

修订版

中医五行与

四季
保健

陈
传
编
著

上海科技教育出版社

中医五行与

陈
传
编著

四季保健

修订版

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

中医五行与四季保健 / 陈传编著. —上海: 上海科技教育出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5428-4863-5

I. 中... II. 陈... III. 五行(中医)—关系—保健
IV. R211 R226

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第128779号

中医五行与四季保健

修订版

编 著: 陈 传

责任编辑: 汤抗美 方 颖

装帧设计: 桑吉芳

出版发行: 上海世纪出版股份有限公司
上海科技教育出版社
(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址: www.ewen.cc
www.sste.com

经 销: 各地新华书店
印 刷: 上海书刊印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 80 000

印 张: 4.5

插 页: 1

版 次: 2009年8月第1版

印 次: 2010年3月第3次印刷

印 数: 8401-12800

书 号: ISBN 978-7-5428-4863-5/R·381

定 价: 10.00 元

引言



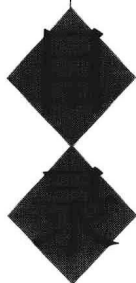
人世间,也许没有什么比健康更重要,比生命更可贵了。

古往今来,芸芸众生,有一类人总是诸疾远身、鹤发童颜、老而弥坚、得享遐龄,甚至超过同时期人均寿命的一倍以上。比如:南北朝道教思想家、医药学家、人称“山中宰相”的陶弘景,享年80岁;唐代医学家、有“药王”之尊的孙思邈,高寿101岁;中国最早针灸铜人的发明人、宋代著名针灸学家王惟一,寿至81岁;金代伤寒学家成无己90岁而逝;明代医学家、念西居士王肯堂,享年87岁;清代医学家赵学敏,享年86岁……

他们的共同特点或喜好,是勤习医籍,精通中医理论,掌握调适五脏的保健秘笈;深谙天人相应、顺应四时的养生之道。

基于阴阳五行、五运六气的传统中医学蕴含着数千年积淀的丰富保健知识和养生经验,了解五行学说和中医知

识,了解自身体质,调适五脏功能,进行针对个人健康状况的个体化保健,是我们许多人的企盼,也是本书写作的旨趣所在。



五行与我——了解自己

测评自身体质 /3

“外甥不出舅家门” /3

什么影响了体质 /4

体质可以改变 /5

寿命自测 /6

我属于哪类体质 /8

向中医请教 /9

天人合一话五行 /11

原始的原子学说 /11

五行面面观 /12

在五行中生活 /13

魅力五行 /15



保健秘诀 —— 调适五脏

呵护将军之官——肝 /23

人体化工厂 /23

肝喜条达 /24

春宜调肝 /25

肝病预防要点 /26

肝木失调常见病证的调养 /27

脂肪肝 /27

高血压病 /30

男性性功能障碍 /32

胆石症 /34

月经失调 /36

爱护君主之官——心 /39

生命之泵 /39

心主神明 /40

消暑宁心 /41

减少患心脏病的危险 /42

心神失调常见病证的调养 /43

失眠 /43



- 心律失常 /46
- 冠心病 /48
- 中风后遗症 /51

守护仓廩之官——脾 /55

- 血库与兵站 /55
- 后天之本 /56
- 长夏健脾 /57
- 民以食为天 /58
- 脾胃失调常见病证的调养 /59
 - 复发性口疮 /59
 - 消化不良 /61
 - 慢性胃炎 /63
 - 慢性便秘 /66
 - 慢性腹泻 /68

庇护娇嫩之脏——肺 /71

- 人体空调 /71
- 肺朝百脉 /72
- 秋燥润肺 /73
- 补肺的果蔬与膳食 /74
- 肺部失调常见病证的调养 /75
 - 感冒 /75
 - 慢性咳嗽 /77



慢性鼻炎 /79

汗症 /80

养护先天之本——肾 /83

肾为水脏 /83

左肾右命 /84

冬寒补肾 /85

补肾强精话青滋 /86

肾虚常见病证的调养 /87

健忘 /87

腰痛 /89

前列腺增生 /92

糖尿病 /94

癌症 /98

养身秘诀 —— 顺应四时

春季养生 /103

早春宜捂 /103

食宜省酸增甘 /104

早起广步 /106

逢春游乐 /108

春防风温 /109



夏季养生 /110

凉爽遮阳 /110

醒脾生津清补 /111

神闲气静 /113

清幽嬉水 /114

清热解暑与冬病夏治 /116

秋季养生 /117

不忙添衣 /117

清润养阴忌苦 /118

与鸡俱兴 /122

小劳小动 /123

防泄润养 /124

冬季养生 /126

温暖衣衾 /126

“三九补一冬” /127

日出而起 /132

冬练不赶早 /133

御寒防病 /134

尾声 /136

了解自己



测评自身体质

“外甥不出舅家门”

常言道,“龙生龙,凤生凤”,“外甥不出舅家门”,指的是每个人的体质是与生俱来,首先是由遗传决定的。

父母的精子和卵子结合后,母体内受精卵的特性决定了后代个体的音容笑貌、胖瘦高矮,甚至决定着生理、心理反应的特征。不论在健康状态还是发病过程中,体质不同的人对外界刺激的反应和适应的表现是不同的。比如,男性更容易患严重的呼吸道感染、中枢神经病毒性感染、病毒性胃肠炎和肝炎,其主要原因是男女体质之间的差别,女性天生的免疫基因比男性多一倍。又比如喝酒后,有的人脸不改色心不跳(指心率无变化);有的人则面红颈赤、气高身热,原来易醉者肝内缺乏分解乙醇(酒精)的酶。有些人多吃吃不胖,有些人少吃瘦不了;有些人怕冷,有些人怕热,这些都是体质不同的缘故。某些先天性生理缺陷和特异性体质也是由于先天禀赋所决定。



什么影响了体质

虽说遗传禀赋主导体质,但是,诸多后天因素也影响着人的体质。比如,小儿虽脏腑娇嫩,却生机蓬勃,易病易愈;青壮年体魄强健,不易患病;老年人脏腑功能减弱、体质渐衰;可见,年龄影响了体质。总体而言,久居南方的人,体质多阴虚,病多火热;久居北方的人较南方人阳虚质和见寒象者为多。不同的水土性质、气候类型,影响着生活在不同地域人们的体质。社会环境、生活条件、饮食结构、健康状态、活动锻炼等因素都会对体质产生一定影响。





情志活动是影响体质的另一重要因素。长期紧张的心理压力、过度的精神刺激或突发剧烈的精神创伤,超过了人体所能承受和调节的范围,就会影响体质,引起机体气血阴阳失调,脏腑功能紊乱,乃至疾病的发生。偏执性格和不良个性对体质也会带来不良影响。情志活动、性格和个性是属于气质学或心理学研究的范畴,因而气质与体质紧密关联。

由此可知,每个人的体质是受先天遗传因素与后天环境因素制约,由生理和心理共同决定的。

体质可以改变

5

了解先天遗传因素与后天环境因素、生理和心理对个人体质的形成和影响,就懂得每个人的体质在很大程度上是由先天因素决定的。而且,一生中随着生长、发育、衰老,体质会发生规律性的变化。

在强调父母亲体质对后代影响的同时,也不可忽视后天因素、心理因素对体质的影响。正是通过这些因素,我们知道体质是可以变化和转化,只是这种变化是潜移默化、缓慢渐进的过程。正常体质可以变成病理体质,比如,暴饮暴食、膏粱厚味可以导致胆石症、胰腺炎,久之,正常体质就可能沦为臃滞型体质。反之,积极运用各种后天手段,如体育锻炼、谈天说地、琴棋书画、膳食疗法等,病理体质也可能得以纠正和恢复,恢复到正常体质。可见,体质是可以改变的。



认识自身体质,保持正常体质,或积极寻求改善、纠正病理质的手段与方法,持之以恒,才能达到防病治病、延年益寿的目的。

寿命自测

“度百岁而去”,是古人认为善于养生的健康人的寿限。外国学者研究长寿人群数十年后,得出相同结论:每个人都有可能活到百岁,最高可达 120 岁。他们统计分析了影响长寿的各项指标,设制了自我评测寿命表。如果您感兴趣,不妨对照以下测验题,自我评估寿命。

您是 18~25 岁的年轻人,寿命的评估底数从 66 岁起;25~30 岁则从 66.5 岁开始估算;超过 30 岁,给自己回顾性测评吧。

自我评定寿命=评估底数+测验题积分

如果您对自己估算寿命满意,恭贺呵!如果您对算出的

寿命自测表

项目	条件	积分(岁)
性别	女	+3
	长子	+1
祖父或祖母	≥80 岁	+11
	≥70 岁且<80 岁	+0.5



(续表)

项目	条件	积分(岁)
母亲	≥80 岁	+4
父亲	≥80 岁	+8
亲属疾病	<50 岁	-4
	<60 岁	-2
其他原因	<60 岁	-1
孩子	无	-0.5
	≥7 人	-1
智力	超常	+2
抽烟	≥40 支	-12
	20~40 支	-7
	<20 支	-2
饮酒	大量	-8
体重	肥胖	-2
睡眠	<5 小时或>10 小时	-2
锻炼	慢跑、骑车、游泳、跳舞或长跑,每周 3 次	+3
饮食	少油少糖少盐的简单食物,饱后不吃零食	+1
健康	经常患小病	-5
教育	现有知识超过所受教育	+2
职业	教师	+1.5
	商人	-2
	工人	-4
住地	城市	-1