

《健康新主张》丛书

倪青/主编

Caring for Life in
All Four Seasons

四季养生

倪青
主编 李吉华
赵惠

民主与建设出版社

Caring for Life
in All Four Seasons

四季养生

倪青
主编 李吉华
赵惠

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生/倪青等编著. - 北京: 民主与建设出版社,

2004

(健康新主张丛书)

ISBN 7-80112-668-8

I. 四… II. 倪… III. 养生(中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141641 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑	刘云华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	217mm × 152mm
印 张	9.25
字 数	168 千字
版 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-668-8/G · 284
定 价	19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

主编
编委

倪	青	李	吉	华	赵	惠
倪	青	李	吉	华	赵	惠
章	恪	付	艾	妮	李	文
涂	乾	余	晓	辉	张	志
全	芳	何	珍	周	周	莎
孟	迁	付	蔷	邢	邢	燕
朱	书	周	丽	徐	徐	玲
	秀		雅			君





世界卫生组织关于健康的标准

健康，是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

健康的十大标志

- 有充沛的精力，能从容不迫地担当日常工作繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。
- 善于休息，睡眠良好。
- 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- 抗疾病能力强，能抵抗一般的感冒和传染病。
- 体重适中，体型匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- 眼睛明亮，反应敏捷，眼和脸不发炎。
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头皮屑。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是人类永恒的话题。在影响个人健康长寿的诸多因素中，后天因素占60%，而遗传因素只占15%。自身对健康的努力尤为重要。

丛书前言

健康是人生第一财富。那么究竟怎样才算健康？世界卫生组织（WHO）宪章中对健康的陈述是：“健康，乃是人生在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”学者们将健康具体阐述为十大标志：

- 有充沛的精力，能从容不迫地担当日常繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。

- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。

- 善于休息，睡眠良好。

- 应变能力强，能适应环境的各种变化。

- 抗疾病能力强，能抵抗一般感冒和传染病。

- 体重适中，体型匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

四季养生

- 眼睛明亮，反应敏捷，眼和睑不发炎。
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头皮屑。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是人类永恒的话题。世界卫生组织指出：在影响个人健康长寿的诸多因素中，后天因素占 60%，而遗传因素只占 15%，因此，自身对健康的努力尤为重要。

● 科学饮食，保障健康。“先到厨房，后到药房。”健康的体魄需要营养，饮食不仅能为人体提供营养物质，而且还对人类防病治病做出了贡献。合理饮食必须做到平衡膳食，合理营养；果蔬杂粮、多多益善；鸡鸭鱼肉，合理摄取；佳饮美酒，浅尝辄止；适应季节，吃出健康；防疾治病，重视营养。

● 精神营养，维护健康。合理膳食给予身体物质营养，心理平衡则给身体精神营养。中医说：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”；“怒伤肝，喜伤心，恐伤肾，思伤

脾，忧伤肺”（《黄帝内经素问》）。情志的异常变化，伤及内脏，容易导致或诱发疾病，良好的精神状态有益于身体健康。清末著名的理财家阎敬铭，曾任山东巡抚，官至东阁大学士。他生前写过一首《不气歌》，谈哲理与养生，道破了恼怒生气对身体健康的危害：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气之为害大可惧，诚恐因病将命废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”精神营养是进补的最高境界。

●进补药膳，修复健康。身体进入疾病状态时，可能发生各种各样的不适。食物与药物一样，都具有四气五味的性味特点。饮食调补得宜，利用食物的性味功能，来纠其所偏，补其不足，用以调节机体，补充营养，促进生长，增强体质。如谷类食物，大多味甘而性平，具有补脾养胃的功用。豆类食品中，除绿豆性味甘寒外，黄豆、黑豆、扁豆、蚕豆、豌豆、红豆等皆甘平，能健脾益气，利水。绿豆、扁豆还有清暑利湿的作用。肉、鱼、蛋类食物，以甘味为主，但有甘温、甘平、甘寒之别，其主要作用是补养气血。因其富含蛋白

质、脂肪及各种氨基酸、矿物质等，营养价值高，滋补力强，是构成人体组织细胞和浆液的重要成分，是人体能量的重要来源。蛋、鲫鱼、鲤鱼、桂花鱼等，具有平补作用。蔬菜、果品类食物，大多味甘性寒，具有疏理气机、调畅脾胃、促进消化的作用。

●科学养生，巩固健康。一年四季，春夏秋冬，养生保健的原则各不相同，但宗旨是必须适应天气的变化。例如春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于“生”。克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛等。饮食调养要适应阳气初生的特点，宜食辛甘发散之品，并要防病保健。

此外，生命在于运动，应积极锻炼身体。科学发现，不锻炼的人，从30岁起，身体机能就开始下降；到55岁，身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经过锻炼的人，直到四五十岁，身体机能还相当稳定；当到60岁时，心血管系统的功能，大约相当于二三十岁不锻炼的人的水平。研究发现，学习同身心健康、延年益寿有密切的关系。

本丛书由专家编写而成，共三本：《怎样

丛书前言

《吃才健康》、《怎样进补》、《四季养生》，分别从不同的角度，介绍了饮食营养及健康的科学知识，旨在提高人们对科学饮食、科学进补、科学养生的水平，增进人们的健康，提高身体素质和生活质量，弘扬科学精神。

本丛书在编写过程中，参考了一些文献资料，在此谨向原作者及出版单位表示感谢。

书中可能存在一定的疏漏，欢迎广大读者指正。

编 者

2005 年 7 月

目录

春季养生篇

养生要点

季节养生 防病保健

- 适当春捂，有益健康 / 7
- 何来春困，解除有方 / 7
- 司机春困，主因过劳 / 11
- 春季养生，养肝为先 / 12
- 春光明媚，护肤良机 / 13
- 春季皮炎，光损所为 / 19
- 春防雀斑，小处做起 / 20
- 花粉过敏，少去室外 / 21
- 百草回芽，百病易发 / 23
- 暖春花开，严防过敏 / 24
- 春天最美，哮喘最烦 / 26
- 春燥季节，谨防上火 / 27
- 春季感冒，家庭护理 / 28

春天多事，防精神病 / 29

儿童稚阳，防鼻出血 / 30

春季小儿，易患肺炎 / 31

春风多变，易惹疾病 / 32

少儿肤薄，春季防病 / 33

春天多风，旧伤易痛 / 34

春风呼啸，避免隐患 / 35

春季儿童，谨防六病 / 36

运动养生 增强体质

春季养阳，贵在锻炼 / 39

春季健身，宜晚宜缓 / 41

春游怡情，健康身心 / 42

早春练腿，抗老防衰 / 47

春放风筝，怡情健身 / 48

春日锻炼，禁忌大汗 / 49

健身快步，贵在坚持 / 50

春日减肥，四大要诀 / 51

春季锻炼，重在祛湿 / 52

老人春练，讲究适度 / 53

顺时而养 饮食宜忌

春季饮食，三部特色 / 59

春补养生，时髦观念 / 60

春季食物，分别宜忌 / 62

阳春三月，品尝野菜 / 64

春季养生，药膳为先 / 66

春季饮食，注意养肝 / 67

- 春食菠菜，延缓衰老 / 68
- 春吃茄子，软化血管 / 69
- 解除春困，饮食有方 / 70
- 春食百合，润肺防燥 / 71
- 春意盎然，时髦吃花 / 73
- 老人饮食，保健为要 / 76

夏季养生篇

养生要点

季节养生 防病保健

- 炎夏养生，最宜清凉 / 83
- 夏季生活，首选十佳 / 84
- 皮肤清爽，美人资质 / 87
- 盛夏睡眠，牢记六忌 / 89
- 室内室外，避防雷击 / 90
- 烈日当空，防晒有方 / 91
- 炎炎夏日，洗有学问 / 92
- 湿热交加，情绪中暑 / 94
- 夏季防暑，家庭药箱 / 96
- 冬病夏治，因人而异 / 97
- 安度夏季，藿香正气 / 97
- 消清凉夏，防空调病 / 100
- 综合预防，夏季感冒 / 101
- 首饰致病，女性提防 / 103

夏季小病，如何对付 / 104

通风避日，防治热疹 / 105

夏季用脑，谨防头痛 / 106

痔疮患者，度夏有方 / 109

应对痛风，安然度夏 / 111

良方度夏，稳定血压 / 111

夏季感冒，应对有方 / 112

夏季饮水，严防中毒 / 116

盛夏阴暑，隐匿伤人 / 116

老年度夏，遵守四法 / 117

冷饮过量，致病种种 / 119

夏季饮食，严防中毒 / 120

预防疰夏，对策种种 / 121

炎夏多毒，防结膜炎 / 122

度寻常暑，防冰箱病 / 124

因夏季湿，防冬季病 / 125

夏日谨防，性爱感冒 / 126

夏季光烈，皮肤易病 / 127

夏贪凉席，当心致病 / 128

运动养生 增强体质

夏季锻炼，要讲科学 / 130

夏练三伏，因人而异 / 131

顺时而养 饮食宜忌

夏季早餐，勿吃冷食 / 133

夏季汗多 合理补钾 / 134

夏季清补，荤素和膳 / 135

夏季中药，滋补良方 / 137	夏季中药，滋补良方 / 137
夏令食补，首选鸭肉 / 138	夏令食补，首选鸭肉 / 138
夏日食姜，防湿解暑 / 139	夏日食姜，防湿解暑 / 139
清暑利湿，药数扁豆 / 140	清暑利湿，药数扁豆 / 140
夏季减肥，戒饮生啤 / 142	夏季减肥，戒饮生啤 / 142
暑天饮茶，持之有度 / 144	暑天饮茶，持之有度 / 144
夏季祛暑，巧选药粥 / 145	夏季祛暑，巧选药粥 / 145
夏天蔬菜，按需摄取 / 146	夏天蔬菜，按需摄取 / 146
夏季饮食，注意污染 / 147	夏季饮食，注意污染 / 147
有些食物，忌进冰箱 / 148	有些食物，忌进冰箱 / 148

秋季养生篇

养生要点

季节养生 防病保健

秋季养生，多多设防 / 152	秋季养生，多多设防 / 152
秋天干燥，静电撩人 / 156	秋天干燥，静电撩人 / 156
自我保健，谨防秋燥 / 157	自我保健，谨防秋燥 / 157
秋季养生，推荐六法 / 158	秋季养生，推荐六法 / 158
秋令保健，养肺为主 / 159	秋令保健，养肺为主 / 159
秋季养生，巧设三段 / 161	秋季养生，巧设三段 / 161
秋风秋雨，避免秋愁 / 162	秋风秋雨，避免秋愁 / 162
秋季进补，浅尝辄止 / 163	秋季进补，浅尝辄止 / 163
多事之秋，防治腹泻 / 163	多事之秋，防治腹泻 / 163
老年秋季，自我保健 / 164	老年秋季，自我保健 / 164
秋凉护胃，谨防病发 / 166	秋凉护胃，谨防病发 / 166

晚秋骤凉，防脑卒中 / 168

夏秋季节，警惕霍乱 / 169

秋初时节，防红眼病 / 170

秋凉干燥，胃病易发 / 171

深秋寒浓，谨防溃疡 / 173

秋季防病，不可大意 / 174

秋天养脑，谨防血栓 / 176

深秋寒凉，预防冻疮 / 177

夏秋灭蚊，防治疟疾 / 178

秋燥伤津，易致便秘 / 180

秋季采摘，防姜片虫 / 181

秋凉时节，防老寒腿 / 182

温燥凉燥，各有不同 / 183

气温转换，防治过敏 / 184

秋季治喘，冬病秋治 / 185

秋天哮喘，策略养生 / 186

运动养生 增强体质

秋季减肥，效果最好 / 189

练健鼻功，增强肺功 / 190

增强体质，科学秋练 / 191

秋高气爽，运动三招 / 193

秋季运动，四防结合 / 196

耐寒锻炼，适当秋冻 / 197

顺时而养 饮食宜忌

饮食调养，防燥伤阴 / 200

秋季饮食，少辛增酸 / 205

- 早晨吃粥，秋补养胃 / 209
- 秋天进补，养身手段 / 211
- 秋天喝蜜，少吃生姜 / 213
- 滋阴润肺，首选补膏 / 215
- 秋凉进补，芡实最佳 / 218
- 秋冬咳喘，药用鸡蛋 / 220
- 秋季锻炼，减肥菜品 / 222

冬季养生篇

养生要点

季节养生 防病保健

- 冬季养生，补肾最好 / 228
- 冬季保健，五种不宜 / 232
- 规律生活，科学度寒 / 232
- 寒冷季节，警惕肺炎 / 234
- 冬季锻炼，应在日后 / 235
- 老人度冬，宜暖腹背 / 236
- 冬季老年，防低体温 / 236
- 天冷保温，防冻耳朵 / 237
- 寒潮寒流，防患未然 / 238
- 冬季护肤，美容有方 / 238
- 天冷寒凝，防血管病 / 239
- 冬季室内，除过敏原 / 241
- 冬季保健，养护血管 / 242