

四季养身保健 知识



中共奉化市委老干部局
奉化市人事局
奉化市卫生局
奉化市民政

编

四季养生保健知识

SHIJI YANGSHENG BAOJIAN ZHISHI

中共奉化市委老干部局
奉化市人事局
奉化市卫生局
奉化市民政局

编

编者的话

“地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，健康是自己的。”这四句话从一个角度道出了人们对健康的追求，对长寿的渴望，这种追求和渴望亘古不变，永远是我们生活的一大主题。为此，人类从来没有停止过探索养身保健之道的步伐。

根据科学的研究，人类完全可以活得更长寿、更健康。我们的祖国正大步走在全面建设小康社会的大道上，我们奉化更是正在全面建设更高水平的小康奉化，昂首阔步地向着基本实现现代化的宏伟目标迈进。美好的家园，需要我们以更健康的身心去建设；灿烂的未来，需要我们有更健康的身心去分享。一个拥有全民健康高水平的新奉化，将是一方多么生机勃勃、令人向往的热土地！

健康长寿有赖于科学的养身之道。在步入老年社会的今天，广大老年人的健康长寿，事关社会文明、和谐和家庭幸福，需要引起全社会的关注和重视。不能忽视，人们在追求健康长寿的过程中，有时会陷入误区。错误的健康观念、不良的生活方式，使许多人反而离健康越来越远。为了倡导科学的健康



观念和养身之道,提高生命质量和生活质量,我们特地编印了《四季养生保健知识》的小册子。

书中比较详细地介绍了一年四季气候对人体的影响,一天24小时人体生理、心理上的反应,四季的饮食、养生保健、疾病防治、健身及心理健康等方面的知识。本书一部分内容摘自相关书籍,另一部分内容来自相关专家的讲座,还有一部分内容是从互联网上下载的。由于编者的水平有限,在编撰、校对过程中,会出现这样那样的问题和错误,谨请广大读者批评指正。

在这里需要提醒您的是,由于人体生理和心理上的差异,人体适应自然环境上的差异,一些内容可能对他人管用,对您却不管用,这就是因人而异。因此,如果您在使用书中内容时,出现身体上的不适感,请您立即停用,或者向医务工作者咨询。

我们衷心地希望,广大人民群众能从这本小册子中得到健康的知识、长寿的启迪,迈进全面健康的新境界!

愿生命之树长青!

祝愿各位读者健康长寿快乐!

编 者

2005年9月



目 录



一、四季气候特点与人体反映	1
二、人体 24 小时节律	13
三、养生之道	16
1、邓小平的 20 字养生之道	16
2、怎样活到 100 岁	19
3、怎样才能活到 100 岁	31
3、怎样可以活到 100 岁	60
4、她如何活到 100 岁	61
四、四季养生	68
1、养生五大原则	68
2、养生的四大要诀	70
3、老年养生十六宜	76
4、长寿的 10 个处方	78
5、保证长寿质量做 10 项准备	79
6、延年益寿十条准则	82
7、银发族保健注意事项	84
8、老年保健六则	85

9、冬去春来话养生	87
10、春季养生	89
11、春季养生要点	94
12、春天老年人生活五忌	95
13、春燥季节防火	97
14、春天调养情志注意点	98
15、六管齐下解春困	100
16、从衣食住行开始保养	102
17、春季养生起居要点	103
18、夏季对人类健康的影响	105
19、夏季养生要点	107
20、老年人如何安全度夏	108
21、夏季养生保健	109
22、夏季“无病三分虚”	111
23、夏季保健的误区	113
24、炎夏养生最宜清	116
25、夏季健康来自睡眠	117
26、夏季养生宜养脾	118
27、夏季养生的原则和方法	119
28、夏季养生的食补和药补	120
29、夏季生活的十个“最佳”	122
30、夏季养生三大原则八项注意	125
31、秋季养生要则	129
32、秋天养生十八法保健康	134

33、秋天的衣食住行	135
34、秋季养生保健	137
35、养生不能“饥餐渴饮”	138
36、冬季养生	139
37、补养一冬 潇洒过春秋	147
38、冬季养生在于“藏”	151
39、冬保三暖	153
40、冬防烫伤	153
41、养生十字歌	154

五、四季健身

1、体育锻炼可提高生命质量	156
2、老年人健身锻炼“七必”	157
3、老年人春季锻炼五不宜	158
4、春季健身注意事项	158
5、春季健身要注意保暖	159
6、“夏练三伏”要因人而异	161
7、夏日健身的八项纪律	162
8、秋季健身应该注意点什么	164
9、秋季健身不同人选不同项目	166
10、别在“秋冬毒雾”里深呼吸	167
11、老年人冬季晨练要慢起身	168
12、冬季健身注意四“适”	169

13、复合运动更有益于老年人	171
14、劳动——古今养生之大法	172
15、因地制宜 锻炼关节	175
16、脚跟走路延年益寿	176
17、饭后何时“百步走”	177
18、中医健身系列——散步	177
19、患糖尿病足病时如何运动	180
20、祛病健体的“小动作”	182
21、转臂锻炼可去“将军肚”	183
22、有氧运动可预防骨质疏松症	184
23、有延缓衰老功效的“舌头操”	185
24、如何把握有氧运动的尺度	186
25、经常做下蹲有利于心脏健康	188
26、常爬楼梯对保持健康好处多	189
27、老年人防跌跤的平衡锻炼法	190

六、四季饮食

1、食物颜色与中医五行	192
2、饮食相生相克	193
3、几种动植物的相克	196
4、谈谈饮食宜忌	201
5、春季多吃养肝补脾食物	203
6、春季的食养原则	204

7、春季时鲜蔬菜对不同体质的人有什么忌宜	205
8、春韭对人体有何保健作用	207
9、夏季注意食物补钾	208
10、夏季养生保健食补法	209
11、夏天饮食的聪明选择	210
12、吃凉拌菜要注意	211
13、夏饮牛奶好处多	212
14、夏季饮食的注意点	213
15、秋季进补要润燥	215
16、秋养切莫“饥餐渴饮”	218
17、合理安排秋季饮食	218
18、金秋板栗健肾补脾	219
19、金秋季节话水果	220
20、秋季吃什么	221
21、秋季该补充的营养	223
22、秋季进补不宜迟	225
23、加强营养有七忌	225
24、冬季进食御寒有讲究	227
25、冬天食红薯好处多多	229
26、冬季要适当“吃冷”	229
27、冬季吃零食益处多多	231
28、冬季如何进补	231
29、冬季养生话“茶疗”	233

30、冬季养生话食粥	234
31、常食豆制品可防病	236
32、老年人饮食注意“四度”	237
33、阴虚慎喝茶	238
34、十大抗老蔬果 吃出青春活力	238
35、常见食物营养成分表	241

七、心理健康 243

1、心理健康的标准	243
2、寻找快乐的老人多康健	245
3、年过六旬须六忘	247
4、老人要慎防“心衰”	248
5、如何摆脱老化情绪	249
6、老来调心寿更高	252
7、重视“六心”欢乐多	254
8、老年人保持身心健康十法	255
9、空巢综合症的防治	256
10、老年人怎样克服心理变异	257
11、如何消除老年人的心理疲劳	258
12、自言自语也是一种放松	259
13、心理健康需“营养”	259
14、心理养生四要素	261
15、健心“八戒”	262

16、心理平衡6招	263
-----------------	-----

八、四季疾病防治	265
-----------------------	------------

1、早春防病防什么	265
-----------------	-----

2、春风拂面防“面瘫”	267
-------------------	-----

3、春天警惕旧病复发	268
------------------	-----

4、四种疾病随春到	270
-----------------	-----

5、夏防“三多”别大意	271
-------------------	-----

6、夏日常见“内火”的防治	272
---------------------	-----

7、高温天气病人“四多” 医生提醒科学防暑 ..	273
--------------------------	-----

8、夏季重点传染病与食源性疾病防治要点	274
---------------------------	-----

9、夏季谨防“热感冒”	277
-------------------	-----

10、秋季支气管哮喘病进补方	279
----------------------	-----

11、秋季防病莫大意	280
------------------	-----

12、秋防感冒“九饮”	281
-------------------	-----

13、秋凉时节须防“老寒腿”	282
----------------------	-----

14、秋凉胃里需“暖和”	283
--------------------	-----

15、秋季常见病和损伤的预防	284
----------------------	-----

16、老年人要防“秋燥症”	285
---------------------	-----

17、秋令防“面瘫”	287
------------------	-----

18、秋季护胃重“五养”	288
--------------------	-----

19、冬天要警惕的重病信号	289
---------------------	-----

20、冬春时节防支气管哮喘	291
---------------------	-----

21、冬季感冒治疗七法	292
22、老年人寒冬防“五病”	293
23、冬季抗寒防病五法	295
24、预防老年性痴呆的十条建议	296
25、走出高血压治疗六误区	297
26、冠心病患者的自我心理调节	299
27、冠心病患者的自我心理调适原则	300
28、警惕颈源性心脑血管病	301
29、老年人如何用降压药	302
30、如何控制您的血压	303
31、中风后遗症治疗三法	304
32、如何预防中风复发	307
33、热水擦颈预防脑栓	308
 九、养生保健轶闻	 309
1、电吹风保健效果好	309
2、不同音乐对大脑的不同影响	310
3、吃牛肉使人更聪明	311
4、怀有敌意易患心脏病	312
5、日常养生小窍门	312
6、异常食欲看健康	313
7、人的寿命该有多长	313
8、损害大脑十大生活因素	315

9、水果、喝汤：餐前？餐后？	316
10、46~55岁，人生的高危期	318
11、治老年人冬季皮肤干燥瘙痒症方	319
12、中年人要“五不”	320
13、老年人睡醒后不宜马上起床	321
14、“药酒”应慎饮	322
15、如何保养好头发	322
16、活到100岁	323
17、五行健体修身食疗	325
18、陈立夫谈长寿秘诀	328
 十、养生保健谚语	 333
1、行为习惯篇	333
2、饮食卫生篇	334
3、运动健身篇	334
4、卫生防病篇	336
5、快乐健康篇	337

1 四季气候特点 与人体反映

(一) **春季** 春季是蛰虫苏醒，万物萌动，生机蓬勃，万象更新的季节。春温春生，风气当令，人们易患流感、鼻炎、咽喉炎、气管炎、肺结核等因风邪引起的呼吸道传染病。春气生发，宜用具有生发作用的食物，以启发冬季闭藏之气，帮助体内生升之气，活跃人体生机，增强人体抗病能力。因此，饮食应以辛温、甘甜、清淡为主，以达到祛寒、利湿、养肝、健脾之目的。

1、**春季的划分**。春季为四时之首。我国民间习惯把阴历正、二、三月划分为春季；也有人习惯把公历3、4、5月划分为春季。但上述划分方法不能很恰如其分地反映某个地方气候的变化情况。因而有人提出按大自然各年表现的实际冷、暖、晴、雨时段划分季节，称为自然天气季节。

在气象学上所指的春天，是将连续5日平均气温为10—20℃，且逐日气温渐升的季节定为春天；在天文学上所指的春天，是把从“春分”之日起，到“夏至”前一日止定为春季；我国古代所指的春天，是从“立春”之

日起，到“夏至”前一天止。

一般比较常用又结合实际的分法是：以“立春”、“立夏”、“立秋”、“立冬”为四季的开端来划分春季、夏季、秋季和冬季四时的。

2、春温春生。春温春生为春季的气候特点。因为《内经素问·四气调神论》里说：“四时阴阳者万物之根本”。所谓四时阴阳，就是指四季温热寒冷的变化，而温热寒冷的变化是由一年中阴阳消长所形成的。如冬至一阳生，即从冬至这一日起，北半球白天逐渐加长，阳光照在地面时间逐渐增多，阳气开始上升，阴气逐渐消去，由春至夏是阳长阴消的过程，所以春之温，夏之热；夏至一阴生，即从夏至这一日起，北半球白昼逐渐缩短，阳光照在地面时间逐渐减少，阴气开始上升，阳气逐渐消去，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。正因为有了这种循环往复温热凉寒的变化，才有了春生、夏长、秋收、冬藏。天地间才有了生命，才有了生命的发育和成长。

春为四时之首，万象更新之始，春季气候温暖，万物蠢蠢欲动。正如《内经素问·四气调神论》中阐述：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”意思是在早春、仲春、晚春三个月里，气候渐渐由寒转暖，冰雪开始融化，阴寒之气逐渐退去，阳刚之气开始生发，蛰虫苏醒，万物萌动，整个宇宙孕育着生发之气，天地间呈现出一片生机蓬勃、欣欣向荣的景象。

《黄帝内经》中指出：“人与天地相应”。“天”和“地”代表着自然界，“相应”是指自然界变化影响到人体时，人体必然发生与之相应的反应。因此，作为与大自然息息相关的人来说，人体的阳气必须顺应自然，乐观向上，向外疏发，使体内阳气充盈、旺盛。反之，任何阻碍阳气疏发和损耗阳气的情况，都应尽量避免。所以，春天要使自己意气生发，使情志尽情地抒发出来，以达到顺应春温春生之目的。

3、春天主气——风。地球表面高低不等、崎岖不平，因此，世界各地所接受阳光辐射热各不相同，由于各地受冷受热不均，热的地方空气上升，冷的地方空气就会赶来填充，人们把空气流动称作风。

风是春天的主气。虽然一年四季皆有风，但主要以春季的风为主。因为春季正是推陈出新时期，阴气渐消，阳气日长，由寒转暖，寒暖交替，忽冷忽热，极易形成风。春天多东风或东南风，风是六气之首，春风吹绿了大地，吹绿了山川，春回大地，春暖花开，柳絮吐绿，万象更新，春天给万物带来了无限的生机，自然界呈现出一片欣欣向荣的景象。

但是《黄帝内经》中说：“风者，进病之首也。”因为有许多疾病的发生，与风邪有密切关系。在狂风怒吼，飞沙滚滚的春天里，常常使人烦躁不安、头痛、恶心，使人感受到精神紧张、压抑和疲劳，从而诱发一些疾病。同时，在春天里，春风吹干了大地，掳走了大量

水蒸气，使空气中的湿度急剧下降，从而使人口干舌燥，造成人的口腔粘膜和鼻腔粘膜微微破裂，使人们预防疾病的功能大大减弱，给细菌、病毒提供了可乘之机，从而导致了呼吸道疾病的发生，如流行性感冒、肺结核、支气管炎等。

在《黄帝内经》中又说：“风者，善行而数变。”风邪侵入人体而发生的各种病变，其危害范围比较广泛，肌肤、骨节、经络、脏腑，真是无孔不入，无所不至。但风邪来去匆忙，变化多端，如皮肤风疹，其来势凶猛，瞬间遍布全身，又痛又痒，忍无可忍，但又时去也极快，说好就好，不留任何踪迹。

在《黄帝内经》中又说：“风者，百病之长也。”风在六气当中，行动最快，变化最大，而寒暑湿燥火五气使人致病，往往是由风引导所致。风邪既可单独使人致病，又可与其他邪气相合使人致病。因此，把风列为“六淫”之首。例如，风与寒相合，成了风寒；风与热相合，成了风热；风与湿相合成了风湿，等等。而且“六淫”之间还可以相互转换化，如天气温暖，则风从热化，而成为风湿；天气寒冷，则风从寒化，而成为风寒，等等。

春季重点要防风。因为反常的春风对人体是有害无益的。特别是在多风、冷暖不定、昼夜温差较大的早春季节，更应该防风。俗话说，“春风入骨”，因为寒风加剧了皮肤表层热量的散失，使体内热量不足，造成人的