

“十一五”国家重点图书

中国气象局科普项目资助

农村气象防灾减灾科普系列丛书

农村四季天气与养生保健

中国气象学会秘书处 编
气象出版社



气象出版社

China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

农村四季天气与养生保健/中国气象学会秘书处,气象出版社编. —北京:气象出版社,2009.12
(农村气象防灾减灾科普系列丛书)
中国气象局科普项目资助
ISBN 978-7-5029-4739-2

I. 农… II. ①中…②气… III. ①季节-关系-养生(中医)-
基本知识②季节-关系-保健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061082 号

农村四季天气与养生保健

Nongcun Siji Tianqi yu Yangsheng Baojian

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街46号

邮政编码:100081

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcsbs@263.net

电 话:总编室 010-68407112,发行部 010-68409198

策划编辑:崔晓军 王元庆

责任编辑:崔晓军

终 审:黄润恒

封面设计:博雅思企划

责任技编:吴庭芳

责任校对:石 仁

印 刷 者:北京昌平环球印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/32

印 张:3.5

字 数:59千字

版 次:2009年12月第1版

印 次:2009年12月第1次印刷

印 数:1~12 000

定 价:9.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换。

《农村气象防灾减灾科普系列丛书》

编 委 会

主 编：沈晓农

副主编：李 慧 王春乙 刘燕辉

编 委（以姓氏笔画为序）：

王元庆 王存忠 刘文泉

成秀虎 吴建忠 张 斌

陈 烨 林方曜 崔晓军

本册编写：朱应珍

序

据统计,我国是世界上气象灾害最严重的国家之一,每年因各种气象灾害造成的农作物受灾面积达5 000万公顷,经济损失达2 000亿元以上。随着全球气候变暖,我国农业生产面临着更大的自然风险。

党的十七届三中全会指出,农业、农村、农民问题关系党和国家事业发展全局,并对加强农村防灾减灾能力建设,加强灾害性天气监测预警,提高灾害处置能力和农民避灾自救能力,开发气象预报预测和灾害预警技术,开发利用风能和太阳能,加强农业公共服务能力建设等方面都作出部署,提出了明确要求。党中央、国务院历来高度重视农业发展问题,自2004年以来已连续下发了五个关于“三农”问题的中央一号文件。2008年中央一号文件更明确提出,要充分发挥气象为农业生产服务的职能和作用。2008年6月23日胡锦涛总书记在两院院士大会上也指出,要将灾害预防等科技知识纳入国民教育,纳入文化、科技、卫生“三下乡”活动,纳入全社会科普活动,提高全民防灾意识、知识水平和避险自救能力。

近年来,中国气象局联合有关部门和单位始终坚持做好面向农村和农民的气象科普工作,积极动员各部门力量,组织开展各类科普活动,初步取得了良好的效果。面对农业生产和农村改革发展的新形势和新要求,气象部门

始终坚持以新时期农业、农村和农民的实际需求为牵引，着力发展农村公共气象服务，充分发挥气象预报预警、气象防灾减灾、应对气候变化、气候资源开发利用等保障和促进农村经济社会发展的职能和作用。在中国气象局科普专项支持下，中国气象学会和气象出版社组织气象科普专家编写了《农村气象防灾减灾科普系列丛书》，该套丛书针对我国现代农业、农村、农民的特点，围绕社会主义新农村建设，从气象与农村生产、生活的关系及影响出发，突出气象服务与防灾的重点，以期把气象防灾科普知识送到千家万户，以增强农民群众防灾减灾意识，提高科学应对各种灾害的能力。该丛书面向农村、农民群众普及各类气象灾害常识和防御要点，针对性强、通俗易懂，将通过“农家书屋”工程等渠道向全国发放。

中国气象局将不断努力，在逐步增强广大农民群众气象防灾减灾、应对气候变化科学意识和提高农民群众气象科学素质等方面发挥气象部门的应有作用，为保障人民群众生命财产安全和农村社会经济可持续发展，为推进社会主义新农村建设、构建和谐社会作出更大的贡献。

郑国光

(中国气象局局长)

2008年10月

目 录

春季不可乱进补 养肝护脾宜带甜

春吃甘蔗要当心	(1)
韭菜虽香,食莫过量	(2)
春季香椿可菜药两用	(3)
春吃杂粥有利健康	(4)
春吃野菜“三不宜”	(5)
春风也会带病来	(6)
春季注意保养肝脏	(8)
春饮护肝宜带甜	(9)
春季不可乱进补	(10)
春季吃腌制品要注意	(12)
春季吃鱼的宜与忌	(13)
春季要防头痛病	(15)
春季要防老伤复发	(16)
春季要防心病发	(18)
春季仍当“捂”	(19)
春季别急摘帽子	(20)
春季少吃肥猪肉	(22)

春季饮茶有门道	(23)
春季要防红眼病	(24)
春节不要乱停药	(25)

夏季防范肠道病 巧吃水果利养生

夏季不宜常用凉水冲脚	(27)
夏季摇扇大有益	(28)
夏季吃姜能保平安	(30)
夏季出门慎防冰雹	(31)
夏季戴顶凉帽好	(32)
夏季多食苦瓜好处多	(33)
夏季防范肠道病	(35)
夏季也要防受凉	(36)
夏季防暑降温从 33℃ 开始	(37)
夏季剧烈运动后别吃冷食	(39)
夏末要防湿邪致病	(40)
夏季巧用风油精	(41)
夏季如何选用香皂	(43)
夏季选凉席要因人而异	(44)
夏季要及时适度补水	(45)
夏季饮茶解暑以绿茶为上	(46)
夏季要注意预防中暑	(47)
夏季药治“冬病”效果好	(49)

夏季储藏食物的几个招数	(50)
夏季要积极预防疟疾病	(51)
夏日不要在烈日下暴晒	(53)

秋季登高锻炼好 食要适量质要高

秋季按摩鼻子可防燥	(55)
秋季别空腹吃柿子	(57)
秋季常见的疾病	(58)
秋季常食百合有益健康	(59)
秋季大枣是良药	(60)
秋季多吃红豆益处多	(62)
秋季要多梳头	(62)
秋季话药粥	(64)
秋季嫩藕胜良方	(65)
秋来洗手勤,可防传染病	(66)
秋季莫忘常洗澡	(67)
秋季玉米是好食品	(69)
秋时萝卜是“小人参”	(70)
秋食甘蔗清热祛燥	(71)
秋收季节防“谷疮”	(72)
深秋衣着要“少厚多薄”	(73)
深秋食要适量质要高	(75)
深秋要谨防哮喘病	(76)

深秋季节老年人要谨防脑中风 (77)

冬炼三九不放松 保暖重在足和背

冬季也要出汗 (79)

冬防冻疮生 (80)

冬防冠心病 (82)

冬防流感来 (84)

冬季保暖重在足和背 (86)

冬季不要“怕冷憋尿” (87)

冬季经常揉脚好 (89)

冬季肺心病患者要注意防治 (90)

冬季过分怕冷当心是病 (91)

冬季老年人的禁忌 (93)

冬季戴帽好御寒 (94)

冬季瘙痒症 (95)

冬季晚餐差一点好 (97)

冬季心脑血管病人保健十六字诀 (98)

冬季饮酒要小心 (100)

春季不可乱进补 养肝护脾宜带甜

春吃甘蔗要当心

甘蔗味甜、水多,含有多种维生素和氨基酸、有机酸,还含有少量的蛋白质、钙、磷等元素,有清热生津、下气润燥的功能。因此,很多人都喜欢吃甘蔗。但是,春季吃甘蔗需要十分小心,购买时一定要注意挑选,千万不能吃霉变的甘蔗。

春季,气温逐步升高,空气湿度也比较大,给霉菌的繁殖提供了相当有利的自然环境。如果在甘蔗储存的过程中,没有注意采取一些有效的防霉措施,此时,生长旺盛的霉菌孢子很容易附着在这些甘蔗上,使甘蔗发生霉变。特别是一些没有成熟就收割下来的甘蔗,由于含糖量低,霉菌更容易在上面繁殖。

霉变后的甘蔗,表皮的外观色泽晦暗,而里面呈浅黄色或者棕褐色,闻起来有股酸霉味和酒糟味。食用后,容易引起霉菌性食物中毒,轻者恶心、呕吐、头晕、腹痛等;重者会出现不省人事、口吐白沫、四肢僵直、大小便失禁、发热等症状,如不及时抢救,1~3天内便可因为呼吸、循环系统衰竭而死亡。

另外,甘蔗的表皮还附着有数不清的病毒和寄生虫卵,一定要洗净、削皮后再吃。吃了带有蛔虫卵的甘蔗,就有可能引起蛔虫肺炎,出现咳嗽、咯痰、发热等症状。当人的肌体抵抗力下降时,还可能引发痢疾、急性黄疸性肝炎等传染病。因此,一定要把甘蔗清洗、削皮后,再吃。

韭菜虽香,食莫过量

韭菜作为家常菜的配料,可荤可素,现在利用温室栽培,一年四季皆有。

但作为季节性的特色菜而论,春季中的名菜当首推韭菜,故民间有“清明韭菜正当时”的说法。春季上市的韭菜,鲜嫩、清香、爽口,是蔬菜中的佳品。据测定,每100克韭菜中含蛋白质2.2克、脂肪0.5克、钙50毫克、磷45毫克、铁1.6毫克、维生素C31毫克,而胡萝卜素的含量高达3.2毫克。这些都是一般蔬菜很难与之相比的。在春季胡萝卜上市前,多吃一些韭菜是很有好处的。

韭菜还可以入药,其叶和根有兴奋、散淤、活血、止血、止泻、助肝、通络等作用,适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症。韭菜籽有固精、助阳、补肾、暖腰膝的作用。将新鲜韭菜250克捣烂,取出菜

汁，分三次加温后口服，或将新鲜韭菜根捣烂，然后塞入鼻孔中，可治阴虚、血热引起的鼻出血。对于腹痛者，可以用带根的新鲜韭菜 500 克，先将其捣烂，然后加红糖 30 克，加温后口服。

切记，不论是什么好东西，都不要食之过量。韭菜吃得太多，容易引起消化不良，出现腹胀，也易“上火”，引发其他的疾病。所以“韭菜虽香，食莫过量”。

春季香椿可菜药两用

香椿，是我国独有的速生树种，它的树干直、有弹性、耐腐蚀、易加工，色泽红润，是上等的家具木材，用它制作的木匣贮存香烟、糖果等，可保持长时间不变味。更可贵的是，它的叶子还具有一定的药用价值，而且也是一种可口的蔬菜。

香椿做菜色美味鲜，营养丰富，每 100 克香椿嫩芽中含蛋白质 9.8 克，高居所有蔬菜之首，含钙 143 毫克、维生素 C 115 毫克，名列各类蔬菜的前茅，另外，还含有磷 135 毫克、胡萝卜素 1.36 毫克，以及铁和维生素 B 等营养物质，是一种很有营养价值的家常蔬菜。由于香椿味苦而性寒，因此有清热解毒、涩肠止血、健胃理气、杀虫固精之功效。研究还发现，香椿对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌都有明显的

抑制和杀灭作用。

香椿只有顶部的嫩叶可以食用，而春季正是香椿树发芽最盛的季节，特别是在谷雨前后采摘的香椿芽，味道特别鲜美，所含的营养成分也更高。香椿芽拌豆腐和香椿芽炒鸡蛋，都很味美。

春吃杂粥有利健康

春季，人体的阳气随着自然界的万物复苏而升发，在饮食上宜选择一些平衡阳气的食品，常食一些菜粥、药粥、果粥等杂粥就很有好处，如荠菜粥，可防治春季常见的麻疹等症，还有利于正在发育的孩子身体长高。春季既是万物生长的季节，也是细菌和病毒繁殖、生长的大好时期，多吃一些能杀菌的食物，对抑制细菌和病毒引起的各种疾病还是会有一些预防作用的。如韭菜粥有辛辣助阳的功效，它富含维生素A、维生素B、维生素C及糖类和蛋白质，还含有少量抗生素物质，能调味、杀菌。古代的医书上对春季的饮食有“省酸增甘，以养脾气”之说。红枣粥甘甜，善养脾胃，不失为顺应春时的食补佳品。春食红枣粥具有很好的补益作用，对小孩的生长发育也有相当大的好处。尤其是红枣粥能养血安神，特别适用于病体康复、脾胃功能薄弱者食用。

谈到红枣粥,还可以说出它的许多益处。粥中的红枣含有丰富的维生素 C,素有“活维生素 C 丸”之称,所以,常食红枣粥能增强人体的免疫功能,增强肌肉的力量。俗话说:“要使皮肤好,粥里加红枣。”可见,对那些想让自己的皮肤永远光彩照人的人们来说,不妨在平时多喝一些红枣粥。

春吃杂粥要重那个“杂”字。不同的粥有不同的味,不同的味就有不同的营养素,不同的营养素能为人体提供不同的需要,人体的生长与健康需要多种营养,所以,吃粥不要太单一,要尽量多样化,这样既可扩大你的口福,又有利于你的健康,何乐而不为呢!

春吃野菜“三不宜”

返璞归真、崇尚绿色食物已成为当前饮食的时尚追求。原来人们不屑一顾的野菜,现在成为时髦菜。野菜为人们提供了营养丰富的可食菜肴,若能自己动手去采摘,则更能充实和调节人们的生活与饮食。野菜的采摘,要选择无污染的环境。

春季温暖、潮湿的气候为万物的发芽、生长提供了一个良好的自然环境,野菜也会依靠大自然的恩赐到处生长起来。要注意,那些生长在大路边、人口稠密地区以及被污染的河渠旁的野菜,容易受到汽车排

放的有毒废气、生活废气、废水、农药及其他有害物质的污染。这种野菜不宜去采摘、食用,此为二不宜。

还有,在空气污染严重的地区,土壤中对身体健康有害的汞、铅等重金属的含量会明显升高,生长在这些土壤上的野菜很容易吸收这些重金属,并贮存在植株体内。人们若过多地食用这些野菜,身体会因为重金属的蓄积而中毒。这种野菜也不能去采摘、食用,此为三不宜。

野菜虽好,但不是人人都适宜食用,如那些身体患病,需要经常服用止痛片、磺胺类药物,或者吃某些食物、接触某些物品容易过敏的人,就应该尽量少食或不食野菜,此为四不宜。

要提醒的是,若无意中食用野菜并发生过敏现象,应该及时就医,以免时间拖长后,引起对肝、肾等器官机能的损害。

春风也会带病来

“漫道春来好,狂风大放颠”,这是唐代大诗人杜甫对春风的描写。看来 1 000 多年前的春风也是疯疯癫癫的,让人们不舒服。所以,大诗人才因此提醒人们要小心,别以为春天来了什么都好,随之而来的大风恰恰常常是麻烦的制造者。

当然,如果呼啸的春风直接危及人们的生命和财产时,人们一定会加以注意,小心对待。然而,春风则是常常以和颜悦色的形象出现在人们的面前,却偷偷摸摸为疾病的滋生与传播大开方便之门。如干暖和干冷的春风,都很干燥,会使地表的水分蒸发增强,空气湿度猛然减少,人们会口干舌燥,鼻腔黏膜因干燥而弹性变差,容易出现微小的裂口,使呼吸道的防病功能有所下降,给了许多病菌以可乘之机,从而造成呼吸道疾病的流行;又如冷湿的春风会加剧空气与人体皮肤的热量交换,使人体内的热量过多地丧失,降低了肌体的抗病能力,会直接诱发某些风湿性疾病的发生;再如,当人们在户外活动时,若较长时间受到较强冷春风的吹袭,则容易引起“歪嘴疯”,即面神经麻痹症。特别让人难受的是那不断劲吹的北风的风声。当北风刮起时,空气流的冲撞摩擦会发出音频接近次声波的噪声。研究表明,若风的音频达到次声波的标准时,更能直接影响人体的中枢神经,使人头痛、恶心、烦躁,甚至能置人于死地。所以,北风呼啸时,常常会使人从心底里感到烦躁不安,引发各种疾病。再就是,猛烈的北风还能“杀死”空气中对人体有益的负氧离子,使一些对天气变化过敏的人感到神经紧张、压抑和疲劳。

可见,春季里人们的患病率常会较高,其气象原

因大多可直接或间接追究到春风身上。所以，春季里，切莫对春姑娘过于大意，要提防春风送暖也“送病”，要时刻注意身体上的防护，以保能“一春平安”。

春季注意保养肝脏

春风送暖，百花齐放，万物呈现出一派勃勃生机。为适应充满勃勃生机的自然环境，人体的新陈代谢会逐渐加强。新陈代谢与肝脏的关系很大，中医认为，春属木，与肝相应。春季，只有肝脏保持旺盛的生理机能，才能适应自然界生机勃勃的变化。而已经适应严寒冬季气候环境的肌体，一下子还不能很好地适应气候的变化，肝脏机能容易出现失调，因而引发一系列的病症，所以在春天里要特别注意保护肝脏。不吃刺激性的食物，最好不要喝酒，也不要过分劳累，以免加重肝脏的负担。另外，常喝一些益肝药粥，对肝脏保养非常有利，但要因人而异。脸色较差、视力减退的体弱者可食猪肝绿豆粥。先将绿豆、大米慢火熬至八成熟，再将切好的猪肝片加入同煮，煮熟后加调味品。此粥补肝养血、清热明目，可使人容光焕发。

高血压、高血脂、习惯性便秘、目赤畏光者，可食用决明子粥。决明子是一种中药，药店有售。先用决