



# 百病不侵

## 一年四季谈养生

胡丽英 编著

让您健康度过每个**春夏秋冬！**

古人云：“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬。”

这句话形象生动地言明了四季更替的特点。人与自然是和谐统一的整体，人体各器官的生理活动与季节的变换息息相关。因此，自古以来，我国就十分重视四季的养生。

当代世界出版社



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病不侵：一年四季谈养生 / 胡丽英编著. —北京：当代世界出版社，2010.1

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0610 - 8

I. ①百… II. ①胡… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 242371 号

---

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号(100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010)83908400

发行电话：(010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

(010)83908423(邮购)

经 销：新华书店

印 刷：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16

字 数：220 千字

版 次：2010 年 2 月第 1 版

印 次：2010 年 2 月第 1 次

印 数：1 - 7000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 5090 - 0610 - 8

定 价：32.00 元

---

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！



## 四季健康，百病不侵

自古以来，我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效方法。我国的养生学历史悠久，中华民族在祖国的土地上劳作、生息，在与自然、疾病的顽强斗争中不断繁衍，由此使得我国养生学也经历了萌生、形成、发展到完善的过程，逐步形成了自己独特的养生理论体系。

“养生”一词，始见于《吕氏春秋》中，书曰：“知生者也，不以害生，养生之谓也。”随着时代的发展和人们生活水平的提高，养生备受社会各界的关注，它给人们日常生活的营养调理提供了健全的理论指导。

特别是中医养生，它集蕴了中华几千年的养生精华，在继承传统中医理论和古代人生哲学思想的基础上，从天人合一的整体理念出发，告诫人们应以天地正气为本，在预防疾病的前提下，持之以恒地应用正确而科学的养生知识和方法调节机体，以提高身体素质，增强防病抗衰的能力，从而达到延年益寿的目的。

中国的传统医学比较重视日常生活的保养和调理，预防为主是中医养生理论的要点。所谓“上医治未病”，意思就是“预防重于治疗”，它已成为治疗疾病的先机。在疾病尚未发作的时候，我们就应该做好日常保养，增强机体免疫能力。

在病好了之后，则要对身体妥善调理，以防疾病复发。通常而言，再度复发的病症，其严重性会有所增强，在治疗上也更加困难。因此，中

医向来很重视病愈后的调理。

健康的身体是幸福的最大保障。试想,如果一个人病魔缠身,四处求医却久治不愈,不但自己身心俱疲,而且让身边的亲人们一起受痛苦折磨。这对一个病人来说,又有何幸福可言呢?因此,健康的身体是我们拥有幸福生活的前提,而为保证身体的健康,平时的生活保健便显得尤为重要。

本书针对一年四季的不同特点,以我国传统中医保养为主要方法,从实际出发,随四季的变化而作具体的养生指导。本书结合精神、饮食、防病、生活起居、运动保健等五大方面以确立一年四季的养生原则,为人们的健康提供实实在在的指导,让您百病不侵。

祝愿所有读者都能健康、科学地度过每一个春夏秋冬!

作者

2009 年 11 月

# 目 录

## 第一章 春季养生法

- ◆第一节 春天与养生 /3
- ◆第二节 春季精神气质的调养 /4
- ◆第三节 春季的饮食调养 /6
  - 一、春季宜吃活血养元的温补食物 /6
  - 二、春季饮食应以清淡为主 /12
  - 三、春季保健菜谱 /14
  - 四、春季宜食用哪些粥 /19
  - 五、春季养生茶 /21
- ◆第四节 春季的生活起居 /22
  - 一、春季睡眠的调理 /22
  - 二、春季养生宜保暖 /23
  - 三、春季美容技巧 /24
  - 四、春季头发的护理 /27
  - 五、春季梳头活气血 /28
  - 六、春季的绿色家居 /30
- ◆第五节 春季的运动保健 /32
  - 一、春季旅游练筋骨 /32

- 二、春季散步精神爽 /34
- 三、晨起伸懒腰好处多 /36
- 四、春季运动应注意什么 /37

#### ◆第六节 春季的疾病防治 /39

- 一、预防“春困”的饮食调节 /39
- 二、春季感冒防治 /40
- 三、过敏性疾病的预防 /42
- 四、春季红眼病的防治 /45
- 五、风疹的防治 /47
- 六、春季关注肝的健康 /49
- 七、春季应防止旧病复发 /53
- 八、春季孕妇注意防病 /54

## 第二章 夏季养生法

- ◆第一节 夏天与养生 /59
- ◆第二节 夏季精神气质的调养 /60
- ◆第三节 夏季的饮食调养 /63
  - 一、夏季饮食宜多补充维生素 /63
  - 二、夏季宜多吃苦味蔬菜 /66
  - 三、夏季养生宜多吃黄鳝 /69
  - 四、夏季保健菜谱 /70
  - 五、夏季食物要预防霉变 /76
  - 六、夏季喝水有学问 /77
  - 七、夏季宜食用哪些粥 /79
  - 八、夏季老人食补宜忌 /81
  - 九、夏季女士宜补铁 /83
  - 十、夏季幼儿宜补钙 /83
  - 十一、夏季注意饮食卫生 /84

十二、夏季养生茶 /85

#### ◆第四节 夏季的生活起居 /88

一、夏季睡眠的调理 /88

二、夏季宜穿什么内衣 /89

三、夏季外面着装的学问 /90

四、夏季美容技巧 /92

五、夏季吹空调的学问 /95

六、夏季的家居布置 /96

#### ◆第五节 夏季的运动保健 /99

一、夏天游泳大有益处 /99

二、夏季旅游有益身心 /100

三、夏季宜玩健身球 /102

四、夏季钓鱼可怡情养性 /104

五、自我按摩 /106

六、夏季运动应注意方法 /108

#### ◆第六节 夏季的疾病防治 /110

一、谨防夏季感冒性腹泻 /110

二、夏季皮肤病的防治 /111

三、夏季谨防中暑 /114

四、夏季食物中毒防治 /116

五、夏季谨防热中风 /117

六、夏季肠道传染病的预防 /118

七、夏季出游应防日晒 /120

八、夏季预防“气象病”的发生 /123

九、夏季孕妇生活注意事项 /124

## 第三章 秋季养生法

### ◆第一节 秋天与养生 /129

## ◆第二节 秋季精神气质的调养 /130

## ◆第三节 秋季的饮食调养 /133

一、秋季宜吃滋阴润燥的食品 /133

二、秋季饮食应少辛多酸 /134

三、秋季老人宜吃哪些食物 /137

四、秋季保健菜谱 /139

五、秋季宜食用哪些粥 /145

六、秋季进补宜素食为主 /147

七、晚秋进补宜食用芡实 /149

八、秋季食用蟹与柿子的卫生 /150

九、秋季养生茶 /151

## ◆第四节 秋季生活起居 /152

一、秋季注意穿衣保健 /152

二、秋季注意睡眠保健 /154

三、秋季养颜应以食疗为主 /155

四、秋季房事要节制 /156

五、秋季的家居布置 /158

## ◆第五节 秋季的运动保健 /159

一、秋季登山好处多 /159

二、秋季宜洗冷水浴 /161

三、秋季宜练习起落呼吸操 /163

四、秋季别忘了给鼻子按摩 /163

五、秋季宜做减肥运动 /164

## ◆第六节 秋季疾病防治 /167

一、秋季支气管炎的防治 /167

二、秋季胃肠道疾病的预防 /169

三、秋季谨防伤风感冒 /170

四、秋季警惕肥胖症 /172

五、秋季预防嘴唇干裂 /173

- 六、秋季谨防脱发 /174
- 七、秋季便秘防治 /176
- 八、秋季预防乙脑应做好灭蚊等工作 /177
- 九、秋季婴儿要预防腹泻 /179
- 十、秋季孕妇保健应“三防” /181
- 十一、秋季注意防治疟疾 /182

## 第四章 冬季养生法

- ◆第一节 冬天与养生 /187
- ◆第二节 冬天精神气质的调养 /188
- ◆第三节 冬季的饮食调养 /191
  - 一、冬季宜吃御寒食品 /191
  - 二、冬季宜食用羊肉 /192
  - 三、冬季保健菜谱 /194
  - 四、冬季宜食用哪些粥 /200
  - 五、冬季宜吃哪些水果 /202
  - 六、冬季养生茶 /203
- ◆第四节 冬季生活起居 /204
  - 一、冬季穿衣要保暖 /204
  - 二、冬季戴帽有讲究 /206
  - 三、八个细节保证冬季睡眠质量 /207
  - 四、冬季应保持室内气流畅通 /209
  - 五、冬季宜用冷水洗脸 /210
  - 六、冬季注意皮肤保健 /211
  - 七、冬季老人宜暖背 /213
  - 八、冬季注意脚的保健 /214
  - 九、冬季应勤晒被褥 /215
  - 十、冬季的家居布置 /215

◆第五节 冬季运动保健 /217

- 一、冬季适宜越野滑雪 /217
- 二、冬季适宜长跑 /219
- 三、冬季孩子宜多参加运动 /220
- 四、冬季运动注意事项 /222

◆第六节 冬季疾病防治 /224

- 一、冬季冻疮的防治 /224
- 二、冬季流脑的防治 /226
- 三、冬季心血管疾病的防治 /228
- 四、冬季流行性感冒的防治 /229
- 五、冬季胃病的食疗 /232
- 六、冬季警惕老人体温过低 /234
- 七、冬季“电热毯病”的预防 /236
- 八、冬季注意给情绪“保暖” /239
- 九、冬季宜防治“冬痒症” /241
- 十、冬季要预防流行性出血热 /242
- 十一、冬季孕妇的防病保健 /243
- 十二、冬季宜防肩关节周围炎 /244

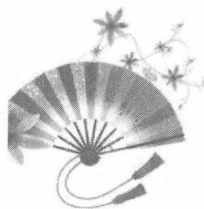


## 第一章

# 春季养生法

- 初春阴寒未尽，穿衣服要注意“下厚上薄”。
- 春季要吃一些温补的食物，以增强人体抵抗力。
- 春天的饮食应以辛甘、清淡为主，厚味、滋补的食品则应少吃。
- 顺应春天阳气升发、万物始生的特点，人们要注重精神方面的调养。
- 春季每天早晨梳头一二百下，可以起到很好的养生保健作用。





## 第一节 春天与养生

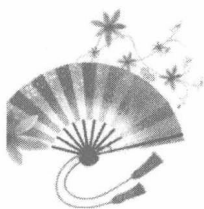
随着春天的到来，人体阳气渐趋于表，末梢血液供应增多，汗腺分泌也增多，各器官负荷加大。而中枢神经系统却发生一种镇静、催眠作用，肢体反觉困倦。为了适应这种气候转变，人们在生活起居上应早睡早起，经常到室外、林阴小道、树林中去散步，与大自然融为一体，以应春天生长之气。

春天气候多变，时寒时暖，同时人体皮表疏松，对外邪抵抗能力减弱，所以春天应防寒，不可一下子就脱掉厚衣服，尤其是老年人和体质较弱者。初春阴寒未尽，阳气渐升，穿衣时要注意“下厚上薄”。“下厚”以利于春阳之气升发，“上薄”以防阳气升发太过。这是古代养生学家经过长期探索得出的经验。

春季阳气升发，人体新陈代谢也开始旺盛，因此，春季饮食宜选用辛、甘、温之品，而不宜食酸收之味。辛甘发散为阳以助春阳，温食利于护阳，但不宜食大辛大热之物，以防肝漾之气升发太过而克脾土，不利于健康。春季饮食应避免吃油腻生冷之物，要食富含维生素B的食物和新鲜蔬菜，以防止“春困”的发生。



人们精神活动必须顺应四时气候的变化，这样才能使精神内守。人体受季节影响最大的时候是季节的过渡时期，尤其由冬入春之际。很多人无法适应春天气候的变化，易引发精神病，所以，春季应注意精神的修养。中医认为，春属木，与肝相应；肝主疏泄，喜条畅而恶抑郁。春三月是升发季节，万物始生，此时情智宜内守，要力戒动怒，更不要心情抑郁，要做到心胸宽阔，豁达乐观；思想形体要放松，要舒坦。这样，才能顺利地度过美好的春季。



## 第二节 春季精神气质的调养

春天，大自然生机勃勃、万物复苏，一派欣欣向荣的景象，可谓“天地俱生”。在这样的季节中，人们应顺应春天阳气升发、万物始生的特点，注重精神方面的调养。

春应于肝，从我国中医藏象理论来看，肝藏血，主疏泄，在志为怒。肝阴血不足，则疏泄失职，如果阳气升泄过分，就会有遇事易怒的表现。肝在春季喜条达舒畅，恶抑郁恼怒。因此，春季精神的调摄应遇事制怒。

古代众多养生学家认为，在美好的春季里，人的精神调摄要应于万物蓬勃的生机，如《黄帝内经》中明确指出：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”，“以使志生”。这些话的意思，就是说人们在春天的精神修养上应做到心胸开阔，情绪乐观，向社会和自己周围的人们施予善良爱心。人们在思想上要开朗、轻松、豁达，使情志生发出来，切不可加以扼杀，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残。

只有保持精神的畅快，才能达到“以使志生”，而要保持精神畅

快，首先必须遇事戒怒。“怒”是历代养生家最忌讳的一种情绪，它是情志致病的罪魁祸首，对人体有着极大的破坏力。怒不仅伤肝，还伤心、伤胃、伤脑等，给人们带来各种疾病。《老老恒言·戒怒》有言：“人借气以充身，故平日在乎善养。所忌最是怒，怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”由此可知，怒气给人们的身心健康带来多么严重的危害。

那么，在日常生活中，我们又应该怎样制怒，保持心情的舒畅呢？

首先，我们应学会会有意识的控制情绪。

当你怒从心起的时候，必须马上提醒自己，凡事不可感情用事，应该用理智的行动来解决目前所遇到的问题，愤怒不仅不能顺利地缓解冲突，反而会使事情更加恶化。只有从理性的角度分析问题，人们才能控制自己的怒气，而不会采取非理性的粗暴的行动，给自己和他人带来不必要的伤害。

其次，人们可采用转移法把心情转移到另外的事物上去。

遇事烦恼时，我们可采用有效的方法转变自己的思想，把注意力集中到与不良刺激因素无关的事情上去。这样就可以分散自己内心的不快，达到回避不良心绪的目的。

第三，人们应该要会运用合理的疏泄法驱散不良情绪。

当我们在生活中遭遇的坎坷太多时，不应该自暴自弃，积怨成疾，而应把积郁已久的不良情绪，通过适当的方式宣泄出去，以尽快恢复心理平衡。但发泄不良情绪并不是随心所欲，必须学会通过正当的途径加以排遣，决不是采用非理性的冲动方式排泄不良情感。如果这样，非但无益，反而会增添新的烦恼，引起更严重的不良情绪。

第四，愉快心情的保持，与自我道德的修养密切相关。

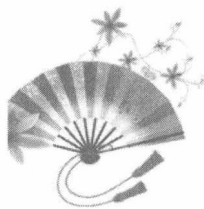
所谓“廉者足不忧，贪者忧不足，知足者常乐，寓乐自足中。”此话的目的就是告诫人们不可过分追名逐利，贪图享受，要培养“知足常乐”的道德情操。《黄帝内经》有言“高下不相慕”，它所表达的内涵就是世人要心宽体胖，不求名利，不管社会地位是高是低，都无需倾慕。遇事泰然处之，不过分贪欲。“既来之，则安之”，满足生

活，清心寡欲。

第五，培养幽默风趣的生活态度，是保持精神愉快的良药。所谓“笑一笑，十年少”，可知笑对人精神产生的积极作用是不容忽视的。笑是人保持健康的灵丹妙药，它不仅能调节人的情绪，还能促进血液循环、筋骨舒展、呼吸通畅、气血平和。医学界曾经有过这样的试验：医生用语言逗一个患有高血压的病人发笑，其血压可下降 20 毫米汞柱，脉搏每分钟可减少 8 次。据研究发现，人在发笑时，大脑皮层可以得到比睡眠时还高三倍的休息。可见，笑对养生保健有着极为显著的功效。笑口常开，心情自然舒坦。

此外，丰富自己的业余生活是保持心情愉快的有效方式。《类修要诀》曰：“戒怒暴以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。”历代养生学家认为，在春光明媚，风和日丽，万象欣荣的春天，人应该外出踏青问柳，登高赏花，游山戏水，行歌舞风，陶冶性情，以利春阳之气。

总之，阳春之时，务必使精神轻松愉快，气血平和舒畅，以使一身之阳气活泼运生，符合春阳萌生、万物勃发的自然规律。



### 第三节 春季的饮食调养

#### 一、春季宜吃活血养元的温补食物

我国中医学认为，春季饮食要养阳，即要吃一些能够起到温补作用的食物，以增强人体抵抗力，抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭。