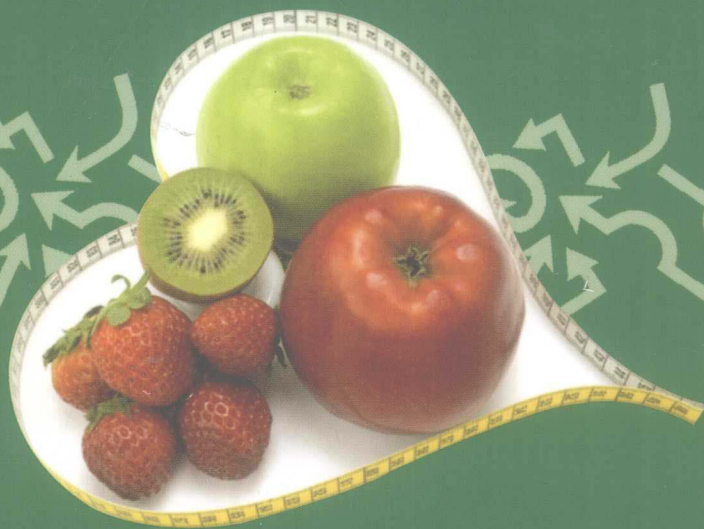


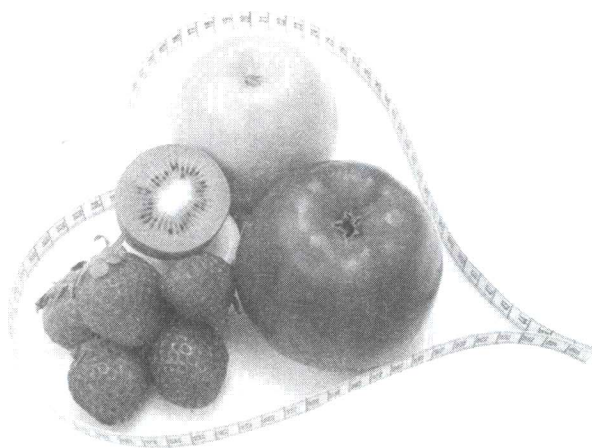
健康生活 系列



《健康生活》编辑部 编著

四季 养生经

藏在季节中的健康密码



《健康生活》编辑部 编著

四季 养生经

藏在季节中的健康密码

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生经：藏在季节中的健康密码 / 《健康生活》编辑部编著. —北京：中国友谊出版公司，2010.8
ISBN 978-7-5057-2743-4
I. ①四… II. ①健… III. ①季节变化—关系—养生(中医)—基本知识 IV. R212
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第087859号

书名	四季养生经
作者	《健康生活》编辑部
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 17印张 286千字
版次	2011年4月第1版
印次	2011年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2743-4
定价	28.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

顺应四季，颐养天年（前言）

中医学关于养生的理论和方法极其丰富，其中有很重要的一点是——顺时养生。正如《内经灵枢·本神篇》里所说：“故智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是，则僻邪不至、长生久视。”就是说懂得养生之道的人，顺应时节变化而养生，就会长寿。

一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏，即所谓“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于湿、冬伤于寒”。在《素问·四气调神大论》中讲道：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”这就更进一步说明了人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。

人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。既然我们要顺应四季的变化来养生，那么我们就需要对四季的阴阳变化，四季的饮食规则，四季的常见疾病有一个了解，这样才能做到知己知彼，从而更好地打好健康这场胜仗。

四季养生的关键在于顺应阴阳气化。因为天、地、人是一个整体，人与天、地是相应的。所以，养生学认为，人体的一切生命活动都应顺应四时阴阳消长转化的客观规律。春天是阳长阴消的开始，春天主生发，万物生发，肝气内应，养生之道在于以养肝为主。夏天是阳长阴消的极期，夏天主长，万物茂盛，心气内应，养生应以养心为主。秋天是阴长阳消的时候，秋天主收，万物收敛，肺气内应，养生应以养肺为主。冬天，大地收藏，万物皆伏，肾气内应而主藏，养生应以养肾为主，逆之则伤肾。

正所谓“形乃神之宅，神乃形之用”，养生防病必须形神共养，以维持形

与神的统一。“养形”，主要指脏腑、气血津液、肢体、五官九窍等形体的摄养，“养神”，主要是安定情志、调摄精神。这就需要在顺应四季自然变化养生的同时，也要注重形神共养。而“气血极欲动，精神极欲静”，只有动静结合，才能达到养生防病的目的。固然坚持健身运动，可以畅气机、通气血、利关节，从而增强机体的抗病能力。但正如《经史百家医录》所指出的：“能察动静作息之机，自无过与不及之衍。”“动”和“静”都要适度，太过或不及都会影响人体的健康，导致疾病的发生。

在本书编写过程中，宇琦工作室的孙建伟、门丽霞付出了努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

| 目 录 |

顺应四季，颐养天年（前言） /1

第一章 养生观念的“四季更迭” /1

遵守自然规律的四季养生	2
四季养生的核心是顺应四季阴阳变化	4
四季中如何根据节气的变化养生?	5
季节对人体气血状况的影响	9
季节与精神也有关系吗?	9
吃穿住行都要跟上季节脚步	10
了解那些让你“中招”的应季疾病	12

第二章 万物发容和风暖

——春季养生密码 /17

春季生活起居养生经	18
早春要学会避风寒 /18	多喝白开水对付春季天气 /19
乍暖还寒时不急减衣 /21	停暖气后的保暖注意 /22
要注意应对春季粉尘 /23	为居室多添一些绿色春意 /23
春季要特别注意清洁室内环境 /25	早春灭蟑螂效果最好 /25
春季勤梳头好处多 /26	春季杀菌别漏死角 /27

Contents

春季健康饮食养生经	28
春季的饮食原则 /28	
自制春季养生茶品 /30	
春季应多食养肝菜 /32	
春季适合喝的养生粥 /33	
春季菠菜补钙是误区 /36	
春食橄榄防呼吸道感染 /38	
春季有哪些药酒可以进补 /39	
春茶上市，辨别有窍门 /29	
立春过后不宜多吃羊肉 /31	
春季吃饭忌过于油腻 /33	
春季饮食宜以清平为主 /35	
春季大蒜刺激老人食欲 /37	
春季蜂蜜助养生 /39	
春季防病疗病养生经	40
春季要看重疾病预防 /40	
春季应该抓紧体检 /43	
预防春季花粉过敏 /44	
小心“流脑”高峰期 /46	
远离风疹的侵扰 /48	
春天警惕猩红热骚扰 /50	
春寒留神呼吸道感染 /53	
春季少用化妆品以免刺激皮肤 /55	
哮喘的春季预防 /56	
春季通风能预防疾病 /58	
春季能防治疾病的食材 /59	
春季易发哪些旧病 /42	
春季储存药品防霉变 /43	
春季防过敏性鼻炎 /45	
春季要警惕血压升高 /47	
初春易诱发心梗 /49	
春季是甲肝的高发期 /51	
春季也要小心“热感冒” /54	
多养肺可止“春咳” /56	
热辣汤防春季感冒 /57	
初春勤伸懒腰保护心脏 /58	
春季的防病良药——板蓝根 /61	
春季运动保健养生经	62
春季运动好处多 /62	
初春散步最有利身心健康 /64	
适合春季的室内健身项目 /66	
春季运动要适度适时 /63	
春日放风筝可放松眼睛 /65	
春天运动多摄入碳水化合物 /66	

Contents

夏季健康饮食养生经..... 97

夏天要懂的喝水学问 /97

野外野餐别乱吃野味 /99

夏天多吃稀食养胃 /100

夏天留神吃进寄生虫 /101

解暑喝碗大麦茶 /103

初夏吃樱桃食疗作用多 /104

吃西瓜也有科学讲究 /105

吃咸鸭蛋可补钙 /108

夏季食鳖健脾开胃 /109

夏季饮食以清淡为主 /98

夏天饮食多吃“苦” /100

夏天应该多吃瓜果 /101

富水蔬菜最适合酷夏食用 /102

泥鳅是夏季消暑好食品 /104

桃、李、杏夏季不宜多吃 /105

夏天多吃黄花鱼 /107

夏天食黄鳝降低血糖 /108

夏季防病疗病养生经..... 110

夏天细心调理防中风 /110

夏季中暑及其防治 /111

夏季当心颈椎病发生 /113

糖尿病夏季不要放松警惕 /115

夏季食物中毒的预防措施 /117

常饮药茶保健康 /119

夏季肠道类疾病及预防 /111

夏季哪些疾病患者忌食冷饮 /112

夏季心血管病人的防病经 /114

口腔溃疡容易在夏天发作 /117

高血压患者夏天少用降压药 /118

对症下药治疗夏季脚气 /120

夏季运动保健养生经..... 121

夏季运动要避免受伤 /122

别老在空调房中做健身 /123

防紫外线的过度照射 /125

夏天游山玩水注意事项 /127

酷夏海边慎做“沙滩浴” /130

夏天运动要适度适量 /123

夏季瘦身宜做健身运动 /124

运动前找到你的防晒帮手 /126

怎样挑选游泳用具 /129

公共泳池当心传染病 /130

春天运动需防扭伤 /67	春天游泳前需补充热量 /68
春游不妨带点醋 /69	春季爬山掌握呼吸频率 /70
春季郊游千万不要乱喝溪水 /70	
春季情志调养养生经	71
春天为何情绪不稳 /71	降血压从调整心态开始 /72
春季当心隐匿性精神病 /73	春季易发的精神病症 /74
食疗消除春困春乏 /75	抑郁是春季最常见的情志问题 /76
心情不好就去踏踏青 /78	饮食与生活习惯可以调节情绪 /78

第三章 炎炎酷暑需护身

——夏季养生密码 /81

夏季生活起居养生经	82
夏天室内空气要常保清洁 /82	夏天穿拖鞋要注意的几件事 /83
冰箱要勤擦勤清洁 /84	长时间在空调房需要护肤 /84
热带水果尽量别放冰箱 /85	夏天用凉水冲脚小心得病 /85
喝点淡盐水减少夏打盹 /86	戴劣质太阳镜还不如不戴眼镜 /87
风油精在夏季用处多 /87	夏天洗澡警惕心绞痛 /88
伞最好别晴雨两用 /89	夏季睡前驱蚊有绝招 /90
谨防空调病夏天侵袭 /90	夏日电扇莫直吹 /92
夏季凉席要经常清洗 /93	夏季枕芯要定期更换 /93
与宠物“亲密接触”小心感染 /94	夏天要小心光敏性物质 /95
夏日防晒的民间小方 /96	

夏季情志调养养生经	132
情绪也会“中暑”吗? /132	夏季减压试试放松疗法 /133
小心“夏季情感障碍” /134	夏季如何保养精神 /134
预防梅雨季节抑郁症 /136	夏季宜练养心功 /136

第四章 补养气血防秋愁 /139

——秋季养生密码 /139

秋季生活起居养生经	140
秋高气爽适宜晒晒被子 /140	秋天洗手水温别太高 /141
秋天出行谨防“毒雾” /142	秋凉时节重点保暖肚脐 /142
如何在秋天减少静电 /143	秋季有效防皮肤干燥 /144
秋季健康饮食养生经	145
秋季是调养脾胃的最佳季节 /145	有助于睡眠的秋季食物 /146
看准食物“贴秋膘” /147	吃“秋螃蟹”的忌宜 /148
狗肉并不适合在秋天进补 /150	秋天要多吃百合莲子 /150
秋季排毒食物逐个数 /151	秋食冬瓜能够美体 /154
扁豆是健脾益胃的好食物 /154	吃南瓜改善秋燥状态 /155
香菇是秋季食物中的宝 /155	中秋节吃月饼也有学问 /156
秋冬季滋补药膳 /157	秋季滋养肌肤靓汤 /160
秋柿子的科学吃法 /161	
秋季防病疗病养生经	162
秋季要在预防上多下工夫 /162	秋季症疾病的防治 /163
秋季皮肤病注意事项 /164	支气管哮喘的预防 /166

Contents

秋天谨防脑血栓 /167	秋季宜防中风 /168
秋季宜防肺部感染 /169	秋天防治便秘 /169
秋天痔疮易复发 /170	秋季腹泻的防治方法 /171
蛔虫多发季应该做什么 /172	偏瘫患者的秋季调养 /173
秋天旅游要注意什么? /174	入秋后少用拔罐疗法 /175
初秋保健适宜药浴 /176	
秋季运动保健养生经	176
适合秋季的健身项目 /177	秋季锻炼宜讲科学方法 /178
金秋时节多多去爬山 /179	出游前要带块巧克力 /180
秋游野餐的注意事项 /181	练瑜伽可避“秋老虎” /182
秋季宜练健美操 /184	秋季清晨练功宜先排便 /185
秋季情志调养养生经	186
秋天最要防秋愁 /187	入秋当心消极情绪影响 /187
走出秋季伤感的情绪 /188	秋季要学会的心理放松法 /189
秋季如何防治老年抑郁症 /189	巧妙利用“十一”长假减压 /190

第五章 滋补身心正当时 /193

——冬季养生密码 /193

冬季生活起居养生经	194
什么人不宜穿羽绒服 /194	冬天戴口罩不一定有好处 /195
你会戴手套吗? /195	冬天别穿太紧的鞋 /196
冬季特别注意开窗通气 /197	如何保证冬季室内不干燥 /197
冬季睡眠时要注意的禁忌 /198	冬季居室小心养宠物 /199

冬天洗浴当心“晕澡” /199	冬天洗澡不宜使劲搓 /200
冬季乘公共交通工具需要常开窗 /201	
冬季健康饮食养生经	202
把握冬季膳食的营养特点 /202	三九时节进补正当时 /203
冬日里的“养生三宝” /204	冬季多食粥能有效御寒 /205
冬天洗菜更要细心 /205	冬季要常吃大白菜 /206
冬天也要适当吃凉菜 /207	兔肉性凉冬季应少吃 /208
冬天食银耳可润肺 /209	冬季养生宜选择菌类食品 /210
冬季吃鱼最好吃鲫鱼 /211	冬天吃荞麦保护心脑血管 /211
冬季吃藕可补血气 /212	冬季吃桂圆养心安神 /212
多吃暖胃的冬季蔬菜 /213	冬季吃食物当心中毒 /214
冬天吃火锅的注意事项 /215	冬季避免发胖宜控制和平衡饮食 /216
冬季防病疗病养生经	216
容易在冬季发生的疾病 /216	冬季家庭应自备药箱 /217
严寒时节要防冻伤 /218	冠心病患者入冬要特别注意 /220
下雪天需防雪盲症 /221	金银花抗冬季感冒 /222
全身瘙痒有可能是疾病预兆 /223	冬季也要防胃病发作 /225
冬季保健宜防“低体温症” /225	初冬宜防老寒腿 /226
冬季老年人宜防哪些隐性疾病 /227	冬季需防治幼儿口角炎 /228
糖尿病患者要好好保护双脚 /229	暖冬要特别小心呼吸道疾病 /230
冬季运动保健养生经	232
冬季不要忽略了运动锻炼 /232	冬季健身多在室内进行 /233
冬季跳绳益处多 /234	冬季登山时的注意贴士 /234
冬季长跑的防护要领 /235	滑冰一定要注意安全防护 /237

| Contents |

冬季滑冰宜防手腕跌伤 /238	冬季耐寒宜寒中练 /238
冬季晨起锻炼吃什么? /240	冬天运动量如何把握最合适? /241
适合冬季户外的几项运动 /242	冬季把握好减肥尺度 /243
初冬锻炼防鼻子过敏 /243	冬季运动防肌肉拉伤 /244
冬季情志调养养生经 245	
冬季是抑郁症最严重的季节 /245	冬季情绪不良的缓解方法 /247
不妨试试不良情绪转移法 /248	多听好音乐, 驱赶情绪阴霾 /250
职场人要避免的“年底恐慌症” /251	谨防春节心理失调症 /252
一月份是高考生心理调整的关键期 /254	冬季谨防“心理流感” /255
冬季焦虑能引发胃病 /256	

第一章 养生观念的“四季更迭”

一年有春夏秋冬四季，阴阳也随季节的交替而变化，春夏阳长阴消，秋冬阴长阳消，而顺应四季的阴阳变化来进行养生是我国养生学的重要原则，因此随着四季的变化，我们的养生观念也随着变化，春天养阳，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾。同时我们也要了解一些季节性的常见疾病，做好万全的养生之策。

遵守自然规律的四季养生

四季养生，是指顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过调养护理的方法，达到健康长寿的目的。随着社会快速发展、生活节奏的加快，四时养生作为中医传统养生学的重要组成部分，必将对调整人的心态，延缓人的衰老，提高人的寿命，发挥不可替代的作用。

四季四时养生就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。四季春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

我国医学在四季养生方面有着丰富的理论和实践经验，方法颇多。究其基本原则，大体可归纳为以下几个方面：

1. 顺应自然。养生学认为，人体的一切生命活动都应顺应四时阴阳消长转化的客观规律。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息时间内，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。

2. 形神共养。形乃神之宅，神乃形之用。故养神既可以保形，保形亦可

以摄神，二者相互支持，密不可分。因此，养生防病必须形神共养，以维持形与神的统一。

所谓“养形”，主要指脏腑、气血津液、肢体、五官九窍等形体的摄养，“形乃神之宅”，故只有形体完备，才能有正常精神的产生。养形的具体内容非常广泛，凡调饮食、节劳逸、慎起居、避寒暑等摄生方法，以及体育锻炼、气功等健身运动，大都属于养形的重要内容。

所谓“养神”，主要是安定情志、调摄精神。中医学认为，人的精神、情志变化是人体生理活动的重要组成部分。在正常情况下，“神”是机体对外界各种刺激因素的“应答性反应”。它不仅体现了生命过程中正常的心理活动，而且可以增强体质、抵抗疾病、益寿延年，但如果情志波动过于剧烈或持续过久，超过了生理的调节范畴，则会伤及五脏，影响人体的气血阴阳，导致多种疾病的发生。

所以，中医养生学十分重视精神摄养，要求人们思想上安定清静，心境坦然，不暴发喜怒，不贪欲妄想，不为私念而耗神伤正，尽量减少不良的精神刺激和过度的情志波动，以保持心情舒畅、精神愉快。这样，则人体的气机和调，血脉流畅，正气充沛，形体康健，抗病能力加强，就可以减少疾病的发生。

3. 动静结合。中医养生学认为“气血极欲动，精神极欲静”，既倡导“养身莫善于动”，又认为“养静为摄生之首务”，因此，只有动静结合，才能达到养生防病的目的。

动：包括劳动和运动两方面。中医学历来重视“动”在养生学中的重要意义，认为“人若劳于形，百病不能成”（《保生铭》），“一身动则一身强”（《四存编》）。并创造了许多行之有效、具有民族特色的健身运动法，诸如“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”、“易筋经”等。坚持这些健身运动，可以畅气机、通气血、利关节，从而增强机体的抗病能力。现代医学也已经证明，经常参加体育运动，可以促进身体的新陈代谢，使机体充满活力，从而延缓各器官的衰老。

静：又称“清静”，包括精神上的清静和形体活动的相对安静状态，是与

“动”相对而言，在中医养生学上亦占有重要地位。气功中的静功一般没有肢体的运动，它通过一定的体态姿势，特定的呼吸方法及特定的意念活动，在“静”的状态下，进行内部的自我锻炼和调节，从而达到对机体“调整”、“修复”和“建设”的目的，静功在气功锻炼中具有重要的意义。

《经史百家医录》中指出：“能察动静作息之机，自无过与不及之衍”。即指“动”和“静”都要适度，太过或不及都会影响人体的健康，导致疾病的发生。如《黄帝内经》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”因此，勤运动，要注意适度；勤用脑，要思而不怠。动而不至大疲，静而不至过逸。总之，动和静是相反相成的两个方面，要养生防病、益寿延年，就必须心体互用，劳逸结合，动静并施，不可偏废。

总之，人们必须“顺时养生”，去适应自然；同时，又要利用自然，为我所用。只有这样，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

四季养生的核心是顺应四季阴阳变化

四时阴阳消长变化是万物生、长、化、收、藏的根本，春夏是阳长阴消的阶段，顺应阳长的气化趋势养阳，秋冬是阴长阳消的阶段，顺应阴长的气化趋势养阴。

四季养生的关键在于顺应阴阳气化。因为天、地、人是一个整体，人与天、地是相应的。所以，要顺应阴阳气化养生，就必须知道阴阳气化的规律。

人的五脏和四季气化是完全相通的，具体是：春（风）应肝而养生，夏（火）应心而养长，长夏（湿）应脾而变化，秋（燥）应肺而养收，冬（寒）应肾而养藏。

春天是阳长阴消的开始，所以应该养阳。春天主生发，万物生发，肝气内应，养生之道在于以养肝为主，原则是：生而勿杀，以使志生；养神志以欣欣向荣。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。意思是伤了肝气，就会降低适应