宜”和“忌”·····	(142)
冬季怎样利用羊肉补身? ·····	(143)
冬季吃火锅的禁忌·····	(146)
冬季吃桂圆的学问·····	(149)
冬季食用香菇有什么益处? ·····	(151)
冬季养生食谱·····	(152)
三 冬季养生之起居调摄·····	(153)
冬季注意睡眠调节·····	(153)
冬季对付失眠有方法·····	(156)
冬季如何保暖? ·····	(159)



	冬季浴足好处多.....	(161)
	冬季房事应注意什么?	(162)
	寒冷冬季如何保护皮肤?	(164)
四	冬季养生之环境调摄.....	(165)
	冬季如何养盆栽花卉?	(165)
	冬季养生注意空气质量.....	(166)
五	冬季养生之运动锻炼.....	(167)
	冬季健身应注意哪些方面的问题?	(167)
	冬季长跑要注意什么?	(168)
	冬季锻炼的营养问题.....	(170)
六	冬季养生之疾病预防.....	(173)
	中风.....	(173)
	冻疮.....	(175)
	心肌梗死.....	(177)
七	冬季养生之精神调养.....	(180)
	情绪低落为什么最容易在冬季发生?	(180)
	冬季精神调养应注意什么?	(181)



总序 四季常变化, 养生要合时

一、何谓养生?



养生, 又称摄生、道生、养性、保生等等。“养生”这个词最早出现于《庄子》内篇。所谓养, 即保养、调养、培养、补养、护养; 所谓生, 就是生命、生存、生长之意。何谓养生? 养生有广义和狭义之分、古义和今义之别。

古义的养生认为“摄养身心, 以期保健延年”为养生, 这也是一种狭义的养生; 而现代广义的养生, 则包括养病复康, 使人身轻体强、耳聪目明、益智明心, 并能陶冶性情、康乐身心、延年益寿等诸多内容。健康与长寿, 自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高, 人们越来越渴望健康, 盼望长寿, “尽终其天年, 度百岁乃去”。

古代养生活活动在古人适应和改造大自然的过

程中产生。早在茹毛饮血、钻木取火的蛮荒时代, 我们的祖先为了生存繁衍, 在与大自然搏斗的漫长岁月里, 从劳动与生活的实践中, 逐渐摸索到了人体生命活动的一些规律, 学会了一些防病保健的知识和方法, 并相互传授且用各种各样的办法记录流传下来。殷商时代的甲骨文残片就已经记载了当时原始人类的一些生活内容, 比如洗澡、洗脸、扫除等保持个人及环境卫生的方法。《周记》记载了用火烧的方法防疫、用草木灰杀虫等内容。

发展到后来, 这种自觉的强身延年活动就被人们称做养生。以后, 人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳, 称之为养生之道。经过几千年长期的探索和不断积累, 后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生等; 把侧重老年延年益寿方面的又衍生出寿老、寿亲、养老、寿世等。这样就基本反映了养生的主要轮廓。因此, 所谓养生, 实际就是保养生命的意思。因为它基本概括了几千年来医药学、科学、哲学、饮食、民俗等文化方面的养生理论, 是一门综合性的科学, 更是一种高深的智慧。

古代养生家曾提出了养生的两个要点, 其一

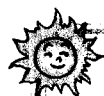


要养正性,其二要顺自然。养正性就是人们思维活动和生活方式要有规律,也就是说要保养正气。因为中医学认为:构成人体及促进人体生长发育的基本物质是精、气、神,而这三者都以脏腑为中心,通过“神”的支配、经络的疏通来实现生命活动。由于这三者的重要性,古代养生家历来将精、气、神列为人身之三宝,是养生之根本。养正性就在于怎样去调节、制约这三者之间的平衡,使之不偏不倚,保持平衡。顺自然,就是要求人们不仅要顺从一年四季的气候变化以适时养生,而且要根据外界环境的变化调整养生方案。

对于现代人来说,尤其在对待外界事物的影响方面,比如工作、竞争、情感等等,要有面对纷扰自我控制的能力,要有驾驭自己情绪的能力。中医认为:思不宜久,虑不宜过,不为身外之物扰动心神。一般来说,人从出生到死亡,要经过长、壮、老、衰,享尽天年,就需要讲究养生。

在漫长的人类发展史中,健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望,养生文化得以不断丰富和发展,并散布到全世界。相对于世界其他地区的养生文化而言,中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论的深厚底蕴,又经过几千年的充实完善,可谓博大精深。它集中了我国历代劳动人民防病健身等的诸多方法,糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华,是一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。养生既是中华民族源远流长的文化瑰宝,又是一门当今人类急需的、亟待发展的学问和实践活动。

二、四季变化与人体健康



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,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。

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。

——《黄帝内经·素问》

春、夏、秋、冬,四时气候的变化是自然界变化的一个最重要方面,同时也会对人体产生重大影响,所以人只有适应四时变化的规律,才能够达到内外环境的统一。如果违背了这个规律,人体适应外界环境变化的能力就会减弱,甚至对内脏造成严重的损害,导致各种疾病的发生。

《素问·四气调神大论》曰:“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,故与万物浮沉于生长之门。”这就是根据自然界和人体阴阳消长、阴阳互根之规律提出的。四时阴阳变化是宇宙万物生存的根本,自然界的一切生物包括人都应该遵循这个规律,做到天人相应。

在前言中我们提到,在我国最古老的医学经典著作——《内经》中,就有如何根据四季变化来



养生的描述,它提示人们,要想身体健康,益寿延年,就必须符合大自然的规律,天人相应,按照季节的变化安排我们平时的生活。我国早在秦汉时期就已确立了“和于阴阳、调于四时”的养生原则。中医四时养生以“天人相应观”作为理论根据,而现代时间医学的实验研究也证明了四时养生的科学性。在衣着起居,精神调节上都要依照四时规律,顺应自然,保护自己,并懂得因势利导,这是养生的基本原则。

春季养生

春季是生发的季节,天气由寒转暖。春回大地,一片生机,人体的组织器官也一样充满了活力。这时人应该有春天般的朝气,精神情绪要欢畅轻松愉快,早睡早起,做一些力所能及的体育运动,如体操、跑步、太极拳、春游、散步等。要适当锻炼,以发布“生”气,注意运动应缓和,以适应春气。同时要让身心感到舒畅、活泼,使身体与春气相适应。生活中应注意调节情绪保持愉快,忌发怒,生而勿杀、予以勿夺、赏而勿罚,从而使肝气保持正常的生发、调畅。《内经》指出:“逆春气则少阳不生,肝气不变。”肝属木而主风,属于自然界的东方,旺于春季。所以春季养生不当、不注意调养,容易伤肝,肝伤则不能生心火,到了夏季火就不足,火不足而寒水便来之,于是就容易引发寒性疾病。

春季又是气候多变的季节,尤其是初春,气候变化无常,常有寒流侵袭,气温骤升骤降。在日常

生活中,人们常讲“春捂秋冻”,所谓“春捂”的意思,就是指春天不要过早地脱下冬天的厚衣,要逐渐地减去身上的衣物。这从春天的气候特点及人体对外界环境的适应能力方面来说,是有其科学道理的。

由于春季气候变化多,忽冷忽热,风沙大,春雨少,再加肝木旺于春,恼怒等情绪易刺激伤肝,一些冠心病患者的病情易恶化。另外,由冬入春,人们的抗病能力、气候适应能力较弱,流行性传染病又较多,稍不注意就会感染疾病。特别是年老体弱者和少年儿童应注意,春季易患感冒,若治疗不当,防护不周,常会导致肝炎。另外,麻疹、猩红热、腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎等传染病都易传染。而春季的多发病,如肺炎、肝炎、精神病等都要引起人们的警惕。

春季是体质投资的最佳季节,春光明媚,春阳上升,自然界各种生物萌生发育,弃故从新。因此春季养生要与这个充满活力的季节特点相适应,为一年的身体健康打好基础。

夏季养生

夏季是一年中气温最高的季节,人体的新陈代谢十分旺盛,在炎热的夏季里,乏力、食欲不振、容易出汗、头晕、心烦、昏昏欲睡、中暑、腹泻等症状常常困扰了很多入。

夏天气温非常高,容易使人闷热不安和困倦烦躁。所以首先要使自己的思想平静下来,做到神清气和,切忌火暴脾气,遇事一蹦三跳。因燥生





热,要防止心火内生,心静自然凉。

炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣食物,避免上火。多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。主食以稀为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,否则会伤阳而损身。另外,吃些醋,既能生津开胃,又能抑制杀灭病菌,预防胃肠道病。

居室宜清凉,早晚室内外温差较大,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。阴凉的环境,会使人心静神安。

夏季作息,适宜晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。经过一上午的学习和工作后,可能有疲劳之感,需要午休做适当的补偿。尤其是老年人,更需要中午休息一下。午睡的时间不宜太长,最好在一小时以内。午睡时不要在有穿堂风经过的地方睡,不要伏在桌子上睡,以免压迫胸部,影响呼吸。午睡时最好脱掉外衣,并在腹部盖上毛巾被,以免胃腹部受寒。另外,饭后不要立即躺卧,应稍稍活动一下,以利于饮食消化。

秋季养生

秋季从立秋到立冬为秋三月,天地阳气日衰,阴寒日生,景物萧条,养生亦应随之。秋内应于肺,情绪容易抑郁。秋季的起居亦应随阳气的收敛重新调整睡眠、着装。人应意念清静,安宁开朗,由于夜长白天短,最好早晨能早些起床,进行

一些健身活动,这对健康十分有益。

秋季气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,尤其深秋之时,草叶枯落,花木凋零,一些人心中常会因此产生凄凉、垂暮之感,忧郁、烦躁等情绪变化。故有“秋风秋雨愁煞人”之言。这时,人们应该保持神志安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响。收敛神气,以适应秋天容平之气。现代医学研究表明,当精神系统受到刺激,会导致机体正常平衡紊乱,易患疾病。心情开朗,使精神处于常乐之境,才能有助于健康。

秋属肺金,主收。酸味收敛补肺,辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散,所以,要尽可能少食葱、姜等辛味之品,适当多食一些酸味甘润的果蔬。

秋天气候干燥,常会使人的皮肤和口角干裂,皱缩增多,口干咽燥。还可见毛发脱落增多,有些人会时常发生便秘的情况。这时应注意保持室内一定的温度和湿度,要适当多吃水果和补充水分。秋令气温多变,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而,应多备几件秋装,如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等,做到酌情增减。

冬季养生

冬季阳气潜伏,生机密藏,养生的宗旨是敛阳保阴,使二者协调。此时由于气候寒冷,机体散热相对增多。因此,就需要能量积存。冬季锻炼不宜起得过早,最好在日出时,选择活动量较大的动作,使身体出一些微汗即可,这样不仅可以避寒取暖,而且还能使经、气、血、脉活动旺盛,从而使精、

