



方羽 / 主 编

四季  
养生丛书

江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

四季养生丛书——秋/方 羽

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1469-5

I. 四季养生丛书——秋 II. 方 羽

III. 中医预防、卫生学 IV. R·212

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

---

四季养生丛书——秋

方 羽 主编

---

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 出版 | 江西科学技术出版社                          |
| 发行 |                                    |
| 社址 | 南昌市新魏路 17 号                        |
|    | 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098 |
| 印刷 | 江西科佳图书印装有限责任公司                     |
| 经销 | 各地新华书店                             |
| 开本 | 850mm×1168mm 1/32                  |
| 字数 | 348 千字                             |
| 印张 | 13.875                             |
| 印数 | 4000 册                             |
| 版次 | 1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷  |
| 书号 | ISBN 7-5390-1469-5/R·333           |
| 定价 | 21.50 元                            |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

## 前 言

健康是人生的第一财富，健康长寿和金钱物质的关系如同皮与毛的关系，“皮之不存，毛将焉附”。商品经济大潮之下，赚钱虽无过错，但因拚命挣钱而忽视养生健身的做法则不可取，人们应当走出年轻时用健康换金钱、年老时用金钱换健康的怪圈。因此，我们提出，积累健康财富要从零岁开始，养生健身不单纯是老年人的事，而应当是全民健身运动的一个重要组成部分。本丛书从四时养生的角度入手，将终身保健养生的知识融会贯通于生命的每一天中。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中提出了四季养生的基本原则：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”顺应四时的养生首先要明白春生、夏长、秋收、冬藏的规律。春归大地，冰雪消融，阳气升发，万物苏醒，蛰虫活动，天地自然生机勃勃，呈现出欣欣向荣的景象。此时人体之阳气也应顺应自然向上向外流发。夏天的三个月，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，所以是万物繁荣秀丽的季节；此时是人体新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，需要注意养阳防病。时至秋令，自然界阳气渐收，阴气渐长，碧空如洗，地气清肃，金风送爽，万物成熟，果实累累，正是收获的季节。人体的生理活动要适应自然环境变化，从“夏长”到“秋收”，是自然阴阳的变化，体内阴阳双方也应随之由“长”到“收”改变，注意保养内守之阴气。冬季是阴气盛极，万物收藏之季。冬季是一年中最冷的季节，万物生机闭藏，阳气潜伏，阴气盛极，草木凋零，昆虫蛰伏，大地冰

封,雪压风寒,自然界中一切生物处于冬眠状态,养精蓄锐,以适应来年春天的生机。此时人们应该避寒就温,敛阳护阴,以使阴阳相对平衡。

通俗地讲,“春夏养阳”是指在春夏之时,自然界阳气升发,万物生机盎然,这时人们应该充养、保护体内阳气,使之充沛并不断旺盛起来。凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。此亦即春夏养生气、养长气,以适应自然界阳气渐生而旺的规律,从而为阳气潜藏、阴气盛打基础,不应宣泄太过或内寒太甚,而伤阳气。“秋冬养阴”是指在秋冬之时,由于万物敛藏,人们应顺要自然界收藏之势,收藏阴精,以润养五脏,抗病延年,此亦即秋冬养收气、养藏气,以适应自然界阴气渐生而旺的规律,从而为来年阳气生发打基础,不应耗伤阴精之气。但若是阴阳偏盛偏衰之体,则应分别对待。如素体阳虚,则要“冬病夏养”,于春夏之时注意调养阳气,给予培补,且不可贪冷贪凉,这要比冬季发病后再用热药效果好;如素体阴虚,则要“夏病冬养”,于秋冬之时滋补肝肾,多可减轻春夏发病程度;但若属阳旺或阴盛体质,则春夏宜寒凉,或秋冬宜温热。

精、气、神为人身三宝,古人对精、气、神三者之调摄极为重视。精是与生俱来的,禀受于先天,是人体生命之来源,所以,《灵枢·本神篇》中说:“故生之来,谓之精。”人体既成之后,又必须依赖饮食营养所化生的精,才能日渐发育长大。这就有了先天之精与后天之精的区别。精是构成人体五脏六腑、筋骨皮毛等一切组织器官的基本物质。脏腑组织之精,逐渐发展而充盈,乃下归于肾而化为生殖之精。精,不仅具有生长发育的能力,还能抵抗不良因素的刺激,而免于疾病。气的含义有二,一是指流通着微小难见、富有营养的物质,如《灵枢·决气篇》说:“上焦开发宣五谷味,熏肤,充身泽毛,若雾露之溉,是谓气”;另一种是指人体脏器组织的活动能力,如五脏,六腑,经脉之气。《素问·经脉别论》说:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀

胱,水精四布,五精并行。”禀受于先天的气称为“原气”或“元气”;得之于呼吸、饮食的称为“营气”、“卫气”、“宗气”,此为后天之气。神是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动现象的总称。它的物质基础就是精,《灵枢·本神篇》说:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神。”神必须赖后天的滋养,所以,《灵枢·平人绝谷篇》说:“故神者,水谷之精气也。”水谷之精气充足,五脏调和,神的生机才能旺盛。神在人身居首要地位,也是精和气的具体表现。脏象学说认为,人的生命起源于精,生命的维持赖于气,生命的现象乃是神。事实上,精、气、神三者之间,又有相互资生的关系。精充、气足、神全,是健康的保证。因此,精、气、神也是生命存亡的关键。

人体和其他事物一样,有许多矛盾,是一个对立统一体,少年和老年,健康与疾病,长寿与短寿,生和死等等。如果能在养生保健中多掌握和运用辩证法,必然会提高养生健身的效果。人的自然寿命应在100岁以上,但是现实生活中绝大多数人活不到百岁,这首先是由于疾病作祟,其次是因地震、台风、洪水等尚无法完全避免天灾伤害所造成。再次就是战争、火灾、交通事故等人祸所致。长寿和短寿,在一定条件下可以互相转化。人体健康是相对的,人们要想获得健康,就必须减少疾病的发生和祛除已有的疾病。诱发疾病的原因很多,对待疾病也应该像对待敌人一样,从战略上藐视它,要相信疾病既可以预防,也可以治疗,要有战胜疾病的信心和勇气;从战术上要重视它,千方百计地调动主观和客观上的一切积极因素,进行预防和治疗。先拒疾病于身体之外,被侵害时再聚歼疾病于身体之内。只要注重研究古今中外的养生经验,加强自我保护、自我保养的能力,人们就可以免生疾病。讲究平衡养生,尽可能做到情绪稳定,营养平衡,动静结合,劳逸适度。

因此,养生必须遵循下列原则:

顺应自然 中医认为,自然是一个不断变化发展着的整体,人一方面是自然界中的一个组成部分,另一方面又是一个不断受到

自然界影响的统一整体。因此,机体内部的生理活动,必然受到外界环境的制约,并且随时作出适应性的反应。养生学的哲学指导思想,就是在“人与天地相应”的整体思想指导下,认为人类生命活动与自然界日、月、星辰的运动及四时节气的变化关系极为密切,如果外界环境因素的变化,超过机体的适应能力,机体就处于失调的病理状态,这时就形成疾病。老子据此提出“人法地,地法天,天法道,道法自然”的养生原则。根据这个原则,提出春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气,使人去适应环境,达到人体与自然环境平衡统一。现代养生学家认为,除了“人与天地相应”外,养生还要顺应社会的发展。

**形神合一** 形是人体的一切组织器官,神是精神意识活动。形神合一就是形体与精神的结合,也可以说是形态和机能的统一。范镇的《灭神论》中指出:“神即形也,形即神也,是以形存则神存,形谢则神灭也。”人体要保持内环境脏腑之间阴阳平衡统一,要相互协调,不能偏离。《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”这种平衡都是通过“心”的主导调节作用来实现的。

**动静并兼** 中医认为,养生应以“气血极欲动,精神极欲静”,主张外避贼风,内守精神,中着形体,合乎自然的动静并施的原则。《千金要方》中指出:“养生之道常欲小劳”。《抱朴子》中指出:“体欲常劳……劳勿过极。”《素问·上古天真论》中指出:“形劳而不倦”。我国古代养生家发明了内功和外功,内功是以“调心”以养神,调息以养气,调身以养形,使机体主动进入“精神内守”的入静状态,其中又包含呼吸和意识等活动,故静中有动;外功是有意识地按照一定的程序进行一定的运动,其中含有意志专一,故动中有静,如“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”等便是。

**防范未然** 保持身体健康、延缓衰老、延年益寿,使人们“尽终其天年,度百岁乃去”,是保健医学所要达到的根本目的。疾病使

人们受到病魔的困扰,导致生命质量下降和早衰减寿。因此,对疾病的防治是养生学的一个重要组成部分。《素问·四气调神大论》中已有“夫病已成,而后药之,乱已成,而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎”的论述,提出“圣人不治已病,治未病;不治已乱,治未乱”的养生原则。防范未然的有效方法就是积极参与体育锻炼。此外,按照体质、季节的不同特点进行饮食调摄也是一个重要的方法。

养生健身是一项综合的系统工程,涉及的专业知识广泛,我们试图以通俗的语言将养生之道介绍给广大读者,故组织编撰了这套四季养生丛书。本丛书以春、夏、秋、冬为纲,以精神养生、起居养生、休闲养生、运动养生、饮食养生、祛病养生为目,熔古今中外的养生知识精华于一炉,具有科学性、实用性、可读性的特点。愿广大读者能顺应四季更迭,适应四时阴阳变化,讲究养生健身的科学方法,在人生的康壮大道上一路平安。

编著者

公元一九九九年元月

# 目 录

|                    |      |
|--------------------|------|
| 秋季养生概要 .....       | (1)  |
| 精神养生篇 .....        | (12) |
| 一、秋季与情绪 .....      | (12) |
| 二、如何防秋愁 .....      | (16) |
| 1. 宁心以安神 .....     | (17) |
| 2. 接受有益健康的光照 ..... | (18) |
| 3. 接受有益健康的离子 ..... | (19) |
| 4. 一笑泯忧愁 .....     | (20) |
| 5. 乐而忘忧 .....      | (21) |
| 6. 心态要平衡 .....     | (24) |
| 7. 多吃健脑活血食物 .....  | (26) |
| 8. 培养个人的爱好 .....   | (26) |
| 起居养生篇 .....        | (28) |
| 一、气候与养生 .....      | (28) |
| 1. 气候变化 .....      | (30) |
| 2. 如何对付秋乏 .....    | (33) |
| 3. 一场秋雨一场寒 .....   | (34) |
| 二、创造健康小气候 .....    | (36) |
| 1. 环境卫生 .....      | (36) |
| 2. 健康居室 .....      | (39) |
| 3. 走出封闭阳台的误区 ..... | (43) |
| 4. 要防电磁波污染 .....   | (44) |
| 三、不觅仙方觅睡方 .....    | (47) |
| 1. 两种睡眠方式 .....    | (48) |
| 2. 睡眠时间知多少 .....   | (48) |
| 3. 睡得好可以防癌 .....   | (50) |
| 4. 睡眠益护肤 .....     | (50) |
| 5. 积极防治失眠 .....    | (50) |
| 6. 卧具与睡眠养生 .....   | (51) |
| 7. 睡眠的姿势 .....     | (54) |
| 8. 走出睡眠的误区 .....   | (56) |
| 9. 小孩要睡单人床 .....   | (57) |
| 四、洗出健康 .....       | (57) |
| 1. 洗脸亦养生 .....     | (57) |
| 2. 漱口与刷牙 .....     | (58) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 3. 清清爽爽洗个澡 .....    | (62)  |
| 五、衣着打扮 .....        | (64)  |
| 1. 秋衣的选择 .....      | (64)  |
| 2. 秋季穿衣的学问 .....    | (65)  |
| 3. 秋冻要适当 .....      | (66)  |
| 4. 男性莫穿紧身裤 .....    | (67)  |
| 5. 项饰与养生 .....      | (68)  |
| 6. 戒指与养生 .....      | (69)  |
| 六、护肤美发 .....        | (70)  |
| 1. 秋季护肤 .....       | (70)  |
| 2. 沐浴要护肤 .....      | (73)  |
| 3. 秋季化妆 .....       | (74)  |
| 4. 秋季要护唇 .....      | (74)  |
| 5. 美发与护发用品 .....    | (74)  |
| 6. 秋日多梳头 .....      | (76)  |
| 7. 走出使用染发剂的误区 ..... | (77)  |
| 8. 男士理发应注意的问题 ..... | (79)  |
| 七、房事养生 .....        | (80)  |
| 1. 节色欲以养精 .....     | (80)  |
| 2. 房事不宜频 .....      | (80)  |
| 3. 旅行结婚不宜提倡 .....   | (81)  |
| 休闲养生篇 .....         | (82)  |
| 一、音乐 .....          | (83)  |
| 1. 音乐与养生 .....      | (83)  |
| 2. 秋季休闲听音乐 .....    | (86)  |
| 3. 休闲时分唱唱歌 .....    | (87)  |
| 4. 玩玩乐器 .....       | (91)  |
| 5. 随身听不宜常听 .....    | (94)  |
| 二、跳舞 .....          | (95)  |
| 1. 跳舞知识 ABC .....   | (95)  |
| 2. 舞厅污染不容忽视 .....   | (96)  |
| 3. 孕妇不要进舞厅 .....    | (97)  |
| 三、读书与吟诗 .....       | (98)  |
| 1. 开卷养天年 .....      | (98)  |
| 2. 吟诗亦可养生 .....     | (101) |
| 3. 吃饭时莫读书 .....     | (101) |
| 四、养花 .....          | (103) |
| 1. 秋季养花益身心 .....    | (103) |
| 2. 秋季盆花管理 .....     | (104) |
| 3. 室内花草添雅兴 .....    | (104) |
| 五、摄影 .....          | (106) |
| 六、集邮 .....          | (109) |

|                       |       |                   |       |
|-----------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 集邮益身心 .....        | (109) | 4. 怎样整理邮票 .....   | (113) |
| 2. 集邮的乐趣 .....        | (111) | 5. 怎样保存邮票 .....   | (113) |
| 3. 怎样收集邮票 .....       | (112) | 6. 怎样鉴赏邮票 .....   | (114) |
| 七、书法 .....            | (114) |                   |       |
| 1. 练书法可以长寿 .....      | (114) | 3. 书法知识 ABC ..... | (117) |
| 2. 练书法调心安神 .....      | (116) |                   |       |
| 八、钓鱼 .....            | (118) |                   |       |
| 1. 垂钓是一种高雅的休闲活动 ..... | (118) | 3. 垂钓知识 ABC ..... | (120) |
|                       |       | 4. 谨防垂钓致病 .....   | (122) |
| 2. 手持鱼竿乐无穷 .....      | (119) | 5. 垂钓的禁忌 .....    | (123) |
| 九、秋季旅游 .....          | (124) |                   |       |
| 1. 旅游观光益健康 .....      | (125) | 4. 注意饮食卫生 .....   | (128) |
| 2. 旅游要做好准备 .....      | (127) | 5. 旅游登山要防病 .....  | (128) |
| 3. 旅游要注意安全卫生 .....    | (127) | 6. 秋季旅游要护唇 .....  | (129) |
| 十、打麻将 .....           | (129) |                   |       |
| 十一、看电视 .....          | (131) |                   |       |
| 1. 看电视与养生 .....       | (132) | 2. 走出看电视的误区 ..... | (132) |
| 十二、玩电脑 .....          | (134) |                   |       |
| 十三、编织 .....           | (138) |                   |       |
| 运动养生篇 .....           | (142) |                   |       |
| 一、秋季宜运动 .....         | (142) |                   |       |
| 1. 秋高气爽好锻炼 .....      | (143) | 6. 秋炼后要注意饮食 ..... | (146) |
| 2. 体力劳动不等于锻炼 .....    | (144) | 7. 脑力劳动者可选择的      |       |
| 3. 秋炼的乐趣 .....        | (145) | 秋炼方法 .....        | (146) |
| 4. 秋炼贵在持之以恒 .....     | (145) | 8. 秋炼减肥 .....     | (147) |
| 5. 秋炼的运动量要掌握好 .....   | (146) |                   |       |
| 二、秋季运动项目 .....        | (148) |                   |       |
| (一)散步 .....           | (149) |                   |       |

|                     |       |                       |       |
|---------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. 散步好处多 .....      | (149) | 3. 饭后不宜散步的病人 .....    | (152) |
| 2. 老人饭后不宜立即散步 ..... | (152) |                       |       |
| (二)登山 .....         |       | (153)                 |       |
| 1. 登山怡情 .....       | (154) | 4. 登山前要做好准备 .....     | (156) |
| 2. 重阳登高益身心 .....    | (154) | 5. 登山要注意安全 .....      | (156) |
| 3. 登山要控制好运动量 .....  | (155) |                       |       |
| (三)慢跑 .....         |       | (157)                 |       |
| 1. 慢跑以早晨为宜 .....    | (157) | 4. 掌握好慢跑的姿势与运动量 ..... | (158) |
| 2. 慢跑能提高心肺功能 .....  | (157) |                       |       |
| 3. 慢跑能防治老年性疾病 ..... | (158) |                       |       |
| (四)保健操 .....        |       | (159)                 |       |
| 1. 呼吸保健操 .....      | (159) | 6. 站位健身操 .....        | (166) |
| 2. 健心操 .....        | (162) | 7. 椅子上的体操 .....       | (167) |
| 3. 防老化体操 .....      | (163) | 8. 健身保健操 .....        | (169) |
| 4. 老人保健操 .....      | (165) | 9. 清晨养生操 .....        | (172) |
| 5. 坐位健身操 .....      | (166) |                       |       |
| (五)气功 .....         |       | (173)                 |       |
| 1. 自然静坐功 .....      | (177) | 5. 大雁功 .....          | (182) |
| 2. 咽字功 .....        | (178) | 6. 养阴功 .....          | (191) |
| 3. 吞津功 .....        | (179) | 7. 周身活动功 .....        | (191) |
| 4. 健脑功 .....        | (180) |                       |       |
| (六)按摩保健 .....       |       | (195)                 |       |
| (七)床上运动 .....       |       | (201)                 |       |
| (八)球类运动 .....       |       | (202)                 |       |
| 1. 乒乓球 .....        | (202) | 5. 足球 .....           | (205) |
| 2. 羽毛球 .....        | (203) | 6. 排球 .....           | (205) |
| 3. 台球 .....         | (203) | 7. 棒球 .....           | (206) |
| 4. 网球 .....         | (204) | 8. 垒球 .....           | (206) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 9. 冰球 .....           | (207) |
| (九)健身器械 .....         | (207) |
| 1. 简单健身器械 .....       | (208) |
| 2. 单功能健身器械 .....      | (209) |
| 3. 多功能健身器 .....       | (212) |
| (十)健身游戏 .....         | (213) |
| 1. 踢毽子 .....          | (213) |
| 2. 跳皮筋 .....          | (214) |
| 3. 荡秋千 .....          | (214) |
| 4. 捉迷藏 .....          | (215) |
| 5. 老鹰抓小鸡 .....        | (215) |
| 三、健身小窍门 .....         | (216) |
| 1. 补养肺气小窍门 .....      | (216) |
| 2. 一分钟消除白发脱发法 .....   | (217) |
| 3. 一分钟消除腰痛法 .....     | (217) |
| 4. 退步走 .....          | (218) |
| 5. 冷水浴 .....          | (218) |
| 6. 空气浴 .....          | (221) |
| 7. 生活起居保健小窍门 .....    | (224) |
| 8. 逆反生活常态的锻炼法 .....   | (227) |
| 9. 抓握健身法 .....        | (227) |
| 10. 晨醒晚起 5 分钟 .....   | (227) |
| 四、秋炼的注意事项 .....       | (228) |
| 1. 秋炼要顺应气候变化 .....    | (228) |
| 2. 秋炼要根据个体情况 .....    | (229) |
| 3. 秋炼宜早动晚静 .....      | (230) |
| 4. 秋炼前的准备活动十分必要 ..... | (230) |
| 5. 要重视秋炼的卫生 .....     | (231) |
| 6. 秋炼后饮水要科学 .....     | (231) |
| 7. 秋炼防抽筋 .....        | (232) |
| 8. 秋炼防心慌 .....        | (232) |
| 9. 秋炼防血尿 .....        | (233) |
| 饮食养生篇 .....           | (234) |
| 一、秋季饮食养生原则 .....      | (234) |
| 二、秋季饮食养生宜忌 .....      | (236) |
| 1. 秋季宜食补 .....        | (236) |
| 2. 月饼的食用禁忌 .....      | (237) |
| 3. 河蟹的食用宜忌 .....      | (239) |
| 4. 果品的食用宜忌 .....      | (242) |
| 5. 柿子的食用宜忌 .....      | (246) |
| 6. 花生的食用宜忌 .....      | (246) |
| 7. 山楂的食用宜忌 .....      | (248) |
| 8. 梨子的食用宜忌 .....      | (249) |
| 9. 苹果的食用宜忌 .....      | (250) |
| 10. 橘子的食用宜忌 .....     | (251) |
| 11. 柑子的食用宜忌 .....     | (252) |
| 12. 荸荠的食用宜忌 .....     | (253) |

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 13. 香蕉的食用宜忌 ····· (253)      | 18. 开胃健脾吃莲藕 ····· (259)       |
| 14. 菱角的食用宜忌 ····· (255)      | 19. 秋天不宜多吃辛辣烧烤<br>····· (260) |
| 15. 栗子的食用宜忌 ····· (256)      | 20. 晚餐不宜过多过好··· (261)         |
| 16. 十月萝卜小人参 ····· (257)      |                               |
| 17. 清热明目有菊花 ····· (258)      |                               |
| <b>三、秋季养生食谱 ····· (261)</b>  |                               |
| 1. 拌 ····· (261)             | 10. 烩 ····· (334)             |
| 2. 炆 ····· (263)             | 11. 氽 ····· (336)             |
| 3. 炸 ····· (264)             | 12. 扒 ····· (337)             |
| 4. 熘 ····· (277)             | 13. 蒸 ····· (340)             |
| 5. 爆 ····· (281)             | 14. 炖 ····· (360)             |
| 6. 炒 ····· (284)             | 15. 焖 ····· (372)             |
| 7. 煎 ····· (303)             | 16. 煨 ····· (380)             |
| 8. 煮 ····· (307)             | 17. 煲 ····· (382)             |
| 9. 烧 ····· (317)             | 18. 汤 ····· (396)             |
| <b>祛病养生篇 ····· (408)</b>     |                               |
| 一、秋天防秋燥 ····· (408)          |                               |
| 二、秋风阵阵话咳嗽 ····· (409)        |                               |
| 三、深秋防哮喘 ····· (410)          |                               |
| 四、秋天要防花粉过敏 ····· (413)       |                               |
| 五、秋防急性气管炎 - 支气管炎 ····· (414) |                               |
| 六、秋燥之时防咽炎 ····· (415)        |                               |
| 七、秋防急性扁桃体炎 ····· (415)       |                               |
| 八、秋天防便秘 ····· (417)          |                               |
| 九、秋季防婴儿腹泻 ····· (418)        |                               |
| 十、秋季要防急性胃肠炎 ····· (420)      |                               |
| 十一、秋天要防消化性溃疡 ····· (421)     |                               |
| 十二、夏秋之际防“乙脑” ····· (422)     |                               |
| 十三、秋防脊髓灰质炎 ····· (423)       |                               |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 十四、秋季需防红眼病 .....  | (424) |
| 十五、秋防病毒性结膜炎 ..... | (425) |
| 十六、秋天要防脓疱疮 .....  | (425) |
| 十七、秋天防疟疾 .....    | (426) |
| 十八、秋防钩端螺旋体病 ..... | (427) |
| 十九、秋防忧郁症 .....    | (429) |



## ●秋季养生概要●

秋季,始于农历立秋,止于立冬,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气,并以中间的秋分为季节气候的转变环节。《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”从秋季的气候特点来看,初秋由于盛夏余热未消,秋阳肆虐,气温较高,故有“秋老虎”之说。但“白露”之后,北方寒气逐渐南下,由热转寒,早晚温差较大,万物随寒气增长逐渐萧落。此时,阳气渐收,阴气渐长。人体的生理活动也适应自然环境的变化,从“夏长”到“秋收”的阴阳变化,人体的阳气随之内收。因此,秋季养生必须注意保养内存之阳气,凡精神、起居、饮食、运动等养生皆不能离开“养收”这一原则。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”意即秋天三个月是万物成熟的收获季节,金风渐入劲急,暑湿已去,天气开始转凉,人们应当早起早睡,像鸡一样天亮就起身,天黑就睡觉,使志意保持安逸宁静,借以缓和秋天肃杀之气候对人体的影响。要收敛神气,避免秋天肃杀之气对人体的侵害,使肺气得到匀整这就是调养秋收之气的道理。如果违背了这个道理,就要损伤肺气,到了冬天会发生消化不良的泄泻病。这就是说,秋季收养的基础薄弱,供给冬天潜藏之气的能力就差了。

秋季,天气日趋凉爽,气温开始下降,气候变得干燥,人体内夏湿过度到秋燥。从寒露到霜降,气温骤降,人们容易一时不能适应而感受风寒,引起疾病。尤其是老年人代谢能力较差,既怕冷,又



怕热,对剧烈变化的气候往往难以适应,病邪极易侵入机体,从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。平素就患有慢性支气管炎或哮喘的老人,这时容易旧病复发。此外,像风湿病、胃病、心血管病等疾病,也极易在这一季节诱发或使病情加重。因此,做好秋季的养生保健工作,对老人的身体健康是十分重要的。

**精神养生** 秋季,阳光和煦,原野金黄,秋高气爽,气候宜人,但气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,秋风萧瑟而急劲,则使人的情绪不大稳定,心情烦躁,也易产生悲愁忧伤之感。尤其草枯叶落,花木凋零的深秋,常在一些人心中引起萧条、凄凉、垂暮之感,产生悲伤忧愁的情绪,悲忧最易伤肺,故宋代养生家陈直指出:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其神,则忘其秋思。”因此,秋季要安宁平静,如果过度兴奋激动,会使阳气浮动,从而可能引起疾病。秋季要培养乐观情绪,以平素兴趣所好,尽情玩乐宁志,自释精神负担,陶冶情操,稳定情绪,提高机体的防燥能力和免疫能力。

秋季虽会给人以萧瑟之感,但也是金风送爽,硕果累累的季节。人们可以辩证地看待自然界的季节交替,静思其收获的喜悦,培养乐观情绪,不要悲伤忧思,以收神敛气,为冬令阳气潜藏作准备。秋季要使人情志安宁,以缓和秋天的肃杀之气对身体的影响,降低兴奋程度,减少活动,守护元气,使秋气和平,不让情志外驰,使肺气清静。秋季是老年人闭目养神,收聚精锐的大好时光,此时可到公园、郊野、山林、花木繁茂、宁静幽雅之地,做做闭目养神的气功,可收到养精蓄锐之奇效。我国历代民间有重阳节登高赏景的传统习俗,登高远眺,饱览奇景,有心旷神怡之感,可调节秋季不稳定的情绪,使一切忧郁顿然消失,且能调剂生活,更能调摄精神。秋季的精神养生,对提高人体抗病能力,减少冬季疾病有重要意义。

**起居养生** 秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,起居作息要



相应调整。人们要早点睡觉,早点起床。因为,秋天晚风凉肃,人由夏时而来尚不能完全适应,故而宜早卧,既顺应阳气之收,又避凉气入中。早起,使肺气得以舒展,助防收之太过。生活在初秋,暑热未尽,凉风时至,天气变化无常,即使在同一地区也会有“一天有四季,十里不同天”的情况。因而,应多备几件秋装,适时增添衣被防止着凉。不宜一下子着衣太多,否则易削弱机体对气候转冷的适应能力,容易受凉感冒。早晚可多穿点,但要避免天刚凉就加厚衣服,捂住身体。这样做会降低人体的抗病、御寒能力。老年人和儿童对温度的变化较敏感,在秋季需要十分注意衣服的增减,尽量避免汗渍或受寒而导致感冒等疾病的发生。深秋时节,风大转凉,更应及时增加衣服,体弱的老人和儿童尤应注意。

秋季昼夜温差大,刚睡下时比较热,到后半夜气温即下降,因此要注意盖好被子,以防着凉感冒。另外,秋天天气刚转凉,不要一下子穿得太多,以免“捂”出病来。在由暑转寒的过渡时期适当“冻”一下更好,有利于提高身体的御寒能力。一旦天气转冷,就要及时增加衣服,体弱的老人和孩子更应注意。深秋季节,气候寒冷,不宜终日闭户、熬夜或蒙头睡觉,要养成开窗而居、露头而睡的习惯,保持室内空气流通,以防止呼吸道疾病的发生。夜间入睡后,腹部要盖上毛巾被,以防受凉。庭院、室内可养些花草,勤洒水,以调节空气湿度,保持肺气清肃。

秋天气候干燥,常使人皮肤干裂,口干咽燥,毛发易脱落,大便秘结,宜保持室内一定温度,多饮水,防秋燥。秋季天气多变,衣服增减要适时,体质好的中老年人可稍穿得少些,提高身体御寒能力。注意不要捂得太严,民间的春捂秋冻就是此意。秋季温差变化不大,每隔四五天,日平均气温下降 $1^{\circ}\text{C}$ ,且一日内气温变化幅度更小。秋天气候转凉了,不要一下子穿得太多,要有意识地让身体“冻一冻”。“秋冻”是为了避免多穿衣服产生的身热汗出,汗液蒸发,阴津伤耗,阳气外泄,顺应了秋季阴精内蓄、阳气内收的养生需