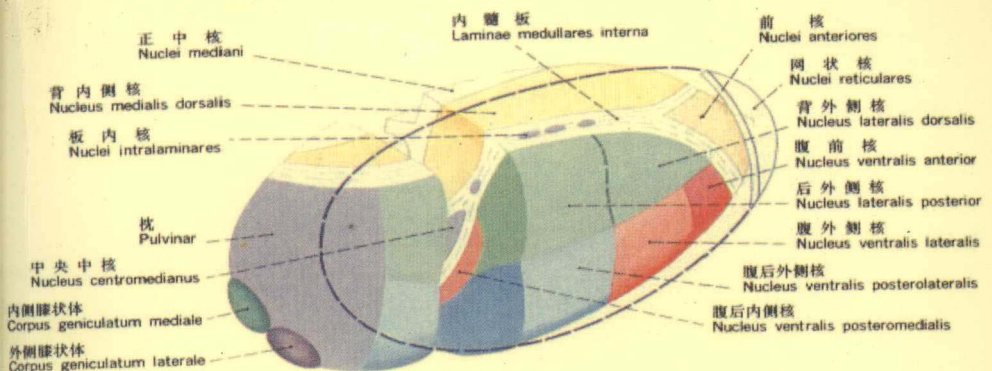




KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETA

科学探秘 48-36

陈思丞/主编

身体的透视

——剖析人体的结构与奥秘 4

辽海出版社

科学探秘 48-36

身体的透视

——剖析人体的结构与奥秘 4

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳:辽海出版社,2007.12

ISBN 978-7-5451-0060-0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

装帧设计:顾 季

封面设计:顾 季

出 版 者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024-23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印 刷 者:北京华戈印务有限公司

发 行 者:辽海出版社

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:168

字 数:3300 千字

出版时间:2008 年 2 月第 1 版

印刷时间:2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:1238.00 元 (1—48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第十一章：人体与天时相呼应

6. 气象病与季节病 (311)

第十二章：适应二十四节气的养生保健法

一、二十四节气的气候特点 (316)

1. 春季六节气的气候特点 (316)
2. 夏季六节气的气候特点 (319)
3. 秋季六节气的气候特点 (323)
4. 冬季六节气的气候特点 (328)

二、科学养生必须顺应二十四节气 (332)

1. 春季六节气养生保健的基本要求 (332)
2. 夏季六节气养生保健的基本要求 (335)
3. 秋季六节气养生保健的基本要求 (340)
4. 冬季六节气养生保健的基本要求 (343)

三、起居应与二十四节气相适应 (348)

1. 起居与二十四节气的内在联系 (348)

2. 古人论起居应与二十四节气
 相适应 (350)
3. 顺应春季六节气的起居要求 (351)
4. 顺应夏季六节气的起居要求 (356)
5. 顺应秋季六节气起居的要求 (366)
6. 顺应冬季六节气的起居要求 (370)
- 四、饮食应顺应二十四节气的要求 (377)**
 1. 二十四节气对饮食养生的要求 (377)
 2. 二十四节气与饮食养生的原则 (380)
 3. 顺应春季六节气的饮食养生要求 (383)
 4. 顺应夏季六节气的饮食养生要求 (390)
 5. 顺应秋季六节气的饮食养生要求 (398)
 6. 顺应冬季六节气的饮食养生要求 (402)
- 五、健身运动应与二十四节气相适应 ... (406)**
 1. 健身运动应顺应节气的阴阳
 变化 (406)
 2. 一年健身运动在于春 (408)
 3. 夏练三伏益处多 (412)
 4. 秋季六节气是健身的好时机 (415)
 5. 冬季六节气需要坚持锻炼 (416)

6. 气象病与季节病

自然界的气象变化和四时气候的好坏，必然对人的生活过程产生多方面的影响，尤其是健康和寿命，受着气象和气候的影响更为突出。

祖国医学认为，随着四时的转移，六气的变化，通常是按照一定的次序向前发展和相互转变的，如春温、夏热、秋凉、冬寒都有一定的限度，既不太过，亦无不及，一切生物也都随着四时转移和六气的变化而相适应，这是一种正常的规律。但是，一切事物有常必有变，有顺必有逆。当气象出现太过与不及的反常变化时，人体不能适应而生病。《素问》说：“苍天之气，不得无常也，气之不袭，是谓非常，非常则变矣……变至则病”。《内经》并具体指出：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不壮，肾气独沉”。这种有关四时的发病规律与特点，直到最近几年，才引起医学界的普遍重视。

气象构成有气温、气压、气流、湿度等种种因素。由于这些因素的变化或者在一定的气象条件下，而使症状恶化或能诱发其发生的疾病称之为气象病。日晒、高温所致的日晒病和热痉挛，寒冷所致的荨麻疹和冻伤，低气压所致的高山病，都是由一两个气象因素所致的气象病。气象因素诱发的主要代表病是风湿性疾病、神经痛等。有的病人成了天气的预报者。如类风湿性关节炎对气候条件的变化就非常敏感，

患者由于关节痛加重，最早觉察到气象变化。也有的健康人，在气候骤变之前，会出现倦怠、乏力、头昏、思睡等症状。此外，骨折、开过刀或受过其他损伤的人，在阴天下雨前，往往伤处有疼痛感。

气象病是天气比较短的周期性变化所引起的疾病，而还有另一类疾病，其发病期与病情轻重，都与季节有关。如春季人们易患感冒、流感，小儿肺炎的发病率会突然升高；乙型脑炎多发生于夏季；荨麻疹、流脑、猩红热等传染病多发生在春冬季节；慢性气管炎病多发生在秋冬季节；某些精神病在春秋季节容易发作。支气管哮喘、花粉症和各种感染病都有明显季节性。急性心肌梗塞、脑出血的发病率高峰是在11月至第二年的3月，脑梗塞多在夏季6~7月份。消化性溃疡病多在季节交替的时候……这种每年一定季节发病或加重的疾病，称之为季节病。一般说来，这两种疾病有着明显的区别，但在某些气象现象集中在某个季节中，而且某种疾病又呈多发性的时候，严格进行区别是很难的，如风湿性关节炎、支气管哮喘，既可叫季节病，也可叫气象病。

季节与疾病的关系，早为我国古代医学所重视，并做了深入研究。如《内经》中记述有：“春善病鼽衄，促夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥”。这充分证明了我国古代医学，特别重视疾病的季节性和时令流行病的研究和总结。

为什么疾病与季节有关呢？

春季，是由冬季风向夏季风转换的过渡季节，冷暖空气交替频繁出现，气温忽高忽低，这往往降低了人们上呼吸道的抗病能力，故容易引起感冒、咳嗽等上呼吸道疾病的发

作。

夏季，是一年中气候最炎热的季节。有时在暖气团控制下，气温高，湿度大，风小，这时人们往往感到闷热、气促、易倦，体质弱的人在阳光下曝晒或在温度高而又不透风的屋子里呆久了，还会引起中暑。另外，夏季气温高、湿度大、蚊蝇多、病菌传播快，因而容易引起消化道传染病或其它疾病的流行。

秋季，是由夏季风向冬季风转换的过渡季节。冷暖空气活动频繁，气候不正常，因而患慢性气管炎的病人，病情将加重。

冬季，是一年中气候最冷的季节。气温下降，哮喘病发作增多；寒冷季节对心血管系统病人十分不利，国外研究发现：冠心病和中风的病死率与月平均气温有显著相关。在寒冷的冬季死亡率高，而温暖的冬季死亡率较低。

春夏秋冬四时的气候变化，所以能加重或诱发某些疾病，关键是破坏了人体的内环境平衡。主要是神经系统，内分泌腺功能异常，使一些活性物质如乙酰胆碱组织胺类物质增多，机体的应激性增强，免疫功能减低，过敏反应和炎症反应过程加速，招致了气象病和季节病。当然，有过敏体质的人，植物神经和内分泌功能失调的人，情绪不稳定的人，身体内外环境亦不稳定，对外界变化应变力差，更容易患病。

第十二章

适应二十四节气的养生保健法

二十四节气与保健养生关系密切，影响极大。春夏秋冬，四时交替，暮去朝来，花开花谢，自然界的一切生物无时无刻不在受春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。人与自然界是统一的整体，二十四节气的变化随时影响着人体健康，顺应二十四节气变化的规律和特点，调节人体、防病健身，可以达到健康长寿的目的。

每个人的手中都有一张生命的存折。在这张存折上，谁投入顺应二十四节气保健养生的活动越多，谁就会拥有更多健康长寿的“利息”回报！

一、二十四节气的气候特点

我国古代人在公元2世纪根据太阳在黄道上的位置，将全年分为二十四个段落，统称二十四节气。二十四节气表明气候的变化和农事季节，用来指导农业生产。二十四节气是我国古代杰出的科学成就之一。

1. 春季六节气的气候特点

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气处于春季三个月，寒气开始消退，气候渐渐变暖，万物复苏萌发，气候变化以风为特点。下面对各个节气的特点分别叙述如下：

(1) 立春

每年公历2月5日左右为立春，处于太阳黄经315度。立是开始的意思，表示从这一天起春天开始，万物有了生机。

我国古代还将二十四节气分成七十二候，每五天为一候，立春十五天的三候为“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”就是说立春后，东风送暖，大地开始解冻。立春五日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全融化的碎冰片，如同被鱼背着一般浮在水面。

(2) 雨水

每年公历2月20日左右为雨水，处于太阳黄经330度，

表示少雨的冬季已过，降雨开始，雨量逐渐增多，并含雪散为水之意。

这时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。人们常说：“立春天渐暖，雨水送肥忙”。此时冻土层变浅，土壤表层夜冻日化，开始返浆，有利于小麦返青，是适合播种的时节。雨水节气中的三候为：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。”说明雨水节气中，水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子，五天过后，大雁开始从南方飞回北方，再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中气的上腾而开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

(3) 惊蛰

每年公历3月5日左右为惊蛰，处于太阳黄经345度，此时春雷响动，气温上升，经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思，动物钻到土里冬眠过冬叫入蛰。它们在第二年回春后再钻出土来活动，古时认为是被雷声震醒的，所以叫惊蛰。从惊蛰日开始，可以听到雷声，蛰伏地下冬眠的昆虫和小动物被雷震醒，出土活动。此时气温和地温都逐渐升高，土壤已解冻，春耕可以开始了。

惊蛰三候为“一候桃始华，二候仓庚（黄鹂）鸣，三候鹰化为鸠”，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠时各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开始卵化，由此可见，惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。惊蛰时节，我国有些地区已是桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来的时节，大部分地区都已

进入春耕季节。正如华中地区农谚所说：“过了惊蛰节，春耕不停歇。”

(4) 春分

每年公历3月21日左右为春分，处于太阳黄经0度，为春季的中分点，此时太阳直射赤道，昼夜等长。从这一天以后，太阳直射点逐渐北移，北半球白昼越来越长，黑夜越来越短。

常年平均气温8℃左右，北方冷空气仍不断侵入，天气时暖时寒，终霜期鲁北一般在三月底或四月初，季水量依然稀少，一般5~10毫米，蒸发量明显增多，十年九春旱为常规。春分节气中三候为：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。

(5) 清明

每年公历4月4日左右为清明，处于太阳黄经15度，此时天气晴朗，气候温暖，草木开始萌芽现青。

“清明”含义是气候温和、草木萌发，杏桃开花，处处给人以清新明朗的感觉。清明三候为：“一候桐始华；二候田鼠化为鹌；三候虹始见。”意即在这个时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后是雨后的天空可以见到彩虹了。在农业生产中，清明作为重要的节气，更有“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延”“清明前后种瓜点豆”的说法；在城市里也有“植树造林莫过清

明”之说。由此可见，不论在农村还是在城市，清明都是一个让人们值得重视的日子。

(6) 谷雨

每年公历4月21日左右为谷雨，处于太阳黄经30度，为雨生百谷的意思。雨水明显增多，植物茁壮生长。

每年到这个时候，都会降下绵绵的细雨来，而且这时桃花正在开放，所以也有人称这时候的雨为桃花雨或桃花泛。自谷雨节起，是农事忙碌的开始。谷雨后的气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润，五谷得以很好地生长。

谷雨三候为：“一候萍始生；二候鸣鸠拂其羽；三候为戴胜降于桑。”是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种了，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

2. 夏季六节气的气候特点

夏季是指从立夏之日起到立秋之日止的时间。立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑正值其间。夏季气候炎热，万物生机勃勃，其间各节气的特点分述如下：

(7) 立夏

每年公历5月5日左右为立夏，处于太阳黄经45度。“夏”原意为“大”的意思。万物至此皆已长大，故名立夏也。习惯上人们将立夏作为夏季的开始，此时气温显著升

高，炎暑将临，雷雨增多，植物进入生长旺季，是一个重要节气。立夏后，大部地区平均气温可达 18°C 左右，最高气温可达 35°C 以上。

立夏三候为：“一候蝼蛄鸣；二候蚯蚓出；三候王瓜生。”即是说这一节气中首先可听到蝼蛄（即蝼蛄）在田间的鸣叫声（一说是蛙声），接着大地上便可看到蚯蚓掘土，然后王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

（8）小满

每年公历 5 月 21 日左右为小满，处于太阳黄经 60° 度。从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物，已经结果、籽粒饱满，但尚未成熟，所以叫小满。古有“大落大满，小落小满”之谚语。“落”是下雨的意思，雨水愈丰沛，将来愈是大丰收。本节气在江南一带，气温平均 22°C 左右，最高气温可达 35°C 以上。此节气雨水充沛，光照充足，温度适宜，对小麦灌浆和春播作物生长有利。但有些年份降水少，干热风频繁，对作物生长尤其是对小麦灌浆危害很大。有时大风伴有雷雨。

小满三候为：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”是说小满节气中，先是可以看到苦菜已经枝叶繁茂，并且可以采食了。接着是喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死，然后是麦子已经成熟可以收割了。

（9）芒种

处于太阳黄经 75° 度，时值公历 6 月 5 日左右。意即有

芒的作物（主要指麦类）开始成熟收割，亦为夏播作物播种时节，这时最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。此时已经进入典型的夏季，农事种作都以这一时节为界，过了这一节气，农作物的成活率就越来越低。农谚“芒种忙忙种”说的就是这个道理。

小暑三候为：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”意思是说一到小暑节气，大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪。《诗经·七月》中描述蟋蟀的字句有“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。”文中所说的八月即是夏历的六月，也就是小暑节气的时候，由于此时天气炎热，所以蟋蟀离开炎热的田野，到庭院的墙角下以避暑热。在这一节气中，天空中可以看到老鹰飞翔在练习搏击的方法，也就是说老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

芒种前后，我国中部的长江中、下游地区，雨量增多，气温升高，空气非常潮湿，天气异常闷热，各种器具和衣物容易发霉，一般人称这段时间为霉雨季节，又因为此时正是梅子黄熟之时，所以也称之为梅雨天或黄梅雨。梅雨季节要持续约一个月左右，梅雨的多少，对禾谷的丰收有着重要的意义，所以梅雨很受老百姓的重视。

（10）夏至

处于太阳黄经90度，时值公历6月21日前后。“夏至”顾名思义是阳极之至的意思。夏至正是盛阳覆盖其上，而阴气始生于下，所谓“阴阳争死生分”的时节，表示喜阴的

生物开始滋生，而喜阳的生物将逐渐死去。从夏至这一天起，进入炎热季节，天地万物在此时生长最旺盛。所以古时候又把这一天叫做日北至，意思是太阳运动到最北的一日。过了夏至，太阳逐渐向南移动，北半球白昼一天比一天缩短，黑夜一天比一天加长。从夏至日起，我国气温开始进入最热的阶段。由于夏至后的天气局部地区对流强，降雨范围小，所以有“夏雨隔田坎”的说法。

夏至三候为：“一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。”麋与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而麋因属阴，所以在冬至日角才脱落。第二候的“蝉始鸣”的蝉，在古代写作“蜩”，蝉的种类有很多，有良蝉（五彩蝉）、唐蝉（大蝉）、寒蝉（秋天而鸣）、夏蝉（夏天鸣叫）等很多种。夏蝉也叫知了，雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。夏至第三候“半夏生”的半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名，也是一种阴性的植物。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

(11) 小暑

处于太阳黄经 105 度，时值公历 7 月 7 日前后。此时天气已热，但尚未达到极点，所以称作“小暑”。时至小暑，已是绿树浓荫，炎热之感渐渐袭上来，最高气温可达 40℃ 以上。小暑是全年降水最多的一个节气，并会出现大暴雨、雷击和冰雹，“大暑小暑，灌死老鼠”的农谚，便是说这段时间雨量很大。