

中国家庭必备养生工具书

四季养生药膳大全



尤优/主编

态形成和谐统一的状态，正所谓「天人合一」。

根。一所以，养生保健必须顺应四时，与自然界

根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其



《黄帝内经》指出：「四时阴阳者，万物之



北京联合出版公司

Beijing United Publishing Co., Ltd.

北京科学技术出版社

本草纲目 对症药膳

速查全书

吴剑坤 张国英 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生药膳大全 / 尤优主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2415-5

I. ①四… II. ①尤… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293157 号

四季养生药膳大全

主 编: 尤 优

责任编辑: 张晓雪 李 伟

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司 出版
北京科学技术出版社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数400千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2415-5

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



四季养生是中华民族传统养生文化的重要内容，养生名著《黄帝内经》指出：“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。”《素问·金匱真言论篇》也提到：“五脏应四时，各有收受。”由此可见，顺应四时的养生观念早在几千年前就为善养生者所推崇。我国很早就提出了“天人合一”的养生观念，主张养生保健必须顺应四时，与自然生态形成和谐统一的状态。

四季养生的方法包括起居养生、休闲养生、运动养生、药膳养生、情志养生等，而在众多养生方法当中，药膳养生最受人们欢迎。药膳最大的特点是“寓医于食”，兼具药物的治疗保健作用和食物的美味、营养价值，人们可以在享受美食的同时，达到保健强身的目的。

药膳配方必须是在中医学理论的指导下，经过正确辨证后形成的，并且需要因人施膳。在制作过程中也需要掌握正确的加工、烹调方法，否则不仅发挥不了药膳的功效，还有可能产生毒副反应。为了让广大普通家庭能够正确运用药膳，适应四时养生，保持身体安康，远离四时疾病，我们特编写了此书。

本书以《黄帝内经》中提出的春季养“生”、夏季养“长”、秋季养“收”、冬季养“藏”为基础，阐释了四季养生对人体健康的影响、四季养生的原则及其核心，四季药膳养生的重点及注意事项、常用药膳，以及各季常见病症的对症药



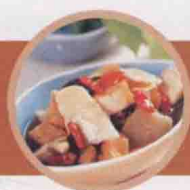
膳。全书图文并茂，共分为五章，第一章介绍了药膳基础知识以及四季养生基础知识，第二章至第五章介绍了春、夏、秋、冬四个季节的养生知识、药膳养生重点、常用食材、常用药材，以及各季药膳养生注意事项。每一类养生药膳包括常见的汤类、粥类、甜品点心类、药茶类，每一例药膳详解其药材、食材、做法、药膳功效、养生小贴士。常见病食疗药膳中，每一病症都介绍了症状剖析、对症药材、对症食材、本草药典、预防措施、饮食宜忌、小提示，针对每一病症制定食疗药膳，包括常见的汤类、粥类、甜品点心类、药茶类等，每一例药膳详解其药材、食材、做法、药膳功效、保健小贴士。本书内容丰富、全面，养生方法权威、实用，同时便于读者查找和制作，方便读者使用。

本书在编写过程中，难免出现纰漏和错误，敬请谅解，并恳请广大读者予以批评与指正。





第一章 春夏秋冬，顺时养生



四季变化影响人体健康 002
 顺时养生，四季各不同 004

药膳——寓医于食，吃出健康..... 006



第二章 春季药膳养生



春季饮食养生宜与忌 008
 春季药膳养生首选原料 011
 红枣 011
 枸杞/决明子 012
 党参/龙眼肉 013
 茯苓/砂仁 014
 柴胡/当归 015
 白果/山药 016
 枇杷/紫米 017
 小米/猪肝 018
 猪肚/鳝鱼 019
 带鱼/鳙鱼 020
 生菜/芹菜 021

扁豆/豆腐 022
 竹笋/马蹄 023
 苋菜/西红柿 024
 春季养生药膳 025
 党参枸杞猪肝汤/女贞子鸭汤 025
 枸杞炖甲鱼/山药白芍排骨汤 026
 红枣带鱼粥/莲枣猪肝粥 027
 猪肝笋粥/当归鹌鹑枸杞粥 028
 核桃枸杞蒸糕/雪蛤枸杞甜汤 029
 红花绿茶饮/枸杞养肝茶 030
 丝瓜猪肝汤/鸽子汤 031
 佛手瓜白芍瘦肉汤/决明子苋菜汤 032
 菠菜玉米枸杞粥/大米决明子粥 033

决明子柠檬茶/柴胡疏肝茶	034	果仁粥/灵芝银耳茶	058
党参当归鸡汤/当归炖猪心	035	腮腺炎	059
灵芝红枣兔肉汤/红枣核桃乌鸡汤	036	黄连冬瓜鱼片汤/柴胡莲子田鸡汤	060
美味八宝羹/猪血腐竹粥	037	赤芍银耳饮/大蒜金银花饮	061
益气养血茶/玫瑰枸杞红枣茶	038	抑郁症	062
党参淮山猪胰汤/山药炖鸡	039	当归郁金猪蹄汤/山楂郁李仁粥	063
薏米小米羹/玉米党参羹	040	木瓜雪蛤羹/玫瑰香附茶	064
黑芝麻山药糊/山药五宝甜汤	041	失眠	065
茯苓豆腐/芹菜根甘草汤	042	菖蒲猪心汤/红枣柏子仁小米粥	066
苍术蔬菜汤/草果草鱼汤	043	金瓜百合甜点/养心安神茶	067
羊肉草果豌豆粥/泽泻枸杞粥	044	冠心病	068
银鱼苋菜粥/藿香菊花茶	045	桂枝红枣猪心汤/红花煮鸡蛋	069
乌龙茯苓茶/马蹄茅根茶	046	丹参山楂大米粥/黄芪红茶	070
西洋参瘦肉汤/玉参炖鸭	047	中风	071
马蹄海蜇汤/银杏玉竹猪肝汤	048	灵芝黄芪猪蹄汤/牡蛎豆腐羹	072
白果瘦肉粥/川贝杏仁粥	049	石决明小米瘦肉粥/钩藤白术饮	073
枇杷叶粥/红莲蒸雪蛤	050	肩周炎	074
桑白皮葡萄果冻/麦冬杨桃甜汤	051	五加皮烧黄鱼/桑枝鸡汤	075
罗汉果胖大海茶/麦冬竹茹茶	052	川乌生姜粥/威灵仙牛膝茶	076
春季易发病调理药膳	053	风湿性关节炎	077
流行性感冒	053	桑寄生连翘鸡爪汤/薏米桑枝水蛇汤	078
川芎白芷鱼头汤/胡萝卜牛蒡粥	054	鲫鱼薏米粥/牛筋汤	079
柴胡秋梨汤/蒲公英金银花饮	055	流行性脑脊髓膜炎	080
哮喘	056	马齿苋杏仁瘦肉汤/金银花绿豆粥	081
太子参炖瘦肉/款冬花猪肺汤	057	蒲公英清凉茶/菊花枸杞绿豆汤	082

第三章 夏季药膳养生



夏季饮食养生宜与忌	084	淡竹叶/黄芪	089
夏季药膳养生首选原料	087	白芍/车前子	090
麦冬	087	金银花/葛根	091
百合/柏子仁	088	藿香/远志	092

薄荷/莲子	093	薏米瘦肉冬瓜粥/茯苓粥	126
小麦/薏米	094	白术党参茯苓粥/半夏薏米汤	127
猪心/龟	095	佩兰生地饮/薏米茶	128
鲫鱼/蛤蜊	096	夏季易发病调理药膳	129
绿豆/蚕豆	097	中暑	129
苦瓜/冬瓜	098	藿香鲫鱼/薄荷西米粥	130
丝瓜/葱	099	莲藕解暑汤/莲花蜜茶	131
洋葱/西瓜	100	小儿夏热	132
夏季养生药膳	101	沙参豆腐冬瓜汤/石斛清热甜粥	133
生地乌鸡汤/莲子百合排骨汤	101	雪梨银耳百合汤/苦瓜汁	134
苦瓜炖蛤蜊/蛋花西红柿紫菜汤	102	小儿疳积	135
百合生地粥/天门冬粥	103	苦瓜甘蔗鸡肉汤/山药荷叶大米粥	136
莲子红米羹/麦冬白米羹	104	绿豆菊花饮/桑叶清新茶	137
牛奶银耳水果汤/银耳枸杞羹	105	腹泻	138
天门冬茶/养阴百合茶	106	补骨脂芡实鸭汤/蒜肚汤	139
双仁菠菜猪肝汤/远志菖蒲鸡心汤	107	莲子薏米猪肠汤/双花饮	140
柏子仁大米羹/酸枣仁粳米羹	108	痢疾	141
莲藕胡萝卜汁/西瓜牛奶	109	黄花菜马齿苋汤/大蒜白及煮鲤鱼	142
山楂五味子茶/清香安神茶	110	马齿苋芥菜汁/赤芍菊花茶	143
太子参鸡肉盅/黄芪淮山鲫鱼汤	111	痔疮	144
酸梅银耳鲤鱼汤/人参糯米鸡汤	112	淮山土茯苓煲瘦肉/槐花大米粥	145
五味子西红柿面/薏米黄芪粥	113	绿豆镶藕节/鱼腥草茶	146
浮小麦茶/太子参红枣茶	114	流行性结膜炎	147
苦瓜黄豆排骨汤/马蹄鲜藕茅根汤	115	板蓝根丝瓜汤/薏米茉莉粥	148
西瓜绿豆鹌鹑汤/沙葛薏米猪骨汤	116		
双瓜萝卜粥/绿豆玉米粥	117		
黄瓜蜜饮/荷叶甘草茶	118		
葛根猪肉汤/粉葛银鱼汤	119		
牛蒡肉汤/葛根荷叶牛蛙汤	120		
豆皮鳕鱼丸汤/萝卜洋葱菠菜粥	121		
葛根粉粥/大蒜洋葱粥	122		
牛蒡芹菜汁/洋葱汁	123		
淡菜三蔬羹/薄荷鲜果茶	124		
草果猪肉汤/冬瓜薏米鸭	125		



枸杞菊花茶/茯苓清菊茶	149	百合粳米粥/绞股蓝养血茶	155
病毒性肝炎	150	尿路结石	156
茵陈甘草蛤蚧汤/苦瓜鸭肝汤	151	金钱草煲牛蛙/鸡肉炖藜蓄	157
垂盆草粥/何首乌茶	152	桃仁海金粥/车前草红枣汤	158
心律失常	153		
灵芝猪心汤/黄芪小麦粥	154		

第四章 秋季药膳养生



秋季饮食养生宜与忌	160	胡萝卜/梨	175
秋季药膳养生首选原料	163	核桃/蜂蜜	176
桔梗	163	秋季养生药膳	177
玉竹/菊花	164	白玉苦瓜/银耳雪梨煲鸭	177
橄榄/旋覆花	165	青橄榄炖水鸭/熟地百合鸡蛋汤	178
天冬/五味子	166	百合南瓜大米粥/白梨鸡蛋糯米粥	179
桂枝/麻黄	167	银耳木瓜羹/罗汉三宝茶	180
佛手/枳实	168	猪肚银耳花旗参汤/干贝鸭粥	181
人参/灵芝	169	天冬桂圆参鲍汤/参麦五味乌鸡汤	182
芡实/猪肉	170	黄精陈皮粥/沙参竹叶粥	183
猪肺/猪腰	171	竹叶地黄粥/芝麻糯米羹	184
鸭肉/甲鱼	172	西洋参红枣汤/沙参菊花枸杞汤	185
鲈鱼/银耳	173	萝卜大蒜鸡蛋汤/杏仁萝卜肉汤	186
金针菇/香菇	174	黄芪山药鱼汤/桂枝莲子粥	187
		花椒生姜粥/豆豉鲫鱼粥	188
		红薯杏仁羹/奶香杏仁露	189
		紫苏止咳茶/麻黄饮	190
		甲鱼芡实汤/鸡肉香菇干贝粥	191
		海螵蛸鱿鱼汤/芡实莲须鸭汤	192
		冬瓜白果姜粥/桂圆莲芡粥	193
		韭菜汁/五味山萸茶	194
		香菇豆芽猪尾汤/佛手瓜炖猪蹄	195
		山楂二皮汤/香菇花生鲜蚝汤	196
		香附豆腐汤/枳实金针河粉	197



红枣菊花羹/山楂冰糖羹	198	黑芝麻核桃蜜/大黄绿茶	216
橘子杏仁菠萝汤/菊花山楂饮	199	乳腺炎	217
莲心香附茶/佛手酒	200	银花茅根猪蹄汤/苦瓜牛蛙汤	218
核桃淮山蛤蚧汤/人参鹌鹑蛋	201	黄连白头翁粥/薏米黄芩饮	219
四宝炖乳鸽/灵芝肉片汤	202	前列腺炎	220
人参蜂蜜粥/瘦肉豌豆粥	203	五子下水汤/土茯苓鳝鱼汤	221
灵芝蜂蜜茶/灵芝麦冬茶	204	灯心草雪梨汤/椰汁薏米羹	222
秋季易发病调理药膳	205	胃及十二指肠溃疡	223
秋燥肺炎	205	佛手元胡猪肝汤/白术猪肚粥	224
沙参玉竹煲猪肺/白果蒸鸡蛋	206	生姜米醋炖木瓜/麦芽乌梅饮	225
菊花桔梗雪梨汤/桑白杏仁茶	207	神经衰弱	226
口腔溃疡	208	虫草红枣炖甲鱼/莲子芡实猪心粥	227
土茯苓绿豆老鸭汤/石斛炖鲜鲍	209	红枣桂圆鸡肉粥/百合汁	228
糯米莲子羹/麦冬竹叶茶	210	脱发	229
咽炎	211	山药熟地乌鸡汤/苁蓉黄精骶骨汤	230
罗汉果瘦肉汤/梨皮沙参大米粥	212	首乌肝片/首乌黑芝麻茶	231
厚朴蔬果汁/乌梅竹叶绿茶	213	单纯性肥胖	232
便秘	214	茯苓白豆腐/防己黄芪粥	233
大肠枸杞核桃汤/五仁粥	215	绿豆薏米汤/降脂茶	234



第五章 冬季药膳养生



冬季饮食养生宜与忌	236	海参/羊肉	247
冬季药膳养生首选原料	239	狗肉/乌鸡	248
熟地	239	韭菜/燕麦	249
龟板/杜仲	240	黑豆/杏仁	250
巴戟天/菟丝子	241	芥菜/香菜	251
炮姜/淡豆豉	242	白萝卜/胡椒	252
鸡内金/神曲	243	冬季养生药膳	253
川芎/五灵脂	244	熟地双味肠粉/菟杞红枣炖鹌鹑	253
威灵仙/独活	245	龟板杜仲猪尾汤/何首乌盐水猪肝	254
甘草/鹌鹑	246	菟丝子大米粥/芝麻豌豆羹	255

石斛熟地茶/何首乌芝麻茶	256
杜仲羊肉萝卜汤/巴戟黑豆鸡汤	257
海马汤/补骨脂虫草羊肉汤	258
韭菜牛肉粥/淮山鹿茸山楂粥	259
蛤蚧酒/枸杞香菜猪心汤	260
香菜猪肝汤/芥菜四鲜宝	261
椰子杏仁鸭汤/大米高良姜粥	262
芥菜粥/萝卜姜糖粥	263
豆豉葱姜粥/芥菜豆腐羹	264
甘草蛤蚧汤/胡萝卜甜椒汁	265
甘草茶/菜菔子萝卜汤	266
鸡内金山山药炒甜椒/山楂消食汤	267
大米神曲粥/神曲粥	268
银耳山楂大米粥/菜菔子大米粥	269
麦芽山楂饮/桂圆山药红枣汤	270
丹参红枣乌鸡汤/三七郁金炖乌鸡	271
五胡鸭/三七煮鸡蛋	272
养心汤/灵芝丹参粥	273
刺五加粥/玫瑰枸杞羹	274
甜酒煮阿胶/丹参糖水	275
川芎当归黄鳝汤/红花糯米粥	276
炮姜桃仁粥/鸡肝桂皮粥	277
酒酿蛋花/桂圆花生汤	278
冬季易发病调理药膳	279
冻疮	279
生姜肉桂炖虾仁/花椒羊肉汤	280
艾叶煮鸡蛋/当归山楂汤	281
鼻炎	282
辛夷花鹌鹑汤/丝瓜络煲猪瘦肉	283
葱白红枣鸡肉粥/薄荷茶	284
急性肾炎	285
车前子田螺汤/薏米瓜皮鲫鱼汤	286
红豆薏米汤/通草车前子茶	287

耳鸣耳聋	288
肾气乌鸡汤/河车鹿角胶粥	289
杜仲牛肉/何首乌黄精茶	290
夜盲症	291
菠菜羊肝汤/党参枸杞猪肝粥	292
桑麻糖水/菊花决明饮	293
小儿遗尿	294
四味猪肚汤/白果莲子乌鸡汤	295
扁豆芡实粥/芡实山药莲子汤	296
低血压	297
山药当归鸡汤/鲫鱼糯米粥	298
桂圆黑枣汤/人参红枣茶	299
痛风	300
五加皮炒牛肉/苹果雪梨煲牛腱	301
牛奶炖花生/仙灵脾药酒	302
坐骨神经痛	303
牛筋党参牛尾汤/附子蒸羊肉	304
猪腰黑米花生粥/桑寄生竹茹汤	305
遗精	306
韭菜子猪腰汤/桑螵蛸红枣鸡汤	307



第一篇

春夏秋冬，顺时养生



春夏秋冬是地球围绕太阳运行产生的结果。春天始于二十四节气中的“立春”，夏天始于“立夏”，秋天始于“立秋”，冬天则始于“立冬”。春季，谓之发陈，是推陈出新、生命萌发的时令；夏季，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时候；秋季，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛；冬季，谓之闭藏，是生机潜伏、万物蛰藏的时候。春夏秋冬，各有其独特之处。而春夏秋冬的变化，又与人体的健康息息相关。四季气候的不同，其养生的重点也不一样，我们又该如何去调养自己的身心呢？



四季变化影响人体健康

《黄帝内经》中说道：“人以天地之气生，四时之发成。”可见人体与季节联系紧密。季节气候环境包括很多气象要素，作用于人体的主要因素有气温、气压、湿度、风速、日照等。那么，春夏秋冬的季节变化是如何影响人体生理变化的呢？以下一一为您解答。

春季的气候怎样影响人体的生理变化

春季是一个多风的季节，风对人体所起的作用就是促进散热，而且风速越大，散热的作用也就越大，这样一来人体就会觉得寒冷。这个季节人最容易得病。《黄帝内经》曾明确指出：“虚邪贼风，避之有时。”意思是，对于能使人致病的风邪要能够及时地躲避它，这一点在春季尤其重要。因为春天是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，但主要以春季为主。

风邪既可单独作为致病因子，也常与其他邪气兼夹为病。因此，风病的病种较多，而且病变复杂，说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。医疗气象学告诉我们，在大风呼啸时，空气的冲撞摩擦噪声使人心里感到烦躁不适，特别是有时大风音频过低，甚至达到“次声波”的标准。科学家们已经发现次声波是杀人的声波，它能直接影响人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁，甚至致人于死地。此外，猛烈的大风常使“空气中的维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感的人体内化学过程发生变化，在血液中开始分泌大量的血清素，让人感到神经紧张、压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。



还有，大风使地表蒸发强烈，驱走大量的水汽，空气湿度极大降低，这会使人口干唇裂、鼻腔黏膜变得干燥、弹性减少，容易出现微小的裂口，防病功能随之降低，使许多病菌乘虚而入，导致各种呼吸道疾病，如支气管炎、流感、肺结核等。这也往往是“风助病威”的结果。故《黄帝内经》里说“风者，百病之始也”，意思是许多疾病的发生，常常与风邪相关联。

夏季的气候怎样影响人体的生理变化

暑、湿为夏季主令，常伴有火热，在正常情况下夏季不同的气候变化，并不伤人致病，只有当气候急骤变化或人体的抵抗力下降时，它们才会成为致病因素。

暑为夏季六节气的主气，为火热之气所化，独发于夏季六节气。暑邪侵入人体，

汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，津伤后，即见口渴好饮、唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦闷乱等症状。如果不及时治疗，开泄太过，则伤津可能进一步发展，超过一定限度就必将耗伤元气，此时便会出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越的症状，甚至猝然昏倒、不省人事而导致死亡。

湿为长夏之主气，在我国很多地区，尤其是南方，既炎热又多雨。人们所说的湿病多见于这个季节。湿邪之病多缠绵难愈，且好伤脾阳。一旦脾阳为湿邪所遏则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，临床可见脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏、四肢不温。

秋季的气候怎样影响人体的生理变化

秋季的气候特点主要是干燥，人们常以“秋高气爽”“风高物燥”来形容它。但由于其天气不断收敛，空气中缺乏水分的濡润而成肃杀的气候，这时候人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥，甚至大便干结等。所以人们常把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气易伤人。



初秋清新的空气有利于呼吸系统的正常运作，但到秋分以后燥气过盛，与风相合形成风燥之邪，首先会侵袭肺所主的皮毛和鼻窍，如果肺的宣发正常，就能很快做出应答，将卫气宣发输至皮肤、鼻窍，使皮肤、毛发滋润，腠理致密，鼻窍通利，则无论何种燥邪均不能进入体内，使人们可以顺利地度过秋季。假如秋燥之气太盛，超过了人体的防御能力，或虽燥邪不盛，而肺本身的主气、宣发功能薄弱，无力适应秋季的气候变化，无力抵御外邪，则肺所主的皮毛、鼻窍和肺自身就首当其冲，会受到燥邪的危害而产生一系列的病变，常会诱发慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病。特别是在秋冬之交，受西北风和冷空气的影响，气管炎和支气管哮喘患者病情会有所加重。

冬季的气候怎样影响人体的生理变化

冬季气温低，寒气当令，人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不能从体表外泄，经肾、膀胱的气化，少部分变为津液而散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担。所以，到了冬季，肾炎、肾盂肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等病就容易复发或加重。冬季以寒气为主，若人们不能应时增添衣被，就可使人抵抗力下降，心、胃、肺等脏器的功能紊乱，甚至引起气管炎、胃痛、冠心病复发，使感冒、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎等病发生或加重。



顺时养生，四季各不同

《黄帝内经》第二篇《四气调神大论》专门介绍了一年四个季节的养生方法。“四气调神”就是指要按照春夏秋冬的规律来调养。这与中国人“天人合一”的思想是分不开的，春天是温，夏天是热，秋天是凉，冬天是寒，所以也要顺应天时变化来养生。

春季养生——养护阳气

从立春开始，就进入了春季。春季是阳气的升发时节，因此，春季养生要重视养护阳气。怎样才能养护阳气呢？那要从生活的方方面面出发，对身体进行调养。

立春时节，顺应阳气生发的特点，在起居方面也要相应改变，做到适当地早睡早起。在运动调养方面，春天也是要顺应“升发”的特点，多做伸展运动，可选择散步、慢跑、快步走等，也可多做一些如广播体操等的伸展运动或练习八段锦、太极拳等，既可舒展形体，又可调理气血。同时，在环境优美的环境中锻炼还可达到心胸开阔、心情愉快的效果。

由于冬天怕冷，穿戴衣帽较多，人们对外界天气变化的适应能力下降，尤其是老人、婴幼儿及体弱多病者更难以适应，因此在早春时节要保暖，衣服不可顿减，注意防风御寒、养阳敛阴。老人、婴幼儿及体弱多病者尤其应注意脚部、背部保暖。

立春时节，大地回春，万物更新，人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机，做到心胸开阔，情绪乐观，热爱生活，保持精神愉悦，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅。

夏季养生——把酷暑高温拒之门外

夏季气温逐渐升高，并且达到一年中的最高峰，而且夏季雨量丰沛，大多数植物都“疯狂生长”，人体的阳气在此时也较为旺盛，因此夏季养生要注意顺应阳气的生长。

因天气炎热，人往往比较烦躁，要避免天气给自己带来的负面影响，就要把酷暑高温拒之门外。中暑是夏季的常见病，人们可以用多吃防暑食物、保证睡眠等方法来避暑。



另外，还要注意预防支气管哮喘、腹泻、肺气肿、慢性支气管炎等疾病。运动要避过高温时间，清晨和黄昏是最好的锻炼时间。运动时间不宜过长，强度不宜过大，散步、太极拳是夏季的理想运动。运动后，不要饮用大量的凉开水，也不要冷水冲澡。

此外，在夏季要抓住治冬病的好时机。许多冬季常发生的疾病或因体质阳虚而发生的病症，可通过在夏天增强人体抵抗力，减少发病

概率。冬病夏治是抓住了夏季阳气最盛、冬季阴盛阳衰的特点。久咳、哮喘、痹症、泄泻等疾病用冬病夏治的方法治疗效果较好，常用的方法有针灸和进补。

秋季养生——“白露身不露，寒露脚不露”

秋季是从夏季向冬季的过渡季节，气温逐渐下降，不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内。“白露身不露，寒露脚不露”，这是一条很好的养身之道。要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不能太多太快。

俗话说“春捂秋冻”。秋天适度经受寒冷，有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力，对安度冬季有益。秋天的早晚凉意甚浓，要多穿些衣服。秋季是腹泻多发季节，应特别注意腹部保暖。秋季神经兴奋，食欲骤增，要防止过食，要少吃辣味和生冷食物，多吃酸性和热软食物，以利于消化。不吃霉变和不洁食物，避免感染肠道传染病。中秋之后天气干燥，易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等“秋燥病”，应多吃水果，常喝开水、绿豆汤、豆浆、牛奶等，以满足肌体的需要，提高抗燥病能力。深秋体内精气开始封藏，年老体弱之人可对症选择补品。

在秋季宜早睡早起，保证睡眠充足，注意劳逸结合，防止房劳伤肾。初秋白天气温高，电扇不宜久吹；深秋寒气袭人，既要防止受寒感冒，又要经常打开门窗，保持室内空气新鲜。在条件许可情况下，居室及其周围可种植一些绿叶花卉，让环境充满生机，又可净化空气，促进身体健康。

冬季养生——匿藏精气

按照祖国传统医学的理论，冬季是匿藏精气的时节。由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，而且消化吸收功能相对较强，为了适应机体的需要，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。适当进补不但能提高机体的抗病能力，还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为第二年开春乃至全年的健康打下基础。

传统养生学强调，人体要“顺应自然”，即人生于天地之间，其生命活动要与大自然的变化相一致，并根据四季气候变化改变日常的生活规律。从自然界万物生长规律来看，冬季是一年中闭藏的季节，人体新陈代谢相对缓慢，阴精阳气均处于藏伏之中，机体表现为“内动外静”的状态，此时应注意保存阳气，养精蓄锐。尤其是老年人一般气血虚衰，冬季的起居更应早睡晚起，避寒就暖。此外，可根据自己的体质、爱好，安排一些安静闲逸的活动，如养鸟、养鱼、养花，或练习书法、绘画、棋艺等。如果进行室外锻炼，运动量应由小到大逐渐增加，以感到身体热量外泄微汗为宜。恰当的运动会让人感到全身轻松舒畅，精力旺盛，体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好。



药膳——寓医于食，吃出健康

药膳是以药物和食物为原料，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成，具有一定色、香、味、形的保健食品。它寓医于食，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

不可不知的药膳特点

药膳是药物与食物巧妙结合而配制的食品，它兼具药品与食品的作用，但又区别于单独的食品和药品，有其独有的特点。药膳在药物和食物的配伍组方、药膳烹饪等方面，均以中医药学和烹饪学的基本理论为指导。重视性味与五脏特定关系的不同药膳，具有寒、热、温、凉四种不同的性质，药膳同时具有五味的特点，即酸、苦、甘、辛、咸。食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自己的体质合理选择药膳进食，可达到保健、强身的作用。对于身患疾病之人，可针对疾病分析其特点，选择合适的中药材，通过与食材的搭配，运用传统的烹饪方法烹调，患者通过适当进食药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而起到辅助治病的作用。

药膳的四大优点

药膳之所以这么受人们追捧，还因其具有安全性高、疗效显著、方便易做、美味可口的优点，是人们居家养生的不二之选。

(1) 安全性高。在运用药膳时，要先根据所处的地理环境、季节时令以及使用者的体质状况来判断其基本证型，然后确定相应的食疗原则，最后再进行适当的药膳治疗或滋补。而且将药材与食物进行合理配伍后，再经过细致的烹饪加工，成品不但营养丰富，而且药性平和，不良反应少，所以安全性高。

(2) 疗效显著。药膳方主要来源于历代中医、中药文献记载，经过千锤百炼，因此在治病方面具有显著的疗效。药膳不良反应也相对少，所以其防病强身、延年益寿的功能也是最持久的。



(3) 方便易做。药膳原料大多数来自人们生活中常用的主、副食品，以及常见的一些中草药，很容易就能买到。

(4) 美味可口。而药膳以食物为主，即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择和烹制的方法，因此成品仍然保留着食物的色、香、味等特性。