

春生 — 春

夏长 — 夏

秋收 — 秋

冬藏 — 冬

四季养生 有妙招

带你领略四季养生的奥秘

张思云 穆建民 编著



 化学工业出版社



春生 — 春

夏长 — 夏

秋收 — 秋

冬藏 — 冬

四季养生 有妙招

张思云 穆建民 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

根据春、夏、秋、冬四季不同的气候特征，养生要按照春生、夏长、秋收、冬藏的规律，力求与外界环境保持协调平衡。本书从四季的养生要点着手，深入浅出地阐释如何随着季节变化而进行养生的理念。结合“亚健康”知识，帮助大家更好地保持身体健康。

本书内容丰富，适合爱好养生保健的人士阅读，特别是中老年人群。

图书在版编目（CIP）数据

四季养生有妙招/张思云，穆建民编著. —北京：化学工业出版社，2016.8
ISBN 978-7-122-27323-9

I. ①四… II. ①张…②穆… III. ①养生（中医）-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第129257号

责任编辑：张 蕾
责任校对：宋 夏

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
710 mm×1000mm 1/16 印张9¹/₄ 字数149千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



【 前 言 】

现代社会，人们的物质生活丰富，生活水平大大提高，如何吃好喝好，把生活调节好，健康快乐地生活，是人们追求的目标。同时，社会和生活压力的增加，越来越多的人处于亚健康状态，每逢季节更替时便容易罹患感冒、发热、咳嗽、腹泻等病症，如何保持健康的体魄成为大家共同的愿望。本书旨在帮助大家保持良好的身体状态，远离亚健康的困扰。

本书的编写目的就是帮助大家按照一年四季的变化来养生保健，调节好家庭和个人的生活，帮助人们健康快乐地工作和生活。根据春、夏、秋、冬四季不同的气候特征，养生要按照春生、夏长、秋收、冬藏的规律，力求与外界环境保持协调平衡。从四季的养生要点着手，深入浅出地阐释如何随着季节变化而进行养生的理念。结合“亚健康”知识，帮助大家更好地保持身体健康。

由于时间和精力有限，本书在编写过程中难免存在错谬之处，望广大读者指出。

编者

2016年3月



【 目 录 】

第一章 亚健康是对健康示警 /1

- 一、“亚健康”这个词 / 2
- 二、亚健康存在的危机 / 2
- 三、引发亚健康的原因 / 3
- 四、亚健康的真正内涵 / 5
- 五、保健康就要治未病 / 5
- 六、白领女性多处亚健康危机 / 6
- 七、对症调节亚健康 / 8
- 八、赶走亚健康的食方 / 9

第二章 春季保健的进行曲 /13

- 一、春季气候的变化 / 14
- 二、我教大家防春困 / 16
- 三、春季重点要养阳 / 17
- 四、春季保健重肝胆 / 19
- 五、春季的保健经穴 / 20

六、保健与衣食住行 / 23

七、春季保健食方 / 25

第三章 夏季保健的进行曲 / 41

一、夏季气候的变化 / 42

二、夏季的保健重点 / 43

三、夏天养心的秘诀 / 46

四、怎么样“养阳” / 47

五、快乐度过“苦夏” / 49

六、冬病夏治奥妙多 / 50

七、夏季的饮食妙方 / 52

八、保健与衣食住行 / 63

九、夏季美容重点在防晒 / 67

第四章 秋季保健的进行曲 / 69

一、秋季气候的变化 / 70

二、秋季的保健理念 / 72

三、秋季怎样养阴好 / 72

四、秋季的保健经穴 / 75

五、教大家预防秋燥 / 76

六、保健与衣食住行 / 78

七、秋季的饮食妙方 / 79

八、秋季美容护肤要点 / 89

第五章 冬季保健的进行曲 /93

- 一、冬季气候的变化 / 94
- 二、冬季保健重养阴 / 95
- 三、怎样养好你的肾 / 96
- 四、冬季的保健经穴 / 98
- 五、科学运动与保健 / 101
- 六、冬季保健与衣食住行 / 104
- 七、冬令进补的秘密 / 107
- 八、常见病保养妙方 / 116
- 九、冬季的饮食方案 / 119
- 十、冬季的美容保健 / 131

附录 /133

保健汤、菜、粥 / 134



第一章

亚健康是对健康示警

大家应该明白，身体健康就是“福”。我们一般意识不到，往往生病了，才会明白健康的重要性，但为时已晚。因此，我们希望大家不要忽视身体健康，在日常生活中要多注意保健，这样，就会不生病或者少生病，拥有健康的身体、愉悦的心情，快快乐乐地工作和生活，不是更好吗？

要想保持身体健康，就从防治亚健康做起吧！那么，什么是“亚健康”？它包括哪些内容？如何预防？怎样治疗或食疗呢？下面大家就来看看我们的保健专家是怎么说的吧！

一、“亚健康”这个词

“亚健康”这个词对于人们来说已经不再陌生了，现在，真正的健康者（第一状态）和患病者（第二状态）很少，大部分人处在健康和患病之间的波动状态，世界卫生组织（WHO）称其为“第三状态”“灰色状态”或“病前状态”，我国称之为“亚健康状态”，相当于疾病的亚临床期、临床前期或潜伏期。如果在“第三状态”时处理得当，那么，你的身体可能向健康的方向转化；反之，就会生病。在现代社会中，人们的亚健康现状、亚健康危机已经引起世界各国的关注，对亚健康状态的研究是21世纪生命科学研究十分重要的课题之一。

二、亚健康存在的危机

据世界卫生组织的一项研究结果表明：在现代社会中，身体真正健康的人仅占5%，经医生确诊有疾病的人也只占20%，75%的人处于“亚健康”状态。“亚健康”状态多发生在35～45岁的人群之间，脑力劳动者、企业的管理人员、干部等较多。随着市场经济的发展、社会竞争越来越激烈，“亚健康”状态趋向年轻化，在25～35岁的人群中比例明显上升，甚至青少年的比例也在增加。“英年早逝”的悲剧不断发生，年轻人猝死的现象也时有发生。在日本、美国等发达国家早已把“亚健康”列为职业病。

我们知道，“亚健康”的直接后果是工作效率低下，创造的价值减少，会导致疾病的发生。“亚健康”的问题不单是个人的问题，它也关系到一个单位、一

个民族，甚至整个社会和国家。因此说，“亚健康”存在的危机是不可忽视的，应该引起大家和社会的广泛重视。

三、引发亚健康的原因

1. 心理失衡

古人云：“万事劳其行，百忧撼其心。”现代社会，高度激烈的竞争、错综复杂的关系，使人们思虑过度、心不安宁，不仅会引起睡眠质量下降，甚至还会影响神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的生理功能，使代谢紊乱，使得人们处于亚健康状态或者是生病。

2. 营养不全

现代人的饮食往往热量过高，营养不全面，再加上食品中多含有添加剂，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体需要的营养素缺乏、热量过剩，机体的代谢功能紊乱，身体状况处于亚健康状态。

3. 噪声、郁闷

随着科学技术的发展、工业的进步、车辆的增多、人口的增加，很多居住在大城市的人生存空间变得越来越狭小，还要遭受噪声的干扰，对心血管系统和神经系统产生不良影响，使人烦躁、心情郁闷，从而影响工作和生活。

4. 高楼、空调

在现代化的城市里，高层建筑林立、房间封闭，人们甚至一年四季使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，就会使血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用度降低，从而影响组织细胞正常的生理功能。因此，生活在高楼里的人们要经常到地面上走走，多做运动，呼吸新鲜空气，在房间里使用空调时，也要及时换气，以调节房间里的空气，避免时间久了健康不利。

5. 不按时作息

我们知道，人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律（即“生物钟”），它维持着生命运动过程的气血运行和新陈代谢规律。不按时作息则会破坏这种规律，影响人体正常的新陈代谢和循环，从而影响身体健康。

6. 锻炼无规律

生命在于运动，也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，也存在着个体差异。因此，锻炼身体是个体性很强的学问。每个人在不同的时期，身体的客观情况都处在动态的变化之中。如果锻炼身体没有规律、不适当，必然会损坏人体健康。

7. 乱用药品

有的人有病没病，总爱吃什么保健品或者保健药品，如果用药不当，不仅会对机体产生一定的不良反应，还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒，就大量地服用感冒药，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本来是想补充营养的，但实际上是在“抱薪救火”。

8. 劳心受伤

有时人难免会受点小外伤，外伤劳损、房事过度、繁琐的事情太多、想得太多也会消耗精气，引发各种疾病。人的精气就像油一样滋润着人的身体，如果没有了起润滑作用的“油”，那么人就会没有精神了；如果人没有了精神，就会容易衰老。健康专家说，只有一张一弛、动静结合、劳逸结合，才能避免劳心受伤引发的各种疾患。

9. 六淫七情

风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。对人体造成伤害的六气称“六淫”。“七情”就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，过喜伤

心、暴怒伤肝、忧思伤脾、过悲伤肺、惊恐伤肾，大家要学会调节自己的情绪，避免不必要的伤害。

四、亚健康的真正内涵

现代医学上所说的亚健康范畴，泛指身心不适感觉所反应出来的各种症状，在相当长的时期内往往难以确诊；出现某些疾病的临床前期表现，如有心血管、脑血管、呼吸系统、消化系统和某些代谢性疾病的症状，而未形成确切的病理改变；一时难以明确其临床病理意义的“症状”，如疲劳综合征、神经衰弱、抑郁症、更年期综合征等；还有的是某些重病、慢性病临床已经治愈进入恢复期，而表现为虚弱及各种各样的不适；在人体的生命周期中，由衰老引起的组织结构老化与生理功能减退所出现的虚弱症状。上述情况的共同特点是，患者有多种异常表现和体验，而通过常规的物理、化学检查方法不能发现阳性结果，很难做出疾病的确切诊断。

五、保健康就要治未病

有这样一句话：一般的医生治疾病，高明的医生治未病。“治未病”这个词是两千多年前我国古人提出的概念，指的是在还未生病的时候就要对身体健康状况进行评估、调理。

在现代社会，随着改革开放的深入和发展，市场经济在飞速地发展，人们的生活水平日益提高，“亚健康”危机伴随着社会的进步也日渐突出，大家要积极预防、保健才是保障生命质量的根本方法。身体好比一棵树，只有得到经常性地浇水、施肥、除虫、修枝等养护措施，才能枝繁叶茂、茁壮成长，假设没有得到养护而出现干枯虫蛀，可以想象，这时候再进行浇水、除虫，甚至用上生长激素，即使可以枯木逢春，也难以再现生机盎然的景象。

朋友们，要加强自觉保健的理念，并付之以行动，你就会拥有健康的身体，拥有美好的未来！

六、白领女性多处亚健康危机

动不动就头晕、恶心、浑身疼痛，四处检查却没有任何结果，这个时候你要注意最否处于亚健康状态了。在我国40岁以上的白领女性中，由于负荷过重，引起慢性疲劳、情绪不稳和代谢异常的情况比较突出。

白领女性对于亚健康的态度大致上可分为两类：一类是硬挺着，这类人群对自身的危害最大，因为她们强忍着各种不适使亚健康很容易转化为疾病；另一类人是瞎忙乎，忙着在身上找不舒服的原因，最常见的如慢性疼痛、头晕、自主神经功能紊乱引起的各种症状等，她们会自己分析病情，打听治疗所用的药物，并胡乱进补。上述两种态度都是不可取的，对亚健康既要重视，又不可过度关注，避免亚健康状态向疾病转变。

对女性来说，妇科的“亚健康”则更为可怕。如今处于“妇科亚健康”状态的女性越来越多，表现为轻度宫颈糜烂、阴道炎、盆腔炎或宫颈炎等，但由于忙于事业或碍于面子，往往忽视上述问题的诊治。另外，如子宫肌瘤、卵巢囊肿这些妇科疾病本身就没有明显的症状，不容易被发现，一些女性即使出现轻微出血、炎症等也不及时治疗，耽误病情。保健专家认为，引起亚健康状态的原因很多，下面就三个女性典型的亚健康症状谈谈如何进行调理和预防。

1. 慢性疲劳综合征

白领女性最常说的一个字，恐怕就是“累”了。无论上班还是下班，她们都会觉得很累，无精打采，没有充沛的精力。为什么总会觉得疲劳呢？

这是由于体力或脑力劳动时间过久或强度过大，体内组织器官需要的营养物质和氧气供应不足，代谢废物积蓄增多，进入大脑组织，使人产生疲劳感。在城市中，40岁以上白领阶层紧张综合征、慢性疲劳综合征、心脑血管及代谢异常的情况最为突出。

发现自己总是处于疲劳状态，做事精神不集中，这时不要硬撑着，应该对自己的饮食与睡眠状况进行一次必要的检查与调整，如营养不良与睡眠不佳均容易引起疲劳。有些女性觉得自己易失眠、脸色不好是贫血的结果，寻求各种保健品的帮助进行补铁。其实补铁过多也有危害。长期过量摄入含铁食物或使用铁

剂补血，使体内贮存铁增加，会引起慢性铁中毒，表现为皮肤色素沉着、骨质疏松，还会造成心律不齐、心电图改变等。科学的食疗原则是根据体检结果选择食物，缺什么补什么，缺多少补多少；先排毒后进补，调理平衡最重要。

2. 内分泌紊乱月经失调

引起中年人亚健康状态的主要原因之一就是激素不平衡，最明显的表现为女性内分泌紊乱，即月经失调。一部分女性的月经期延长，而另一部分女性未进入更年期，月经已提前结束。由于月经受卵巢分泌激素的调节，所以月经的改变能够反映出卵巢功能的变化。如内分泌功能减退，雌激素水平下降，在临床上可表现为月经量减少，月经呈咖啡色，月经周期向后推迟7天以上等。如月经量过多，可造成贫血。30～40岁的白领女性，工作和家庭的压力都很大，内外的压力常使她们处于抑郁状态，影响其神经内分泌功能，使雌激素水平相对偏低而提前出现更年期症状。

女性经期要避免精神刺激和情绪波动。月经期易出现下腹发胀、腰酸、乳房胀痛、轻度腹泻、容易疲倦、嗜睡、情绪不稳定、易怒或易忧郁等现象。出现月经不调，应尽早找出原因，进行治疗。女性在月经期要特别注意卫生，预防感染。经期前宜多食用新鲜水果和蔬菜，忌食葱、蒜、韭、姜等刺激之物。月经量少者平时应增加营养，多食用牛奶、鸡蛋、豆浆、猪肝、菠菜、猪肉、鸡肉等食物，忌食生冷瓜果，经血量多者忌食红糖。

3. 心态出现问题和紊乱

同样的学历、同样的工作经验，别人为什么能升职、加薪，自己还在原地踏步？很多在职场拼杀的人都会有这样的不平衡心理，如果不能很好地调节和宣泄，心态很容易出现问题。

在工作中难免会出现这样、那样的不公平情况，当感到压抑、焦虑时，向亲朋好友倾诉或许能得到帮助。若找不到有效的沟通渠道时，可以找受过专门训练的心理咨询师来帮助处理复杂的心理问题。有些人以为精神病或脑出了问题才需要心理咨询。其实，对于因为某些刺激而引起的心理紧张，或感觉身体，或受到困扰都可以找心理医生咨询，如焦虑、恐惧、悲观、抑郁者；有长期慢

性疾病，久治不愈，对治疗不满或丧失信心者；因家庭、社会矛盾而自己无法调整者等。

不要掉进亚健康的陷阱，亚健康状态各阶段之间有时界线不十分清晰，但它们的关系就像互相衔接的区间车一样，从健康驶向疾病，“生命列车”一旦启动，只向前行进。健康一旦远去，特别是从“潜临床”进入“前临床”或疾病康状态后，多半是有去无回的，所不同的只是“行进”速度的快慢。据估算，出现心脑血管疾病的潜临床趋势后，8~12年约80%的人将发生心脑血管病变。意识到这一点，人们开始尝试通过各种手段减缓甚至阻断这一过程的发展。在潜临床时若保健措施得当，有时还可能回复到健康状态。

七、对症调节亚健康

很多人认为亚健康是由于生活方式不正确，平时工作、生活压力过大等原因造成的，与饮食没有多大关系。其实不然，饮食对亚健康也有很大的影响，健康正确的饮食习惯能帮助缓解亚健康，甚至赶走亚健康，而不正确的饮食习惯则会加重亚健康，或者使你从健康变成亚健康。

饮食关键要有合理的膳食结构，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。南宋陆游的保健方法是喝粥。他有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。针对不同表现，饮食建议如下。

1. 经常失眠，早晨思睡

诊断：高度的工作压力、情绪紧张、营养欠佳，易导致神经衰弱、头疼、精力不能集中、效率低下、长期睡眠质量差等，更易患有抑郁、慢性疲劳综合征或引发其他疾病。

改善建议：矿物质能舒缓神经，睡前一小时可服用钙镁片和维生素B₆，帮助改善睡眠，提高睡眠质量，注意减少饮食（尤其是晚餐）盐分的摄入量，多食用植物蛋白质类食物，如大豆类及其制品。

2. 口渴时才想起喝水

诊断：日常不良习惯，易导致机体缺水，引起便秘等不适。

改善建议：每天至少保证喝6杯200毫升的白开水，并制定喝水的时间表，尽量避免精制糖、白面粉、香烟、酒精、浓茶、咖啡、碳酸饮料、加工食物、油炸食物等。

3. 偶发或长期便秘

诊断：饮食过于精细、饮水过少、缺乏运动、生活及工作压力过大、排便不及时，易导致痔疮、胀气、失眠、头疼、口臭、肥胖、静脉曲张、盲肠炎、大肠癌等。

改善建议：便秘者可多摄取富含粗纤维的食物，每天多喝水，摄取低盐、低糖、低油食物，多吃新鲜的蔬菜水果。每天保证做30分钟的有氧运动，例如散步。

4. 有上班恐惧感，常呆坐发愣，精力不集中，效率低下

诊断：用脑过度，工作压力大，生活节奏过快，出现记忆力衰退，血液循环减慢，心、脑血管易藏隐患，典型白领人群亚健康的症状。易导致肥胖、肌肉酸疼、颈椎问题、骨质增生、消化系统紊乱、高血压、冠心病、痔疮等。

改善建议：选择富含维生素C、B族维生素、维生素E的食物，保证脑部和神经系统代谢正常，有利于提高工作效率；适当做有氧运动；保证睡眠质量；摄取均衡的营养。

八、赶走亚健康的食方

现在约有75%的人不同程度地生活在亚健康状态下。这些人常感到食欲缺乏、头痛、失眠、心绪不宁、精神萎靡、疲劳、健忘及性功能障碍等，到医院检查又查不出器质性病变。选用食疗是调整亚健康状态的最佳方法。

肉苁蓉粥

【配料】肉苁蓉15~30克，羊肉100克，粳米100克，葱、姜少许。

【做法】将肉苁蓉放入砂锅煮烂，去渣，放入羊肉和粳米煮粥。待粥将成时，加入少许葱、姜，再煮1~2分钟即可服食。

【功效】润肠通便，补肾益精。适用于肠燥便秘、阳痿、遗精、肾虚腰痛等。

方解：肉苁蓉有润肠通便、补肾阳、益精血之功，用于肠燥便秘、阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛。药理研究证实，肉苁蓉有提高免疫力的作用，有利于增强亚健康状态者的免疫力。肉苁蓉可增强小肠的运动功能，大大提高小肠推进度，显著缩短通便时间，抑制大肠中水分的吸收。羊肉味甘，性温，可补中益气、益肾气、补虚劳、温中暖下。

莲耳淮山鸡蛋汤

【配料】鸡蛋2个，莲子25克，银耳10克，芡实25克，淮山药15克，盐适量。

【做法】莲子、银耳分别用水泡发、洗净。芡实、淮山药洗净，与莲子、银耳同放砂锅内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时，打入鸡蛋搅匀，加入盐调味，煲沸即可食用。

【功效】益气滋阴，固肾止遗。适用于肾气虚弱所致的遗精、尿频和妇女白带增多等症。

方解：莲子味甘、涩，性平，功能益心、补肾、健脾、固精、安神。与健脾益气的淮山药、芡实一同食用更好。银耳具有润肺生津、滋阴养胃、益气 and 血、补髓强心、提高机体免疫功能、增加冠脉血流量、降低冠脉阻力、减慢心率、抑制血小板聚集及血栓形成等功效。鸡蛋性平，味甘，功能滋阴、润燥、养血、安胎。

红萝卜芹菜粥

【配料】红萝卜50克，芹菜50克，番茄30克，盐2克，味精1克，麻油10克，粳米100克。

【做法】将番茄洗净，用开水烫一下，剥皮去子瓢，切成小块；红萝卜洗净，切丝；芹菜洗净沥水，切末；将粳米淘洗干净，放入锅内，加水1000毫升，旺