

张 玉 萍 主 编



天 然

四季滋补养生法



—春、夏、秋、冬—



华东师范大学出版社

R247.1
1113

天 然

四季滋补养生法

—春、夏、秋、冬—



张玉萍 主编
李艳红 陈小翠 副主编
北京中医药大学出版社

0179994



0179994

0179994-86

图书在版编目(CIP)数据

天然四季滋补养生法——春、夏、秋、冬/张玉萍主编. —上海:华东师范大学出版社,2002.7

ISBN 7-5617-2945-6

I. 天... II. 张... III. 保健 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020699 号

天然四季滋补养生法——春、夏、秋、冬

主 编 张玉萍

策划组稿 罗晓宁

特约编辑 张亚民

封面设计 黄惠敏

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62865333

http://www.ecnupress.com.cn

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印刷者 上海市新文印刷厂

开 本 84 × 123 1/32 开

印 张 1

字 数 3.2 千字

版 次 2002 年 7 月第一版

印 次 2002 年 7 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 7-5617-2945-6 / I · 001

定 价 1.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

本书编写人员(以姓氏笔画为序)

方佩影 李艳红 陈小翠

张玉萍 娄月丽 殷长菁

章 敏 薛木泉 薛建维

前 言

“四季滋补”对人体健康的作用与医药、体育、气功等保健措施一样重要。对此问题，古人早有深刻的认识。《黄帝内经》提出了“春夏养阳，秋冬养阴”这一重要观点，总结出春“养生”、夏“养长”、秋“养收”、冬“养藏”的四时养生规律，并由此产生“顺应自然”的养生学观点，对顺应四时气候的变化而养生有了较为明确的论述：“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之使，万物之变，莫不为利，莫不为害，圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”年寿得长之意为“非短而续之也，毕其数也”，指的是人能尽其寿而安享天年。《景岳全书》云：“凡伤寒饮食有宜忌……不欲食，不可强食，强食则助邪；新愈之后，胃气初醒，尤不可纵食。”我国古代既有养生理论的论述，又有专门以饮食治病的“食医”，这充分说明四季滋补养生和食疗在我国有着悠久的历史，它为保障人民健康发挥了重要的作用。

本书以《黄帝内经》四时养生思想为指导，精选简易食疗、药疗、药食同疗的方剂，突出了实用、价廉、简便、易学的特点，提供所需要的制作和食用方法，是家庭进行自疗、自我保健之书。四时养生，顾名思义，就是顺应自然界春、夏、秋、冬四时季节变化，通过护养调摄的方法，达到健康长寿的目的。

由于水平有限，加之编写时间仓促，难免有不够准确之处，敬祈读者批评指正。

张玉萍

2001. 12

目 录

前 言

上编 春、秋季节滋补养生

第一章 概 论	3
一、四时与养生	4
(一)“春夏养阳”、“秋冬养阴”	7
(二)五时、五气、五脏	8
二、滋补与养生	9
(一)食物滋补的原则与方法	10
1. 什么是食物滋补	10
2. 食物的“四性”、“五味”和功能	11
3. 食物滋补的原则	12
(二)药物滋补的原则与方法	16
1. 虚则补之	17
2. 补勿过偏	17
3. 辨证滋补	18
4. 适时滋补	20
5. 因人滋补	21
6. 顾护脾胃	23
(三)常用滋补药物	23
1. 补气类	23
2. 补血类	26
3. 补阴类	29



4. 补阳类	33
第二章 春季滋补	38
一、春季养生的特点	39
(一) 春宜养阳,顾护阳气	39
(二) 慎避风寒,防止春瘟	39
(三) 调节情志,保护肝脏	40
二、春季滋补特点	41
(一) 饮食滋补	41
1. 维护人体正常消化功能	41
2. 慎食温燥食物	42
3. 饮食平淡、宜甘减酸	42
(二) 药物滋补	42
1. 补气养肝为要	42
2. 切忌厚味峻补	43
第三章 秋季滋补	44
一、秋季养生的特点	44
(一) 秋宜养阴,慎防津气耗散	44
(二) 防燥护阴,养肺为先	45
(三) 谨慎起居,调畅情志	45
二、秋季滋补特点	46
(一) 饮食滋补	46
1. 食宜清润	46
2. 少辛增酸	46
(二) 药物滋补	46
1. 补宜甘凉,益气养阴	46
2. 生津润肺,防燥伤阴	47
第四章 春、秋季节滋补的食物	48
一、谷类、粮食类	48
二、鱼、肉、蛋、奶类	57
三、蔬菜类	64

四、果品及其他类	74
第五章 春、秋季节健康人养生滋补	86
一、春、秋季的果品类食养	86
(一) 春季果类食养	86
(二) 秋季果类食养	87
二、春、秋季蔬菜类食养	89
(一) 春季蔬菜类食养	89
(二) 秋季蔬菜、豆类食养	91
(三) 春、秋季的茶养	92
(四) 春、秋季的酒养	94
(五) 春、秋季的粥养	95
(六) 其他类的食养	96
三、春、秋滋补的保健食谱	99
第六章 春、秋季节常见疾病的防治	101
一、春季常见疾病的防治	101
(一) 感冒	101
(二) 急性溶血性贫血	102
(三) 急、慢性支气管炎	103
(四) 高血压	103
(五) 消化道溃疡	104
(六) 结石	105
(七) 荨麻疹	106
(八) 过敏性鼻炎	107
(九) 流脑	107
(十) 百日咳	108
(十一) 流行性腮腺炎	108
(十二) 麻疹	109
(十三) 急性黄疸性肝炎	110
二、秋季常见病防治	111
(一) 秋季燥咳	111



(二) 秋季腹泻	111
(三) 细菌性痢疾	112
(四) 慢性咽炎	113
(五) 冠状动脉粥样硬化性心脏病	114
(六) 鼻出血	115
(七) 脑血栓	116
(八) 便秘	117
(九) 产后缺乳	117
(十) 糖尿病	118
(十一) 支气管哮喘	120

中编 夏季滋补养生

第七章 夏季滋补概论	123
一、夏季养生的特点	123
(一) 夏季多“热”和“湿”	124
(二) 夏季养生,顺应自然	125
(三) 顺护阳气,以养心脾	127
(四) 就凉避暑,养肝肺肾	129
二、夏季滋补的特点	130
(一) 饮食滋补	130
1. 少食油腻,清淡饮食	130
2. 饮食有节,勿令太饱	131
3. 不同体质,辨证饮食	132
(二) 药物滋补	133
1. 调补心脾	133
2. 清解暑热	134
3. 祛除暑湿	135
(三) 滋补宜忌	136
第八章 夏季滋补的食物	140
一、谷类、粮食类	140

二、水产肉类	141
三、蔬菜类	143
四、豆类	150
五、果品类	152
第九章 夏季滋补养生的药物	161
一、清热解毒药	161
二、除暑湿药	163
三、滋补肺肾药	164
第十章 夏季健康人的滋补养生	168
一、夏季的饮食调理	169
(一) 夏季的药食养生	169
(二) 夏季凉拌菜	170
(三) 夏季粥食	172
(四) 其他食养菜谱	174
(五) 滋补养生的饮料	175
二、夏季慎用及忌用食品	179
第十一章 夏季常见疾病的防治	181
(一) 感冒(详见“春、秋季节滋补养生”)	181
(二) 支气管哮喘(详见“春、秋季节滋补养生”)	181
(三) 慢性支气管炎(详见“春、秋季节滋补养生”)	183
(四) 肺炎	184
(五) 慢性胃炎	185
(六) 消化道溃疡(详见“春、秋季节滋补养生”)	186
(七) 腹泻	186
(八) 高血压(详见“春、秋季节滋补养生”)	188
(九) 便秘(详见“春、秋季节滋补养生”)	188
(十) 中暑	189
(十一) 水肿	190
(十二) 糖尿病(详见“春、秋季节滋补养生”)	191
(十三) 荨麻疹(详见“春、秋季节滋补养生”)	192



(十四) 疝痛	192
(十五) 痔	194
(十六) 湿疹	196
(十七) 闭经	197
(十八) 痛经	198
(十九) 带下	200
(二十) 产后缺乳(详见“春、秋季节滋补养生”)	201
(二十一) 小儿消化不良	202
(二十二) 小儿夏季热	204
(二十三) 百日咳(详见“春、秋季节滋补养生”)	205
(二十四) 小儿疳积	205
(二十五) 口腔溃疡	206
(二十六) 咽喉炎(详见“春、秋季节滋补养身”)	207

下编 冬季滋补养生

第十二章 冬季滋补概论	211
一、冬季养生的特点	212
(一) 冬宜藏精,应时而养	212
(二) 养阳防寒,起居调摄	214
(三) 房事调摄,益肾蓄精	215
(四) 运动调摄,护阳养形	215
二、冬季滋补的特点	216
(一) 饮食滋补	217
1. 饮食谱广,营养丰富	217
2. 合时有节,有益脾胃	217
3. 适量饮酒,素食清淡	218
(二) 药物滋补	218
1. 调补肝肾	218
2. 滋补宜忌	219
第十三章 冬令滋补的食物	222

一、谷类	222
二、禽、肉类	226
三、蔬菜类	245
四、菌菇类	249
五、水产类	251
六、豆、蛋、奶类	261
七、根茎、瓜果、干果类	263
第十四章 冬季健康人滋补养生	270
一、冬季的五味食物	270
二、“饮冷”有益健康	270
三、蔬菜与冬令滋补	271
四、冬季饮水与保健	272
五、冬季适当进食脂肪类食物	273
六、冬季多食黑色食品有益健康	273
七、多吃蔬菜根皮可御寒	275
八、冬季食物调养	275
(一) 蔬菜鱼肉类食物	275
(二) 御寒食物防病健身	276
(三) 冬季的润燥食疗	277
(四) 冬季银耳常服法	277
(五) 冬饮药酒延年益寿	278
第十五章 冬季常见疾病的防治	280
一、内科	280
(一) 感冒(详见“春、秋季节滋补养生”)	280
(二) 咳嗽	281
(三) 支气管哮喘(详见“春、秋季节滋补养生”)	282
(四) 慢性支气管炎(详见“春、秋季节滋补养生”)	283
(五) 冠心病(详见“春、秋季节滋补养生”)	285
(六) 高血压(详见“春、秋季节滋补养生”)	285
(七) 慢性胃炎(详见“春、秋季节滋补养生”)	287



(八) 胃下垂	288
(九) 肝硬化	289
(十) 慢性胆囊炎	292
(十一) 泄泻(详见“夏季滋补养生”)	292
(十二) 呕吐	293
(十三) 呃逆	294
(十四) 头痛	294
(十五) 眩晕	295
(十六) 便秘(详见“春、秋季节滋补养生”)	296
(十七) 虚劳	298
(十八) 胆石症(详见“春、秋季节滋补养生”)	300
(十九) 胰腺炎	300
(二十) 糖尿病(详见“春、秋季节滋补养生”)	301
(二十一) 贫血(详见“春、秋季节滋补养生”)	302
(二十二) 再生障碍性贫血	303
(二十三) 血小板减少症	303
(二十四) 慢性肾炎	304
(二十五) 老年痴呆症	305
(二十六) 中风后遗症	306
(二十七) 高脂血症	306
(二十八) 慢性肝炎	307
(二十九) 胃痛	308
(三十) 慢性结肠炎(详见“夏季滋补养生”)	309
(三十一) 胃及十二指肠溃疡	309
(三十二) 胃肠息肉	310
(三十三) 支气管哮喘(详见“春、秋季节滋补养生”)	311
(三十四) 水肿(详见“夏季滋补养生”)	311
(三十五) 性功能障碍	312
(三十六) 甲状腺机能亢进	313
(三十七) 单纯性甲状腺肿大	314

(三十八) 神经衰弱	315
(三十九) 瘰病	316
(四十) 癫痫	317
(四十一) 肺结核	318
(四十二) 肺癌	318
(四十三) 胃癌	320
(四十四) 肝癌	320
(四十五) 白血病	321
(四十六) 肠癌	322
(四十七) 红斑狼疮	323
二、妇科	324
(一) 痛经(详见“夏季滋补养生”)	324
(二) 闭经(详见“夏季滋补养生”)	324
(三) 带下(详见“夏季滋补养生”)	325
(四) 产后便秘	326
(五) 产后头痛	327
(六) 产后腹痛	327
(七) 产后汗证	328
(八) 妊娠呕吐	328
(九) 妊娠水肿	329
(十) 习惯性流产	330
(十一) 更年期综合征	331
三、外科	332
(一) 脱发	332
(二) 面部皱纹	332
(三) 牛皮癣	333
(四) 脱肛	334
(五) 前列腺肥大	335
(六) 冻疮	335



上 编

春、秋季节 滋补养生



第一章 概 论

自古以来,人们都希望健康,更渴望长寿。《黄帝内经·上古天真论》指出:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?”意思是说上古的圣贤人,年纪都活到了100多岁,而形体、动作不显得衰老,但现在的一些人,往往活不到50岁,形体就衰老了,是因为当时的世界与现在不同呢?还是人将要灭亡了呢?

由此可以看出,人们对自身健康长寿的关注,从古至今,由来已久。那么,健康长寿的方法或者叫秘诀是什么呢?《黄帝内经》有大量的论述:“……法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作”,“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守……美其食,任其服,乐其俗”。以上论述的意思就是说人们要想健康长寿,就应当遵循自然界的规律,采取必要的养生措施。注意饮食起居,不过度劳累;同时注意顺应四时季节的变化,避免时令之邪气侵袭人体;蓄阴养精,保持平和心态。与此相反,如果“以酒为浆,以妄为常,醉以入房……务快于心,逆于生乐,起居无节”,必然“半百而衰”。

《黄帝内经》的这些论述指出了人们身体健康、益寿延年的关键,就是要懂得养生之道。其养生观以“天人相应”为指导思想,主要强调顺应自然,调养人体的精、气、神,结合适当的养性炼体之法,保持饮食有节,起居有序,注意防病于未然,调摄精神,保养精气。

随着社会的发展,科技的进步,人们的物质生活水平不断提高,自我保健意识不断增强。人们在享受高科技带给人类种种好处的同时,也密切关注自身生活质量,渴望健康与长寿。尽管影响人们健康长寿的因素很多,诸如先天遗传、自然环境、医疗水平、营养状况等

