

四季



健身美体

SIJI
JIANSHEN MEITI

肖林榕 主编

中国医药科技出版社

四季健身美体

主 编 肖林榕

编写人员 (以姓氏笔画排序)

肖林榕 张钊铭

李凌空 陈玉鹏

赵与洋 袁卫玲

郭双燕

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季健身美体/肖林榕主编. —北京:中国医药科技出版社, 2006. 5

ISBN 7-5067-3340-4

I. 四... II. 肖... III. ①健身运动—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. ①R212②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051869 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 11

字数 230 千字

印数 1—5000

版次 2006 年 5 月第 1 版

印次 2006 年 5 月第 1 次印刷

印刷 世界知识印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3340-4/R·2770

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

长期以来，人类在与疾病做斗争的发展进程中，无时无刻都在感受着“人以天地之气生，四时之法成”；“人与天地相参也，与日月相应也”的健康哲理。可以说，自然界是人类生命的源泉，人和自然界是统一的整体。当然，人类对于自然界的适应不是消极的、被动的，而是积极的、主动的，不断地探索着人类如何顺应一年四季的变迁，而使自己健康、美丽、长寿，并使之成为人类永恒的首要话题。

进入 21 世纪的今天，随着人们生活水平的日益提高，人们对于健康与美丽的渴望与期盼远远超过以往任何一个时期。事实上，很多疾病的发生和流行，一方面与人的体质因素有关，即“正气存内，邪不可干”；同时，又和自然界的各种变化密切相关。因此，唯有在适应大自然的各种变化的过程中，在衣、食、住、行、心理等方面，合理安排好饮食、穿戴，调整好心态，积极进行体育锻炼，这样就能增进健康、保持美丽、抗御疾病而延年益寿。为了使人们在日常生活中更好地把握健康与美丽，本书以“天人合一”的思想为指导，将一年四季春、夏、秋、冬为经，以衣、食、住、运动、心理等五方面为纬，用通俗易懂、深入浅出的文笔，就人们所关心的如何更好地保持健康与美丽诸问题加以阐述，展示给人们一个积极向上、科学合理、体贴入微的多维、立体健康知识地图。读者们若通过对本书的阅读，能较好地顺应大自然的变化，使自己健康、美丽、长寿，这就是本书作者所期待的目的。

作 者
2005 年 10 月

目 录

春 季 篇

- 一、春季的衣着保健 (4)
- 二、春季的饮食调养 (11)
- 三、春天的起居 (47)
- 四、春季的运动 (56)
- 五、春季的身心健康调节 (76)

夏 季 篇

- 一、夏季的衣着保健 (114)
- 二、夏季的饮食调养 (122)
- 三、夏季的起居 (142)
- 四、夏季的运动 (147)
- 五、夏季的身心健康调节 (156)

秋 季 篇

- 一、秋季的衣着保健 (178)
- 二、秋季的饮食调养 (185)
- 三、秋季的起居 (214)
- 四、秋季的运动 (218)
- 五、秋季的身心健康调节 (247)

冬 季 篇

一、冬季的衣着保健	(268)
二、冬季的饮食调养	(280)
三、起居	(305)
四、冬季的运动	(314)
五、冬季的身心健康调节	(332)

春季篇

春天是美好的季节，是充满诗情的季节；又是意味着一个生机勃勃的开始。在时间上，它是指从立春之日起，到立夏之日止，其间包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等六个节气。

当春回大地之时，展现在人们眼前的是冰雪已经消融，自然界阳气开始升发，万物复苏，柳丝吐绿，世界上的万事万物都出现一片欣欣向荣的景象。于是春天呈现出五彩缤纷的颜色：太阳是红灿灿的，天空是湛蓝的，树梢是嫩绿的，迎春花是娇黄的……为此诗人爱吟咏春天，画家爱描绘春天，因为春天是世界一切美的融合，五彩缤纷的色彩不约而同地都选择了春天来到大地。当人们面对这蓝的、红的、黄的……气势磅礴的色彩的海洋，烦恼没有了，萎靡没有了；春天的色彩使人心旷神怡，给人们带来了向上的力量和信心。与此同时，春雨又是连绵的、柔和的，它滋润着大地，抚摸着大地，小声地呼唤着大地，在人们不知不觉的时候，早春带点儿寒气的风和雨，吹醒了万物，树梢绿了，大地绿了，真是：“春风又绿江南岸。”

在春风的吹拂下，如果你俯下身子去仔细审视，你会发现悦目的色彩中，还有零星的枯黄，那是残冬留下的痕迹。你也许会叹息：“真是美中不足啊！”是的，望着那几茎折肢断臂、垂头丧气的小草，谁还会有好心境？可是，你不妨脱去枯黄的冬衣，你会有更新奇的发现，嘿！里面却是绿的！原来外表枯黄的小草也在孕育

着，孕育着更美的春天。

当人们尽情地享受着春的色彩的愉悦同时，你思考过了吗？在春天的色彩中你要为自身的健康做些什么？使自己全身心地投入到春天的怀抱。

春天，人体的阳气也顺应大自然的变化，呈现向上、向外疏发的特点。因此，春季养生必须掌握春天时令之气升发舒畅的特点，注意保护体内的阳气，并不断使之充沛，逐渐旺盛起来，凡是有耗伤阳气及阻碍阳气运行的情况都应尽量避免。这个养生的原则应该具体贯穿到人们饮食、运动、起居、防病、精神等各个方面。

在长期的临床实践中，人们观察到“春天是风气主令”的季节；风邪虽然一年四季皆有，但主要是以春季为主。因此，春季的风既是绿色的信使，也是百病的祸首。而且，风邪作为一种致病的病因，它既可单独使人患病，也常与其他病邪兼夹为患，使人患病。从而表现出春季病种较多，病变复杂等特点。

综上所述，首先要顺应春天阳气升发，万物始生的特点，在衣、食、住、行、精神等各个方面，处处着眼于一个“生”字；同时，要注意防风，对风邪致病必须引起足够的重视，以预防为主，若患病则积极治疗；这样人们就能在春季做到养生美体。

一、春季的衣着保健

（一）春季穿着的原则

春季是一年中气候冷暖交替、变化多端的季节之一。人们常常会看到今天是春风荡漾，明天则会寒风袭人；白天是气候宜人，早晚却会寒冷异常，故俗话说：“春天

孩儿脸，说变就变”。再加上春季人体的皮肤腠理已经开始变得疏松，所以，老百姓当中流传着“春季乱穿衣”的说法。尽管春天的穿着有其特殊性，但亦有其应遵循的基本穿戴原则，总体的要求是：要宽松舒展，柔软保暖，穿着不可顿减。具体而言，主要有如下几方面。

1. 适度的“春捂”

立春以后，天气就逐渐转暖，一方面，春季多风，乍暖还寒，昼夜温差大；另一方面，人们的户外活动也慢慢增多了；随着大人、孩子活动量的不断加大，人们往往头部乃至全身出汗而感到热；再加上有些大人常常担心孩子由于“捂”得太多而使其活动受到限制，或怕孩子受热，而过早地给孩子减衣服，或者将自己所穿衣服减少。这样，对于体弱者、老年人、小孩，则往往易造成疾病的产生，就可能出现“一向单衫耐得冻，乍脱棉衣冻成病”。

首先，人体的生理功能状态常常受到环境因素如气候冷暖的影响。春季气候转暖，人体在适应天气冷热变化时需要有一个渐变过程。此时人体皮肤血管就由原先在冬季处于收缩状态逐渐变成扩张状态，毛孔由闭合状态逐渐变成开口状态。但是，春季天气往往变化无常，乍冷乍热；而且春季风力较大，冷风吹入体表，如果我们衣服减得过早，一旦遇上春寒，就容易外感风寒而染上感冒等。

其次，冬春交替之际，人体内往往阴有余而阳不足，人体不能很快适应气候的变化，易受风寒之邪而致病。如果过早减衣服，必然有耗于阳，从而造成正气不足。另外，人们经过一个冬天的“猫冬”，其体内代谢相对低下，机体免疫力亦相对削弱，对外御寒能力也明显减弱；

而春季又是细菌、病毒盛行的季节，所以，体弱者、老年人、小儿一旦外感风寒，细菌、病毒便会乘虚而入而患上各种传染病。古医籍《摄生消息论》说：“春天天气寒暖不一，不可顿去棉衣，老人气弱骨疏体怯，风寒易伤腠理，时备夹衣，温暖易之，一重减一重，不可暴去。”这就是说，棉衣不可过早脱去，多备几件夹衣，随天气变化增减。宜早晚增衣，中午减衣；尤其不要过早地给体弱者、老年人、孩子减衣服。春天应做到“虚邪贼风，避之有时”。

当然，“春捂”是要有度的，当南方地区步入3月，或北方地区进入4月，天气已经明显有些热了，此时如果还穿着棉衣，或厚衣服，就会超过身体的耐热限度，体温调节中枢就会适应不了，同样对健康不利。尤其是长江流域，春季空气湿度较大，如果“捂”过了头，还容易诱发中暑。此外，研究表明，对多数老年人或体弱多病者或小孩而言，15度可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说，当气温持续在15度以上且相对稳定时，就可以不捂了。当气温回冷时需要加衣御寒，即使此后气温回升了，也得再捂7天左右，体弱者或高龄老人得捂14天以上身体才能适应。一般来说，春季可以让居室温度适当高一点，被子也要适当厚一点。春季早晚较冷，此时可适当“捂”一会儿。而晴日的中午时刻，气温一般都在10度以上，此时可适当减衣服。

2. 衣着应以保暖御寒，增减随意，美观得体、松紧适宜为首要

春季穿衣要做到保暖御寒，增减随意，美观得体、松紧适宜；宜早晚增衣，中午减衣。春季穿衣应从衣料、款式、色彩等方面来考虑。

3. 衣着宜“下厚上薄”

人们在长期的生活与劳动实践中认识到，人体下部的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭，所以，寒多自下而生。因此，合理的穿衣是十分重要的，古代养生家提出了春令衣着宜“下厚上薄”的主张。如《老志恒言》明确指出：“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减”，这样既养阳又收阴，与自然气候变化协调一致；这也与现代医学研究的结果相吻合。春季不能把衣裤鞋袜穿得过于单薄，尤其是老人不要把下身衣服减得太多；对女性而言，不要过早穿短裙，寒风刺骨入下身，时间久了就有生病的隐患。由于腰部周围有许多大血管，如果下半身能保温，上半身也不会感到太冷。同时，应该避免穿着紧身衣和紧身裤，以免妨碍血液循环。

(二) 春季合理的穿戴

1. 衣着布料、款式的选择

衣料的选择：春天气候忽冷忽热，所以在选择衣料时首先要选择具有一定的防风保暖性而又要柔软透气吸汗的衣料，如纯棉、纯丝绸的料子最适宜做内衣内裤，对皮肤有保养作用，不会引起皮肤瘙痒症；全毛薄花呢、女衣呢是春天套装的上好选料；全棉细帆布、磨绒斜纹布、灯芯绒等也是上佳的春季服装面料，可以做成各类休闲茄克、衬衫及长裤。在色泽的选择上可根据年龄和肤色来进行挑选，红、橙、黄是暖色，符合春天的热烈、明快的特点，适合于青少年；绿、蓝、紫为冷色，色调清新、素雅，适合中、老年人在春天穿着。

款式的选择：

(1) 风衣：造型线条流畅，衣领可敞可紧，腰可束可放，能抵御寒意，增添自如，适合在初春的早晚穿着，

或在春雨绵绵的日子里穿着。

(2) 茄克衫：茄克衫属于“V”字型装，具有穿着自由、轻便、舒适等优点。其款式特点主要是腰腹部紧束，对襟用链连接；敞开能透气散热，拉上能防风保暖；式样潇洒动人，尤其适合于春季穿着。初春时节的茄克衫可选用全棉细帆布、丝麻、毛麻、棉麻、灯芯绒等做面料，春末可选用真丝来做面料。

(3) 西装：薄型挺刮的西装是男士在春季最好的选择；西装套装与套裙也是女士们在春天必备的服装。

(4) 休闲运动装：由于运动装具有肩宽大、胸围放松度大、袖笼线深、袖根肥大等优点，穿着后会使人感到轻快、柔软、舒适、自由，增添刚健、洒脱之美。所以，在春暖花开的日子里，穿上休闲的运动装，去远足、打球、钓鱼等，行动方便，与大自然和谐，能使人心身彻底放松。同时，运动装时装化现已成为世界时装新兴潮流，各种质地轻柔、色彩鲜艳、品种款式众多的薄型羊毛衫也成了年轻人较佳的选择。穿着运动装，青年人会显得强健，老年人显得年轻。

(5) 猎装：该服装也适宜于春季穿，由于其造型多为“H”型，肩宽，腰围、臀围、摆围横度基本一致，能较好体现人们对衣着宽松舒展等的要求。

鞋袜的选择：随着春天的到来，人们的活动范围逐渐扩大，活动时间日益增多，常常要远足郊游或举家外出进行空气浴、日光浴等，因此，对春季里应穿什么鞋袜合适，也需讲究，以达到既要能保暖防寒，又要能透气防湿，还要穿着舒适的目的。一般而言，春天皮肤易过敏，袜子最好选择纯棉的；所穿的鞋子最好选择宽松些的，郊游远足时选择皮革面料的运动鞋；家居时可选

择皮拖鞋，即保暖又透气；上班时可选择软牛皮面料皮鞋。

2. 外出淡妆为宜

随着天气的逐渐转暖，人们开始更多地走出家门，与人交往。因此，也重视了对自己的各种化妆，其中对化妆品应用是必不可少的。不过，要记住外出时使用化妆品以淡妆为好。研究人员的研究结果表明，使用化妆品后外出，会增加皮肤皱纹和斑痕。造成这种现象的罪魁祸首是化妆品中普遍使用的一种食品防腐剂——对羟基苯甲酸甲酯。

由于对羟基苯甲酸甲酯具有较高的抗菌作用，对皮肤的刺激性较小，在粉底霜、化妆水、乳液等化妆品中普遍用来防止化妆品变质，在防紫外线的化妆品中也含有此物质。对羟基苯甲酸甲酯本身已经被确认具有安全性。但是这种物质经过紫外线的照射后，会产生促使皮肤细胞老化的作用。所以，人们在使用各种化妆品的过程中，须以淡妆为好。

（三）走出穿着的误区

早春切勿薄透露

穿了一个冬季臃肿棉服的女士们当听到春天的脚步声来到时，于是，便早早地换上漂亮的裙装，以展示其婀娜的身段，青春的活力。但是当一场乍暖还寒的气流到来，令爱俏的女士们领略到了早春薄、透、露的代价——发冷、发热、咽痛。

人体能通过自身的热量调节自身系统，使之在气温17~30度的环境中维持正常的体温。若气温低于17度，人就需要穿上适当的衣服才能适应环境，否则就会患感冒、风湿、冻疮、手足皲裂等疾病。寒冷还会降低人体

的抵抗力，损害免疫系统功能，进而招致其他一些更为严重的疾病。近年来，有出现这样一种病症，主要表现为脚趾或脚底疼痛，有的还伴有手指痛、麻木，患处还出现红斑，多发生于生长发育阶段的青少年，这是因为此时自主神经调节功能尚不稳定，人体末梢微循环对外界寒冷气候和潮湿的环境的应变能力较差，而女性则还受内分泌周期的影响等所致。如果此时自我保暖不良，衣服单薄，特别是手足保暖就更差。因此，俗话说，春捂秋冻，我们切不可过早穿着薄透露的服装。

此外，随着天气的转热，不少窈窕淑女会青睐紧身衣裤，但这种着装会妨碍血液循环，不利于体表汗液蒸发。因此，对人体健康有害，应选择纯棉制品，尤其是内衣内裤更应如此。气象专家认为，时下按照往年平均情况日平均气温应为 15~22 度，服装款式建议选择单层薄衫裤、针织长袖衫、长袖 T 恤衫和薄型套装类。

(四) 穿衣与人体健康

服饰的穿着与人的爱美心理密切相关，影响到人的精神面貌及风度，而且对人体健康有着重要的影响。因此，穿衣服要注意以下误区。

要多穿衣服。风寒露冷注意加衣是无可非议的，但不适当地多穿衣服却带来如下三点害处：①多穿衣服会使体温升高，妨碍了身体散热、散潮；②不依气候变化增加衣服而一味多穿，会减弱身体的适应能力和抗病能力，以致容易患感冒；③过多穿衣服，衣服的重量压迫身体，束缚了自由行动，影响身体发育。

衣服越轻越有利于行动。理想的衣服，最好是给人以没有穿衣服的感觉，对人的行动毫无约束，不妨碍呼吸，不影响发育。这样，要求衣服的重量要轻。当然，

也不能有悖当地的气候条件、衣着习俗及性别、年龄和职业关系等。穿衣与时代潮流的影响亦息息相关。实践证明，穿薄而多层套装的衣服，比穿厚而少层的衣服保温性好。另外，最外一层衣服若选用轻而能容纳大量气体的衣料效果会更好，可以减少套装的层数。不过，衣服的总重量如果超过 4 公斤就会严重妨碍行动，套装增到 6 层的保温性已达到饱和，再增加层数效果也不大。

要减少衣服对身体的压迫，特别是局部压迫衣服对身体的压迫越是局限于一个部位，其害处越大。西欧妇女过分追求紧腰衣服，结果产生了一种“紧腰衣型肝病”。日本妇女穿和服时要系腰带，局部产生的压力最高可达每平方厘米 160 克，以至影响到腰、腹部内脏各器官的位置、生理功能及疲劳程度。所以，如果为了健美需要，乳罩、腹带等勒束程度应适宜些。

穿化纤衣料需注意的几个问题：①不要穿粗、硬纤维衣料做的服装，尤其是避免这些衣服直接接触皮肤；②不要购买有臭味、含化学物质衣料做的衣服；③有过敏症的人更不要贴身穿化纤衣服；④要注意清除洗衣服时所用的漂白剂；⑤新内衣或新的贴身衬衣要用温水冲洗一次再穿。

二、春季的饮食调养

（一）春天饮食的原则

1. 宜多食温补阳气的食物

“一年之计在于春”，春天是加强体质的最佳季节。早春时节，气温仍寒冷，寒冷可以加速热量的消耗，使人体耐寒力和抵抗力减弱。所以，早春期间饮食的选择，