



吉林出版集团
吉林科学技术出版社
健康生活图书编委会编著

居家保健内参系列

临床主任医师 李洪军 © 主审

一用就灵的 四季养生智慧



“顺四时”是中国古老的健康理念，跟着四季调整生活，才能达到养生保健的目的。书中包含了丰富的四季饮食起居、疾病预防、心理调节、是适合家庭使用的养生百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“家庭保健师”请回家。





居家保健内参系列

一用就灵的 四季养生智慧



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵的四季养生智慧 / 健康生活图书编委会编
著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5384-4943-3

I. ①一… II. ①健… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149081号

一用就灵的四季养生智慧

主 审 李洪军
编 著 健康生活图书编委会
编 委 会 张晓晶 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜
王 亮 陈晓娇 王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 马艺轩
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
技术插图 南关区涂图设计工作室
规 格 820mm × 1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27
印 数 1—10 000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.com
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4943-3
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE

养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求养生。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于你是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在你的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者的阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS

第一章 春季养生

第一节 春季饮食健康

1. 春季羊肉吃多了容易上火..... 20
2. “到了三月三，荠菜当灵丹” 21
3. 吃香椿不能贪嫩..... 22
4. 初春病菌多，多吃葱蒜保健康..... 23
5. 吃鱼有选择，莫要病从口入..... 24
6. 春季煲汤以清淡为好..... 26
7. 吃山药和荸荠可以解春困..... 27
8. 2款食疗方预防感冒..... 28
9. 多吃菠菜未必补铁..... 29
10. 春季食用橄榄清咽利肺..... 30
11. “一日三枣，一辈子不老” 31
12. 少盐饮食有利健康..... 33
13. 番茄是男性健康保护神..... 35

第二节 春季起居养生

1. 春季梳头可以治头痛..... 38
2. 春季如何穿衣不上火..... 39
3. 伸懒腰是保护心脏的好方法..... 40
4. 春季做体检，给新年一个好开始..... 42

5. 多喝白开水, 预防气象综合征.....	43
6. 自制提神醒脑的香袋.....	44
7. 春节室内外温差大, 脱衣要当心.....	45
8. 春季到来防“春困”.....	46
9. 春季装修需警惕看不见的污染.....	48
10. 多晒太阳补充维生素D.....	50
11. 抽烟喝酒对健康有害无益.....	52

第三节 春季运动健身

1. 放风筝是放松眼睛的好办法.....	55
2. 经常拉拉筋, 腰不酸、腿不疼.....	56
3. 爬山呼吸有讲究.....	57
4. 郊游时饮用溪水需谨慎.....	59
5. 春季是钓鱼的黄金季节.....	60
6. 经常叩齿能够长寿.....	61
7. 春季中老年人最好傍晚时健身.....	62
8. 最经济的健身方式——慢走.....	63
9. 运动过量, 过犹不及.....	64
10. 老年人如何自我监测运动量.....	66
11. 梳头养生讲究多.....	67
12. 适合老年人的步行健身方法有哪些.....	70
13. 健身先从健脑开始.....	73
14. 中老年人如何练习太极拳.....	77

第四节 春季疾病预防与保健

1. 春季注意防过敏.....	81
-----------------	----

2. 春季如何预防红眼病.....	83
3. 春季是最适合养肝的季节.....	84
4. 春季应该预防哪些常见病.....	85
5. 经常通风可以预防呼吸道感染.....	86
6. 初春时要警惕发生心肌梗死.....	87
7. 春季喝板蓝根可以预防多种疾病.....	88
8. 春季是调养风湿病的最佳季节.....	89
9. 春季要警惕感冒困扰.....	91
10. 春季需预防肛肠疾病的发生.....	92

第五节 春季两性保健

1. 春季男人进补要慎重.....	94
2. 茶也是一味助性的好药.....	95
3. 男人春季要预防前列腺疾病.....	96
4. 中老年人春季性事细节多.....	97
5. 男人真的一过40就“不行”了吗.....	99
6. 和谐健康的性生活可以助长寿.....	100
7. 中老年人性需求降低是正常现象.....	101
8. 中老年人如何预防性能力过早衰退.....	102
9. 中老年人性生活最佳时间是夜晚.....	104
10. 中老年人性生活后疲劳如何缓解.....	105

第六节 春季心理调节

1. 春季如何调整情绪波动.....	106
2. 春游是放松心情的好方法.....	107
3. 春季食补可以调节情绪.....	108

4. 老年人开朗一些可以排解寂寞.....	109
5. 中老年人如何控制暴躁的情绪.....	110
6. 中老年人的不良情绪有哪些.....	111
7. 退休后如何消除失落感.....	112
8. 中老年人如何克服逆反心理.....	113
9. 老年人如何克服恐惧心理.....	114
10. 经常被人赞美可以有个好心情.....	115
11. 老年人要学会和晚辈沟通的方法.....	116
12. “看开点儿”可以让生活更美好.....	117
13. 经常做家务既健身又健心.....	119
14. 中老年人调整心理的方法有哪些.....	120
15. 中老年人养花可以陶冶性情.....	121
16. 如何预防离退休综合征.....	124
17. 中年男人如何调节“灰色心理”.....	127

第二章 夏季养生

第一节 夏季饮食健康

1. 夏季需要警惕胃肠疾病.....	132
2. 夏季应该注意的饮食细节有哪些.....	136
3. 立夏时节多吃粥少吃干.....	137
4. 大麦茶帮你度过暑夏.....	138
5. 夏季吃泥鳅能消暑.....	139
6. 夏季吃鸭肉能滋阴补虚.....	140
7. 夏季吃黄鳝有助降血糖.....	141

8. 消暑的绿豆汤不宜久煮.....	142
9. “吃苦”祛火讲究多.....	143
10. 夏季吃凉菜可以改善食欲.....	145
11. 自制药茶, 消暑好办法.....	146
12. 当心吃冷饮吃出病来.....	147
13. 夏季喝茶好处多多.....	150
14. 细嚼慢咽才是健康的饮食方法.....	153

第二节 夏季起居养生

1. 夏季也别凉屁股.....	157
2. 夏季要注意“除湿”.....	158
3. 夏季香薰有益健康.....	159
4. 中老年人如何度过炎热的夏季.....	160
5. 空调虽然好, 但不宜久吹.....	161
6. 夏季赤脚活动可以防病养生.....	163
7. 如何在夏季也睡个好觉.....	164
8. 夏季洗澡要注意什么问题.....	165
9. 夏季使用凉席的注意事项.....	166
10. 中老年人夏季如何防晒.....	167
11. 老年人学电脑利大于弊.....	168
12. 如何使用电脑不损害健康.....	172
13. 夏季需当心“太阳眼镜综合征”.....	174
14. 老年人饭后不要马上睡觉.....	177
15. 跷二郎腿不是好习惯.....	180
16. 乱拔胡子和鼻毛有麻烦.....	183

第三节 夏季运动健身

1. 登山是夏季的最佳运动.....	187
2. 钓鱼别钓出“蚯蚓病”.....	188
3. 不一样的夏季运动——水中慢跑.....	189
4. 健身球是中老年人健身的好助手.....	190
5. 做做手指操，把健康抓在手中.....	191
6. 中老年人如何正确跑步锻炼.....	192
7. 最清凉的夏季运动——游泳.....	194
8. 中老年人游泳锻炼应该注意什么.....	197
9. 运动后如何补水才科学.....	198
10. 扭腰扭出健康身体.....	199
11. 倒行健身的注意事项有哪些.....	201
12. 华佗的健身体操——五禽戏.....	202
13. 多扇扇子可以治疗肩周炎.....	205

第四节 夏季疾病预防与保健

1. 夏季吃蕨根粉促进食欲.....	207
2. 夏季使用空调温度不宜过低.....	208
3. 夏季睡觉要预防面瘫.....	209
4. 夏季多喝水预防心脑血管疾病.....	210
5. 五招对付夏季空调病.....	211
6. 糖尿病患者度夏要当心.....	212
7. 夏季注意预防口腔溃疡.....	214
8. 夏季如何预防冰箱病.....	215
9. 夏季预防中暑小妙招.....	216

10. 男性也要警惕更年期综合征.....	217
-----------------------	-----

第五节 夏季两性保健

1. 夏季喝药茶滋阴补阳.....	221
2. 夏季男性穿内裤有讲究.....	222
3. 多喝水可以保护中老年人性功能.....	223
4. 中老年人如何提高性生活质量.....	224
5. 男性坐浴要注意哪些细节.....	225
6. 中老年人性生活容易出现哪些意外.....	226
7. 中老年人性压抑会影响健康.....	227
8. 老年人如何享受性生活.....	229
9. 老年人如何唤醒性感觉.....	230
10. 中老年人宜采用的性交姿势有哪些.....	232

第六节 夏季心理调节

1. 夏季易激怒也是抑郁的表现.....	234
2. 黄昏恋要把握好自己的态度.....	235
3. 中老年人如何缓解心理压力.....	236
4. 中老年人如何克服“过度怀旧”.....	238
5. “空巢”老人要保持乐观的心态.....	239
6. 有好奇心的老人较长寿.....	240
7. 老年人典型心理活动有哪些.....	242
8. 老年人警惕“老年期妄想症”.....	244
9. 中老年人如何保持一颗年轻的心.....	245
10. “难得糊涂”可长寿.....	246
11. 如何预防老年抑郁症.....	247

第三章 秋季养生

第一节 秋季饮食健康

1. “贴秋膘”适度就好..... 252
2. 中老年人秋季进补须知..... 253
3. 秋季中老年人如何正确吃螃蟹..... 254
4. 秋季中老年人补钙正当时..... 255
5. 秋季多吃“长生果”..... 256
6. 秋季吃枣要留心哪些细节..... 257
7. 秋季中老年人如何保护胃..... 258
8. 秋季饮食应该注意哪些细节..... 259
9. 百合与莲子是秋季的食补佳品..... 260
10. 秋季养生应该多吃点萝卜..... 261
11. 秋季喝些蜂蜜好处多..... 262
12. 秋季吃鱼有利进补..... 264

第二节 秋季起居养生

1. 四个窍门解秋乏..... 267
2. 秋季如何防秋燥..... 270
3. 秋季应该用温水洗手..... 272
4. 秋季如何预防鼻腔干燥..... 273
5. 秋季拔罐的注意事项..... 274
6. “秋冻”应当量力而行..... 276
7. 秋季别让肚脐着凉..... 277
8. 秋季静电多有害健康..... 278
9. 秋季按摩鼻子好处多..... 279

10. 初秋养生适合洗药浴.....	280
11. 秋季用被子应该先晒后盖.....	281
12. 秋季老年人睡眠注意事项.....	282
13. 寂寞的老年人可以养宠物.....	283
14. 秋季热水泡脚对健康有益.....	286
15. 秋季是适合补肾的季节.....	288

第三节 秋季运动健康

1. 秋季锻炼后补水讲究多.....	292
2. 老年人秋游要注意自我保健.....	293
3. 适合秋季的锻炼方法——爬山.....	294
4. 秋季登山要掌握哪些技巧.....	297
5. 冬泳锻炼应该从秋季开始.....	298
6. 从秋季开始加强耐寒锻炼.....	299
7. 中老年人压腿的注意事项.....	300
8. 健身又健脑的运动——门球.....	302
9. 中老年人锻炼心脏靠下蹲.....	303
10. 碰撞锻炼的注意事项有哪些.....	304
11. 中老年人扭秧歌要预防闪腰.....	305
12. 中老年人如何跳交谊舞.....	306
13. 秋季冷水浴能健身.....	309

第四节 秋季疾病预防与保健

1. 秋季如何预防干眼症.....	312
2. 秋季如何保健养病.....	313
3. 秋季脱发怎么办.....	314

4. 秋季是中老年人中风的高发季节.....	315
5. 秋季如何预防天气变化引发的肺炎.....	317
6. 秋季老年人如何预防脑血栓.....	318
7. 秋季如何预防低血糖的发生.....	319
8. 秋季如何预防皮肤瘙痒.....	320
9. 秋季气管炎患者要当心.....	321
10. 秋季中风患者如何调养身体.....	322

第五节 秋季两性保健

1. 秋季性生活不可过多.....	324
2. 秋季是“休养生息”的季节.....	327
3. 提高性能力的4种运动.....	328
4. 冷热水交替淋浴增强男性性功能.....	329
5. 多吃点海鲜能助性.....	330
6. 性生活之后中老年人如何保养.....	332
7. 中老年人如何达到性高潮.....	333
8. 中老年人性生活中如何爱抚对方.....	334
9. 中老年人如何改善性生活环境.....	335
10. 中老年女性性生活须知.....	336
11. 中老年男性性生活须知.....	337

第六节 秋季心理调节

1. 秋季喝茶可以缓解“悲秋”情绪.....	339
2. 秋季如何让自己放松下来.....	340
3. 秋季如何处理“情绪疲劳”.....	341
4. 如何轻松度过节日.....	342

5. 如何预防秋季抑郁症.....	343
6. 中年人如何维持身心健康.....	344
7. 老年人如何克服悲观厌世情绪.....	345

第四章 冬季养生

第一节 冬季饮食健康

1. 冬季中老年人饮食注意事项.....	348
2. 冬季老年人进补有讲究.....	349
3. 冬季应该多吃“养生三宝”.....	350
4. 冬季多吃糯米可补人体正气.....	351
5. 冬季适宜多饮红茶.....	353
6. 冬季多吃黑色食物助补肾.....	354
7. 冬季多吃银耳补肝润肺.....	355
8. 腊八粥应该慢慢熬.....	356
9. 冬季吃鲫鱼好处多.....	357
10. 3款汤有助预防感冒.....	358
11. 冬季吃火锅须知.....	359
12. 冬季可以多吃点零食.....	360
13. 冬季吃萝卜可以治疗多种疾病.....	361

第二节 冬季起居养生

1. 冬季脚后跟皲裂怎么办.....	363
2. 冬季室内养花治疗“暖气燥”.....	364
3. 冬季戴围巾预防颈椎病.....	365
4. 冬季晚上莫憋尿.....	366

5. 冬季沐浴应当警惕“晕澡”	367
6. 冬季适当运动很重要	368
7. 冬季洗澡还是不搓的好	369
8. 如何走出冬季取暖的误区	370
9. 冬季老年人如何养生保健	372
10. 冬季热水泡脚有助养生	373
11. 如何防治假日综合征	374
12. 正确刷牙的诀窍有哪些	376
13. 老年人练习书法可以陶冶情操	377
14. 背部是老年人的保健特区	378
15. 牙线比牙签更健康	380

第三节 冬季运动健身

1. 冬季锻炼应该带一包牛奶	382
2. 冬季锻炼要当心流鼻血	383
3. 中老年人溜冰要注意安全	384
4. 冬季滑雪的注意事项	385
5. 冬季锻炼当心肌肉拉伤	386
6. 中老年人抖空竹益处良多	387
7. 中老年人打乒乓学健身又健脑	388
8. 冬季钓鱼的注意事项	389
9. 中老年人冬季锻炼要注意什么	390
10. 中老年人如何倒走锻炼	391
11. 内外兼修的锻炼法——八段锦	393