

中华养生文化大百科



珍藏版

ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

# 中华养生文化大百科

主编 童知秋

四时养生 上

远方出版社

## 图书在版目 (CIP) 数据

四时养生. 上/童知秋主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056539 号

## 中华养生文化大百科

---

主 编: 童知秋

出版发行: 远方出版社

通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 4000 千字

印 张: 476

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

---

版权所有, 侵权必究



# 目 录

<b>第一章 四季养生概述</b> .....	(1)
一、四时对人的影响 .....	(3)
(一)四时与气血运行 .....	(3)
(二)四时与精神活动 .....	(4)
(三)四时与阴阳变化 .....	(4)
(四)四时对五脏的影响 .....	(5)
(五)四时与新陈代谢 .....	(5)
(六)四时与疾病 .....	(5)
(七)现代科学的阐释 .....	(6)
二、四季养生总原则 .....	(7)
(一)养阴阳 .....	(7)
(二)顺自然 .....	(8)
(三)养五脏 .....	(10)
<b>第二章 春季养生</b> .....	(11)
一、春季的气候特征 .....	(13)
(一)春季时间段的划分 .....	(13)
(二)从二十四节气看春季气候特点 .....	(14)
(三)春季自然界阴阳消长变化 .....	(14)
(四)从五行、六气看春季时令特点 .....	(15)
(五)我国不同地区的春季气候特点 .....	(17)
二、春季气候对人的影响 .....	(19)
(一)春季人体的生理变化 .....	(19)
(二)春季气候因素对人体健康的影响 .....	(23)
三、春季的养生原则 .....	(31)

(一) 春季养生保健的核心·····	(31)
(二) 春季摄生大要·····	(32)
(三) 春宜养阳·····	(32)
(四) 护理肝脏·····	(33)
(五) 调养脾胃·····	(34)
(六) 春季老年人调节养生宜忌·····	(35)
(七) 春季老年人要防中风·····	(36)
(八) 春季预防女性疾病的发生·····	(37)
(九) 孕妇的保养保健与生产宜忌·····	(38)
(十) 春季儿童的饮食原则·····	(39)
(十一) 春季儿童疾病预防·····	(40)
四、春季生活起居与养生·····	(41)
(一) 起居常识·····	(41)
(二) 春季精神调养·····	(54)
(三) 睡眠养生·····	(67)
(四) 浴身保健·····	(70)
(五) 春季服饰与养生保健·····	(76)
五、春季合理饮食与养生·····	(80)
(一) 春季饮食宜忌·····	(80)
(二) 菜蔬与养生·····	(101)
(三) 水果与养生·····	(107)
(四) 其他食补原料与养生·····	(110)
(五) 春季养生粥·····	(112)
(六) 春季养生汤·····	(114)
(七) 春季宜用的养生饮品·····	(116)
六、春季进补与中药调护·····	(118)
(一) 春季进补·····	(118)
(二) 春季的中药调养·····	(121)
七、春季的防病保健·····	(128)
(一) 春 温·····	(128)

(二)麻 疹 .....	(129)
(三)风 温 .....	(130)
(四)水 痘 .....	(130)
(五)感 冒 .....	(131)
(六)头 痛 .....	(132)
(七)流 脑 .....	(132)
(八)春季花粉症 .....	(133)
(九)流行性腮腺炎 .....	(134)
(十)过敏性鼻炎 .....	(134)
(十一)百日咳 .....	(134)
(十二)精神病 .....	(135)
(十三)哮 喘 .....	(136)
(十四)面 瘫 .....	(137)
(十五)中 风 .....	(138)
(十六)自我按摩保健 .....	(138)
(十七)春季保健灸法 .....	(144)
八、春季美容与养生 .....	(145)
(一)春天排毒计划 .....	(145)
(二)春季宜防桃花癣 .....	(146)
(三)春季护发 .....	(147)
(四)春季巧除头屑 .....	(147)
(五)春季肌肤保养 .....	(148)
(六)春季食物美容 .....	(151)
(七)预防春季皮炎 .....	(154)
九、春季运动与养生 .....	(156)
(一)春季运动的益处 .....	(156)
(二)春季锻炼要科学 .....	(157)
(三)老年人春季锻炼“五不宜” .....	(158)
(四)散 步 .....	(159)
(五)放风筝 .....	(161)

(六)春季健脑操 .....	(162)
(七)慢 跑 .....	(163)
(八)登 山 .....	(163)
(九)骑自行车 .....	(163)
(十)踢毽子 .....	(164)
(十一)春游踏青 .....	(164)
十、春季不同节气的养生精要 .....	(165)
(一)立春节气与养生 .....	(165)
(二)雨水节气话养生 .....	(173)
(三)惊蛰节气话养生 .....	(183)
(四)春分节气话养生 .....	(193)
(五)清明节气话养生 .....	(203)
(六)谷雨节气话养生 .....	(213)
第三章 夏季养生 .....	(227)
一、夏季气候特征 .....	(229)
(一)夏季时间段的划分与长夏的概念 .....	(229)
(二)从二十四节气看夏季时令特点 .....	(229)
(三)夏季自然界阴阳消长变化 .....	(230)
(四)从五行、六气谈夏季的“热”与“湿” .....	(231)
(五)我国不同地区的夏季气候特点 .....	(232)
(六)夏季“梅雨”、“三伏”的含义 .....	(234)
二、夏季气候对人体的影响 .....	(235)
(一)夏季人体的生理变化 .....	(235)
(二)日照对人体的作用 .....	(238)
(三)夏季气象因素对人体健康的影响 .....	(241)
三、夏季养生原则 .....	(246)
(一)夏季养生保健的核心 .....	(246)
(二)夏季宜养脾 .....	(247)
(三)入夏重养阳 .....	(248)
(四)就凉避暑 .....	(249)

(五)夏季养心 .....	(249)
(六)夏季养生与其他内脏的关系 .....	(250)
(七)夏至与中午在夏季养生中的重要性 .....	(250)
(八)夏季老年人的保健七饮 .....	(251)
(九)做好老年人生活的调节 .....	(252)
(十)夏季女性注意行经期的保健 .....	(253)
(十一)女性应注意孕期的保养与保健 .....	(254)
(十二)夏季预防儿童受伤害 .....	(255)
(十三)孕妇要注意防暑 .....	(257)
(十四)夏季儿童保健指南 .....	(259)
四、夏季生活起居与养生 .....	(260)
(一)起居常识 .....	(260)
(二)夏季精神调养 .....	(267)
(三)睡眠养生 .....	(274)
(四)沐浴养生 .....	(275)
(五)夏季穿着与养生保健 .....	(280)
五、夏季合理饮食与养生 .....	(284)
(一)夏季饮食宜忌 .....	(284)
(二)菜蔬与养生 .....	(304)
(三)水果与养生 .....	(307)
(四)其他食养原料与养生 .....	(310)
(五)夏季养生粥 .....	(314)
(六)夏季养生汤 .....	(317)
(七)夏季养生茶 .....	(319)
六、夏季进补与中药调护 .....	(322)
(一)夏季进补 .....	(322)
(二)夏季的中药调养 .....	(328)
七、夏季防病保健 .....	(339)
(一)夏季易发病防治与调护 .....	(339)
(二)夏季针灸按摩养生方法 .....	(365)



八、夏季美容与养生 .....	(375)
(一)夏天皮肤护理策略 .....	(375)
(二)夏季洗脸忌冷水 .....	(376)
(三)夏季护肤的禁忌 .....	(376)
(四)夏季肌肤营养保健 .....	(377)
(五)夏季化妆常识 .....	(377)
(六)假如阳光吻伤了脸 .....	(378)
(七)夏季美容饮食 .....	(378)
(八)夏季化妆品的选择与应用 .....	(380)
(九)夏季皮肤美容禁忌 .....	(382)
(十)夏季头发护理 .....	(382)
(十一)黄瓜的美容奇效 .....	(383)
九、夏季运动与养生 .....	(385)
(一)夏季不宜过劳 .....	(385)
(二)夏季锻炼讲科学 .....	(385)
(三)老人伏天健身 .....	(386)
(四)夏季游泳莫粗心 .....	(387)
(五)泳前锻炼不可少 .....	(389)
(六)夏季练习养心法 .....	(391)
(七)清心消暑宜静坐 .....	(393)
(八)夏日散步好处多 .....	(394)
(九)夏季雨练 .....	(395)
(十)夏季度假 .....	(395)
(十一)夏季玩健身球 .....	(396)
(十二)夏季光脚走路 .....	(397)
(十三)夏季体育锻炼七忌 .....	(397)
(十四)夏季健身宜水中慢跑 .....	(398)
(十五)夏季锻炼宜水上做操 .....	(399)
十、不同节气的养生精要 .....	(400)
(一)立夏节气话养生 .....	(400)

(二)小满节气话养生 .....	(416)
(三)芒种节气话养生 .....	(430)
(四)夏至节气话养生 .....	(443)
(五)小暑节气话养生 .....	(458)
(六)大暑节气话养生 .....	(472)
<b>第四章 秋季养生 .....</b>	<b>(485)</b>
<b>一、春季的气候特征 .....</b>	<b>(487)</b>
(一)秋季时间段的划分 .....	(487)
(二)从二十四节气看秋季时令特点 .....	(487)
(三)秋季自然界阴阳消长变化 .....	(488)
(四)从五行、六气看肺“金”与秋“燥” .....	(489)
(五)我国不同地区的秋季气候特点 .....	(490)
<b>二、秋季与其他季节的关系 .....</b>	<b>(491)</b>
(一)秋季与其他季节密切相关 .....	(491)
(二)秋冬同属于阴,秋为阴中之阳 .....	(491)
(三)夏暑湿热遗留于初秋 .....	(492)
<b>三、秋季气象因素与人体健康 .....</b>	<b>(492)</b>
(一)秋季人体的生理变化 .....	(492)
(二)秋季气象因素对人体健康危害的特点 .....	(495)
<b>四、秋季养生原则 .....</b>	<b>(496)</b>
(一)秋季养生保健的总体要求 .....	(496)
(二)秋季养生大要 .....	(496)
(三)秋季宜养阴 .....	(497)
(四)秋季宜养肺 .....	(497)
(五)秋季宜养胃 .....	(499)
<b>五、秋季生活起居与养生 .....</b>	<b>(500)</b>
(一)起居常识 .....	(500)
(二)秋季的精神调养 .....	(506)
(三)睡眠养生 .....	(513)
(四)浴身保健 .....	(517)

(五) 秋季服饰与养生保健 .....	(522)
六、秋季合理饮食与养生 .....	(524)
(一) 秋季饮食宜忌 .....	(524)
(二) 菜蔬与养生 .....	(554)
(三) 水果与养生 .....	(562)
(四) 其他食养原料与养生 .....	(566)
(五) 秋季养生粥 .....	(569)
(六) 秋季养生汤 .....	(571)
(七) 秋季养生茶 .....	(573)
七、秋季进补与中药调护 .....	(574)
(一) 秋季进补 .....	(574)
(二) 秋季的中药调养 .....	(585)
八、秋季防病保健 .....	(593)
(一) 秋燥 .....	(594)
(二) 伏暑 .....	(596)
(三) 疟疾 .....	(597)
(四) 白喉 .....	(598)
(五) 肺痿 .....	(600)
(六) 失眠 .....	(601)
(七) 慢性咽炎 .....	(602)
(八) 支气管炎与哮喘 .....	(603)
九、痢    疾 .....	(605)
(十) 疮疖 .....	(607)
(十一) 习惯性便秘 .....	(608)
(十二) 皮肤瘙痒症 .....	(609)
(十三) 高血压、冠心病的秋季调护 .....	(610)
(十四) 秋季腹泻 .....	(612)
(十五) 时行感冒 .....	(614)
(十六) 秋季针灸按摩养生 .....	(615)
(十七) 常用的穴位、作用和方法 .....	(617)

(十八)常用的秋季针灸养生方法与作用 .....	(627)
(十九)秋季常见病证的自我按摩 .....	(629)
(二十)针灸、按摩注意事项 .....	(632)
十、秋季美容与养生 .....	(632)
(一)秋季护肤 .....	(632)
(二)秋季呵护双手 .....	(634)
(三)秋季护足 .....	(635)
(四)秋季美容的注意事项 .....	(635)
(五)秋燥季节防唇裂 .....	(637)
(六)面部按摩 .....	(638)
(七)秋季美容的饮食调理 .....	(638)
(八)适合秋季美容的方药 .....	(639)
(九)润肤祛斑的茶饮 .....	(644)
(十)秋季化妆品的选择与应用 .....	(644)
(十一)秋季头发的护养 .....	(645)
(十二)秋季手足的护养 .....	(648)
十一、秋季运动与养生 .....	(649)
(一)运动养生的意义 .....	(649)
(二)适宜的锻炼项目 .....	(650)
(三)注意事项 .....	(658)
(四)中老年人的秋练 .....	(659)
(五)秋日登高最相宜 .....	(660)
(六)秋季宜练健美操 .....	(662)
(七)秋季宜练养肺功 .....	(663)
十二、秋季不同节气的养生精要 .....	(665)
(一)立秋节气话养生 .....	(665)
(二)处暑节气话养生 .....	(672)
(三)白露节气话养生 .....	(679)
(四)秋分节气话养生 .....	(684)
(五)寒露节气话养生 .....	(688)

(六)霜降节气话养生 .....	(692)
第五章 冬季养生 .....	(699)
一、冬季的气候特征 .....	(701)
(一)冬季时间段的划分 .....	(701)
(二)从二十四节气看冬季时令特点 .....	(701)
(三)冬季自然界阴阳消长变化 .....	(702)
(四)从五行、六气看冬季时令特点 .....	(703)
(五)我国不同地区的冬季气候特点 .....	(703)
(六)冬季“九九”、“数九寒天”与“腊月”的含义 .....	(705)
二、冬季气候对人体的影响 .....	(706)
(一)冬季人体的生理变化 .....	(706)
(二)日照对人体的作用 .....	(710)
(三)冬季气象因素对人体健康的影响 .....	(711)
三、冬季养生原则 .....	(717)
(一)冬季养生保健的总体要求 .....	(717)
(二)冬季养生大要 .....	(718)
(三)冬季宜养藏 .....	(718)
(四)冬季养肾 .....	(719)
(五)冬季防寒 .....	(720)
(六)冬季老年人保健的基本要求 .....	(720)
(七)冬季老年疾病的预防 .....	(722)
(八)经期防寒保暖 .....	(723)
(九)妇女冬季受孕宜慎重 .....	(724)
(十)冬季冷感症的预防和治疗 .....	(724)
(十一)冬季儿童的一般性保健 .....	(725)
(十二)冬季儿童疾病的预防 .....	(726)
(十三)别忽略足与背的保暖 .....	(727)
四、冬季生活起居与养生 .....	(728)
(一)起居常识 .....	(728)
(二)冬季的精神调护 .....	(735)

(三)睡眠养生 .....	(748)
(四)冬季浴身与养生 .....	(753)
五、冬季合理饮食与养生 .....	(759)
(一)冬季饮食宜忌 .....	(759)
(二)菜蔬与养生 .....	(787)
(三)水果与养生 .....	(792)
(四)其他饮食原料与养生 .....	(795)
(五)冬季养生粥 .....	(804)
(六)冬季养生汤 .....	(806)
(七)冬季养生茶 .....	(808)
六、冬季进补与中药调护 .....	(810)
(一)冬季进补 .....	(810)
(二)冬季的中药调养 .....	(821)
七、冬季防病保健 .....	(839)
(一)冬季易发病的预防与治疗 .....	(839)
(二)冬季养生保健 .....	(857)
(三)冬季针灸按摩养生方法 .....	(866)
(四)冬季妇儿保健 .....	(877)
(五)中老年人的冬季养生 .....	(883)
八、冬季美容与养生 .....	(889)
(一)冬季皮肤保健 .....	(889)
(二)冬季的皮肤保养便方 .....	(890)
(三)老人冬季护肤 .....	(891)
(四)冬季护肤的禁忌 .....	(892)
(五)冬季防止嘴唇干燥 .....	(892)
(六)头面部的健美 .....	(892)
(七)手的冬季保养 .....	(895)
(八)冬季乌发药粥 .....	(896)
九、冬季运动与养生 .....	(897)
(一)冬季健身的最佳时机 .....	(897)

(二) 冬季健身的注意事项 .....	(897)
(三) 中老年人冬季锻炼 .....	(899)
(四) 冬季长跑 .....	(900)
(五) 冬季跳绳 .....	(901)
(六) 冬季步行 .....	(901)
(七) 冬泳 .....	(902)
(八) 慢跑 .....	(902)
(九) 散步 .....	(903)
(十) 太极拳 .....	(903)
(十一) 迪斯科 .....	(904)
(十二) 滑冰 .....	(904)
(十三) 臂跑 .....	(905)
(十四) 简易运动 .....	(905)
(四) 冬季体育运动注意要点 .....	(906)
(十五) 冬日耐寒暖身操 .....	(906)
十、冬季不同节气的养生精要 .....	(908)
(一) 立冬节气与养生 .....	(908)
(二) 小雪节气与养生 .....	(915)
(三) 大雪节气与养生 .....	(921)
(四) 冬至节气与养生 .....	(929)
(五) 小寒节气与养生 .....	(934)
(六) 大寒节气与养生 .....	(938)

中華養生六經大百統

# 第一章 四季養生概述



知  
乎  
知  
覺

PDG



