

联合国教科文组织忠告：

金钱、权利、享受，都应该排在健康之后！



SIJIYANGSHENGJINDIANZI

四季

养生金点子

沈黎风 主编

Siji

Yangsheng

Jindianzi

上海科技教育出版社

沈黎风 主编

四季养生金点子

上海科技教育出版社





四季养生金点子

主 编 / 沈黎凤

策划编辑 / 焦 健

责任编辑 / 吴 昀

装帧设计 / 桑吉芳

出版发行 / 上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 / www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 上海长阳印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 150 000

印 张 / 6

版 次 / 2003年8月第1版

印 次 / 2003年8月第1次印刷

印 数 / 1-10 000

书 号 / ISBN 7-5428-3251-4/R·238

定 价 / 12.00元



沈黎风,男,1949年3月出生于上海,毕业于上海师范大学中文系,曾任上海市白玉兰健康服务中心主任。

沈黎风先生致力于人类健康事业,潜心研究百姓健康,其主编的礼品书《长命百岁不是梦》(全套6本)风靡全国;姐妹篇《自我保健365妙计》、《自我保健365特别提醒》连续再版16次;《888个健康忠告》成功地走进千家万户。

《四季养生金点子》是作者献给全国广大读者的又一份健康礼物。

策划编辑 焦 健
责任编辑 吴 昀
装帧设计 桑吉芳

顾 问:李秋云(上海医科大学教授)

编委会成员:(按姓氏笔画排列)

王慧芬	刘绿宝	朱琦琰
沈黎风	张 萍	张建玲
汪丽英	吴 晓	吴琴芳
何 健	周 看	高 勇
徐佑璋	徐莉萍	韩 萍

序

XUYAN

言

春夏秋冬,四时交替,暮去朝来,花开花谢,世界万物都在按自身的规律不停地运动着。自然界的一切生物受春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响,形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

人与自然界是统一的整体,一年四季的变化随时影响着人体,人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动与季节变化密切相关。四季养生就是按一年四季气候变化的规律和特点,调节人体,防病健身,从而达到健康长寿的目的。这是祖国医学中顺应自然的养生方法,更是摄生保健的重要内容。

世界卫生组织(WHO)早就明确指出:在影响人的健康长寿的因素中,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%取决于自己。由此可见,自我养生保健是何等的重要!在我们的社会大家庭中,虽然没有一个人不想健康、长寿,然而平时不注重养生保健、不懂得如何保护健康的却大有人在。



有鉴于斯,黎风先生主编了《四季养生金点子》,我有幸先睹,感到此书有全、新、精三大特点,且文字简洁、含义深刻,可以说,每个点子都有一定的养生含“金”量,且每个标题七个字,琅琅上口,易懂易记,堪称延年益寿“四季歌”,是一本不可多得的养生保健工具书。相信此书一定会受到广大读者的青睐。

每个人的手中都有一张生命的存折。在这张存折上,谁有注重四季养生的记录,谁就会拥有健康长寿的利息!

张立强

上海市健康教育所常务副所长

2003年7月





M U L U 录

春季

- | | |
|------------------|--------------|
| 身体投资好时机 / 1 | 春捂重在下半身 / 13 |
| 早春锻炼三注意 / 1 | 春捂应当看指数 / 13 |
| 因人而异春练法 / 2 | 春天梳头益处多 / 14 |
| 初春晨练别太早 / 2 | 春季护发有窍门 / 14 |
| 春练掌握运动量 / 3 | 妙计巧除头皮屑 / 15 |
| 勤晒太阳当早春 / 3 | 保护皮肤四注意 / 16 |
| 春雨霏霏宜散步 / 5 | 忌用油性护肤品 / 16 |
| 坚持散步有良效 / 5 | 春食蔬菜胜灵丹 / 17 |
| 消除春困有五法 / 6 | 春食野菜为时尚 / 18 |
| 春风习习宜踏青 / 7 | 春食荸荠好健体 / 18 |
| 野外踏青防二毒 / 7 | 初春荸荠莫生吃 / 19 |
| 春季出游五须知 / 8 | 春季香椿是佳肴 / 19 |
| 鲜花美丽须防毒 / 8 | 暖春补品有大葱 / 20 |
| 春游可防近视眼 / 9 | 食养佳品数元宵 / 20 |
| 旅游途中防“晕动” / 10 | 常饮春茶益身心 / 21 |
| 早春切莫“薄、透、露” / 10 | 桃花药用又美容 / 21 |
| 养生妙法伸懒腰 / 11 | 欣赏花卉胜服药 / 22 |
| 春季老人要五暖 / 11 | 养生饮品乃蜂蜜 / 23 |
| 老人养生有五忌 / 12 | 春季进补有讲究 / 23 |
| 起居警惕“倒春寒” / 13 | 春季药膳可强身 / 24 |

春季养生八药粥 / 24
春季养生须食补 / 25
气候多变食补方 / 26
春季饮食三部曲 / 26
温胃食疗有四法 / 27
养肾调理莫忽视 / 28
春季饮食宜养肝 / 28
两汤一粥解春困 / 29
春季体内除积热 / 30
春天“上火”和“降火” / 30
妙计防治偏头痛 / 31
“头痛医头”不可取 / 31
春暖花开防过敏 / 32
清明时节防皮炎 / 33
春防哮喘正当时 / 33
恼人鼻炎早春防 / 34
春季要防白癜风 / 34

夏季

夏季养生七注意 / 45
盛夏勿忘养阳气 / 46
夏季保健七禁忌 / 47
夏季温度拉警报 / 48
对付“三气”有良策 / 48
夏天不要怕出汗 / 49
耐热锻炼宜初夏 / 50
伏天健身六要求 / 50

仲春时节防股癣 / 35
春季务必防螨虫 / 36
对付麻疹有良策 / 36
春季谨防三种痛 / 37
预防旧伤痛复发 / 37
春防“气象过敏症” / 38
春季当防肛肠病 / 39
三种疾病随春到 / 39
家庭护理感冒病 / 40
五月尤须防流脑 / 40
莫让水痘害小孩 / 41
慎防小儿风湿热 / 42
孩子发育四注意 / 42
春节谨防伤食症 / 43
当心“春季忧郁症” / 43
春治“苦夏”施良策 / 44

减肥四诀记心头 / 51
大汗淋漓防“闭汗” / 52
赤日炎炎莫赤膊 / 52
天然“屏障”须保护 / 53
女性保健六不宜 / 53
女人皮肤易“生锈” / 54
女士慎用爽身粉 / 55
夏季美容有十忌 / 55

- 瓜果美容效果佳 / 56
美白防晒八注意 / 57
食物中毒急救法 / 57
夏季慎洗桑拿浴 / 58
翻波戏浪重安全 / 59
夏季旅游吃穿戴 / 60
夏夜睡前莫洗头 / 60
夏日当心“人味毒” / 61
夏天穿衣有讲究 / 61
发霉衣物不宜穿 / 62
夏穿内衣有禁忌 / 62
外出须把凉帽戴 / 63
科学选择太阳镜 / 63
夏日妙用风油精 / 64
暴雨闪电防雷击 / 64
凉席睡前先灭螨 / 65
盛夏居室巧布置 / 65
夏季进补有学问 / 66
滋阴降火西洋参 / 67
夏吃银耳好处多 / 68
进补佳品乃鸭子 / 68
夏天喝粥好处多 / 69
祛暑降温有药粥 / 69
药茶健体有特效 / 70
夏日降脂正当时 / 71
盛夏防暑有七饮 / 72
夏季饮食十规则 / 73
三种食物别贪吃 / 74
夏天牛奶别冰冻 / 74
牛奶温度有讲究 / 75
清暑解渴食菠萝 / 75
美蔬佳果西红柿 / 76
夏季佳果数西瓜 / 76
夏吃西瓜有学问 / 77
果蔬之汁有妙效 / 78
美食南瓜正当时 / 78
解毒消暑金银花 / 79
夏食冷饮有禁忌 / 80
夏季多吃“苦味”菜 / 81
饮食不宜太清淡 / 81
夏日生姜倍受宠 / 82
夏吃生姜有禁忌 / 82
夏季谨慎食咸鱼 / 83
端午食粽须防菌 / 83
夏季出汗多吃醋 / 84
夏季午睡五注意 / 84
防治失眠有四法 / 84
夏夜尤当防受凉 / 85
夏季也要防感冒 / 85
小心肠道传染病 / 86
夏日慎防时尚病 / 87
夏天冷浴应小心 / 87
凉水冲脚碍健康 / 88
盛夏时节防中暑 / 89
夏日治疗糖尿病 / 89
盛夏季节防血栓 / 90

黄梅须防心绞痛 / 90
盛夏时节慎拔牙 / 91
七月流感胜流火 / 91
夏季防病把两关 / 92

心理卫生保健法 / 92
谨防“情感障碍症” / 93
精神养生切莫忘 / 94

秋季

金秋登高好健身 / 95
早动晚静有良效 / 95
秋天锻炼应三防 / 96
耐寒锻炼始于秋 / 97
坚持锻炼心不慌 / 98
秋练谨防腿抽筋 / 98
秋天洗足利肺肠 / 99
鼻干养生巧按摩 / 99
秋高气爽宜长啸 / 100
秋季养生三门道 / 100
秋季养生有五防 / 101
“夏耗”自有“秋乏”偿 / 101
克服秋乏有三法 / 102
清新空气请进屋 / 102
秋天不忙来添衣 / 103
秋冻并非人人宜 / 103
秋初如何来防湿 / 104
秋季穿着八须知 / 104
秋季睡眠四须知 / 105
气候凉爽防发胖 / 106
秋季防晒不可忘 / 106

秋季来把脱发防 / 107
秋季护肤须防风 / 107
保养皮肤五措施 / 108
秋季护肤四不要 / 108
天气干燥当护唇 / 109
秋天正宜进补时 / 109
服用补品宜“平补” / 110
秋季进补五禁忌 / 111
款款药粥润秋燥 / 112
秋季进食有学问 / 112
不宜多吃辛辣品 / 113
秋季养生六最佳 / 113
秋日药茶利保健 / 114
科学饮水秋练后 / 115
月饼食用有忌讳 / 116
金秋黄鳝赛人参 / 116
秋食螃蟹有禁忌 / 117
食菱营养好又多 / 117
美食良药话红薯 / 118
秋季菊花益养生 / 118
秋风送菊入药来 / 119

暖胃食疗四处方 / 120
橘子美味宜少吃 / 120
金秋板栗益肾脾 / 121
秋果健身亦致病 / 121
秋季食梨正当时 / 122
深秋品味山里红 / 122
警惕“皮脂缺乏症” / 123
秋凉夜寒防肺炎 / 123
金秋养肺四方法 / 124
肺心病须四注意 / 125
金秋须防脑溢血 / 125
秋季须防红眼病 / 126
白露过后护肠胃 / 126

秋季护胃有四养 / 126
预防便秘四要点 / 127
谨防“贼风”来偷袭 / 128
秋防呼吸系统病 / 128
乙型脑炎当提防 / 129
秋风拂面防面瘫 / 129
预防感冒方法灵 / 130
预防哮喘四要素 / 131
防治过敏性鼻炎 / 131
精心呵护膝关节 / 132
旧伤复发须提防 / 133
秋季防病应灭蚊 / 133
秋风秋雨别“秋悲” / 134

冬季

冬季锻炼六须知 / 135
冬天雾中有“杀手” / 136
老人冬练别早起 / 136
做做呼吸健肺操 / 137
腿足保健有八法 / 138
冬季不妨练游泳 / 139
冬泳锻炼五禁忌 / 139
冬季冷水能健身 / 140
冬季阳光是补药 / 141
冬季勿忘护双唇 / 142
冬季洗澡七不宜 / 142
冬季减肥正当时 / 143
寒夜莫忘穿睡衣 / 144

冬日睡眠学问多 / 144
蒙头大睡不可取 / 145
冬夜睡眠莫屈腿 / 145
冬季盖被莫太厚 / 145
漫漫长夜莫憋尿 / 146
冬季湿度与健康 / 146
“家庭医生”加湿器 / 147
“逆温”伤身应提防 / 147
科学取暖好过冬 / 148
冬季怡情音乐伴 / 148
冬季穿衣五要求 / 149
衣领不宜高又硬 / 149
戴帽过冬益处多 / 150

"衣服气候"当重视 / 151
冬天勿穿"的确良" / 151
谁不宜穿羽绒服 / 152
冬季护肤有八法 / 152
天寒地冷话皲裂 / 153
冬天头发巧护理 / 154
室内空气防污染 / 154
冬令进补三要素 / 154
逢九吃鸡营养高 / 155
冬季食养有六宜 / 156
冬令养生话膏滋 / 156
服用人参有四忌 / 157
冬令进补有六戒 / 157
冬令滋补有药酒 / 158
进补佳品数羊肉 / 159
老人冬补须得法 / 160
温补食品有五种 / 160
温热养阳是主题 / 161
美味狗肉有宜忌 / 162
食补意在储能量 / 162
冬季饮食五原则 / 163
抗寒提神热饮料 / 163
梨和甘蔗当首选 / 164
十月萝卜小人参 / 164
冬日养生肾为先 / 165
四条妙计保养肾 / 166

冬季腌菜有门道 / 166
阴虚不宜吃火锅 / 167
冬天也应多饮水 / 167
喝酒取暖不可取 / 168
适当"吃冷"益健康 / 169
健肤食品很丰富 / 169
冬末初春吃什么 / 170
防寒要从脚下起 / 170
护头护颈加护胸 / 172
冬寒护心六措施 / 172
天寒暖身先暖心 / 173
妇女当心寒感症 / 173
孕妇冬季三须知 / 174
悉心呵护前列腺 / 175
老人冬季防骨折 / 175
寒冬谨防"低温症" / 176
冬春之交防"心梗" / 176
气温骤降防中风 / 177
冬夜谨防腿抽筋 / 178
冻疮防治四方法 / 178
冬季慎用"老头乐" / 178
老年"冬痒"可预防 / 179
冬防感冒方法多 / 179
预防呼吸道疾病 / 180
防治"冬季抑郁症" / 180

附录 / 181



春季



身体投资好时机

俗话说：“一年之计在于春。”春天是身体投资的大好时机。春意融融，空气清新，万物复苏，生机勃勃。这种环境十分有利于人体吐故纳新、采纳真气，以化精血、养脏腑。实践证明，春季进行锻炼，能提高机体对气候变化的适应能力，使人体各组织器官适应春天的特性。

春季可根据自身状况选择相应的户外锻炼项目，一般以简单易行又富有趣味的活动为好，如气功、拳操、长跑、散步，以及放风筝、骑车郊游等。通过这类活动，让机体在春光中最大限度地汲取大自然的活力。



早春锻炼三注意

1. 掌握气候变化 春天气候多变，户外锻炼时衣着穿戴要适宜。锻炼结束后，应立即用毛巾擦干汗水，并及时穿上御寒衣服，慢走100~200米，小憩5分钟。

2. 避开风沙尘土 春季雾多、风沙多,锻炼时肢体不宜过分裸露,以防受寒而诱发关节疼痛。不要在尘土飞扬的地方锻炼,以免吸入沙尘,损伤身体。

3. 做好准备活动 锻炼前须做8~10分钟徒手操或走跑交替的准备活动。锻炼时心率适于保持在每分钟130~140次,老年人则尽量保持在每分钟100~120次。



因人而异春练法

没有一种锻炼方式是人人皆宜的。

在开始任何一种锻炼之前,首先必须了解自己的身体是否适应这种方式。特别是40岁以上的中老年人,患冠心病、糖尿病、高血压等病的比例日渐上升。这些病早期往往没有什么明显的症状,但危险性很大,尤其在剧烈运动时容易造成意外。因此,要养成定期体检的习惯,以便合理安排锻炼计划。例如,如果发现自己有糖尿病,在锻炼时就要注意不能太累,别让肌肉感到酸胀;同时又有高血糖的,要少跳舞、少做打球等剧烈运动;有低血糖的则最好不要进行走路、慢跑等活动;有心血管病的,要尽量避免需憋气的动作;有颈椎病的,应减少头部的突然运动。最佳锻炼效果是锻炼后微微出汗或气喘,但不影响自由交谈,且锻炼后的第二天早上起来没有疲劳感。锻炼最好分为三个阶段,即5~10分钟的准备活动,20~30分钟的基本活动,以及5~10分钟的结束活动。



初春晨练别太早

早春2月的清晨气温低,冷气袭人。此时锻炼,人们易受“风邪”的侵害。轻者患伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃痛,甚



至冻歪嘴、患面神经麻痹和心绞痛等病。

据环境监测表明：一年中，夏秋两季空气最清洁，冬春两季头一两月空气污染严重；而在一天中，早晨6点左右为空气污染高峰期。此时，人们运动越剧烈，吸入的空气越多，受污染的程度就越高。因此，早春晨练不能起得太早。一般来说，在太阳将出来时锻炼较为适宜。



春练掌握运动量

阳春三月，气候温暖、温度高，健身锻炼能提高神经系统的兴奋性，使活动开的肌肉保持一定的温度，最大限度地发挥肌肉的收缩力，增大肌肉的体积。因此，每一次健身锻炼的负荷可大些，组数、次数、强度、密度和运动量都可增加；如果再加上科学的锻炼方法、完善的健身器材和良好的恢复手段，就能达到最佳的健身效果。但是要注意，在冬季坚持参加健身运动的人，此时运动量应逐渐加大，不宜过急；冬季没有坚持参加健身运动的人，此时运动量要从小开始，不能图痛快，更不能急于求成，盲目超量运动，以免引发运动创伤事故或其他疾病。

春练的目的是通过锻炼来强健体魄，因此不要进行高强度的剧烈运动，以避免由于过度活动和损耗而对人体养阳和生长产生不利影响。春练应以小运动量为宜，以不出汗或微出汗为佳。若运动量过大，大汗淋漓，津液消耗过多，则会损伤阳气；且因出汗过多，毛孔开泄，易受风寒而诱发感冒。特别是情绪急躁、肝火易旺之人，春练更应以轻柔、舒缓的运动为主。



勤晒太阳当早春

早春晒太阳，对增加人体皮肤和内脏器官的血液循环、提