

# 美好四季



## 四季保健

罗燕楠

赵媛

主编

农村读物出版社

美 好 四 季

# 四季保健

罗燕楠 赵 瑗 主编

农村读物出版社

美好四季

四季保健

罗燕楠 赵 瑗 主编

---

责任编辑 江社平

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 14

字 数 352 千

版 次 1999年4月第1版 1999年4月北京第1次印刷

印 数 1~10 000册

书 号 ISBN 7-5048-2947-1 / R·92

定 价 18.60元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 内 容 简 介

本书以四季保健为主题，较详细地论述了四季气候对人体的影响，介绍了人在不同季节的起居、饮食、运动、情志、美容方面的保健知识，以及常见疾病的四季保健，此书是一本较为适用的家庭保健书籍。

主 编	罗燕楠	赵 瑗	
副主编	张玉凤	皮秀杰	
	栾明拥	薛传疆	
编 委	罗燕楠	赵 瑗	张玉凤
	皮秀杰	栾明拥	薛传疆
	朱光宇	潘 越	陈张麗華
	王俊英	武秋凯	李 晔
	黄金花		

# 前 言

《灵枢、本神篇》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”，强调了人体必须顺应四时的自然变化，以加强人体适应自然的能力，从而利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康长寿，由此可以看出祖国医学在几千年前就已提倡顺应自然的保健方法。

当代，在众多的养生保健书籍中，我们很少见到以四季为主题来讨论养生之道的书籍，因此，我们萌生了编写此书的愿望，目的是让人们了解“人与天地相应”的这一自然规律，了解人体健康与自然的关系，从而能够进行科学的养生。

在物质生活水平不断提高，精神文明生活日益丰富的今天，人们在渴望拥有健康身体的同时，也就渴望多掌握一些符合自然的、科学的养生保健之道。为了满足广大群众的需求，我们广搜古今文献资料，力争较为全面地向大家介绍有关四季保健的知识，以谋求对您的身体健康能有一些帮助。因编写时间仓促，有不妥之处，敬请指正。

编 者

1998年10月



<b>第一章 四季气候对人体的影响</b> .....	1
第一节 “天人相应”的整体观 .....	1
第二节 四季温度对人体的影响 .....	3
第三节 四季湿度对人体的影响 .....	6
第四节 四季气候对疾病的影响 .....	9
第五节 四季交替时注意养生防病 .....	12
<b>第二章 四季的起居保健</b> .....	14
第一节 起居与健康 .....	14
第二节 起居保健应顺应天时 .....	15
第三节 春季的起居保健 .....	16
第四节 夏季的起居保健 .....	20
第五节 秋季的起居保健 .....	25
第六节 冬季的起居保健 .....	29
<b>第三章 四季的饮食保健</b> .....	34
第一节 饮食与健康 .....	34
第二节 四时宜忌 因时进补 .....	35
第三节 四季花果的食疗方法 .....	41
第四节 有益健康的四季药膳 .....	112
第五节 常见疾病的饮食疗法 .....	145
<b>第四章 四季的运动保健</b> .....	251
第一节 运动与健康 .....	251

第二节	形式多样的四季健身运动 .....	271
第三节	四季运动的注意事项 .....	315
<b>第五章</b>	<b>四季的情志调养 .....</b>	<b>319</b>
第一节	情志与健康 .....	319
第二节	情志的季节变化规律 .....	323
第三节	春季的情志调养 .....	325
第四节	夏季的情志调养 .....	328
第五节	秋季的情志调养 .....	332
第六节	冬季的情志调养 .....	335
<b>第六章</b>	<b>四季的皮肤保养 .....</b>	<b>339</b>
第一节	皮肤的生理结构 .....	339
第二节	皮肤的作用 .....	342
第三节	健美肌肤与肌肤类型 .....	344
第四节	春季的皮肤保养 .....	347
第五节	夏天的皮肤保养 .....	348
第六节	秋天的皮肤保养 .....	349
第七节	冬天的皮肤保养 .....	350
<b>第七章</b>	<b>常见疾病的四季保健 .....</b>	<b>352</b>
第一节	感冒 .....	352
第二节	慢性支气管炎 .....	356
第三节	支气管哮喘 .....	360
第四节	高血压病 .....	363
第五节	冠心病 .....	370
第六节	糖尿病 .....	379
第七节	慢性胃炎 .....	386
第八节	消化性溃疡 .....	389



第九节	慢性肝炎 .....	393
第十节	肾小球肾炎 .....	398
第十一节	风湿性关节炎 .....	402
第十二节	头痛 .....	406
第十三节	中风 .....	411
第十四节	更年期综合征 .....	416
第十五节	肥胖症 .....	418
第十六节	颈椎病 .....	423
第十七节	腰椎间盘突出症 .....	425
第十八节	肿瘤术后 .....	430

# 第一章 四季气候对人体的影响

## 第一节 “天人相应”的整体观

整体观是祖国医学理论体系的基本特点。它提出了“人生于地、悬命于天”和“天人相应”的观点，把人的生理、病理，疾病防治，养生和调摄等放在自然这个整体系统中进行观察和研究。人体也是一个有机的整体，同时人与自然息息相关，在很大程度上又受着自然阴阳运动的制约。“天人相应”主要反映在自然界四时气候的变化对人体的影响和人体对自然界四时气候影响所做出的适应性变化。同时，自然界四时气候的异常，又是产生疾病与促使疾病恶化的重要原因。所以人们必须从“天人相应”的思想出发，掌握自然规律，顺应四时气候变化，保持体内外环境的协调，才能达到防病保健的目的。

人与自然界是统一的整体，自然界的一切生物受四时春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。《素问·四气调神大论》提出：“春三月……此春气之应，养生之道也；夏三月……此夏气之应，养长之道也；秋三月……此秋气之应，养收之道也；冬三月……此冬气之应，养藏之道也。”即春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气。人体生命活动的四时变化为“春生、夏长、秋收、冬藏”，与自然界变化运动相一致。不仅如此，昼夜变化节律也与四时相应。《灵枢·顺气一日分为四时》指出：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”其变

化的道理同四时变迁规律一样，人体内的阴阳之气在一日中变化表现为生、长、收、藏。《素问·生气通天论》说：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”这说明自然界的阴阳消长规律也正是人体生命活动的规律。古人在“天人相应”整体观念上创造了科学的养生理论和方法，四时阴阳规律是万物由生而死，由始而终的根本法则，顺应它，就会健康无病；违背它，就会患病夭折。因此，根据四时阴阳变化的规律加以调摄，即所谓“顺时气而善天和”，就能预防疾病的发生，延长寿命的时限。正如古人所云：“人以天地之气生”“四时之法成”。所以，中医养生把适应四时阴阳看作是一切生物维持生存的重要条件，所谓“适者生存”仍是生物界不可逾越的客观规律。

现代科学研究认为，春夏秋冬、四时交替，太阳升落、月亮盈亏，暮去朝来，花开花谢……，世界万物都在按自己的规律不停地运动着。各种生物也随着季节，昼夜的循环交替显示出节律周，这个定时节律称为“生物钟”。人体生理和病理的活动与自然界的时过程的周期变动是同步的、统一的。顺应这种四时阴阳消长节律进行养生，就能保持体内外阴阳气血的协调，使人体机能正常同步进行。

现代研究发现，人的出生、生病、死亡等，有明显的时间、季节特点。一般说，孕妇的自然分娩多在夜间以后，尤其多见于早晨5点到7点。受孕和季节有关，某些疾病的易感性与出生月份有关。上海某医院分析110例死亡病例，按中医阴阳辨证分析，符合阴证的死于阴时，阳证的死于阳时，这样的病例有93例，占总例数84.5%。从节气来看，春分、秋分、夏至、冬至气候交替时死亡者尤多。近代研究又证明，人体的很多生理指标，有明显周期性的节律变化。各种各样神秘的生物钟与自然界的时变化是密切相关的。换言之，人体气血的变化受日月星辰、四时、八节的节律影响。祖国医学提出“天人相应”学说，因天时而调气血，从而防病治病，养生延年。

## 第二节 四季温度对人体的影响

### 一、对睡眠的影响

卧室内温度平衡发生改变后可影响一个人的睡眠。夜间突然入侵的寒流，导致人体的温度大量散发。加之睡眠时代谢下降，以及对外界刺激时反应降低，这就可能引起下视丘体温调节中枢的障碍，从而影响视丘及睡眠中枢。在暖流入侵时，特别是在空气流动较平稳之际，则可使人体热量逐渐积累，同样可使下视丘体温调节中枢功能发生障碍，从而影响睡眠中枢，使人在梦境中惊醒，而且往往难以再度入睡。

### 二、对智力与优生的影响

通过调查发现精神分裂症患者大多数诞生于1、2月。也有人认为以冬季11、12月及1月发病最多。这是因为从妊娠第3个月起，是胎儿大脑的发育阶段，这时正是暑天酷热之际，暑热为一种不利的气候因素，胎儿脑部由于母体受到强烈辐射和高温作用可影响其智力发育。另一项研究则认为，这几个月的的高温可使孕妇及胎儿的蛋白质吸收减少，使胎儿的脑部发育受到抑制。另一项研究还发现：学龄儿童的智商以1~7月，特别是在4月份出生的儿童最高，而在7~12月，其中以10月出生的儿童最低。

### 三、对人体寿命的影响

凡世界长寿老人多的地方，气温都比较适中，平均气温在20℃左右，而且变化幅度较小。在适当湿度下，最适宜的气温是18°~20℃。我国劳动人民早就知道，“寒温中适”的温度与人体健康长寿有着密切的关系，正如《灵枢·师传篇》曰：“食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄沧，暑无出汗。食饮者，热无灼灼，寒

无怆怆。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”

#### 四、对脏腑气血活动的影响

四季交替，气温升降，人的脏腑气血活动随之变化，以相适应。古人认为：“春气在经脉，夏季在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓”。这是因为春天天气始开，地气始泄，冻解冰释，水行经通，所以这时候人气在经脉。夏天里，周围血循旺盛，络脉满盈，气满溢进入孙络使之受血，所以皮肤也感充实。秋天里，天气开始收敛，腠理闭塞，故皮肤引急。冬天里是闭藏的季节，人的血气盛于里，内藏在骨髓，通达于五脏。

天气热则气血通畅易行，天气寒则气血凝滞沉涩。现代研究已证明，人体血液某些生理指标可随气温的变化而改变。

水液出入、敷布、输调、控制亦可见气温与生理活动的密切关系。天气炎热时，则腠理开泄而汗出。而在天气寒冷时，人的腠理闭固，水湿不行，水液代谢主要下流于膀胱，靠膀胱的气化作用而生成小便。现代生理学也证明：高温环境下，人体为了加强散热，周围血管扩张，85%~90%水分经汗腺排泄；冬季寒冷，为防止体温失散，周围血管收缩，汗液减少，60%~80%水分由肾排出，表现为多尿。

在寒冷环境下，人体可通过增加产热或减少散热来保持体温的恒定。当裸体在自然气温低于28℃，或穿衬衣在20℃环境中休息时，人体热代谢即出现负衡。寒冷对机体的影响，不但与寒冷强度及其性质（风和湿度）有关，还与人体的生理状态及其周围的微小气候（包括着衣时的微小气候）有关。低温环境下，周围血管收缩虽可减少散热，但仍不足以维持体温，这就需要增加代谢，寒冷时出现颤抖，即是通过增加肌肉的活动来保持足够的热量。气温对植物神经系统也有影响，冷气团可使迷走神经（副交感神经）张力增加，暖气团使交感神经张力增加。

## 五、对非正常体质类型人群的影响

阳虚型：中医学认为“阳虚则寒。”故此类人群不能耐受寒冷，能夏不能冬，入秋即似入冬，易生寒病，受邪后也易寒化；常伤脾、肾之阳，喜辛燥温补之品，畏苦寒之药；形体白胖，形寒怕冷；唇淡口和，四肢怠倦，肌冷自汗，面色无华，大便溏薄，毛发易落，夜尿频频而清长，喜热饮，脉沉迟无力，舌淡胖嫩，舌边有齿痕。此类体质新陈代谢低，行动迟缓。

阴虚型：中医学认为“阴虚则热”。故此类人群不能耐热，能冬不能夏。代谢偏盛，入春即如入夏，不耐暑热，易感温邪，并迅速入里化热，伤及肝肾之阴；喜甘寒而忌辛燥；形体消瘦，面颊潮红，口燥咽干，内热便秘，尿黄短少，喜冷饮而饮不解渴；少眠心焦，五心烦热，耳鸣耳聋，脉细弦数，舌红少苔或无苔；倘再有肺阴不足者，往往难耐秋燥，易致肺燥咳血之证。

痰湿型：中医学认为“肥人多痰湿”。故此类人群多见肥胖者，因其平素喜食肥甘厚味，而生痰助湿，痰湿盛，多困脾，日久易致脾虚。此型体质还可伴见口甜而粘，身重如裹，口干不欲饮，大便不实，脉或濡或滑，舌苔多腻症状。

气血两虚型：既不耐寒，又不耐暑，重者虚汗不绝，稍凉则感风寒，暑天则倦怠少气，对天气适应性较差；面色苍白，气短懒言，乏力眩晕，心悸健忘，动辄汗出，手易麻木，舌淡，脉细弱无力。

血滞型：此种体质如遇寒凉则血脉凝滞，血运不畅，或痛或胀，受寒后病情加剧，肤色晦滞，口唇色紫，眼眶暗黑，爪甲枯槁，肌肤甲错，脉沉涩弦紧，舌质瘀紫。

## 六、对脉象的影响

冬季气温低、气压高。气温低则使人体经常处于拘束状态，脉亦呈现紧象；气压高则使血液流向体表时受到外界的阻力加

大，脉因之而沉，这样便成了深沉有力的冬脉，可谓“脉伏如石”。到了春天，气温逐渐升高，气压逐渐降低，脉由深沉转为浅浮，但仍带紧张余势，故而春脉微弦。夏季的特点是气温高、气压低。气温高则人体易出汗，脉管易扩张；气压低则外界阻力减弱，所以夏脉来盛去衰，似钩状。秋天，气温逐渐降低而气压渐高，人体汗出减少，血液流向体表不如夏天那么旺盛，但脉管仍带有扩张趋势，故而称秋脉轻虚而浮微似毛状。

## 七、对疾病和死亡的影响

夏季的高气温可使人体体温调节发生障碍，出现头晕、胸闷、口渴、大汗、恶心等症状，谓之“中暑”。严重者脱水，甚至死亡。冬季的低气温环境容易诱发冠心病、高血压、“老慢支”、肺气肿、关节炎、青光眼等发作，特别是在寒流到来、突然降温时容易发病或恶化。例如，慢性支气管炎病人在“白露”节气后，病情一般逐渐加重，而到“清明”节一过，病情逐渐好转。医疗气象学的研究报告，77%的心肌梗塞患者，54%的冠心病患者对天气气温的变化的感受性高，尤其在冬季，由于寒冷刺激和高气压作用，发病率最高。一年之中寒冷的冬季是死亡的高峰，在气温平均在15~25℃时，死亡人数最少。据火葬场死亡统计表明，每年冬季一二月份死亡率最高，五六月份死亡率最低。而当气温升高到35℃以上时，死亡人数又会增加。由此可见季节的变化和气温的高低对人体的寿命有密切的关系。

## 第三节 四季湿度对人体的影响

### 一、湿度与人体健康

湿度指空气含水量，物体潮湿的程度、空气的湿度是气候变化的一个重要因素。湿度对人体有直接的影响。一般来说，对人体适宜的湿度是40%~60%。当气温高于25℃时，适宜的相对

湿度为 30%。秋天，天气凉爽，湿度适中，人的精神倍增；夏季三伏时节，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后又不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易患湿疹、胃肠炎、痢疾等疾病。若湿度太低，上呼吸道粘膜的水分会大量丧失，从而使抵抗力下降，易引起上呼吸道感染。干燥气候常是脑膜炎多发的时节。湿度低还会引起咽干口燥，皮肤干裂瘙痒等不适感。

## 二、湿度对人体生理、病理的影响

湿度对人体的影响主要在热代谢和水盐代谢方面。气温适中时，大气中湿度变化对人体影响较小。气温较高或偏低时，湿度对人体的热代谢和温热感影响很大。

1. 湿度高易阻遏气机，损伤人体的阳气。在高温高湿状态，大气中含大量水气，使人体体表汗液蒸发困难，妨碍了人体的散热过程，肌表的水分不能蒸发，郁积于皮肤与肌肉之间，轻则可发生皮疹等多种皮肤病，重则可影响肺气的宣发与肃降功能而出现痰湿壅肺、风湿相搏之水肿等病。人体为了适应环境，必须加快新陈代谢，加速氧化过程，因此，要消耗大量的能量即阳气。因而易出现中暑等疾病。

2. 湿度高最易损伤脾胃阳气。在高温高湿状态，体表蒸发水分增多，因此，需要大量饮水来补充体液，从而使胃液多处于稀释状态，加之，高温高湿状态抑制胃腺分泌，抑制胃肠功能，但是饮水过多又刺激了胃液的分泌，这一过程是一种逆浓度差，逆环境的反应，因此要消耗大量脾胃功能，即损伤中阳。

3. 湿度不同可影响人体的温热感。在同一气温环境中，相对湿度发生了改变，人体会会有不同的温热感。据实验报道，当气温为 1℃，相对湿度改变 20%，或气温在 16~17℃ 时，相对湿度改变 50% 的情况下，人的温觉无变化。在气温 21~27℃ 时，相对湿度改变 50% 时，则人体产生不同的温热感。以上实验证



明，当气温大于 20℃ 时，相对湿度发生变化，人体就产生不同的温热感，进而产生的生理效应亦不同，以上事实亦可说明湿与热最易相兼致病，而且难以分离。

### 三、湿度对生物性致病因子的影响

湿度的大小是生物性致病因子生存和致病力大小的重要条件。有的生物适合在干燥（湿度低）的气候中生存，有的生物适合在湿度大的环境中生存。

一般来讲，细菌适合在气温高、湿度大的环境中生长、繁殖。例如在高温、高湿的环境中 10 个副溶血性弧菌孵育 3~4h，菌量可达数百万个，即可达致病剂量。但有的细菌适合在气温低、气候干燥环境中生存，且存活时间长，死亡数亦少。有些细菌在气温低、气候干燥的环境中也可传播疾病。

有研究证明，病毒的生存与湿度有关。有些病毒适合在干燥的气候中生存，有些病毒适合在潮湿的气候中生存。流感病毒适合在湿度低的条件下生存，由哈氏的研究看出，在 21~24℃ 以下被喷雾的病毒，湿度在 50% 以上，6h 以后的生存率是 3%~5%，而湿度在 20% 时，有 60% 的生存率。希氏等人的试验也是湿度在 50%~90% 的时候比湿度在 15%~40% 的时候流感病毒死亡率高。另一方面，腺病毒、柯萨奇病毒和埃可病毒的肠道病毒和流感病毒相反，在高湿度的条件下生存率高。因此，在湿度低的冬春季节流行流感，在湿度高的夏季看到的是“热伤风”。

### 四、湿度对邪正盛衰变化的影响

正常的气候湿润适中，相对湿度在 40%~60% 之间，如果气候湿度太过或不及，超越了机体调节限度，就会导致疾病的发生。湿度太低易导致阴津不足，燥邪为患；湿度太过，易导致阳气不足，湿邪为患。在疾病发展过程中，正邪双方不停地斗争，双方力量不断地发生消长盛衰变化。