

四季养生大全

SI JI SHANG SHENG DA QUAN

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，顺应四时进行养生，即四季养生，也就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。

高文彦◎编著

中医古籍出版社



四季养生大全

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，顺应四时进行养生，即四季养生，也就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。

高文彦◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生大全/高文彦编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1034 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271925 号

四季养生大全

编 著 高文彦

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1034 - 6

定 价 78.00 元

前言

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，正如《黄帝内经》里所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”。“顺四时而适寒暑”，这是中医养生学里的一条极其重要的原则，也可以说是健康长寿的法宝。四时即指春夏秋冬四季。一年有四时气候的更迭、阴阳寒热的变化，作为自然界的一分子，人类的生命活动及健康状况都与这些变化息息相关。故欲得安康，必须要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。这一点在两千多年前人们就发现了，“逆之则灾害生，从之则疴疾不起”。

顺应四时进行养生，即四季养生，也就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。理解四季养生的内涵，需要明白中医养生学四季阴阳消长、转化的概念。古代中医认为，一年中有春、夏、秋、冬四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。基于这些观念，中医的四季养生要求人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，所以历来有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息時間上，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用亦有一定的季节性。此外，“五脏应四时，各有收受。”根据四时气候的特点，人们还总结出春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。

顺应四时养生虽然是一个古老的健康理念，但现代医学研究也证明了它的科学性，季节更替会导致天气变化，而这些变化对人体的生理都有着很大影响。例如，不同的季节手指血流速度不同，对寒冷引起的皮肤温度反应也不同，即使冬夏保持相同室



温，仍会表现出反应差异，提示血管运动中枢有四季节律。对于现代人来说，自觉将养生作为一种生活习惯，运用科学的养生之道，调节肌体，祛病健身，健康、长寿完全可以实现。就像一首健康歌诀中所说的那样：“二十岁养成习惯，四十岁指标正常，六十以前没有病，健健康康离退休，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁。”

本书以《黄帝内经》《本草纲目》等国医经典为基础，挖掘了历代养生名著中的精髓思想，汇集了历代名医、圣人先贤的养生秘方，也综合了数千年来流传民间的养生经验、长寿经验，以及现代医学保健知识，全面阐释了四季养生的理论、原则和方法，是针对国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。

本书由“总论”“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”“日之篇”及“岁之篇”七大篇组成。其中，“总论”中全面阐释人与天是如何相连、相通的，解读《黄帝内经》里蕴涵的四季养生智慧，以及遵循哪些“天人合一”的原则。“春之篇”“夏之篇”“秋之篇”“冬之篇”中，分别教会读者从具体节气、保肝养肝、食疗进补、生活起居、运动休闲、美容护肤、情志调理和防病祛病等方面，系统地掌握各个季节保健养生的全部智慧。“日之篇”，以《黄帝内经》理论、经脉学说和子午流注学说为基础，系统地读者奉上全天候身体健康调理方法，以使应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进日常生活中。“岁之篇”，帮助读者根据自己的体质、性别及年龄，做好全年的保健养生。

目录

总论：顺应四季以养生，天人合一正道

◎第一章 人以天地之气生，四时之法成	2
“人是运气的产物”，养生重在养人	2
天有日月星，地有水火风，人有精气神	3
天气变化，与我们的健康息息相关	3
一年四季，身体也有不同节律	5
月亮有盈亏变化，气血有盛衰循环	5
人体自有气场，影响整个生命	7
我们的五脏六腑，本性最为“天真”	8
一起细数身体对大自然的应和	9
◎第二章 解密《黄帝内经》四季不生病的智慧	11
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	11
健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”	12
四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气	13
健康生活：饮食法地道，居处法天道	15
“圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根”	15
天地运作需能量，脏腑健康先输养	17
该冷的时候冷着过，该热的时候热着过	18
“不时不食”，顺时而“食”	19
四季养生的关键时令：春分、秋分、夏至、冬至	19
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好	21
“一日分为四时”，天天都是养生好时节	22
◎第三章 顺天时地利，长寿又有何难	24
人类的实际寿命远不止 100 岁	24
现代人为什么动不动就生病	25
食物有四气五味，四季吃不好会得病	26
春夏秋冬，食补养生各有要义	27
“夏病秋发，冬病夏治”	28
顺天而调，收获季节的真“心”祝福	30



养颜，也要顺应四季的“生长收藏”	31
四季变迁，房事也应随之调节	34
最佳季节受孕，生出最健康的宝宝	35
天有二十四节气，养生有二十四要诀	36
日出日落，跟着太阳去养“阳”	39



春之篇：欲与天地同寿， 养生从春天做起

◎第一章 立春到谷雨，春天送给人类的六份厚礼 42

岁首开年春意满，立春养“生”最重要	42
春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃”	43
神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质	43
春来遍是桃花水，春分养生调阴阳	45
清明时节桃李笑，此时养生“补”为道	46
谷雨青梅口中香，内外环境须统一	46

◎第二章 乍暖还寒，春季养生保肝为先 48

“肝者，将军之官，谋虑出焉”	48
春天生机焕发，五脏六腑养肝为先	49
养肝即养人，食物滋养为上策	50
保肝救命，春天来杯三七花	51
家中不离蒜，肝脏安康百病休	52
两个穴位藏大药，让肝从此不血虚	53
想养肝，平时就不要乱发脾气	54
过度疲劳，肝脏比你还累	54
为肝脏排毒减负，解酒有门道	56
远离肥胖，远离脂肪肝	58
营养你的肝，让它不再硬化	59
养生重在平时，养肝贵在坚持	60
“肝胆相照”，养肝别忘记保胆	61

◎第三章 阳春三月，补好身体全年都健康 63

春季饮食讲原则，全年营养十足	63
春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏	64
补血，春季就选“红嘴绿鹦哥”	65
春天吃韭菜，助你阳气生发	66
春吃油菜，解燥去火真管用	67
“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时	68
春养阳气，良药十分不如荠菜三分	69
香椿，让你的身心一起飞扬	71
养肝护脾胃，春季就要常喝粥	72
全面着手，为自己清火排毒	72
乏力了，快煲一碗药膳靓汤	73

◎第四章 阳气初生，生活起居追随“春”的旋律	75
春天来了，让阳气轰轰烈烈地生发吧	75
“春捂”很重要，但千万别盲目	76
春眠不觉晓，安睡要趁早	77
远离寒湿，阳气十足身体暖	78
不想老得快，春天勤梳头	79
春天，“泡森林浴”的大好时节	79
“春心荡漾”，房事更要有所注意	80
人到中老年，春季“四不”须牢记	81
着装有讲究，安然度暖春	82
◎第五章 万物复苏，全身筋骨也要舒展起来	83
科学锻炼五原则，增强体质防春寒	83
春天运动，舒缓才是主要原则	84
“走为百练之祖”，春季早晚散散步	85
赏鸟、远眺、视绿，春季养眼三秘方	87
慢跑，春天健康的零存整取	88
出外放放风筝，尽享春日之乐	89
找个玩伴，春天一起来打羽毛球	90
多开展乒乓球运动，受益终身	91
春季练平衡，就荡荡秋千	92
抽空出门钓鱼，养足一年精神	93
三月旅游去休闲，缓解紧张生活	94
登山好运动，温馨提示不能忘	95
◎第六章 春暖花开，美丽的容颜就此焕发	97
做好面子工作，美丽和春天一起苏醒	97
由表及里，全面认识你的肌肤	99
千人千面，护肤之前先测测肤质	99
暖暖春天，女人要好好地美	101
“澡”春三月，洗掉邪气困扰	102
春天，用桃花养得你“面若桃花”	103
拒绝春燥，就要这样保养肌肤	104
缓解肌肤松弛，内调外养都需要	105
对症支招，抚平岁月的“痕迹”	106
少油、多水，春季护肤关键词	108
跟金喜善学，用橄榄油演绎美丽	109
饮食主内、精油主外，彻底远离头屑	110
◎第七章 安养心神，春季图的就是个“乐呵”	112
春天来了，要警惕“心病”高发	112
春天不生气，养肝又养心	113
别人生气我不气，我找太冲穴出气	114
爱发牢骚，你需要自我调节了	115
告别紧张情绪，赶走心中那只蝶	117
远离焦虑，心中自然无烦恼	119



从抑郁中解脱，让快乐永相随	122
控制坏心情，远离情绪“流感”	125
中医自古有妙方，专治精神分裂症	126
对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效	127
消解压力，给自己一个甜甜睡眠	128
晋级好妈妈，以最美心情迎接新生命	129
◎第八章 防治兼行，彻底远离春季疾患	131
冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱	131
春天发陈，小心旧病找上门	132
治慢性肝炎，国医大师为你开方	133
按摩、中药各有招，与乙肝说再见	134
口腔溃疡折磨人，先给身体降降“火”	136
春季防感冒，平时多喝蜂蜜	137
教你三招，预防春天“风湿病”	138
早春“捂一捂”，防止“倒春寒”	139
饮食兼顾刺激法，春困不是不可解	140
排“风”祛“湿”，关节痛不再来	141
出外“踏青”，小心花粉过敏症	143
谨防孩子上呼吸道感染	143
麻疹治疗三部曲	145
去除荨麻疹不留痕	145
流行性腮腺炎，试试食疗与拔罐	147



夏之篇：把握阳气生发，抓住健康命脉

◎第一章 立夏到大暑，夏天送给人类的六份厚礼	150
骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”	150
轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先	151
割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽	152
昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪	153
蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心	154
大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑	155
◎第二章 夏季养生先养心，心养则寿长	157
心是君主，夏季更需好好供奉	157
记住：心脏最怕你暴饮暴食	158
荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏	159
选对粗粮，就是选对身心“守护神”	160
夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂	161
安养心神，两道美味足够	163
桂圆味美，补血安神最知“心”	163
养心，最好为自己培养一个爱好	165
心脏好不好，看看耳朵便知道	165

常梦大火烧身，心脏可能要来病	166
----------------------	-----

◎第三章 夏季进补，关键在于“清”和“苦”

167

消暑祛病，从正确用膳开始	167
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天	168
碱性食物，夏季均衡膳食必选	169
“夏日吃西瓜，药物不用抓”	170
夏季适当吃姜，非常有益健康	171
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属	172
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”	173
补足水和维生素，胃口好身体更好	174
自制药粥，防暑降温、开胃健脾	176
凉茶新喝法，盛夏享口福	177
夏季补钾，多吃海带和紫菜	178

◎第四章 生活起居养好阳，才能“生长”不“生病”

179

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧	179
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”	180
保足阳气，长夏防湿“三注意”	181
养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌	182
想凉快，夏季除热有良方	183
盛夏出汗，千万别马上冲凉	183
天再热，也别让脚着凉	184
夏日行房事，要防出汗染病患	184
体弱者着装，要遵循安全防暑指南	185
穿露脐装，别忘记保护好肚脐眼	186
夏季，贴身衣物勿忘经常洗洗	187

◎第五章 夏日运动，讲究一个“轻”字

188

运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气	188
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏	189
玩玩健身球，疏通经络筋骨健	190
游泳健身又美体，做条快乐“美人鱼”	191
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛	192
赤脚走路，激活你的“第二心脏”	193
没事退步走一走，身体平衡疲劳消	194
空抓，改善全身血液循环	195
健美操，跳出盛夏的健康时尚	196
常爬楼梯，让锻炼“风雨无阻”	197
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵	197
网球：温文尔雅的有氧运动	199
夏日旅游，消暑养生兴味盎然	200

◎第六章 酷热夏季，掀起适合你的美容季风

203

滋阴去火，夏季美容养颜之根本	203
气血奔流不息，青春自然永驻	204
全面保养，让肌肤健康一夏	205





夏日美容三大错，看看哪个你在犯	207
控油兼补水，做一个夏日平衡小美人	208
温柔地亲近阳光，夏季防晒进行时	209
空调房里，吃出水润白皙的肌肤	210
远离小毛病，夏日肌肤问题三攻略	211
常饮夏季清补靓汤，养颜纤体一举两得	211
常按神阙穴，激活元神永远不老	213
一杯滋补养颜花茶，让你夏季花容依旧	214
祛除红血丝，还原诱人的白瓷美肌	215
学习埃及艳后，用芦荟锁住青春	216
娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步	217
揭秘“孔雀公主”的美颜抗衰秘诀：玉米	218
柠檬为伴，唱响你的时尚美白主打歌	219
千年“美容果”，让你的肌肤水嫩光滑	219
 ◎第七章 闷热多雨，养心调神天天都有好心情	221
“精神内守，病安从来”	221
“百岁而动作不衰者，以其德全不危也”	222
兴奋适可而止，过喜反而更伤“心”	222
天热易心烦，就练中医导引术	223
精神萎靡，用精油点燃你的活力	224
放下，给你的健康开一扇窗	225
养花种草，放松你的心情	226
疏散坏情绪，“气以从顺”过日子	227
为而不争，养好精神乐无穷	229
改掉暴躁脾气，在心中藏一片清凉	230
四大妙招，拯救你压抑的内心	231
慈、俭、和、静，坚守养神四字箴言	233
 ◎第八章 养到实处，让夏季疾患销声匿迹	235
清热解暑，中药、药茶各显神通	235
孩子中暑了，快给他“掐三穴”	236
以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹	237
有姜汤补暖，轻松远离空调病	238
夏季，要保护好脆弱的颈椎	239
天热便秘，莴笋为你解忧	242
治疗皮肤病，合理用药是关键	243
枇杷佳品，美味又止咳	243
夏季“降火”，要对症下药	244
端午来一次草药浴，百毒不沾身	245
轻松解头痛，四大妙法任你选	246
预防尿道炎，五大方面要做好	247
小儿痄子，药浴法让宝宝清爽度夏	248
吃对、按摩对，远离冠心病	249
高温作业，别让温度夺走你的健康	250



秋之篇：平定内敛，收获大自然的金秋祝福

◎第一章 立秋到霜降，秋天送给人类的六份厚礼 254

凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎”	254
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏”	255
碧汉清风露玉华，白露保暖多防病	256
凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳	256
天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精	257
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒	258

◎第二章 金秋时节，滋阴润肺最为先 259

肺为“宰相”，与生命息息相关	259
养肺防衰，重在多事之秋	260
护肺，关键看你会吃不会吃	261
鱼际、曲池、迎春，护肺的三大宝穴	263
每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚	264
人参补气助阳，健脾又益肺	265
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	266
花生是宝，大补脾胃和肺脏	267
疏通肺气有绝招，心火降下风寒消	268
足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺	269
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿	270

◎第三章 水润少辛，吃掉“多事之秋” 272

秋季饮食，少辛多酸、合理进补	272
立秋后，要学会全面防“燥”	273
滋阴润燥，麦冬、百合少不了	273
秋日进补好时节，先要补补脾和胃	274
西兰花，滋阴润燥的秋季菜	275
喝碗猪肚汤，温胃暖全身	277
秋令时节，新采嫩藕胜太医	278
热性食物助长干燥，秋天一定小心吃	279
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生	280
秋天进补多喝粥，美味又滋补	281
秋天，亲近茶就是亲近健康	281
多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋	282
天干物燥，秋季补水分三种	283

◎第四章 早睡早起多注意，秋季健康很容易 284

秋三月，生活起居要有节律	284
秋爽宜睡，但很有讲究	285
秋夜凉，别让身体着了凉	286
把握冷暖度，“秋冻”好过冬	287
“秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气	287





秋闲晒太阳，远离细菌和疾病	288
循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力	289
秋季洗手，别太频也别太热	290
养护怡人秋花，呵护敏感身心	290
气候干燥，起居要防静电伤身	291

◎第五章 秋高气爽，让你的全身动起来

292

想要长寿，把小劳留给秋天	292
初秋，耐寒锻炼正当时	293
重阳登山，登出一生的健康	293
骑车，健康与快乐同行	294
快步踏清秋，让你更长寿	295
太极拳，秋季平衡阴阳的养生功	296
邓氏八段锦，祛病又强身	297
练好王氏五禽戏，三元合一最长帮	301
天天跳绳，强身健体又益智	304
锻炼前，先要学会健康呼吸	306
擦胸捶背，提高你的机体免疫力	308
局部瘦身操，让你过一个窈窕的秋天	309

◎第六章 秋“收”，容颜也要跟着收获

311

秋日养肌肤，先从排毒开始	311
享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质	312
依据肤质，量身打造自己的保湿方案	312
工作狂，也要做足办公室保湿课	313
水果护肤，让肌肤告别秋燥	314
金秋润唇有方，绽放甜美微笑	315
秋季，肌肤突发问题可逐一击破	316
肌肤暗淡，紫色食物来帮忙	318
“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤	319
不想“孔”慌，洁肤向左、好习惯向右	320
秋季养发，五大方面要做到	321
“三千烦恼丝”，秀发问题全攻略	323
上一堂秋天护足课，让你举步生春	324
纤纤玉手，你需要这样呵护	325

◎第七章 调情养志，让“秋悲”渐行渐远

327

从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活	327
忧伤肺，平平淡淡才是真	328
容易忧郁，十三项注意须牢记	329
思伤脾，“没心没肺”才快乐	331
三种按摩术，养出秋季好心情	332
无论男女，想哭就哭吧	333
控制自己，远离焦虑	334
走出自卑泥潭，越活越年轻	335
同房，要挑心情好的时候	336
暑假一过，小心“开学综合征”	337



听音乐，最时尚的调心美容大法	339
----------------------	-----

◎第八章 丰收季节，远离疾患静享安逸 340

金秋一到，先防“秋乏”	340
新鲜又美味，水果为你解“秋燥”	340
天气转凉，别让“五更泻”缠上你	342
当归为主力，秋末开始防冻疮	342
初秋，当心脑中风来袭	343
药食疗法，助你狙击肺结核	344
秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎	345
防治哮喘，秋天不可松懈	346
咳嗽，肺经上自有解救大药	347
消除肺气肿，饮食最关键	348
注重食品卫生，远离急性胃肠炎	349
仙方通鼻窍，名医为你治鼻炎	350
对付痔疮，冷敷是个好方法	351
秋天养好骨盆，告别妇科疾病	352
秋季多养性，减少“男人病”	353

冬之篇：养精蓄锐，为生命银行增加储蓄

◎第一章 立冬到大寒，冬天送给人类的六份厚礼 356

万物收藏梅开红，立冬最宜补身体	356
保暖增温雪初降，小雪要有好心情	357
朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养	357
日短阳生炉火旺，冬至保养要全面	358
冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼	359
银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒	360

◎第二章 冬季养好肾，健康根基才牢固 362

避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌	362
肾衰有“表现”，补衰有方法	364
肾虚有区别，防治要对症	365
节欲保精，养肾要房事有度	367
常食“黑五类”，肾脏安康底气足	368
没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨	369
手脚冰凉，冬天要好好补肾	370
壮阳补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效	371
板栗，男人的“肾之果”	372
天寒地冻，饮对了最养肾	373
养肾，试试疏通任督法	375
不仅是男人，女人也应该补肾	375
女人补肾，四个穴位足够	376



◎第三章 温补一个好身体，寒冬无情食有情 378

冬季滋补，饮食为先	378
天寒，多吃些偏温热性的食物吧	379
冬天多喝汤，驱寒又防病	380
寒冬最离不开的美味：腊八粥	382
冬食萝卜保健康，不用医生开药方	383
大白菜，冬季养生的“看家菜”	384
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪	386
冬至吃狗肉，养好身体第一位	387
冬季鲫鱼最肥美，温补身体正合时	388
冬饮补酒，滋补强身益处多	389
跟着乾隆学养生，冬季就喝固元汤	390
火锅热腾腾，冬天享用有讲究	391
冬食葵花子，温暖全身心	392
冬季补虚，芡实是佳品	393
食补冬三月，吃得安全最重要	394

◎第四章 寒九腊月天，生活起居要“养藏” 395

冬天“养藏”，和太阳一起起床	395
科学过冬，室内工作要到位	396
细节决定好睡眠，为冬季健康加分	397
冬季着装，保暖、舒适都需要	398
一夜寒风冷，注意被窝“小气候”	399
手套和鞋袜，穿戴须讲究	400
寒气袭人，重点部位进行重点呵护	400
冬季洗澡，从脚开始更健康	401
在外做足疗，不如在家中药泡脚	402
避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚	403
冬季绿化办公室，身体健康风水顺	404

◎第五章 冬天动一动，少生几场病 406

冬天健身，7点注意你不可不知	406
避开冬泳误区，在严寒中游出健康快乐	407
漫漫冬季，用慢跑调整我们的身心	408
滑雪，助你祛除生活中的压力与烦恼	409
冬季健步走，健身又暖心	410
保龄球：人人皆宜的冬季运动	411
冬季减肥，这样做仰卧起坐效果最好	412
冬季跳绳，减肥女性的最佳选择	413
踢打腿肚，给老年人安全的冬季养生法	414
最廉价的健康途径——呼吸养生法	414
提拉耳朵，补肾固精	416
孙思邈养生十三法，伴你长命百岁	417
交谊舞，让友谊和健康在寒冬舞动起来	418

◎第六章 让你的美丽在冬天绽放	422
告别“冰美人”，从此做回“暖女人”	422
冬季，“食”“色”生香养心气	423
天干物燥，依然能吃出水润容颜	425
胶筋煲海马，女人冬季温阳补阴第一汤	426
吃点红肉，寒冬也会变暖春	427
冬日护肤术，教你打造靓丽容颜	427
精油按摩，告别红血丝烦恼	428
冬食“枣”，美容养颜抗衰老	429
寒冬，猪蹄黄豆煲让肌肤不再感冒	430
“佐伯六式”，助你靓丽一冬	431
女人养颜新看点：冬日血型护肤术	432
◎第七章 心安气顺，欢欢喜喜过寒冬	434
冬季，要注重藏神养生	434
冬季，谨防季节性情感失调综合征	435
老年人要敞开心胸，祛除恐惧情绪	436
几个窍门巧防冬季情绪“伤风”	437
身在职场，警惕“年关焦虑症”	438
让情绪在寒冷的冬季飞扬	439
在万籁俱寂的冬季享受宁静与孤独	439
远离懒散，让自己动起来	440
冬季，身心都需要一场“减肥”	441
乐观向上，做冬天里的“向日葵”	443
◎第八章 冬季防病祛病，与健康不见不散	445
冬季，治疗手足皲裂小偏方	445
秋冬交替时间，谨防旧病复发	446
防治冻疮，让手、脚、耳朵安全过冬	447
寒冬来袭，防治流感须多管齐下	448
冬季防皮肤瘙痒症，一药一茶解君忧	449
冬季护眼，防止雪盲症、青光眼的侵袭	450
流脑，须以全面预防为主	451
遭遇小腿抽筋，不同情况缓解方法各不同	452
冬季要严防死守脑血管病	453
遭遇寒潮，要防心梗	455
治疗肾结石，就找消坚排石汤	456
五步走，冬治肾病综合征	457
利尿消肿，饮食辅助你防治肾炎	459



日之篇：一天就是小四季，全天候身体健康调理

◎第一章 每天都是一个完美的春夏秋冬	462
时辰让我们更深入地认识大自然	462
十二个时辰，对应十二个正经管家	463





每一个时段，都与我们的脏腑相配属	464
从十二时辰叙说五行与五脏	466
◎第二章 过好寅卯辰三时，天天享受活力四射的“春天”	468
寅时睡好觉，肺脏自然好	468
寅时大口咽津，补足气血易入眠	469
肺经补肺气，让你天天都安睡	470
寅时务必关空调，肺受寒了浑身都难受	471
卯时大肠经值班，排便正当时	472
清晨虽是好时光，同房却是使不得	473
清晨一杯水，喝对养颜又养生	474
晨练并非好习惯，傍晚锻炼才明智	476
清晨起床，先醒“心”后醒“眼”	477
辰时胃经当令，吃好早餐身体才会好	477
早晨起床后，找点时间养护容颜	479
◎第三章 过好巳午未三时，天天享受童话般的“夏日”	481
巳时脾经当令，消化食物不容错过	481
脾经好不好，看看口水就知道	482
防免疫力下降，巳时别赖床	483
办公室“小动作”，巳时要常做	485
午时心经当令，四大主穴安心养神	486
休息好才能精神好，科学午休很重要	487
午时吃饱且吃好，多活十年不是梦	488
未时小肠经当令，养好小肠心脏也安	490
心病，到小肠经上找解药	491
想小肠通畅，不妨到饭桌上找答案	493
坐得肩背酸痛，敲小肠经最解乏	494
◎第四章 过好申酉戌三时，天天享受诗意“清秋”	496
申时膀胱经当令，提高效率就靠它	496
下午三点到五点，减肥最是好时机	497
申时属猴，锻炼活动好时节	499
午后一杯茶，喝对有讲究	500
酉时肾经当令，藏精保肾最重要	501
晚饭吃少，像穷人一样才好	503
酉时助阳好时机，男人就该吃枸杞	504
戌时敲打心包经，解郁减压好选择	505
戌时打坐，以静制动的养生功	507
戌时锻炼有绝招，鼓掌还有养生操	508
◎第五章 过好亥子丑三时，天天享受静美的“冬季”	510
亥时三焦经当令，性爱最佳进行时	510
睡前喝杯水，心脑血管不来扰	511
睡前热水泡脚，胜似常吃补药	513
睡前冥想一会儿，让你轻松入梦乡	514