

一年四季说养生

WINTER

注重养生 季节为要

冬季来临 寒凝原野 逆风阵阵 草木凋零 蛰虫伏眠
阳气潜藏 阴气盛极

所有的生命都进入休眠安潜状态为来年春季而蓄锐待发
人体的阴阳消长也处于一个相对平缓时期

成形胎于化气

因此 冬季养生 应顺应自然 闭藏的规律 以敛阴护阳为根本
着重于一个“藏”字

茵月 编著



一年四季 说养生

WINTER

注重养生 季节为要

菡月 编著

经济管理出版社
JINGJI GUANLI CHUBANSHE



图书在版编目(CIP)数据

一年四季说养生. 冬/菡月编著. —北京: 经济管理出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5096 - 0840 - 1

I. ①一… II. ①菡… 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 215915 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 三河市海波印务有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 张 马

责任编辑: 张 马

技术编辑: 张 马

责任校对: 超 凡

720mm × 1000mm/16

17 印张 250 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

书号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 0840 - 1

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

前 言

祖国的传统文化浩如烟海，而传统中医养生学则是这浩瀚之海中的一朵奇美的浪花。

医圣张仲景在他的名著《伤寒杂病论》中这样讲：“习医，上可疗君亲之疾，下可救贫民之厄，中以保身长命。”

古代历来有“不为良相，即为良医”的言说。讲的都是从医的功德所在。所谓“大道至简”、“大医至爱”、“大医精诚”。

抱着利己、利他、造福社会的心愿，我迈进了中医养生学的大门。

在这里，我有幸聆听了中医药大学著名的老教授，曾做客央视“百家讲坛”的郝万山老师的演讲，让我从传统的中医圣典《黄帝内经》中更深刻地明悉“人是自然之子”的道理。人即本于阴阳，就要法于阴阳，就要按照自然规律和人体的生命规律来规范自己的饮食起居、衣食住行。如果违背了自然界的生命规律，就会灾害丛生，疾病缠身。

同时，人即是自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然一切皆为我用的方式。如果真是从治病救人的角度来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

联想起现代人所患的一系列疾病：失眠、忧郁症、高血压、糖尿病、冠心病及一些恶性肿瘤……这些心理或生理的疾病，不

仅给患者本人及家属带来难以言尽的身心痛苦和精神折磨，也给家庭和社会带来巨大的经济负担。

据相关消息报道，这种状况如不加以控制，到 2025 年，我国国民收入每年的增长值都要消耗在医药费用上，改革开放几十年的经济成果要被这巨大的医药支出所拖垮，这是多么可怕的后果啊！

而这一切，其实很大一部分都是由于人们不懂养生之道、不明人所应循的自然规律和生命规律造成的，一句话：是由人们不健康的生活方式造成的。若经养生指导师指点后许多与生活方式有关的疾病是完全可以避免的。

现代医学和营养学研究表明，很多心脑血管疾病、肝病、胃癌、肝癌、肠癌、乳癌、胰癌、糖尿病、痛风、胆囊炎等疾病，都是过食动物蛋白和脂肪，即吃肉类食物（猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、肉）过多引起的。高量的动物蛋白、高饱和脂肪酸（坏的低密度胆固醇，LDL），再加上过量食用甜食（高糖），这“三高”是人体健康的“克星”。

而且，现在的家畜家禽，都是采用工业化、集约化生产出来的，不是吃天然食物自然生长，而是用饲料催出来的，饲料中含有较多的各种添加剂，如激素、抗生素等，对人体健康极为有害。同时，动物被杀时，由于恐惧的反应产生大量的有害毒素，也会损害人的健康。

现代医学所称的慢性病，主要包括“三病”：糖尿病、心脏病和癌症。如果是“肥胖”病加“三高”病，医学将其称之为“死亡四重奏”。这些慢性病，主要指“肥胖”病、“三高”症加“三病”症，统称之为“代谢综合征”，也就是民间常说的“富贵病”。

中国历来就是以谷物、蔬菜、水果等为主的传统素食饮食习惯，与之相匹配的中国传统文化，提倡淡雅与君子之风，聪明仁慈，不像西方和其他游牧民族那样食肉好斗，攻击性强，大量消耗体力代谢肉食。如今，随着“西风”疾进，饮食也大量学习西方的习惯，带来的不仅是貌似现代文明的生活方式，而且也带来了诸多的垃圾食品，制造了大量的“富贵病”。

国家卫生部 2002 年《中国居民营养与健康现状报告》显示，中国的超重和肥胖人口已达 2.6 亿人，高血压人口 1.6 亿人，血脂异常人口 1.6 亿人，7 年后的今日更是成倍地增长。

俗话讲“病从口入”，如今，虽然随着我们生活水平的提高，能吃得起肉了，但如果我们不顾及东方人的特有的体质及生理结构，而一味地模仿西方人的饮食生活习惯，大吃特吃动物蛋白，等待我们的将是自身肉体之躯难以承受的病痛之苦；不仅如此，还有为满足十多亿人的需要不得不大量饲养猪、牛、羊等经济类动物所付出粮食、水源等资源而为地球所带来的重负，以及由此而来的环境污染和温室效应。为了不重蹈西方人大量吃肉、大腹便便的覆辙，我们应该很好地挖掘中国人以植物性食物为主的饮食习俗，回归中华民族清淡饮食的习惯以及源远流长的中华民族赖以生息繁衍的中医养生文化。

《黄帝内经·素问》的“四气调神大论”讲：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”现在，国家的医疗健康计划已有所调整，医药卫生工作前移，已把更大精力投入到前期的保健预防阶段，这应是英明之举。

有鉴于此，我将多年来积累的养生保健经验总结出来，与大家分享。

不过，祖国的传统医学浩如烟海，而中医养生学也是博大精深。因本人水平经验所限，本书各种错误难免，还请批评指正。

我的博客：<http://www.hanyue.net>

作者

2009 年 11 月 23 日

目 录

绪论 养 生 基 础

一、关于养生.....	1
二、养生的原则.....	2
三、四季养生.....	4

第一篇 冬 季 养 生 概 述

一、初冬养生.....	6
二、盛冬养生.....	7
三、隆冬养生.....	9

第二篇 冬季常见疾病的防治

一、感 冒	11
二、气 管 炎	24
三、慢性支气管炎	28
四、支气管哮喘	32
五、中风（脑梗）	35

六、心肌梗死	41
七、痹症（胸痹）	49
八、风湿性关节炎	55
九、颈椎病	60
十、腰椎间盘突出	65
十一、骨质增生	73
十二、骨质疏松	80
十三、低温综合征	86
十四、冻 疮	93
十五、皮肤瘙痒症	97
十六、皮肤皲裂	101
十七、肾 炎	104
十八、泌尿系统感染（尿路感染）	114
十九、前列腺增生	119
二十、阳 痿	126
二十一、早 泄	134
二十二、痛 经	140
二十三、带下病	150
二十四、更年期综合征	158
二十五、牙 痛	165
二十六、白发、脱发	170

第三篇

冬季饮食养生

一、冬季饮食要点	181
二、冬季进补注意事项	183
三、立冬养生的代表饮食	185
四、小雪养生的代表饮食	187
五、大雪养生的代表饮食	190

六、冬至养生的代表饮食.....	192
七、小寒养生的代表饮食.....	195
八、大寒养生的代表饮食.....	197
九、春节饮食养生注意事项.....	200
十、元宵节养生注意事项.....	202
十一、冬季宜少吃酸性食物，多吃弱碱性食物.....	205
十二、冬季该喝什么茶.....	206
十三、冬季宜让肠胃适当休息.....	207

第四篇

冬季运动养生

一、冬季运动养生的特点和重要性.....	211
二、冬季运动养生的意义和注意事项.....	213
三、五禽戏养生.....	214
四、八段锦养生.....	218
五、六字诀养生.....	222
六、太极拳养生.....	225
七、气功养生.....	227

第五篇

冬季起居穿着养生

一、早睡晚起，增减衣物.....	229
二、“猫冬”的学问.....	230
三、热水烫脚温阳.....	231
四、室内环境的调节.....	232
五、正确穿靴，远离“靴子病”.....	233

六、裙装和内衣穿着保健注意事项.....	235
七、坐在室内不要跷二郎腿.....	236
八、春节起居养生注意事项.....	237

第六篇 冬季精神养生

一、制恐惊，求安宁.....	240
二、“移情易性”来转移.....	241
三、发泄、与朋友交流疏泄.....	243
四、健身运动、外出旅游和体力劳动.....	243
五、户外活动与日光浴.....	244
六、祝由法.....	245

第七篇 冬季体质养生

一、阴虚体质养生法.....	248
二、阳虚体质养生法.....	249
三、气虚体质养生法.....	250
四、血虚体质养生法.....	251
五、气郁体质养生法.....	252
六、血瘀体质养生法.....	253
七、痰湿体质养生法.....	254
八、湿热体质养生法.....	255
九、平和体质养生法.....	257
十、特禀体质养生法.....	258

绪 论

养 生 基 础

一、关于养生

1. 什么是养生

随着传统文化的回归，古老的中医文化作为其中独树一帜的奇葩，正绽放着它不朽的生机。

而中医养生学，正是建立在中医文化基础上的重要学派，它历史悠久，源远流长。它源于人民生活实践的基础之上，既有理论系统，又多流派、多方法，其独具的特色，为中国人民的健康事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献。

“养生”一词，最早见于《庄子》内篇。

所谓“养”，就是“滋养”、“供给”之意。我们也可以理解为“保养”、“调养”、“培养”、“补养”、“护养”等意思。

所谓“生”，就是“生命”、“生长”、“生存”、“生息”等含义。

2. 养生的特点

其一，养生是站在滋养万物的高度，把人作为自然界中的一分子而进行的整体调养。

中国最古老的医学圣典——《黄帝内经》之《素问·宝命全形论》里这样讲：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；人以天地之气生，四时之法成。”

这段话告诉我们这样一个道理：人和万物都是大自然化生的产物，人是天地自然之子，所以，人的行为准则就要效法天地阴阳之规律，合乎天地自然之法术。从这点上来讲，中医养生学，真正体现了中医的整体观（在以后的论述中，相信读者会更清楚地明晰这一点）。

其二，“治未病”。就是病还没有生出，或刚有些苗头，就把它消灭在萌芽状态中。这也是中医养生学的一大特色。

《黄帝内经》之《素问·四气调神大论》里讲：“圣人（高明的人）不治已病治未病，不治已乱治未乱（霍乱、战乱）。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬（就如同）犹渴而穿井，斗而铸锥（兵器），不亦晚乎？”

所以，所谓“养生”，就是根据自然规律和人体的生命规律，通过各种方法，保养身体、增强体质，预防疾病，促进健康的一种综合性健身益寿活动。

二、养生的原则

1. 养生的总原则

在《黄帝内经》里讲得很清楚，就是要“法于阴阳，和于术数”（术数：方法、技术，可用数字表示）。

自古以来，人们把养生的理论和方法，叫做“养生之道”。

《素问·上古天真论》里讲，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常，不妄（不正常的）作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

“阴阳”一词，最早起源于《易经》。

阴阳思想，阴阳之道，是古代智者先贤们留给我们非常重要的思想宝库。它不仅是指导我们学习中医养生学的重要理论基础，也是中华民族对世界文化思想哲学体系的最大贡献！

阴阳有外在和内在之分。外在的阴阳即宇宙自然的阴阳，如太阳与月亮，山川与河流，四季春夏与秋冬，白天与黑夜，早晨与晚上等。

内在阴阳即人体内的阴阳，如五脏（藏）为阴，它包括肝、心、脾胃、肺与肾；六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）为阳。

那么，阴阳学说和我们养生有什么关系呢？我们为什么要法于阴阳，和于术数呢？

2. 阴阳学说确立的养生原则

《素问·四气调神大论》里讲：“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，从之则疴疾（疾病）不起，是为得道。”

我们学习养生，就是让我们在日常生活中，养成一种与自然规律相吻合的健康生活习惯或曰生活方式，处处按照“法于阴阳，和于术数”来做，就是刚才我们提到的四个方面：

- （1）饮食有节；
- （2）起居有常；
- （3）不妄作劳；
- （4）形与神俱。

如果我们这样做了，就可以达到祛病强身、益寿延年的目的。

但如果说，我们由于以往的无知与不慎，已造成自身出现不健康的状况怎么办？

不要着急，请您来慢慢阅读此书，我们会按四季不同的气候状况，将易发生的常见病及调养知识和方法告诉您，帮您摆脱病痛侵扰，获得新生，愿此书能将健康、快乐带给您，祝愿您能健康长寿、共享幸福人生！

三、四季养生

中医养生，讲究因时而异，要“顺四时”。

四季养生，就是要按季节时令的变化规律，采取相应的养生手段，来保养身体，以此达到健康长寿的一种方法。《易·系辞》里讲：“变通莫大乎四时”。四季中的阴阳变化，不仅直接影响着自然万物的兴亡荣枯，也直接影响着人体的生理、情绪变化。所以，春夏要养阳气，秋冬要养阴气，这是顺应四时阴阳变化的养生关键所在。

下面的各篇中，我们就具体介绍四时养生的具体做法。

第一篇

冬季养生概述

冬三月，从立冬开始至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气，是一年气候最寒冷的季节。冬季来临，寒凝原野，逆风阵阵，草木凋零，蛰虫伏眠，阳气潜藏，阴气盛极。所有的生命都进入休眠安潜状态为来年春季而蓄锐待发。人体的阴阳消长也处于一个相对平缓时期，成形胜于化气。因此，冬季养生，应顺应自然界闭藏规律，以敛阴护阳为根本，着重于一个“藏”字。中医认为，冬季对应的人体五脏为肾，六腑为膀胱。所以，冬季里，人体的保养重在于肾，另外，还要防寒。

冬季养肾应该如何去养，我们应注意哪些方面呢？

中医认为，肾是先天之本，是“做强之官”，肾主骨主髓，调水道，司主殖，所以，我们一定要重视养肾护肾。

日常生活中的相关保健，对于养肾十分有益，冷面、温齿、热足、食黑是养肾的四妙法。

(1) 冷面，即用冷水洗脸。冷水是指水温 20℃ 左右的水。冷水洗脸，可提神醒脑，早晨冷面，使大脑兴奋，一日清爽始于晨；还可以促进面部血液循环，增强机体抗病能力。冷水的刺激可以改善面部组织的营养供应，增强面部皮肤的弹性，让颜面光泽、弹性十足。

(2) 温齿，即用温水刷牙和漱口。温水是指水温 35℃ 左右的

水。牙齿和牙龈在 35℃ 左右温度下，才能进行正常的新陈代谢，因此，冬季要让牙齿保持正常的温度，不要再吃冷饮。中医认为，“齿为肾之余”，保护好牙齿就是保护好肾。牙齿不好，说明肾已经虚亏了。除了温齿外，还可经常叩齿，每次 20 ~ 30 下。

(3) 热足，即临睡前用热水洗脚泡脚。热水是指水温在 45 ~ 50℃ 的水。常言道“寒从脚下起”，说的是双足供血不足，热量较少，保温力差。所以，每晚应坚持用热水洗脚泡脚，促进全身的血液循环，增强防病能力，消除疲劳和改善睡眠。

中医认为，足是人体肾经、脾经、肝经三阴经与膀胱经、胃经、胆经三阳经的交接点，对全身气血的运行有着重要的作用。特别是足心处的涌泉穴，是肾经的第一个重要穴位，位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 处，每天按压涌泉穴 30 次，可强身补肾、畅通二便。也可用左手的劳宫穴（屈起中指，指尖对着手心的位置）对着右脚的涌泉穴按摩，然后用右手的劳宫穴对着左脚的涌泉穴按摩，每次各 20 次。在泡脚后或睡前按摩，效果更好。

(4) 食黑，即食黑色的食物。中医认为，黑色对应于冬季，对应于肾。在冬季，要注意多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、桑葚、黑枣等，可以养肾补肾。每天可以适量吃些，贵在坚持。

另外，中医还认为，冬天是养藏的季节，不要做过量的运动，要早睡晚起，必待日光。运动适度，不要大汗淋漓，损伤阳气；一切要以养“藏”为主，强健身体，以抗寒邪。

一、初冬养生

1. 节气特点

每年 11 月 7 日前后，太阳黄经达 225 度，此时，人们称之为“立冬”。《月令十二候集解》说：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬，为冬季的开始，这是一个非常重要的节

气。中医认为，这一节气的到来，意味着阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃做准备。

2. 初冬易患的疾病

刚一入冬，天气变冷，北方室内尚没有暖气。一些人容易患感冒、咳嗽、关节炎等疾病。

疾病的表现是：发热、打喷嚏、咳嗽、流鼻涕、关节痛等，这些病说大不大，说小也不小。因为如果我们不把这些病当回事，它会起许多并发症，会给我们的身体带来极大的损害，严重影响我们的身体健康。因此，为预防这些干扰我们身体健康的所谓“小病”，我们在平时的日常生活中，就要注意以下方框里面提到的建议。

❀ 早睡早起，适时增减衣物。

❀ 冬季饮食最佳搭配方法：百合配鸡蛋，有滋阴润燥、清心安神之功效。百合清痰水、补虚损，蛋黄能除烦热、补阴血。

❀ 适当运动，但不要运动过量，以免出汗着凉。

二、盛冬养生

1. 节气特点

每年12月22日前后，太阳黄经达270度，太阳直射在南回归线上，此时称为“冬至”。历书记载：“斗指戊，斯时阴气始至明，阳气之至，日行南至，北半球昼最短，夜最长也。”在此之后，太阳直射点将逐渐北移，北半球白天（阳）将逐渐延长，黑夜（阴）将渐短。《黄帝内经》之《素问·脉要精微论》里