



四季保健

司明勋主编

科学技术文献出版社重庆分社

四季保健

主 编 司明勋
副主编 陈崇远
戴炳全

科学技术文献出版社重庆分社

责任编辑：安 浚

电脑排版：欧阳波

吴 谦

封面设计：陆 海

四季保健

司明勋主编

科学技术文献出版社重庆分社

出版
发行

重庆市市中区胜利路132号

全国各地新华书店

经销

重庆市华岩印刷厂

印刷

开本：787×1092毫米1/32

印张：3 字数：67千字

1988年7月第一版

1988年7月第一次印刷

科技新书目：181—284

印数：1—10000册

ISBN7—5023—0254—9/R·54

定价：1.00元

编 者 的 话

冬去春来，寒暑更替，时令的风雨常常给人们带来烦恼和疾病；如春季易发流感、麻疹，夏季多发中暑、痢疾，秋季好发脑炎、哮喘，冬季则常见中风和冻疮……，许多疾病都有明显的季节性。如果你能了解一些与春、夏、秋、冬有关的保健知识，未雨绸缪，早作预防，对于减少疾病，提高健康水平，往往能取得事半功倍的效果。

《四季保健》正是一本以春、夏、秋、冬为序的医学科普书，分别介绍养生之道、美容须知、瓜果食疗、皮肤保健、时病验方和疾病防治等知识。具有文字通俗易懂，内容新颖实用的特点。她是你长寿的顾问，健康的益友。

《四季保健》面向千家万户，宣传疾病防治，提倡健康习俗，指导衣食住行。一般具有初等文化水平的城乡群众都读得懂，用得了。

《四季保健》在编写过程中，得到卫生部、重庆市卫生局，以及各地卫生局的大力支持，并得到有关专家的热情指导，在此谨表谢意。

限于经验和水平，本书在设计、内容等方面难免存在挂一漏万及不妥之处，敬请读者赐教。

编 者

一九八八年五月

目 录

春 季 保 健

一、起居与衣著

- 春暖花开乱穿衣····· (1)
- 居室绿化添风采····· (2)
- 选购春鞋记特点····· (3)

二、干鲜果蔬

- 春风吹熟第一果····· (4)
- 芳菲桃李····· (5)
- 南梅北杏····· (6)
- 倒阳菜与起阳草····· (7)

三、食疗举要

- 春季食疗小品····· (8)
- 一个古老的原则····· (9)

四、美容须知

- 春妆格调应明快····· (10)
- 化妆十诀须记牢····· (11)
- 纤纤秀发在保养····· (12)
- 少年白发莫悲泣····· (13)

五、护肤要诀

- 草木春生皮肤痒····· (14)
- 与中年男性谈脱发····· (15)
- 青春期的“恶作剧”——痤疮····· (16)

六、保健信箱

- 春日要防“胡豆黄”····· (17)
- 预防“流脑”在早春····· (18)
- 百花争艳鼻炎多····· (19)
- 阳春三月多风疹····· (20)
- 春游谨防“旅游泻”····· (21)
- 小儿应防“衬耳寒”····· (22)
- 体弱儿易患“百日咳”····· (23)

夏 季 保 健

一、起居与衣著

- 夏日炎炎凉爽衣····· (24)
- 风扇纳凉有“五忌”····· (25)
- 短裤、凉鞋有学问····· (26)

二、新鲜果蔬

- 酷暑克星····· (27)
- 果中之王····· (28)

三、食疗举要

- 厨房里的扩冠降脂药····· (29)
- 炎夏话粥····· (30)

四、美容须知

- 夏妆清爽并惬意····· (31)

男子化妆显魅力	(32)
洗脸有力美容颜	(33)
眉梢细处见功底	(35)
莫为苹果脸发愁	(36)
儿童浓抹不可取	(37)

五、护肤要诀

盛夏话癣病	(37)
绚丽的饰品 恼人的皮炎	(38)
不堪入目的“酒糟鼻”	(39)

六、保健信箱

盛夏防中暑	(41)
夏令谈谈“夏季热”	(42)
炎夏提防尿道炎	(43)
不该发生的悲剧——溺水	(44)
铲除陋习防治产妇中暑	(44)
注意卫生防菌痢	(46)

秋 季 保 健

一、起居与衣著

桂花飘香换秋装	(47)
居室宜人利寿康	(48)
风流不在衣衫多	(49)

二、干鲜果蔬

秋风白露话胡桃	(50)
长生果未必长生	(51)

三、食疗举要

秋凉防燥 (52)

缺乳莫忧 (53)

四、美容须知

秋妆柔美更艳丽 (54)

黑痣可留亦可祛 (55)

蓄须留胡有学问 (56)

美容整形等着你 (57)

五、护肤要诀

入秋防“发丹” (58)

体内癌症与皮疹 (59)

癌瘤变的预兆 (60)

六、保健信箱

防蚊与“乙脑” (61)

小烫伤的处理 (62)

秋季小儿多腹泻 (63)

冬 季 保 健

一、起居与衣著

寒冬腊月宜保暖 (64)

开窗睡觉切莫忘 (65)

冬围围巾防生病 (66)

二、生鲜果蔬

并非冬天的瓜 (67)

上床萝卜下床姜 (68)

三、食疗举要

- 炖品拾萃····· (69)
- 天然美容宝····· (70)
- 益智有方····· (71)

四、美容须知

- 冬妆沉静显庄重····· (72)
- 护肤佳品有利弊····· (73)
- 面部祛皱有良方····· (74)
- 双下巴者宜注意····· (75)

五、护肤要诀

- 冬日小儿防“湿疹”····· (76)
- 扰乱众人宁静的罪魁——疥虫····· (77)
- 老人冬季皮肤燥····· (78)
- 寒冬防手足龟裂····· (79)

六、保健信箱

- 冬至老人关····· (80)
- 危害极大的妊娠高血压综合征····· (81)
- 讨厌的冻疮····· (82)
- 家庭保健药箱····· (83)
- 冬令多发“急支炎”····· (85)
- 麻疹危症论辨治····· (85)
- 小儿常见传染病“烂喉丹痧”····· (86)

春季保健

一、起居与衣著

春暖花开乱穿衣

春暖花开，万物簇新的时光，人们刚刚脱去厚厚的棉衣，感到无限的轻快与舒适。此时，应该怎样选择服装呢？

每年三至五月这段春光明媚的季节，尽管天气转暖，但是气温变化仍很大，早晚与中午的气温亦有相当的差别，因此，穿着还宜暖和。一般是两用衫加上毛线衣。有时，当春风吹过以后，还会有凛冽的寒风袭来，这种继温暖之后又来寒冷，温差之差就会更大，所以调换衣服是十分重要的。正如俗话说：“三、五、九月乱穿衣。”这对婴幼儿，年轻的妈妈们更应注意。暖时，给婴、幼儿换上薄衣；冷时，就要给他们增添衣服。不然，就容易着凉感冒。

为了与大地回春的自然美景相映，衣着的颜色应求其鲜艳。妇女的服装应以较柔和的暖色为主，不宜太深或太明亮，例如可选淡蓝、粉红或奶黄等色，给人一种淡雅素洁、朴素大方的感觉；而男同志则可选取黄、米黄或橙色等颜色。

还有，经过一个冬天的调养，人们在春天来临之际，往往会发觉自己身体变胖啦！往年的衣服未免有些嫌小。所以，每年开春，增添一、二件称心如意的春装也是必要的。

（马 劲）

居室绿化添风采

居室绿化，不仅能使你的居住环境四季常青，生机盎然，而且可以使你的视觉舒适，尤其是可以使你在城市的居室内感受到大自然的气息。

居室绿化是通过瓶花、盆景和盆栽观赏植物的形式达到绿化居室，供人观赏的目的。它既有益于人体健康，又对室内布局起着举足轻重的平衡作用。

先说瓶花。瓶内插花有多种，除了鲜花之外，还有绢花、纸花、塑料花等。选择插花时，首先应根据花瓶的不同而决定其造型，例如用高型花瓶，可以插少数长茎的枝花，这样会显得柔美舒展；其次应讲究插花的色彩，例如房间淡雅，插花就宜鲜艳丰富。

然后是盆景。盆景可分为天然和人工造就两种。它们可以把参天大树浓缩于尺许花盆之中，也可以使人们从微山细水之间领略到大自然的气息。利用盆景时，除了选择种类外，还应注意在房间内所摆的位置。

最后说盆栽。盆栽宜以当地的自然条件和应时品种选择，并根据季节的不同而相应安排。一般而言，春季选种开花植物，夏季以种芳香植物为主，秋季宜种有果品种，冬季则应种观赏植物。盆栽的搁放位置一般是凉台、窗台上，住底楼的人亦可放置过道或院坝中。多层盆栽还应根据高低不同、颜色不同而合理放置，使之错落有致、层次分明、和谐对称、相映成趣。

总之，居室绿化要精心设计、合理安排，才能收到良好效果，达到美化生活的目的。

(马 劲)

选购春鞋记特点

春回大地，气温回升，人的脚汗也开始逐渐增多。同时，春暖花开，又是旅游的大好时节。因此，选购春鞋应注意它的透气性、保暖性和吸湿性三大特点。

春鞋的品种一般是布鞋、布面胶鞋、皮鞋及旅游鞋之类。选购时应注意其各自的特性。布鞋，由纺织品制成，除了具有良好的保暖性和吸湿性外，还有透气性强、易于散热以及比皮鞋柔软、轻便的优点。因而直到现在，许多练功的鞋，比如武术、舞蹈、戏剧等的练功鞋都是一种具有弹性的布鞋。试想，如果舞蹈演员整天穿着皮鞋练功，那肯定会吃很多苦头的。因此，在春早时节最好穿呢绒或毛料鞋面的夹鞋。布面胶鞋，透气性较差，穿着时应勤换鞋袜和鞋垫，防止脚臭；皮鞋，除了具有良好的挡风保暖性外，还有耐穿和造型美观及庄重的特点，尤其是在一些礼仪场合，在那大理石地板或豪华的地毯上，在穿笔挺西装的情况下，皮鞋总比布鞋显得效果好。旅游鞋，它综合了布鞋和皮鞋的许多优点，不但造型美观，款式多变，柔软轻便，穿着合脚舒适，而且经久耐用。无论是远途旅游，还是平时穿用都非常适合。

当然，春鞋的选择还应注意其式样及尺寸大小。一般而言，应选择鞋帮较深一些的低腰皮鞋和布面夹鞋，如舌式、耳式皮鞋和元宝式、橡筋式布鞋。尺寸大小应合适，过紧的鞋子会压抑皮下毛细血管，影响正常的代谢机能；过松了穿着不便，容易疲劳，而且保暖性差，容易引起伤风感冒，切不可粗心大意。

(马 劲)

二、干鲜果蔬

春风吹熟第一果

樱桃被视为珍贵果品，不仅因为它果如璎珠形似桃，繁花洁白英如雪，尤其在于它得春风温煦，先百果而熟。白居易曾吟诗将它赞美：“如珠未穿孔，似火不烧人；琼液酸甜足，金丸大小匀”。如此色鲜味美之物，自然十分诱人。但爽口之物也不可多食，否则会乐极生悲。

金代著名医学家张子和在《儒门事亲》一书中写道：“一富家有二子，好食樱桃，每日啖一二斤，每岁须食半月，后一二年，长者发肺痿，幼者发肺病，相继而死”。这是多么值得吸取的教训啊！

当然，也不能谈虎色变。适量食用本品是有益无害的，甚至多种疾病还能被它治愈。其适应症包括：

风湿关节炎：樱桃500克，白酒1000毫升，浸泡一周，每日早晚饮酒20~50毫升。

四肢乏力：樱桃1000克，水500毫升，煮熟去核，加红糖300克，合匀，每次用10克，温开水冲服，早晚各一次。

肾虚腰痛：樱桃2000克，贮瓦罐内密封，埋入阴凉处约0.5米深的地下，一月后取出，樱桃已化为汁液，去核，一日三次，每次饮30毫升。

冻疮：樱桃（将要成熟者）500克，装入瓷坛内，加75%酒精，以浸过果面为度，加盖封固，埋入土中，冬季取用。轻度冻疮可用酒精浸液涂搽，每日数次。重度破溃者，用去核樱桃

贴患处包扎，每日更换一至二次。

烫伤：樱桃挤汁涂患处，一日三次。

(谢亚苏)

芳菲桃李

“桃李不言，下自成蹊”，这句古代谚语的大意是：阳春三月，桃李开放，红白错落，艳丽芬芳，虽然它们没有招呼，人们却争先恐后地前去观赏；那络绎不绝的游人，竟使本来无路的桃李树下，形成了条条山路。

由此看来，芳菲桃李很有魅力，其实这仅是一个方面，它们更值得称道的是具有美容之类的功能。如下配方不妨一试：

容貌粗老：含苞未放的鲜桃花500克，蜂蜜200克，白酒100毫升，拌匀，密封一周，早晚空腹各服5克，温开水送下。

形体肥胖：鲜桃花（干品减半）50克，大米100克，水1000毫升，煮成粥，一至二日一剂，七日为一疗程。孕妇忌服。

少年白发：桃仁2000粒，水中浸泡三昼夜，取出，去皮尖；白糖500克，锅内加沸水100毫升化开，倒入桃仁拌匀，早晚各服10粒。

脸部痤疮：鲜桃叶捣汁敷患处，一日二次。

颜面湿疹：李子250克，捣烂，醋25毫升，水1000毫升，煎沸5分钟，取汁洗患部，每日三至五次。

蝴蝶斑：李子仁100粒，研细如脂状，加鸡蛋清适量，调为稠膏，装瓶，贮冰箱内，每日早晚洗脸后，涂患部。

目中生翳：李树生长繁茂的季节，收采树杆上分泌的胶汁，晒干，除去杂质，每用15~30克，水500毫升，煮为羹汤，早晚分服。五日为一疗程。

(谢亚苏)

南梅北杏

梅与杏宛如孪生兄弟：故乡都在中国；同属蔷薇科植物；果实均熟于夏季，其形态、大小、色泽、味道也不乏相似之处。不过，就分布而言，淮河往北杏渐多，长江向南梅愈茂，故有“南梅北杏”之说。

采摘将要成熟的梅果，用火烤干即为乌梅。把成熟了的杏子摘下，除去果肉及核壳，取出种仁，凉干，便得到了杏仁。乌梅与杏仁，都是常用的传统中药。乌梅药性属温，味酸至极，能安蛔驱虫，止血治泻。杏仁亦属温性药物，味苦，有小毒，擅祛痰镇咳，平喘润肠。

兹分别介绍有关验方：

腹痛吐蛔：乌梅5枚，花椒5克，生姜5克，水300毫升，煎成200毫升，一日二次分服。

子宫出血：乌梅、红糖各30克，水500毫升，煎乌梅至300毫升时，兑入红糖，分三次饭前服。

久泻不止：乌梅20克，置铁锅内加热，炒至表面炭化，捣烂，加水500毫升，煎得药液300毫升，每于饭前服100毫升。

肺热咳嗽：杏仁10克，研细，雪梨2个，去皮核，置杏仁末于梨中，隔水炖半小时，分为2份，早晚饭后服。

慢性气管炎：带皮苦杏仁与等量冰糖研碎合匀，早晚饭后各服10克，十日为一疗程。

大便秘结：杏仁、桃仁、核桃仁各10克，共捣为泥，加蜂蜜少许调味，早晚各服一剂。

（谢亚苏）

倒阳菜与起阳草

倒阳菜是丝瓜的异名，起阳草属韭菜的别称。传统的观点认为，这两种寻常的蔬菜具有影响男子性功能的作用，一个善治性欲亢奋，一个可疗阳痿不举。故有倒阳、起阳之说。其实远非如此，它们对多种妇科疾病的治疗也有良效。民间广为流传着这些单方，现择其善者集于一篇，以供大众选用。

性欲亢奋：鲜丝瓜500克，去皮洗净，切成小块，大米100克，水1000毫升，煮粥。一日一剂，十日为一疗程。

阳痿：韭菜籽500克，米酒2500毫升，浸泡七日，去渣，每饮10毫升，一日三次。

遗精：韭菜籽100克，研细，白酒30毫升拌匀，一日内分三次开水冲服。

肾虚腰痛：韭菜250克，核桃仁50克，芝麻油30毫升，锅内炒熟，加少许盐调味，中晚餐分服。七日为一疗程。

子宫下垂：老丝瓜一条，阴干，置柴火上烧成焦黄色，研细；每用黄酒30毫升兑开水100毫升，冲服10克，一日二次。

血崩：丝瓜叶250克，阴干，入铁锅中炒黑，研末，用黄酒50~100毫升冲服10~15克，每日早晚空腹服，连用二至五日。

妊娠呕吐：韭菜汁、生姜汁各20毫升煎热，加白糖5克调服，一日一次。

痛经：韭菜250克，捣汁，再加红糖100克，水100毫升，煮沸。稍冷片刻即服，服后俯卧片刻。一日一次，连用三日。

(谢亚芬)

三、食疗举要

春季食疗小品

当春回大地，草木萌生之季，自然界里各种病菌也迅速地滋生繁殖，加上人体阳气生发，腠理疏松，毛孔开泄，故病菌极易侵入。尤其当人体偶染小疾，治不及时便往往酿成大病。故及时防治各种小毛病，是人们普遍关心的大事。介绍几则春季常见病的食疗小品，以备选用。

发表神仙粥：治感冒伤风初起，又防流感。取糯米一把、生姜五片、清水二碗煎至米、姜汁出，入带须葱头七个，煮至米烂，加米醋小半杯，乘热吃。或只饮粥汤亦有效。

姜茶饮：治急性胃肠炎之吐、泻、烦躁。绿茶、干姜丝各3克，入瓷杯中沸水冲泡，盖紧闷10分钟，代茶频饮。

炒绿豆芽：治热毒疮疡、小便赤热不利。用水发新鲜绿豆芽适量，素炒，拌入少量食盐，佐餐食用。

炒豆腐皮：治自汗、盗汗及多汗症。豆腐皮一张以清水泡发，切丝，煸炒，撒入少量葱、盐，佐餐顿食。

冰糖木蝴蝶饮：治慢性咽炎、喉炎。木蝴蝶3克，剪碎，冰糖适量，入瓷杯，沸水冲泡，浸闷10分钟，代茶频饮。

菊楂决明茶：治高血压、冠心病、高脂血症。春季阳气升发，肝阳易亢，取杭菊3克，山楂片、草决明各15克，入杯中沸水冲泡，盖严，半小时后频饮。久服更佳。本方并治头风痛、风热赤眼、胸腹胀闷、食欲不振及久患习惯性便秘。

(谢亚江)