

· 送给爸爸妈妈最好的礼物 ·

四季养生

大字版

龚建星 / 编



中国中福会出版社



· 送给爸爸妈妈最好的礼物 ·

四季养生

大字版

龚建星 / 编

中国中福会出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生 / 龚建星编. — 上海 : 中国中福会出版社, 2016.5

(送给爸爸妈妈最好的礼物)

ISBN 978-7-5072-2255-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第104086号

四季养生

总 策 划 赵丹妮
编 者 龚建星
责任编辑 郑晓方
装帧设计 钦吟之

出版发行 中国中福会出版社
社 址 上海市常熟路157号
邮政编码 200031
电 话 021-64373790
传 真 021-64373790
经 销 全国新华书店
印 制 上海昌鑫龙印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 8.5
字 数 100千字
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5072-2255-5/R · 8
定 价 22.00元

创造人生的至美境界（总序）

赵丽宏

这套书，凝聚着编者的美好创意和良苦用心。我浏览这套书的内容时，既喜悦，也感动。

这套书，可以送给我们的爸爸妈妈，让他们有机会阅读编者精心选择的美好诗文。诗歌、散文、小说、书信、演讲，都是百里挑一的精湛文字，有真情，有智慧，也有人间的至理名言。这些文字，年轻的爸爸妈妈未必读过，那就先自己细细阅读，用心感受。如果曾经读过，也不妨静心重温。这些文字，不仅你们自己可读，更可以用来陪伴你们的儿女，让他们一起来欣赏辽阔绮丽的文学天地，一起来游历用文字构筑的真善美的世界。读这样的书，可以让年轻的父母变得更优雅，也可以引导正在成长的儿女一起步入文明的殿堂。亲子阅读，是人生的至美境界。培养孩子从小亲近美好的文字，通过阅读让心灵成长，这当然是送给年轻父母的最好礼物。

这套书，年轻的爸爸妈妈也可以用来孝敬自己的父母。父母老了，需要晚辈的关心，他们的晚年，不应该被孤独和病痛笼罩。相信很多老人会喜欢这些书，书中的文字，既方便他们阅读，也可以为夕阳斜照的花园提供丰富多彩的营养和欢悦。书中有养花的经验，有书法的入门，有手工编织的教程，还有保健的知识、养生的方法。这是为中老年人编的书，是为金色年华提供情趣、欢乐和健康的书。这些书，不仅老人可读，也可三代人一起品读，一起议论，一起实践，一起感受生活之美。我想，这样的读书时光，可以为人间的天伦之乐作最生动的注脚。

用这样的书作为礼物，送给父母，送给儿女，传递的是文雅的风尚，是生活的情调，是人间的关爱，是任何力量也无法割断的亲情。

在欣赏这套书时，我情不自禁地想起了很多年前我写的一首赞美人间好书的诗，其中有这样的诗句：

我用目光默默地凝视你们
我用思想轻轻地抚摸你们
我用心灵静静地倾听你们
我的生命因你们的存在而辉煌

我的生活因你们的介入而多姿
岁月的风沙可以掩埋我的身骨
却永远无法泯灭你们辐射在人间的
美丽精神

这是一套可以在人间辐射美丽精神的书。这样的书，有创意，有爱意，有实用价值，既能抚慰心灵，提升精神，也能滋润生活，改善人生。我郑重地向读者推荐这套书，为天下的父母，也为人间的儿女。

2016年初春于四步斋

前言

龚建星

毫无疑问，中国已经出现了老龄化的趋势。这种趋势的出现，有人口结构上的问题，也与医疗系统的覆盖面逐渐推广和医疗水平的大幅提高有很大的关系。值得一提的是，城乡居民对于保健养生的认识、兴趣和热情，达到了前所未有的高度，令人惊讶。中国人的平均寿命得到了跨越式的上升，不能不说与他们的自我保健意识的增强，互为表里，互为因果。

人的平均寿命，体现了一个国家、一个社会运行的健康程度。曹操说过这样的话：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”他是懂得养生的重要性的，他的这种生活理念，正越来越多地被现代人接受。

期颐之年，是所有人都期待的。而长寿，不就是人生重要的目标之一吗？

有鉴于老龄化进程的提速，有感于全民健身活动的如火如荼，以城市居民为主要读者对象的《新民晚报》，决定新创一个为老年读者量身定做的服务性周刊《金色池塘》，我受命担任这个周刊的主编。经过周密酝酿和设计，我们将周刊口号定为“关注老人，就是关注自己”，

于2014年3月推出，因内容贴近生活、丰富多彩而深受读者喜爱，其中，全方位、多角度地传播养生保健知识信息的“长命百岁”专版，尤其得到读者青睐。

中国中福会出版社注意到了我们工作的特殊性、重要性和成长性，认为“长命百岁”上发表的那些内容正好契合他们正在策划的一套为老龄人提供信息服务的丛书选题，希望能从中挑出几个专题，裒成一集，形成一个系列。

出版社方面已经有了一个总体构想，于是，“长命百岁”中“四季养生”的内容最先进入策划编辑的视野。当然，最适合编辑这本书的，是“长命百岁”专版的责任编辑王燮林先生，可是燮林兄恰好忙于他事，无暇董理。出版社资深编辑郑晓方女士便拿出“扎硬寨，打死仗”气势，逼我来做这件事，于我而言，既义不容辞，又诚惶诚恐。

这本《四季养生》，基本上涵盖了四季养生的主要节点，应当说很有参考价值。由于报纸是讲究时效性、多样性和持续性的，再加上“长命百岁”这个专版创办的时间很短，所以涉及的内容不可能面面俱到，覆盖所有养生范畴的知识点，也无法满足读者收集“四季养生”所有信息的意愿。我只能说抱歉了。但我们有信心：随着“长命百岁”专版持久、向好的存在、发展，给老龄读者贡献更多、更好、更完备的养生知识和攻略，是完全有可能的。

感谢中国中福会出版社提供了一个很好的出版机会，感谢燮林兄编出了很好的版面。没有这些坚强的支持和赞助，我和读者，都看不到这本书。

目 录

创造人生的至美境界 (总序) / 赵丽宏

前言 / 龚建星

春之篇

立春养生六大原则	2
春风时好时恶 健康不能大意	5
清明时节“一平一嘘”巧养肝	7
老人春季养生要“三保”	9
春季降肝火从饮食入手	11
春季排毒妙方	13
春天喝蜂蜜五大益处	14
韭菜红枣除春困	16
春季“火大”用食疗	18
五个秘诀应对春季过敏	20
暮春防病莫大意	22

夏之篇

健康度夏有四要	26
夏季睡午觉养阳	30
夏季“养心阴、护阳气”	32
夏天养阳正当时	34
端午节养生常用中草药	37
缓解脾虚的食物	40
绿叶入粥解“苦夏”	42
夏治风湿性关节炎有办法	44
防暑饮料任君选	45
夏防老人尿路感染饮品	47
夏调心情过三伏	49

秋之篇

立秋养生三大原则	52
初秋入睡前关好窗	54
初秋治疗咳嗽方法	55
秋季登高益健康	57
秋季养生五个关键	59
秋试冷水浴	61
秋季要“晚晚蜜汤”	63
治疗秋燥干咳方法	65
秋治慢性鼻炎食疗方法	66
秋治类风关方法	67
秋服阿胶好处多	69
秋季养阴首选百合	71
秋季要养肺	73
秋天须防哮喘	75
秋季养生防病	77
寒露时节谈养生	79
霜降养生有三防	82

冬之篇

立冬进补有讲究	86
冬季谨防“情绪感冒”	88
冬季养生重护肾	91
天冷受点冻 养肾之良方	93
冬令进补话虚症	95
冬季吃水果 “煮”之有道	97
冬日补肾汤饮四款	99
喝汤应对寒冬上火	101
冬日暖胃食疗四款	103
款款药粥除冬燥	105
不妨试试“冷水擦身”	107
老年人须防“浴室综合征”	109
前列腺患者安然过冬	111
冬治手上皮肤开裂	113
老寒腿巧治疗	114
小雪养生“内外兼修”	116
老病号冬至防病	118
冬至养生“四要素”	120
三九补一冬	122
大寒时节养生要领	125

春之篇

立春养生六大原则

早睡早起以养肝

防止旧病复发

不要过早减衣

每天梳头百下

少吃补品和盐

多吃辛甘发散食物

立春养生六大原则

立春，意味着从这一天起，春季开始了。“春，蠢也，动而生也。”意味着闭藏的冬天结束了，在此开始阳动而充满生机的春天。立春时节，人体的生理变化主要是：气血活动开始加强，新陈代谢开始旺盛；人的精神活动也开始变得活跃起来。中老年人去看看立春节气养生六大原则吧。

早睡早起以养肝 《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”意思是说立春过后，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法，就会损伤肝脏。因此，立春养生六大原则之一是春季以调理肝脏和舒畅身体为主要的养生方法。在经过秋冬季节的积累能量后，到了春夏季节我们的经脉就开始运转了，人体就开始释放能

量。而肝在五脏中的作用，则刚好是主疏泄、释放，所以，立春就得以养肝为总的原则。

防止旧病复发 古谚语：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后进入疾病多发季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。立春养生六大原则之一是针对有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等的患者要特别注意调养预防。

不要过早减衣 虽然立春了，但气温还未转暖，立春养生原则之一就是不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

每天梳头百下 《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

少吃补品和盐 很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补

要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人们应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春之后的一段时间内，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

多吃辛甘发散食物 春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，立春养生原则之一是适当吃些辛甘发散之品。食物可选择辛温发散的小葱、香菜、韭菜等，这些不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，可以产生增进食欲、杀菌防病的功效。在立春时节中老年人还必须少食辛辣之物。

（邓喆君）

春风时好时恶 健康不能大意

春风作为春季的一种标志性的天气现象，会直接影响人的感觉，就像王安石在诗作《春风》里描写的那样：“春日春风有时好，春日春风有时恶。不得春风花不开，花开又被风吹落。”这里的“有时好”“有时恶”说明春天的天气变化多端。这样的气候，对老年人的健康当然也会有一些负面影响。

春天是个天气多变的季节。当冷空气占优势时，乍暖还寒的天气使人体极难适应，不仅容易患上感冒等呼吸道疾病，一些心脑血管病患者也常常因为麻痹大意而导致病情加重甚至危及生命。调查结果表明，每年的3～4月份是心肌梗死病的高发期之一，其中诱发心肌梗死的主要天气之一就是“寒潮过境时的大风”。

春日里，人们一般都喜欢外出游玩。不过，当室外风速超过每秒6米时，风沙、尘土等污染物会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜，易使人患上呼吸道疾病。即使是每秒2米左右的微

风，也会将散落在地的花粉扬起，容易使人患上荨麻疹、过敏性皮炎，鼻炎和哮喘病患者的病情也极易加重。此外，多风的春天，风道上的负氧离子数量大大减少，容易使人感到紧张、压抑和疲劳，年老体弱者常常因此而患病。此外，多变的气候还可引起气候敏感者血液中激素大大增加，体内产生过多肾上腺素，使得精神紧张、情绪低落、困乏疲劳，有人称为“肾上腺综合征”。

在“倒春寒”天气下，温差加大，此时，风力每增加一级，给人体的感觉就相当于气温下降2~3摄氏度。从这个“感觉”说，春风有时比冬天的风更富寒意。所以，为了预防寒冷的“春风”致病，人们一定要关心天气变化，注意防寒保暖。

（霍雨佳）

清明时节“一平一嘘”巧养肝

春天是阳长阴消的开始，阳气上升，阴气下降，所以重点要养阳。树芽萌发，万物生长，对应的颜色为碧色和绿色。肝气内应，养生之道在于以养肝为主，如果肝气不得调养，金不能克木，人就容易出现抑郁、焦虑等心理症状。另外，清明时节要进行祭祖扫墓、踏青、寒食禁火。心情要明朗、淡然为宜。且祭祖思念亲人过于悲伤，会伤害身体。所以清明时，养肝显得十分重要，不妨学会“一平一嘘”。

平抑肝火 清明，乃天清地明之意。清明前后正是肝阳生发最旺的时候，“肝火大”不只是情绪难以控制，更会导致口干舌燥、口苦、口臭、头痛、头晕、眼睛干涩、睡眠不稳定、身体闷热、舌苔增厚等症状。此时，除了拒绝香辣美食的诱惑，还需要一些食疗来“灭火”。

那些平时性情比较急躁、爱发火，或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人，都是因为肝火太旺了。所以要每天喝喝菊花茶，因为菊花属辛凉解表药，味甘苦性微寒，是以清肝