

幸福家庭  生活系列

- 走出生活误区
- 提高生活质量

四季养生

丛书主编 宋为民

夏季养生

夏

热助长
编著 龚婕宁
宋为民



南京出版社

夏季养生·夏热助长

龚婕宁 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 6.875 字数 120 千

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-387-4/G · 174

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。如今东方保健已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。”不少人忽视防病,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,现在急起直追还为之不晚。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)
○夏季养生之纲	(1)
○夏季与人体生物钟	(5)
一、夏季概念	(5)
二、高温多雨的夏季	(7)
三、何种气象人体最舒服	(9)
四、人体生物钟夏季运行特点	(10)
1. 夏季气象刺激对人正常生理 过程的影响	(10)
2. 夏季气象刺激对心理的影响	(13)
五、春夏养阳,秋冬养阴	(14)
○衣食住行要适应夏天的特点	(16)
一、春夏养阳之法	(16)
1. 防止阳气过盛	(17)
2. 避免过寒伤阳	(17)
二、夏季起居养生	(18)

1. 抓住夏季最佳作息进行保健	
.....	(18)
2. 避免日晒过多	(19)
3. 改变不良习惯	(19)
4. 讲究科学洗澡	(21)
5. 掌握相关知识	(22)
三、夏季睡眠调整	(23)
1. 夏季养生与睡眠密切相关	(24)
2. 定时起睡好处多	(25)
3. 夏季午睡有学问	(26)
4. 睡向睡姿有讲究	(27)
四、夏季穿着服饰	(28)
1. 质地宜轻薄吸汗	(28)
2. 色彩宜素淡雅致	(29)
3. 式样宜简捷明快	(30)
4. 须配备防暑服饰	(30)
五、夏季饮食调配	(31)
1. 膳食宜清淡	(31)
2. 巧食蔬菜水果	(33)
3. 饮水要科学	(37)

4. 三餐须定时	(42)
5. 饮食要卫生	(42)
六、夏季居所寝具	(43)
1. 居室宜通风凉爽	(43)
2. 寝具应透气散热	(44)
○夏季怡情	(45)
一、夏季心理调适	(45)
1. 合理安排工作和生活	(46)
2. 恬淡静养,处之泰然	(47)
3. 学会幽默,笑口常开	(48)
二、夏季旅游怡情	(48)
1. 临湖海之滨	(48)
2. 登名山大川	(49)
3. 依据体质,择地而行	(50)
4. 充分准备,合理安排	(50)
5. 讲究卫生,注意安全	(51)
三、夏季养花赏花怡情	(52)
1. 培植与欣赏	(52)
2. 夏季花卉	(54)
3. 别具情味的插花艺术	(59)

4. 花宴、花肴与花疗	(60)
5. 养花与抗污染	(62)
四、夏季音乐养生	(63)
五、夏季交友舒怀	(65)
六、夏季读书养生	(66)
七、夏季养颜	(68)
1. 慎防紫外线	(68)
2. 把好洁肤关	(69)
3. 深夜保养术	(70)
○夏练与夏补	(72)
一、夏练之效	(72)
1. 增强心血管系统功能	(73)
2. 促进呼吸系统功能	(73)
3. 促进消化系统功能	(74)
4. 提高神经系统功能	(74)
5. 改善代谢和内分泌系统功能 ...	(74)
6. 增强肌肉骨骼系统功能	(75)
7. 调节免疫系统功能	(75)
二、适于夏练的项目	(75)

1. 游泳	(76)
2. 散步	(77)
3. 慢跑	(79)
4. 体操及太极拳	(81)
5. 气功	(82)
6. 台球与保龄球	(84)
7. 舞蹈	(84)
三、夏练三伏	(85)
四、重视夏补	(87)
1. 您知道什么是“补”吗?	(87)
2. 夏补的原则	(93)
3. 夏补的主要方法	(93)
○夏季生物钟的保养	(100)
一、“依人裁方”——不同人群的	
夏季保养	(100)
1. 少儿度夏与神秘的五月	(101)
2. 妇女的夏季保健	(106)
3. 中年人度夏的“下半年效应” ...	(112)
4. 老年人度夏要点	(118)
5. 高温及户外作业人员的夏季保健	

.....	(121)
二、夏季健脑与脑内革命	(123)
三、夏季性保健	(129)
○夏季生物钟的维修	(131)
一、走出夏季第三状态	(131)
1. 警惕儿童亚临床维生素 A 缺乏	(132)
2. 纠正“慢性疲劳综合症”	(133)
3. 重视老人维生素 E 的补充	(133)
二、夏季常见病、多发病	(134)
1. 中暑	(134)
2. 乙脑	(138)
3. 中风	(140)
4. 食物中毒	(141)
5. 细菌性痢疾	(142)
6. 红眼病	(144)
7. 尿道炎	(145)
8. 小儿夏季热	(146)
9. 夏季皮炎	(147)
10. 痱子	(147)

11. 花斑癣	(149)
12. 登革热	(150)
13. 皮肤癌	(151)
14. 小儿疖疮	(152)
15. 毒虫咬伤	(153)
三、冬病的夏防与夏治	(154)
1. 关节痛及肢体麻木	(154)
2. 头痛	(155)
3. 逢冬怕冷	(155)
4. 咳喘	(155)
5. 冻疮	(158)
○夏季家庭保健	(159)
一、营造“静”、“净”的家庭环境	
.....	(159)
1. 保持环境清静	(160)
2. 搞好居室净化	(160)
二、夏日慎防“空调病”	(162)
1. 空调有利也有害	(162)
2. 搞好预防措施	(163)
三、消除卫生品污染	(164)