

SPRING

一年四季说养生

注重养生 季节为要

仲春时节

春风送暖 大地复苏 相对应的人体内的新陈代谢也处于

旺盛时期

应注意各类

皮肤过敏症

如过敏性鼻炎 花粉过敏症等

仲春时节 正是西风向东风过渡的拉锯战时期 更是以多风天气见常

因此 此时还应以

防风邪为主

应防

以呼吸道为主的病症 如以鼻塞 流涕 咳嗽等为主要症状的流

感肺炎 还有流脑 高血压 脑梗 心梗等方面的疾病

菡月 编著

春



SPRING

一年四季说养生

注重养生季节为要

茵月 编著

经济管理出版社
Economic Management Publishing House

春



图书在版编目(CIP)数据

一年四季说养生. 春/菡月编著. —北京: 经济管理出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5096 - 0914 - 9

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 (2010) 第 023402 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: 郭 佳

720mm × 1000mm/16

17 印张 250 千字

2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

书号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 0914 - 9

· 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。人既本于阴阳，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，也给其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、胰腺癌、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、鱼等）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，医学将其称为“死亡四重奏”。这些慢性病，主要指“肥胖”病、“三高”病加“三病”，统称为“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，高血压人口达 1.6 亿人，血脂异常人口达 1.6 亿人，7 年后的今日更是成倍的增长。

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，已把更多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

2010 年 1 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 春 季 养 生 概 述

一、初春养生.....	8
二、仲春养生	10
三、季春养生	12

第 二 篇 春 季 常 见 疾 病 的 防 治

一、青光眼	14
二、白内障	19
三、急性结膜炎（红眼病）	24
四、高血压	29

五、面神经麻痹（面瘫）	41
六、口疮和口腔炎	46
七、痤疮	50
八、流行性腮腺炎	64
九、带状疱疹	70
十、过敏性鼻炎	73
十一、花粉过敏症	78
十二、春瘟感冒	81
十三、传染性肝炎	90
十四、肝硬化	101
十五、脂肪肝	107
十六、胆结石	113
十七、胆囊炎、胆管炎	118
十八、胰腺炎	122
十九、灰指甲	124
二十、乳腺增生	128
二十一、失眠	134
二十二、神经衰弱	146
二十三、癫痫	154
二十四、春瘟	158

第三篇 春季饮食调养

一、春季养肝饮食原则	163
二、春季饮食与营养	165
三、时令水果的选择	168
四、初春饮食	170

五、仲春饮食.....	174
六、暮春饮食.....	181

第 四 篇

春 季 运 动 养 生

一、春季运动养生的特点和重要性.....	184
二、春季运动养生的意义.....	185
三、五禽戏养生.....	187
四、八段锦养生.....	190
五、六字诀养生.....	194
六、易筋经.....	198
七、太极拳.....	202
八、气功养生.....	203
九、踏青登山.....	204

第 五 篇

春 季 起 居 养 生

一、春季起居原则.....	207
二、足浴.....	210
三、常梳头和晒太阳.....	211
四、居室常通风、勤加湿.....	211
五、春捂秋冻适时增减衣装.....	212

第六篇

春季精神养生

- 一、春季与情志..... 214
- 二、春季情志的运动调节法..... 216
- 三、春季情志的音乐调节法..... 217
- 四、春季改善情志的其他方法..... 218

第七篇

春季体质养生

- 一、体质阴阳分类法..... 220
- 二、不良体质的养生..... 227

附录

常见食物性味及养生功效

- 一、谷物类..... 240
- 二、蔬菜类..... 242
- 三、水产肉食类..... 250
- 四、水果坚果类..... 254
- 五、酿造调料类..... 260

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、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，将易发生的常见疾病及调养知识和方法告诉您，帮您摆脱病痛的侵扰，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。

第一篇

春季养生概述

春三月，从立春开始至立夏前，包括：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春为四时之首，万象更新之始。“一年之计在于春”，春季养生保健措施实施得好，会为一年的健康打下良好的基础，所以，春季是养生最为重要的一环。

春季主肝，属风属木，草木在春季萌发、生长，肝脏在春季时功能也更活跃，人的整个身体也在生发之中。因此，春季养生以养肝护肝为要。

提到春，人们就会想到绿色。青山隐隐，绿水融融，春回大地，万物荣生。春天带给人们是新的希望、新的生机。“春水碧于天，画船听雨眠。”春天来了，春天带来的一切一切，都是那样的新奇与美丽。中医把这一切叫“发陈”。就是推陈出新的意思。《黄帝内经》之《素问·四气调神大论》里讲：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”春天最大的特征就是“生”。所以，春季养生，要顺应自然界阳气“生发”的特点，要护“阳”，养“生”，着眼于一个“生”字。

按中医阴阳五行说，春属木，对应的颜色为青，对应的五脏为肝，六腑为胆。所以，春季里，人体的保养重点在于肝脏；同时，要注意防风。因为，木对应的五气为风，风是“善行而数变”的，而且，风是无孔不入的，为百病之长。所以，在春季

要想身体健康，不得病，还要做到保温御寒，慎防风邪。

春季养肝应该怎样去养。我们应注意哪些方面呢？

中医认为，肝的主要功能是：

(1) 主疏泄（疏通开泄，调畅全身气机、促脾胃纳化、调畅精神情志）。

(2) 主藏血（储藏血液、调节血流量）。

(3) 肝的主要生理联系为：肝与胆相表里，在体合筋，其华在爪；在窍为目；在液为泪；在志为怒。

也就是说，春季与肝、胆相关，在情志方面与怒密切相连。

肝其华在爪，肝开窍于眼，故春季疾病与眼病，与指甲及皮表之病有关。

肝喜条达恶抑郁，故春季里，有精神病史的人要谨慎小心，以防痼疾发作。

肝藏血，春季肝阳上亢，容易患高血压和脑血栓，因此，在春季里，有高血压、脑血栓疾病的人也要注意。

日常生活中的相关保健，对于养肝十分有益。

1. 饮食有节、避免助火

春天阳气初生，新陈代谢旺盛，饮食宜有营养，且具辛、甘之味的物品以助阳气的生发。《黄帝内经》之《素问·藏气法时论》里讲：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”酸味有收敛之性，酸入肝，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，而且还会影响脾胃的适化功能，所以，在《摄生消息论》里讲：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”春天在五行里对应的是木，木与肝相应，肝木不及要及时补之，但肝木过旺则克脾土。所以，在饮食方面除少酸多辛甘，多食麦、枣、花生、豆豉、葱、姜、蒜、韭菜、香菜等甘辛发散之物外，还应多吃新鲜的绿色蔬菜、水果，因青色入肝。吃饭不可过量，酒宜少喝，生冷与年糕等黏滞食品不可多食，尤不宜多进食大热和煎炸熏烤等香燥之物，以免助热生火引发疔子、痤疮等疾病。

2. 夜卧早起，不可恋床

春回大地，人体内的阳气也趋于体表，人体的毛孔逐渐舒张展开，拥于肌表的气血逐渐增多，肢体内由于气血外展而渐觉疲惫倦乏，这就是为什么会有“春眠不觉晓”的春困缘由。然而，睡懒觉不利于阳气的生发。《黄帝内经》指出：春三月，“夜卧早起，广步于庭。”春天应夜卧早起，宽衣松带，披发缓行，多到室外活动，舒展形体。这样可以助生阳气，使精力更加充沛，减少困倦，还可增强心肺功能、机体的免疫功能。对老年人来讲，久卧最易伤气，春眠太久，不但会造成新陈代谢功能下降，致气血运行不畅，身体亏损虚弱，筋脉僵硬不舒，还容易加速脑血栓的形成。

3. “春捂秋冻” 着装宜保暖

春回大地，但乍暖还寒，气温忽冷忽热，天气变化频繁剧烈而无常。而此时，人体毛孔腠理开始变得疏松，对寒邪的抵御能力有所减弱，贸然脱去冬装，会引风邪内侵，导致生病。所以，在春季，特别是早春，应注意防寒保暖，防风邪，根据“春捂秋冻”的原则，不宜过早地脱去冬衣。《千金要方》里主张，春时衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阳。《老老恒言》里也讲“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”在春季里，要随气温的变化而增减衣服。以免感染风寒，引发呼吸系统疾病。

4. 运动锻炼、增强体质

春天空气清新，最利于机体吐故纳新充养脏腑。春天多运动锻炼，是增强体质、机体免疫力与抗病能力的最佳时机，可使全年疾病减少发生。宜选轻柔舒缓的运动项目如打球、跑步、做操，练八段锦、五禽戏，打太极拳等，但运动量不宜太大，以防阳气耗散，不利生发。春天风和日丽，最宜春游。春天里外出踏青云游，寻花问柳，游山玩水，最有利于陶冶情操，使心胸开阔，肝气条达，气血舒畅，精神旺盛。