

杨文忠
邳艳春◎主编

四季 养生 智慧

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

四季

养生智慧

杨文忠 邳艳春 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生智慧/杨文忠, 邳艳春主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5132-0351-7

I. ①四… II. ①杨… ②邳… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022862 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 23 字数 335 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0351-7

*

定价 38.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/

《四季养生智慧》

编委会名单

主 编 杨文忠 邳艳春

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	王绚丽	卢中超	向红梅	刘 勇
孙莉华	杨文忠	邳兰霞	邳艳春	邱根存
唐丹晖	彭飞景	曾志英	谢岚岚	雷修词
廖晓龙				

把健康请进门

不久前，看到一个故事，故事很简单，却耐人深思，故事的内容大概是这样的：

一天清晨，一名妇女走出家门，发现三位蓄着花白胡子的老者坐在自家门口。她不认识他们，便说：“我不认识你们，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”

三位老者说道：“我们三个人中只能进去一个人。”一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康，那么，你想让谁进去呢？”

这位妇女不知所措，于是，叫出丈夫和女儿一起商量。

丈夫说：“让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋了！”

妻子却不同意：“亲爱的，还是请成功进来更好！”

他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样我们一家人身体都健健康康的，就可以幸福地享受生活，享受人生了！”

最终一家人经过商讨，决定请健康进屋做客。

妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”

健康起身向门口走去，另外两人也站起身来，紧随其后。

妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也一起来呢？”

两位老者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们离不开他。若你没请他进来，我们两个谁进来，很快就会失去活力和生命。所以，无论在哪里我们都会和他一起！”

财富、成功是人人都想追求的东西，有了财富，我们可以享受丰富的物质生活，有了成功，我们可以获得令人羡慕的荣誉和地位，可有没有想过，

财富、成功都离不开健康，没有健康的身体，我们能获得财富和成功吗？即使有了财富和成功，我们愿意在病榻上享受荣华富贵吗？

说到健康这个话题，总让人觉得有些老生常谈，每天的电视、报纸，甚至是走在街头巷尾的人们，谈论最多的就是健康，可是，人们的健康状况又如何呢？王均瑶、张国荣、陈逸飞、高秀敏、陈晓旭……这些家喻户晓的名人，却因疾病离我们而去，令人无比痛心和惋惜。所以，健康这个话题，我们依然需要老生常谈。

知识就是力量，但仅有知识是不够的，只有将知识化作行动，才能产生力量，对于健康知识而言，更需要每日的行动，长期的坚持。现在请好好想一想，你掌握哪些健康知识，但是你并没有做到呢？比如，勤梳头、多吃蔬菜、每天散散步……这些老生常谈的话题都是真理，健康不需要太求新，需要的是细心与恒心。

为了帮助人们更好地进行身体保健，作者编写了《四季养生智慧》一书。本书以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节的起居、饮食、运动、疾病、心理保健五个内容，全面指导人们养生。该书注重科学性、实用性，内容丰富、语言精练、通俗易懂，是人们的必备读物。

最后祝愿，所有朋友都能把健康请进门，让它与您终身相伴！

目 录

春季	1
起居专题	3
一、多梳头，健身又防病	3
二、谨防倒春寒	7
三、中年人谨防春困	10
四、春季灭蚊子，事半功倍	14
五、春季宜养肝为先	18
饮食专题	23
一、春季应多吃杀菌食物	23
二、椿芽巧食味美又强身	26
三、春季菠菜可多食	29
四、多食韭菜可增强脾胃之气	33
五、春季多食野菜可防癌	37
六、当春之时宜吃甜食	41
运动专题	46
一、迎着暖风去放风筝	46
二、春季运动首选踏青	48
三、春游莫忘森林浴	51
四、春季运动散步为上策	53
五、健康生活从太极拳开始	56
常见病专题	59
一、春来花毒要提防	59

二、春季防过敏性鼻炎	63
三、春季须防前列腺疾病	66
四、拒绝颈椎病，抬头做人	70
五、春季解“秘”有绝招	74
心理健康专题	79
一、你有社交恐惧症吗	79
二、中年女性如何应对心理危机	82
三、终结“灰色男人”的黑暗期	84
四、女性需防“恐老症”	87
夏季	91
起居专题	93
一、夏季防晒全攻略	93
二、夏季美容，既要清爽又要美丽	96
三、夏季着装知多少	99
四、中午睡一觉，胜过吃补药	102
五、夏日常期更要防寒	105
饮食专题	109
一、夏季饮食宜清淡	109
二、早餐宜喝酸奶	113
三、蜂蜜是最理想的养生饮品	116
四、夏日多吃苦瓜可去火	120
五、夏季吃鸭肉，清补之佳品	123
六、啤酒让菜出好味	127
运动专题	132
一、瑜伽运动，清凉一夏	132
二、游泳，消暑解暑的首选运动	135
三、夏季做健美操，苗条又健康	137
四、和缓的养生运动——臂跑	141

五、最优雅的运动——高尔夫	143
常见病专题	147
一、预防夏季中暑	147
二、炎夏谨防空调病	151
三、夏季小心肠道传染病	154
四、积极预防夏季热感冒	158
五、夏季防食物中毒	162
心理健康专题	166
一、夏季当心“公路狂躁症”来袭	166
二、别让夏季情绪“中暑”	168
三、中年人最易心理疲劳	171
四、如何让更年期心情更愉悦	174
五、离婚后的心理调适	177
秋季	181
起居专题	183
一、冷水浴，从秋季开始	183
二、秋季早睡早起身体更爽	185
三、“贴秋膘”更要预防“秋胖”	188
四、秋季养生防秋乏	191
五、秋季莫秋燥	193
六、秋季养肺热水泡脚	196
饮食专题	199
一、秋食玉米	199
二、秋季吃蟹有学问	203
三、霜降后，宜食栗子进补	206
四、秋季香菇是个宝	210
五、秋天吃南瓜改善秋燥	214
六、秋季扁豆健脾益胃	218

运动专题	222
一、秋高气爽，登山好时节	222
二、金秋，骑自行车去兜风吧	225
三、活力踢踏舞，健康快乐一起来	227
四、健身塑身就选跳绳	230
五、秋季，钓鱼的黄金季节	232
常见病专题	236
一、秋季，“女性疾病”多发时	236
二、立秋宜防治慢性支气管炎	240
三、别让小胃病成为大危害	243
四、秋天痔疮易复发	247
五、面瘫，预防治疗正当时	251
心理健康专题	256
一、释放压力，平稳度过多事之秋	256
二、入秋当心“情绪疲软”	259
三、警惕中年婚姻危机	261
四、遭遇职业枯竭症	264
五、职业嫉妒症离你有多远	267
冬季	271
起居专题	273
一、冬季巧穿衣护健康	273
二、冬季如何坠入美妙梦想	275
三、冷水洗脸为健康加分	278
四、电热毯，温暖之余有隐患	280
五、小小热水袋取暖更健康	283
六、冬季护肤不容忽视	285
饮食专题	289
一、冬季养生活红薯	289

二、冬季鲫鱼肉肥籽多	292
三、冬食银耳正当时	295
四、冬季莲藕好吃更补人	298
五、冬季羊肉最养人	301
六、冬天吃荞麦保暖又健康	304
运动专题	308
一、冬季多跑跑，多健康	308
二、冬日滑雪正当时	311
三、哑铃操，躲在房间里的运动	313
四、呼啦圈，最适合女性的冬季运动	316
五、雪地旅行别有风情	318
六、遛狗也是一项运动	320
常见病专题	323
一、天寒地冻防冻疮	323
二、提防冬季缺氧综合征	325
三、冬季谨防糖尿病	328
四、冬季是高血压病高发期	331
五、冬季风湿病复发季节	334
六、防脑中风，冬天是道坎	337
心理健康专题	340
一、神经衰弱调适	340
二、谨防春节心理失调症	343
三、焦虑症	345
四、你是否遭受“快节奏综合征”	348
五、冬天来了，抑郁症近了	350

悲 序

起居专题

一、多梳头，健身又防病

中国古代的《养生论》中说：“春三月，每朝梳头一二百下。”意思是，春季尤其适合梳头养生。春天大自然阳气萌生、万物复苏，人体的阳气也会顺应自然，毛孔渐舒、循环功能加强、代谢旺盛，正好迎合了梳头激发元气的机理，自然使疏血理气、通达阳气的效果加倍。



你知道吗

俗话说“千过梳头，头不白。”每天梳头是一件极为重要的事。为什么古人总是说要天天梳头？因为梳头实际上就是在梳经络。所以梳头是能防百病的妙法。

1. 防止脱发，提高肝肾功能

中年人总讲补补肝、补补肾，但往往达不到效果。“诸病于内，必形于外”，头部就是人体内外的通路，是五官和中枢神经所在。经常梳头能疏通血脉，改善头部血液循环，防止脱发。经常梳梳头，就跟肝肾通上了。当头发浓密起来后，就说明你的气血越来越足，肝肾的功能提高了。

2. 防感冒，提精神

感冒是因为风寒侵袭人体。头的正面有膀胱经循行的部位，是专门抵御风寒的，所以梳头时，把正面膀胱经过的部位多梳梳，就不容易患感冒了。有人会头晕、脑供血不足，是因为督脉堵塞住了。督脉上行巅顶百会穴，下

至尾骨，与肾经相通。保持督脉通畅，会越梳越精神。

3. 消除疲劳，改善睡眠

北宋大文学家苏东坡说：“梳头百余下，散发卧，熟寝至天明。”毛泽东主席也有一种特殊的健脑术，就是梳头。解放战争时期，他有时需要通宵工作，疲劳到了极点，就让卫士为他梳头，这种习惯一直坚持到了晚年。可见，用梳头来疏通经脉，可以消除疲劳，改善睡眠。



专家支招

中医研究认为，人体内外上下，脏腑器官的互相联络，气血调和及输送，要靠人体的十二经脉、奇经八脉等经络来传导。经络遍布全身，气血也通达全身，以营养组织器官，抗御外邪，保卫机体。这些经络或直接汇集于头部，或间接作用于头部，头顶的“百会穴”就是由此得名的。梳头时，要掌握正确的梳头方法。

1. 方法和力度要适中

(1) 要全头梳：顾及到头皮每一处。梳齿一定要作用到头皮上，每个部位都要反复梳到。

(2) 力度要适中：用力不能过轻或过重，轻了起不到按摩的作用，重了则会刮伤头皮。用中等力度，以头皮产生微热感为宜。若是干性头发，梳时可用力些；若是油性头发，则用力轻些，否则会刺激皮脂腺增加分泌。

(3) 从发根梳至发梢：顺着头发生长的方向，分别从头顶和两侧开始，自额头发际梳至颈后发根处，每个部位反复几次，感觉舒服就好。

这样勤梳头可以很有效地防治脱发，并让头发越来越乌黑。慈禧太后每天都命人为她反复梳头，年过七旬，还满头青丝。有记载，苏东坡的头发曾一度严重脱落，后来经名医指点，早晚坚持梳头，不久新发又生。

2. 时间和节奏要合理

(1) 梳头的时间：朝九晚五的上班族以早晚各5分钟为宜，其余时间若能坚持，当然更好。但切忌在饱食后梳头发，这样会影响脾胃功能。湿头发不宜过分梳理。好多人觉得湿发才好梳，殊不知水分会令头发的蛋白质结构

松散，发质会比平时更脆弱，这时若大力梳理会对发丝和毛囊造成伤害。

(2) 梳头的节奏：梳头的节奏最好不徐不急。应由轻到重，由慢到快，这样能更好地点按和刺激头部穴位。梳头时还可结合手指按摩。双手五指自然分开，用指腹或指端深入头发，从额前发际开始向脑后做环状揉按，然后再从两侧向头顶百会穴按摩。反复十次左右，用力均匀。

3. 关注几个关键部位

(1) 额头发际线。多梳额头前发际线和额角处的头维穴（胃经上的主要穴位），可以保健胃肠功能。

(2) 头顶百会穴。是身体的一个重要穴位，很多经脉在此交汇。每天梳理按摩头顶区域一两百下，不但能够疏通全身阳经、补虚、降压醒脑，还能治疗失眠、健忘等症。

(3) 头两侧。中医认为头两侧是三焦经和胆经的循行部位，常梳理和按摩可以疏通经络、宽胸、缓解胸闷胀气。

(4) 脑后部位。经常梳理脑后部可以强肾、补血，进而缓解脑供血不足，帮助头脑清醒和肩颈部放松。



注意事项

梳头是我们每天都要做的事情，看似简单，里面却有着很大学问。不知你是否注意到以下的一些梳头注意事项。

1. 梳开打结头发

首先从梳开散乱的毛梢开始，先用宽齿梳将头发梳开，再用附有软身气垫的按摩梳梳理头发，能预防因头发打结而拉断发丝。

2. 注意梳头方向

先从前额的发际向后梳，再朝相反方向，沿发际从后向前梳。然后，从左、右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理。最后让头发向头的四周披散开来梳理。

3. 梳头的次数

每天梳头多少次为好呢？坚持每天 30 次就非常好了。头不怕多梳，头为

诸阳之会，所有的气血都是奔着头上来的，若头部气血瘀堵，则易导致心血管疾病、脑梗死之类的问题发生。头部梳理清爽，这些问题就能得到预防和缓解。



健康 TIPS：选把适合你的梳子

不同种类的梳子不仅价格差异很大，而且品质也迥然有别，不要只图一时便宜而选购劣质梳子，它会对你的头发造成伤害；相反，优质的梳子会对护理头发有所帮助。梳子大致分为以下几种。

1. 排骨梳

适合易打结的长直发，不适合短发、卷发以及发质太软者。长直发容易纠缠在一起，强行梳理会使头发断裂。而排骨梳的梳齿非常松散，可通过一排排的梳齿将头发打散，给头发足够的空间，从而在按摩头皮的同时疏通头发。

2. 鬃毛尖尾梳

适合发量稀少者，不适合卷发、发质粗硬、发量多者。头发又细又软的人，遇到的最大麻烦是难塑型，即便使用了大量造型品，头发也会在短时间内变得扁平。鬃毛做的梳子梳齿密集，可以将小束的头发倒梳，制造蓬松的效果。

3. 大波浪梳

适合大波浪的卷发，不适合直发。梳子的表面呈弧线形，宽且多排的梳齿兼具按摩与疏通两个作用。烫完大波浪后，如何使卷度长时间维持不变是一门学问，除了经常用手指缠绕一簇簇卷发做定型之外，使用大波浪梳一段一段地梳理头发，也可基本做到不损伤卷发的弹性。

4. 九排梳

适合中长发或短发，不适合把直发变成卷发、吹大卷、大波浪。有时一觉醒来，打理好的短发造型就没了踪影，一簇簇头发横七竖八地倒在脑袋上。这时用梳齿较密的九排梳梳头发，蓬松感和造型感马上又重现。