

幸福家庭 生活系列

四季养生

丛书主编 宋为民

●走出生活误区

●提高生活质量

冬季养生

冬

寒精藏
编著 宋在兴
宋为民



南京出版社

冬季养生·冬寒精藏

宋在兴 宋为民 编著

南京出版社出版发行

(南京市北京东路41号 邮编210008)

新华书店经销

扬中市印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 7.625 字数 133 千

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-389-0/G · 176

定价 7.00 元

责任编辑 孔繁林

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)



四季旅游

- 春季旅游 • 青山绿水
- 夏季旅游 • 蓝天碧海
- 秋季旅游 • 枫林霜叶
- 冬季旅游 • 雪塑冰雕

四季菜谱

- 春季菜谱 • 酸甜开胃
- 夏季菜谱 • 清淡爽口
- 秋季菜谱 • 辛香扑鼻
- 冬季菜谱 • 浓厚宜人

四季美容

- 春季美容 • 桃花美人
- 夏季美容 • 芙蓉丽人
- 秋季美容 • 秋水伊人
- 冬季美容 • 风雪佳人

四季服饰

- 春季服饰 • 春光烂漫
- 夏季服饰 • 羽衣云裳
- 秋季服饰 • 秋色宜人
- 冬季服饰 • 银装素裹

四季养生

- 春季养生 • 春温催生
- 夏季养生 • 夏热助长
- 秋季养生 • 秋燥增润
- 冬季养生 • 冬寒精藏

四季进补

- 春季进补 • 养肝明目
- 夏季进补 • 清心解暑
- 秋季进补 • 补肺润燥
- 冬季进补 • 温肾壮阳

序

别对医学期望过高:第一,它不能治愈所有的病。第二,它不能让您不生病。有识之士指出:医学不应只对已生的疾病采取“临时应付”手段,而应成为“让人不生病”的科学。现在看来这种代替自我保健的想法可能是缘木求鱼。第三,它也不能使您延长寿命。要达到这些目的只有一种办法,就是“自己救自己”——采取适合自己的“养生之道”。医学是“关于疾病”的科学,养生则是“关于健康”的科学。

养生,这一“人类永恒的主题”,您愈靠近它,就愈会受益;您若不靠近它,它也会不理您。健康、长寿是每个人在这个世界上最重要、最基本、最大的权利,您要“争取”这个本应属于您的权利,就要学会养生。“自养其身”,父母、妻子、儿女都不能代替。

那么,选择什么样的养生方法最好呢?迄今为止,养生方法已达 400

多种,在我国流行的,据笔者统计也有40多种。它们都有一定的理论根据,都可收到一定的效果。例如增进了健康,预防、减轻或延缓某些疾病。但社会在进步,生活水平在不断提高,人们的养生需求层次也在不断提高。19世纪之前,人均寿命只有30岁,那时人们主要希望多活几年,那时的“延长”寿命,就是“活着不死”,至于活得怎么样,是充满活力、活蹦乱跳地活着,还是苟延残喘、辗转病榻、卧床不起地活着,人们是顾不上的,即对“生命质量”是不够重视的。为此,许多人发出感叹:健康最重要,没有健康的长寿是没有意义的;没有健康的长寿,还不如不长寿!于是“健康时代”到来了,近20年来,它已成为人们生活的主旋律。

历史的车轮滚到了世纪末,“生命质量”这一人类生活的主题也进入了

跨世纪的思考。人们的养生需求又前进了一步:健、寿、智、乐、美的“五字境界”是当今养生的高层次追求。健康、长寿之外,还需要欢愉(活得愉快)、益智(充分发挥聪明才智)和增美(充分展示“人之美”)。在这种养生新追求下,已有的许多养生之道都不适应,都不能满足了。世界各国都在寻求新的“最佳养生法”——21 世纪的最佳养生之道。

养生,它的最新定义是:经过系统安排的生活方式。“安排”,指有意识、有目的的举措;“系统”,指各种养生手段的“组合效应”;“生活方式”,指行、动、坐、卧、走,吃、喝、拉、撒、睡,都要遵循一定的规律。规律分为外在的和内在的两种,考察一下过去的养生措施,多为外在的,人为地规定应该如何,而忽视了内在规律。因此人们认为最好的养生法则应是“以自然之道,

养自然之身。”(华佗)于是西风东渐的西方保健,转而倾向于东风西渐的东方保健。如今东方保健日盛于西方就是这个道理。

以中国为代表的东方保健最大的特点是防重于治。《黄帝内经》指出“上工治未病,下工治已病。”不少人重视防病,只有得了病,甚至是疾病急性发作、病情急剧恶化时,才不得不求助于医生救治,结果尽管医生(还有家人)忙得焦头烂额,效果却并不理想,不仅花费了大量的钱财和精力,还无端地遭受许多痛苦和折磨,既如此,何不认真做好防病工作呢?况且,养生不但可以健体防病,有了病仍需养生,“三分治,七分养”即指此意。

新兴的生物钟学说 70 年代刚诞生便发现“以自然之道,养自然之身”的奥秘,并以最新的现代科技加以论证,诞生了生物钟养生这一目前国际

上的“最佳养生法”。千万年来就存在于每个人身上的生物钟,人们却都熟视无睹,而今蓦然回首,倍感可贵。养生之道在它的指导下是如此的简单明了,又是如此的功效卓著。生物钟学说指导下的生物钟养生就是要求人们对不断变化着的外界环境要“知变、应变、适变”,《周易》称此为“生存大法”,要让自己的生活顺应这些变化,因为这是人体生物钟正常运转的基本要求和基本保证。

外界环境对人体影响最烈的莫过于昼夜交替和四季轮回。晨昏昼夜、春夏秋冬不但在人体生物钟上打下深深的烙印,且对它继续发生着影响。四时之变,春温、夏热、秋燥、冬寒;四时之动,春生、夏长、秋收、冬藏,这些大自然的规律,顺之则安,逆之则损。“损”起于青萍之末,日积月累必致虚弱、早衰、多病、夭寿。假若您过去忽

视了生物钟养生,那么,现在急起直追还为时不晚。人体是大自然的组成部分,只有高度智能地顺应自然,才能实现自我超越,步入健康之正道。

这套丛书以崭新的生物钟养生观点为指导,融入东方保健传统和现代科学最新成就,从日常生活的方方面面说起,力求贴近生活,强调科学性,讲究可操作性。关于四季共有的生物钟养生内容已集中于春季养生一书中叙述,与各季气候相关的内容则分散于各册之中。

假若您看了这套丛书,觉得耳目一新,眼界大开,得到了许多新知识,我们会感到十分欣慰;但那还是远远不够的,因为最重要的还在于阅后实践。须知,再好的“养生之道”,没有实践,仍是空话。好弓在握,箭在弦上,不能只是连赞“好箭,好箭”而引而不发,只有“中的”——收到了实效才能

达到目的,才可做到春安、夏泰、秋吉、
冬祥。

南京中医药大学 宋为民

一九九八·四·十二·

序	(1)
○冬季养生之纲	(1)
○冬季与人体生物钟	(6)
一、冬季概念	(6)
二、寒潮侵袭下的冬季	(8)
三、人体生物钟冬季运行特点	(10)
1. 冬季气象刺激对人体正常生理 过程的影响	(10)
2. 积势储能迎来年	(11)
四、何种气象人体最舒适	(14)
五、天人相应与秋冬养阴	(15)
1. 天人相应	(15)
2. 顺应自然,适应气候	(16)
3. 秋冬养阴	(17)
○冬季的衣、食、住、行、乐	(19)
一、冬季气候对人体的影响	(19)
1. 对传染病的影响	(20)
2. 对非传染病的影响	(21)

二、冬寒导致生物钟“错点” (22)

1. 低温的危害 (22)

2. 低温对老人尤其不利 (23)

3. 低温致病 (24)

三、当心冬季致胖 (28)

四、冬季的衣、食、住、行 (29)

1. 冬季衣着养生 (31)

2. 冬季护脚、护手、护发、护头、护颈、
护胸、护唇 (35)

3. 冬季住、行养生 (43)

○冬练、冬食、冬补 (47)

一、冬练 (47)

1. 冬季晨练防弊端 (48)

2. 风不练,雨练 (51)

3. 雾不练,雪练 (52)

4. 冬季步行好处多 (53)

5. 小儿健康度冬 (55)

6. 冬泳好处多 (56)

二、冬食 (58)

1. 冬季食补为先	(58)
2. 冬季的饮食原则	(59)
3. 冬季饮酒	(59)
4. 调好冬季“饮食钟”	(60)
5. 冬季不吃“剩”	(61)
三、冬补	(63)
1. 辨证进补	(63)
2. 神补、动补、食补	(66)
3. 以药养生不足取	(68)
4. 冬补应先补脾胃	(69)
5. 冬季养生之本在补肾	(69)
○冬季怡情.....	(71)
一、冬季心理调适和情志养生	
.....	(71)
1. 心理养生	(71)
2. 古训	(73)
3. 西医重提	(73)
4. 冬季的情绪特点及其调适	(75)
5. 冬季与老年心理脆弱期	(75)
6. 精神疾病会表现出躯体不适 ...	(78)

7. 享受“愉快寿命”	(81)
二、冬季怡情面面观	(85)
1. 冬季花卉养生、怡情	(85)
2. 冬季音乐养生、怡情	(95)
3. 冬季读书、交友怡情	(98)
4. 冬游冬钓	(100)
5. 冬季驻颜	(101)
○冬季生物钟的保养	(103)
一、起居作息保证生物钟“准点”	(104)
二、逐日顺应生物钟,零存整取康寿	(107)
1. 定时起床开头好	(107)
2. 定时大便利人寿	(109)
3. 按照节律用好脑	(110)
4. 定时午睡保安康	(113)
5. 定时锻炼身心健	(116)
6. 定时就寝入梦乡	(116)
7. 定时、主动饮水血通畅	(117)
三、其他保养原则	(118)

1. 身忙心不忙	(118)
2. 休息在疲劳之前	(119)
3. 引入和接受新兴的艺术医学 ...	(120)
4. 学会幽默,丰富和优化人生	(120)
5. 仁者寿,与人为善,多做好事, 助人为乐	(121)
6. 学会微笑,时露笑容	(121)
7. 健康充电,注意随时摆脱 第三状态	(123)
8. 培养广泛兴趣	(123)
9. 保持心境稳定	(123)
10. 生气不超过 5 分钟	(125)
11. 期望值适度	(126)
12. 学会休闲学会玩	(128)
四、金钱买不来健康长寿	(129)
1. 保健不可用钱代替	(129)
2. 愿君常服“人参果”	(130)
3. 钱非万能	(132)
○冬季生物钟的维修	(134)
一、冬季要防哪些病?	(134)

1. 感冒	(134)
2. 中风	(136)
3. 肺心病	(138)
4. 心肌梗塞	(139)
5. 慢性支气管炎	(140)
6. 胃病	(141)
7. 肝硬化	(141)
8. 高血压	(141)
9. 胆石症与胆囊炎	(144)
10. 胰腺炎	(144)
11. 肝炎	(145)
12. 便秘	(145)
13. 痔	(146)
14. 糖尿病	(147)
15. 前列腺肥大	(149)
16. 前列腺炎	(150)
17. 哮喘	(150)
18. “类风关”	(151)
19. “老寒腿”	(152)
20. 暴脑	(152)

21. 瘙痒症	(154)
22. 冻疮	(155)
23. 治脚癣	(156)
24. 肠道传染病	(156)
25. “麻将病”	(157)
26. 脑萎缩、痴呆症	(158)
二、维修策略	(158)
1. 警惕节律障碍症	(158)
2. 迅速跳出第三状态	(159)
3. 吃药并非最佳选择	(159)
4. “睡得好”很重要	(161)
5. 用足您的肺	(162)
6. 警惕“富弱”	(163)
7. 保健灸、保健按摩	(163)
8. 脑内革命	(163)
9. 病谱变化需寻新策	(164)
10. 冬季防病基本功	(165)
11. 保持老年健康	(166)
12. 坚持传统反潮流, 不过 夜生活	(167)