

四季养生经

一年 **四季** 不生病的智慧

四季养生的智慧与妙招

饮食调养 · 情志调节 · 适当运动

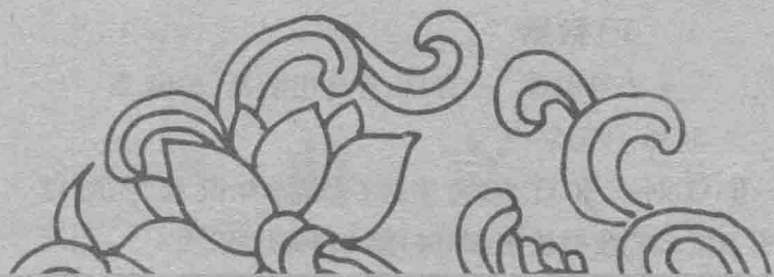
起居有常 · 季节常见病的防治

养生跟着季节走
一年四季保安康



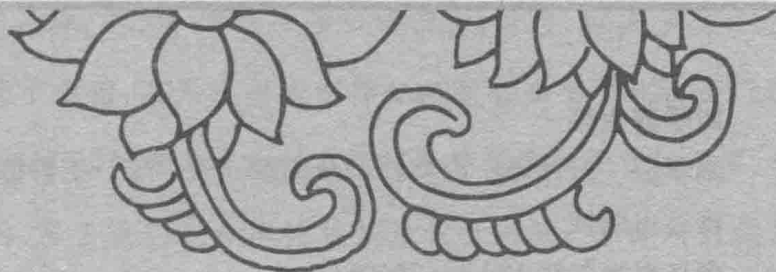
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



四季养生经

编著 刘学法 迟伟峰 卢英红 聂颖颖 于广宇 王静静



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

四季养生经 / 刘学法等编著. —青岛:青岛出版社,2014.2

ISBN 978-7-5436-9335-7

I. ①四… II. ①刘… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 014601 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 四季养生经 |
| 编 著 | 刘学法 迟伟峰 卢英红 聂颖颖 于广宇 王静静 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-80998664 |
| 责任编辑 | 曹永毅 江伟霞 E-mail: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 修俊芳 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 4 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 13 |
| 字 数 | 230 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9335-7 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629

前 言

我们生存在自然界中,伴随着春温、夏热、秋燥、冬寒的四季特征,身体必然会随着天气变化而不断进行调整,人体养生就要按照春生、夏长、秋收、冬藏的规律,才能与外界环境保持协调平衡。

本书从春、夏、秋、冬四个季节的饮食、情志、运动、起居以及常见病的防治五个方面,深入浅出地阐释如何随着季节变化而进行养生的理念:告诉人们如何在日常生活中改掉影响健康的饮食坏习惯,如何建立起良好的、符合我们生命本性的健康饮食习性;告诉人们在当今高节奏、竞争激烈的生活环境中如何情志养生,不以物喜,不以己悲,力求心理与环境的协调统一;强调运动重要性的同时又告诫大家应注意的事项和运动的小技巧;告诉人们如何在日常生活中按照养生的原则而合理地安排起居;此外,还提出一些季节常见病的预防及治疗小偏方。

该书简单实用,科学可靠,是居家必备的健康宝典。



目 录

春季养生

一、春季饮食调养

少食酸增食甘防止肝气过旺····· 3

春韭养肝治便秘····· 3

荠菜清热治小便不利····· 3

多吃玉米可抗眼睛老化····· 4

菠菜的利弊知多少····· 4

樱桃能养颜助美容····· 5

春季应喝养肝粥····· 6

韭菜子治疗阳痿遗精····· 7

“老年人的牛奶”——蜂蜜····· 7

早春饮食应注意补充热量····· 8

红糖——妇人的宝····· 8

常吃香菇能防癌····· 9

更年期饮食要三低二高一适····· 9

春季饮食调养三大秘诀····· 10

春季饮食应多菜少果····· 11

春季应多吃补益脾气的食物····· 11

三月芦笋养生又防癌····· 11

二、春季情志调节

春季先养肝····· 12

如何避免“久视伤肝”····· 12

为什么会“打哈欠”？····· 13

学会巧妙控制情绪····· 13

春季情志不畅易发胃痛····· 14

“三个快乐”能祛病延年····· 14

培养情趣帮你安度更年期····· 15

三、春季适当运动

中老年人坚持步行 3、5、170····· 16

春季运动小妙招····· 16

小动作大收益····· 17

春季放风筝益处多····· 18

老人强身妙法——逍遥步····· 19

清明时节去踏青····· 19

春季雾天不宜晨练····· 20

四、春季起居有常

春季穿衣宜下厚上薄····· 21

上班族防“春困”一二三····· 21

春天养生夜卧早起····· 22

春季要防“倒春寒”····· 23

睡眠打鼾有损健康····· 23

春季减肥 ABC····· 24

春季应衣着宽松····· 25

五、春季防常见病

春季口腔溃疡的几个小方····· 26

春季多发头痛有妙方·····	27	夏季吃姜好处多·····	50
春季失眠多梦有妙方·····	27	夏季适量喝啤酒好处多·····	52
白领女性月经不调需养肝·····	28	洋葱、茄子除老年斑·····	53
肝火使人耳鸣·····	29	夏季 6 类隔夜食物勿吃·····	53
春季咳嗽多伤于风·····	30	夏季吃什么水果能减肥·····	54
早春防面瘫·····	31	老人夏季饮食“三少、两要”·····	55
春季不可忽视的“腮腺炎”·····	31	夏日番茄营养多，食用需谨慎·····	56
春季谨防流行性脑脊髓膜炎·····	33	夏季 6 种有毒蔬菜不能吃·····	57
春季易发哮喘·····	33	夏季养肝吃草莓·····	58
小心高血压·····	34	夏季多吃养心食品·····	58
春季警惕桃花癣·····	36	夏季消暑食品·····	59
更年期综合征需养肝调情志·····	36	夏季喝粥益处多多·····	60
春季眩晕的预防·····	37	夏季消暑小食谱·····	60
春季百日咳有妙招·····	39	苦味食物好处多·····	61
春季防皮炎·····	39	夏饮盐开水好处多·····	62
按摩足部防春季便秘·····	40	夏季喝水有学问·····	62
春季花粉症与感冒有区别·····	41	大暑养生可多吃“三薯”·····	63
春季小心脑梗塞·····	42	夏季最佳肉食——鸭肉·····	64
春季警惕荨麻疹·····	42	夏季最祛湿食物——薏米·····	64
慢性咽炎有妙方·····	43		
春季上火怎么办·····	44		

夏季养生

一、夏季饮食调养

能防癌抗衰老的 4 种蔬菜·····	47
生吃黄瓜好处多·····	48
红豆夏吃益处多·····	49
夏日慎用碳酸饮料·····	49

二、夏季情志调节

6 招防夏季焦虑症·····	65
夏季养生应注意养心·····	66
夏季情绪暴躁，警惕心火旺盛·····	66
夏季养心，调神安神·····	67
长夏思虑易伤脾·····	68

中秋科学吃月饼·····	106	三、秋季适当运动	
秋季忌生吃水生植物·····	107	秋季运动正当时·····	125
秋季必吃的解毒东西·····	107	不在冷水中游泳·····	125
秋季进补防燥不腻·····	108	方法简单养肺气·····	125
秋季多吃玉米健脾开胃·····	108	秋季宜常笑·····	126
白露食用白色食材补身·····	109	养肺要会呼吸·····	126
秋季宜补充健身汤·····	110	运动清肠健康度秋·····	127
秋季补水蔬果, 肌肤更水嫩 ·····	110	冷水浴有讲究·····	127
·····	110	慢跑好处多·····	128
选对食物预防心脑血管疾病 ·····	111	秋季登高有备而行·····	128
·····	111	秋季运动宜适度·····	129
老少皆宜的莲藕·····	112		
柿子浑身都是宝·····	112	四、秋季起居有常	
秋果累累适当多食·····	113	春捂秋冻, 不生杂病·····	130
巧食板栗益处多·····	114	应对“秋乏”, 睡眠有讲究·····	130
橘子皮的巧用·····	115	秋季应预防气候突变·····	131
一天十个枣, 天天身体好·····	116	秋分至注意添“秋衣” ·····	131
秋季六款清补美味·····	116	秋季防湿邪·····	131
秋天一吃必胖的四类食物·····	117	秋季防贼风·····	132
秋季适宜吃南瓜·····	118	秋天防静电·····	132
秋季保健拒绝秋膘·····	119	秋季宜节制房事·····	132
秋季吃鱼有讲究·····	119		
秋季不可缺少的几种食物·····	121	五、秋季防常见病	
		晚秋防中风·····	133
二、秋季情志调节		提早预防老慢支复发·····	134
心理养生四要素·····	122	秋季糖尿病病情易加重·····	135
秋季应保持心平气和·····	123	哮喘患者如何度过秋季·····	136
秋季为何易秋愁? ·····	123	秋季不给感冒可乘之机·····	137
安全度过“多事之秋” ·····	124	秋季为何易抑郁·····	138



秋季防秋燥·····	138	食疗治冬季火气大·····	159
秋季注意防火·····	140	冬季饮食养生的小常识·····	160
秋季治疗口腔溃疡有妙招·····	141	冬季养生进补注意 5 个原则·····	160
多喝茶汤预防慢性咽炎复发·····	141	女人冬季养颜美容汤·····	161
秋季注意“气象过敏”·····	142	冬季饮食调养有三宜·····	162
秋季犯胃病食疗方·····	144		
口干舌燥怎么办·····	144	二、冬季情志调节	
谨防秋季皮肤病·····	145	冬季情志养生着眼于“藏”·····	163
秋天防便秘以润为首·····	146	冬季防止季节性情感失调症·····	163
秋季燥咳食疗方·····	146	调养情志动静有度·····	164
秋季保养肛肠需知二三事·····	147	老年人做好冬季心理保健·····	164
秋季赤脚着凉小心月经不调·····	148	冬季情志养生宜静养护阳·····	165
秋季肾病易加重·····	148		
立秋后天气变凉谨防面瘫·····	149	三、冬季适当运动	
巧治秋季鼻炎·····	150	冬季晨练莫随便·····	166
秋凉防胃病 3 个小贴士·····	152	冬季运动六类高危人群·····	166
秋季肠道疾病重在“养”·····	152	适合冬季的四式瘦身瑜伽·····	167
		冬季运动牢记两大要点才保健·····	169
		5 个在自家小区就可进行的冬季健 身运动·····	169
		冬季长跑有益健康·····	170
		冬季科学散步好处多·····	170
		冬季健身选有氧运动·····	172
		冬季滑雪有益健康·····	172
		四、冬季起居有常	
		巧用热水袋敷走三种病·····	173
		冬季室内保湿小技巧·····	173

冬季养生

一、冬季饮食调养

冬季养生莫忘饮水·····	155
冬季如何饮茶·····	155
冬季养颜保健茶·····	156
冬天怎样挑到新鲜的羊肉·····	157
冬季适宜进食哪些食物·····	157
冬季阴虚体质者忌吃麻辣火锅·····	158
冬季常吃 5 种食物少生病·····	159

冬季养生注意保暖·····	174	冬季警惕烂嘴角·····	186
冬季适宜日光浴·····	175	冬季警惕低体温综合征·····	186
冬季如何泡脚更健康·····	175	冬季防手脚皲裂的小偏方·····	187
冬季防寒保暖避免五误区·····	176	冬季特别怕冷怎么办·····	188
健康过冬的 10 个小诀窍 ·····	177	冬季老年人谨防骨折·····	189
寒冬洗漱有讲究·····	179	巧用蔬菜防治冻疮·····	189
严冬如何赖床有益健康·····	180	10 个小习惯摆脱冬季感冒阴影 ·····	190
冬季养生不要憋·····	181	·····	190
五种冬季必备武器助您抗寒远离疾病·····	182	高血压患者冬天更要谨慎·····	191
老人冬季洗澡注意三点·····	183	寒冬注意防范胃病·····	192
冬天穿衣要重视“衣服气候” ·····	183	冬夜睡觉抽筋怎么办·····	192
·····	183	冬季鼻炎食疗方·····	193
五、冬季防常见病		冬季如何预防心肌梗塞·····	194
高脂血症患者如何过冬·····	184	冬季防感冒·····	196
冬季手脚脱皮区分种类针对治疗		冬季谨防干燥综合征·····	197
·····	185	冬季老人警惕心脑血管疾病·····	197
		冬季老人如何应对抑郁症·····	197
		冬季老年人宜防口干症·····	198



春季养生



一、春季饮食调养

少食酸增食甘防止肝气过旺

春季应少食酸味食物,多食甘味食物以养脾气。中医还认为脾胃为后天之本,甘味入脾,适当增加甜味食物,使脾胃之气健旺,人可延年益寿。另外,人们在春天户外活动比冬天多,体力消耗较大,需要的热量增多,若脾胃偏弱,胃肠的消化能力较差,不适合多吃油腻的肉食。因此,热量可适当由甜食供应,可适当吃一些大枣、山药、白术、糯米、黑米、燕麦、荞麦、薏仁等健脾之品。蔬果如南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子、草莓、荠菜、菠菜、茄子、黄瓜、蘑菇等,都是极好的养肝健脾食品。

春韭养肝治便秘

韭菜性温,能温肾助阳、益脾健胃、行气理血。现代研究表明,韭菜具有极高的营养价值,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、抗坏血酸等营养成分。多吃韭菜,可养肝,增强脾胃之气。韭菜含有较多的膳食纤维,能增进胃肠蠕动,保持大便通畅,可有效预防和治疗习惯性便秘,故有“洗肠草”之称。韭菜对绿脓杆菌、痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌有抑制作用,对肠道疾病、肠癌也都有预防的作用。但是,胃酸过得多的人,尽量少吃。

◎ 荠菜清热治小便不利

荠菜是最早报春的时鲜野菜,也是一种地道的药材。自古以来,人们特别喜欢在春天吃荠菜,因为荠菜在春天叶嫩根肥,味道鲜美,比起苦

菜、马齿苋、二月兰、枸杞头等更具有独特的清香和美味。中医认为：荠菜味辛甘、性凉平，有清热利尿、凉血止血等功效。因湿热而致的尿频、尿热、乳糜尿及肾炎的水肿、小便不利等，用荠菜 60~120 克（鲜者加倍）水煎频服；荠菜还有平肝降压作用，高血压导致的头晕头痛，可用荠菜子 6 克、决明子 6 克、青箱子 6 克泡水代茶饮。现代营养学研究发现，荠菜含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 C 以及人体所需要的各种氨基酸和矿物质，对防止软骨病、麻疹、呼吸系统感染、前列腺炎均有较好的功效。

多吃玉米可抗眼睛老化

玉米中含有蛋白质、胡萝卜素、黄体素、玉米黄质、磷、镁、钾、锌等多种营养元素，玉米中的维生素含量非常高，是稻米、小麦的 5~10 倍。中医认为玉米具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功能。老年黄斑病变就是由眼睛老化而引起的一种疾病，严重时可能造成眼睛视力缺损；老年眼睛老化又与血管动脉硬化有一定的关系。现代研究证实，玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达 60% 以上，它和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用，可降低血液胆固醇浓度，并防止其沉积于血管壁。人体大量摄取黄体素、玉米黄质，能降低老年黄斑变性 43% 的患病率。因此，多吃玉米可以抗眼睛老化，预防老年黄斑性病变。

◎ 菠菜的利弊知多少

古代中国人称菠菜为“红嘴绿鹦哥”，又叫波斯菜、赤根菜。古代阿拉伯人也称它为“蔬菜之王”。菠菜不仅含有大量的 β 胡萝卜素和铁，也是维生素 B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源。适当吃菠菜对缺铁性贫血，防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症有一定的作用；菠菜中含有大量的



抗氧化剂如维生素 E 和硒元素,具有抗衰老、促进细胞增殖作用,既能激活大脑功能,又可增强青春活力,有助于防止大脑的衰老,防治老年痴呆症。哈佛大学的一项研究还发现,每周食用 2~4 次菠菜的中老年人,因摄入了维生素 A 和胡萝卜素,可降低患视网膜退化的危险,从而保护视力。但是,菠菜草酸含量较高,一次食用不宜过多,并不能直接烹调,故吃菠菜时宜先用沸水煮二三分钟,可以使约百分之八十的草酸溶解在水里,以减少草酸含量;此外,菠菜不宜和豆腐一起食用,因豆腐里含有氯化镁和硫化钙,遇到菠菜里的草酸就生成草酸镁和草酸钙,这些不能被人体吸收,长期食用,会引起人体的缺钙,所以,应尽可能地配吃一些碱性、高纤维食品,如海带、麦麸等,以促使草酸钙溶解排出,防止结石。肾结石患者应少食菠菜。

樱桃能养颜助美容

樱桃是公认的美容佳品,樱桃成熟期早,有早春第一果的美誉,自古就被叫作“美容果”。中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色,美态”。樱桃营养丰富,这主要是因为樱桃中包含有维生素 A、维生素 B、维生素 C、钙、磷等营养成分,尤以含铁量极其丰富为特点,每百克果肉中铁的含量是同等重量草莓的 6 倍、枣的 10 倍、山楂的 13 倍、苹果的 20 倍,居各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中,发挥着重要的作用,特别是具有能促进血红蛋白的再生作用,同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常吃樱桃能够让皮肤更加光滑润泽。常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。用樱桃 50 克、枸杞 12 克,煮熟后加适量白糖食用,可补肝养血,尤其是对长期从事电脑工作的女性不妨一试。樱桃还具有防治常见病的作用:将 1000 克樱桃贮存于瓦罐内,密封,埋入地下,45 天后取出,樱桃化为汁液。过滤后每天服 20~30 克,可治疗肾虚腰痛。治疗睾丸肿痛,用樱桃核一两,水煎

服。有胃溃疡症状者、上火者，慎食；糖尿病、热性病及虚热咳嗽的患者应忌食。

春季应喝养肝粥

1. 芹菜粥

芹菜洗净，切末，加大米同煮成粥，放少量的盐和调味品即成。春季肝阳易动、肝火易旺，特别是患高血压者常出现肝阳上亢或肝火旺的症状，建议常喝芹菜粥，对于调养肝脏，降低血压、消除烦躁都有一定的好处。

2. 菠菜粥

将菠菜洗净，在沸水中烫一下，空水切断；少量猪肝（鸡肝）切薄片，用热水焯，大米洗净先煮，即将熬好时，放入猪肝、菠菜，放少许盐和味精即成。菠菜粥对因肝（血）阴不足引起的高血压、头痛、眩晕、眼花、贫血、便秘都有益处。

3. 荠菜粥

荠菜洗净，沸水焯一下，少量肉末。大米适量洗净熬煮，大米将熟时，放入荠菜、肉末，熬制成粥即食。研究资料表明，食用荠菜等野菜，不但能养肝、清热利湿，还有助于提高机体的免疫功能。

4. 桑葚粥

桑葚 30 克（鲜桑葚用 60 克），糯米 60 克，冰糖适量。将桑葚洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。桑葚粥可以滋补肝阴，养血明目。

5. 决明子粥

决明子 30 克，大米 60 克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮，取汁适量，用其汁和大米同煮，成粥后加入少量冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。

6. 猪肝粥

新鲜猪肝 100 克，大米 100 克，葱姜、食盐、味精各适量。先大米洗



净煮粥,大火煮沸后改小火慢熬,至八成熟后,将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,熟后调味。此粥补肝养血明目、特别适合肝血不足,视力减退及贫血的患者。

韭菜子治疗阳痿遗精

韭菜子味辛甘,性温,有补肝肾助阳、固精、暖腰膝等功效与作用。常常用于治疗阳痿、遗精、遗尿、小便频数、腰膝酸软。可以单用研末服,每次6~9克,日一至两次。治阳痿还可用于韭菜子60克,水煎服,每日1剂。治遗精亦可用韭菜子,每日生吞10~20粒,淡盐汤送下,以治梦遗尿白。虽然韭菜子的功效与作用不少,但因其性温,所以阴虚火旺者忌服。

◎ “老年人的牛奶”——蜂蜜

蜂蜜具有护肤美容、抗菌消炎、促进组织再生、促进消化、提高免疫力、促进长寿、改善睡眠、保肝、抗疲劳、保护心血管、润肺止咳等作用。蜂蜜中能直接被人体吸收的葡萄糖和果糖占75%,它还含有多种维生素、多种酶、矿物质等。它又是不含脂肪、营养极为丰富的食品,因此被称为“老年人的牛奶”。研究证明,蜂蜜对胃肠功能有调节作用,还有增强肠蠕动的作用,可显著缩短排便时间,可用于老年便秘;蜂蜜可使胃酸正常分泌,可使胃痛及胃烧灼感消失。患胃十二指肠溃疡的人,常服用蜂蜜,也有辅助作用。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况,可用于贫血、各种营养不良;蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,实验证实,蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉杆菌等有较强的抑制作用,可用于慢性支气管炎、哮喘引起的咳嗽、咳痰;蜂蜜可以营养心肌,并改善心肌的代谢功能,对冠心病患者有一定的益处;蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧