



四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。杨力教授将有五千年实践的四季养生方法，结合《易经》、《黄帝内经》的阴阳平衡理念进行了升华和提炼，从而把四季养生理念发挥到了一个新的高度。全书深入浅出，通俗易懂，将给老百姓带来新的启示。



杨力

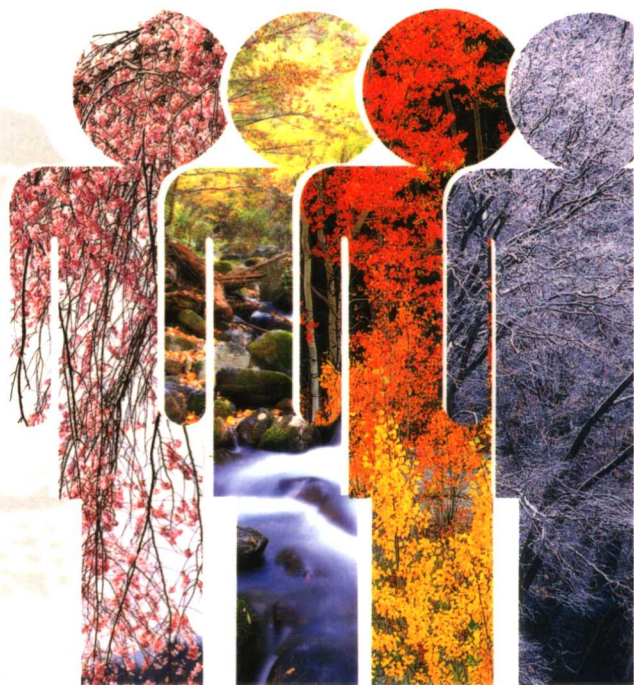
四季

Yangli Siji
Yangsheng Tan

养生谈

杨力◎著

又一部让中国人多活十年的书！



北京科学技术出版社

杨力

四季 Yangli Siji
Yangsheng Tan

养生谈

楊力
養生

杨力◎著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力四季养生谈 / 杨力著. — 北京: 北京科学技术出版社,
2005.1

ISBN 7 - 5304 - 3082 - 3

I. 杨… II. 杨… III. 养生(中医) - 普及读物

IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140802 号

杨力四季养生谈

作 者: 杨 力

漫画插图: 郑化改

责任编辑: 钟 依

责任校对: 黄立辉

封面设计: 白马书装

图文制作: 京鲁创业

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部)

0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子邮箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 115 千

印 张: 6

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5304 - 3082 - 3/R · 777

定 价: 18.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内 容 提 要

本书是著名中医学家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》一书走进千家万户之后的又一新作。

四季养生是中华民族传统养生文化的精髓，是最富东方特色的养生瑰宝。杨力教授将有五千年实践的四季养生方法，结合《易经》、《黄帝内经》的阴阳平衡理念进行了升华和提炼，从而把四季养生理念发挥到了一个新的高度。全书深入浅出，通俗易懂，将给老百姓带来新的启示。

本书内容是杨力教授近几年来百场健康公益讲座中的精选。其中，不少话题是对在讲座现场中老百姓所提问题的解答。相信本书的出版，一定能为千千万万老百姓的健康长寿带来新的福音。

杨力教授的四季养生讲座曾在北京巡讲上百场，包括中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、北京人民广播电台等，遍及北京图书大厦、王府井新华书店、中关村图书大厦等北京各大书店，以及国家图书馆、首都图书馆、东城区图书馆、朝阳区图书馆和一些社区、企业、学校……深受老百姓喜爱。

杨力教授的决心是：

只要能让中国人多活十年，
宁愿自己少活十年！



责任编辑 钟 依
责任校对 黄立辉



老百姓需要什么， 我就写什么！

从20世纪80年代我的第一部养生著作——《周易与中医学》出版至今，多少年来，我都立志于弘扬及发掘中华民族传统的养生方法，我决心将有五千年实践的传统养生方法进行升华、提炼，然后把这些宝贵的经验介绍给广大人民，我相信中国人只要掌握好养生方法，就一定能多活十年！

在百场健康公益讲座中，我为老百姓对中国传统养生方法的喜爱而深受感动。一次，我在中关村图书大厦讲座，时逢大雨，我想大概人不会来了吧，可是没想到，人还是满满的，讲完后，我问几位听众：“下雨了，你们还来？”他们说：“别说下雨，就是下刀子也要来！”我听了真是感动万分。又一次，在西单图书大厦讲座时，一位腿脚不好的残疾人

对我说，他是从郊区赶来听课的。还有一次在王府井新华书店讲座时，一位女士要求借我的讲稿，我没有借给她，因为我没有留底，怕丢了。后来在书店后门，我们的车开动了，我突然发现她还恋恋不舍地站在门口。后来我内疚极了，很后悔没有把讲稿借给她，但我决心一定要尽快把讲稿整理出版。图书出版后，我一定要找到那位女士和那位残疾人，我一定要送他们每人一本。

感谢北京科学技术出版社的再次大力支持，感谢漫画家郑化改先生为本书提供精美插图。

老百姓需要什么，我就写什么！我有这样的决心：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年！



2004年岁末

四季与天、地、人的对应关系表

季节	春	夏	长夏	秋	冬
五化	生	长	化	收	藏
五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五窍	目	舌	口	鼻	耳
五体	筋	脉	肌肉	皮毛	骨
五志	怒	喜	思	忧	恐
五色	青	赤	黄	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五气	风	暑	湿	燥	寒
六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱

目录

总 论

阴阳平衡——生命之本 / 3

(一) 什么是阴阳? / 3

(二) 什么是阴阳平衡? 有何特点? / 4

(三) 为什么要维持阴阳平衡? / 5

阴阳失衡对人体健康的危害 / 6

(一) 阴阳为什么会失衡? / 6

(二) 阴阳失衡有什么危害? / 6

(三) 亚健康是轻度阴阳失衡 / 6

(四) 中度阴阳失衡——疾病 / 13

(五) 重度阴阳失衡 / 17

怎样维持阴阳平衡 / 17

(一) 生命节能是现代入维持阴阳平衡的法宝 / 17

(二) 生命储备是维持阴阳平衡的基础 / 21

法时养生是调整阴阳平衡的重大法宝 / 32

(一) 什么叫法时养生? / 32

(二) 法时养生的精髓是四季养生 / 33

(三) 四季养生的核心是顺应四季阴阳变化 / 34

(四) 四季养生的三大关键 / 37

(五) 四季中如何根据节气的变化养生? / 43

春季养生谈

万物复苏，养生要趁早 / 47

(一) 什么叫养“生”？ / 47

(二) 春天，怎样养“生”？ / 47

春天重在养阳 / 49

(一) 生命的火种——阳气 / 49

(二) 人体的功能减弱——阳虚 / 50

(三) 春天是养阳的大好时机 / 50

春天重在养肝 / 51

(一) 为什么春天重在养肝？ / 51

(二) 春天养肝是养肝的“生气” / 52

(三) 春天要注意温肝阳、益肝气 / 52

(四) 春天要会养肝阴、滋肝血 / 53

(五) 春天养肝贵在舒肝气 / 53

春天怎样养颜面？ / 54

(一) 外用养颜 / 54

(二) 食用养颜 / 54

(三) 按摩美颜 / 55

春天怎样养眼睛？ / 55

(一) 多吃养肝的药食以养目 / 56

(二) 多赏花以悦目 / 56

(三) 多按摩养眼睛的穴位 / 56

春天怎样养筋？ / 56

春天怎样养胆？ / 57

春天还要会养头 / 59

春天易患哪些病? /60

- (一) 春天易患肝病 /60
- (二) 春天易患各种风病 /61
- (三) 春天多出疹病 /62
- (四) 春天易得各种传染病 /63
- (五) 春天易患各种胆病 /64
- (六) 春天易患各种眼病 /64
- (七) 春天易患各种头部疾病 /65
- (八) 春天易患筋病 /65

春天的衣、住、行、食/66

- (一) 衣 /66
- (二) 住 /66
- (三) 行 /67
- (四) 食 /67

夏季养生谈

夏天要养阳 /73

- (一) 夏天, 阳气最旺 /73
- (二) 夏天怎样养阳 /73

夏天如何养“长”? /74

夏天怎样养心? /75

- (一) 夏天, 心最累 /75
- (二) 夏天如何养心? /75

夏天怎样养脾? /80

- (一) 长夏是养脾健脾的重要时期 /80
- (二) 长夏属湿, 勿忘健脾还要燥湿 /81

(三) 长夏多湿浊，要注意醒脾 / 83

夏天易患哪些病？ / 85

(一) 夏天易患各种心病 / 85

(二) 夏天易患脾困病 / 90

(三) 夏天易中暑 / 90

(四) 夏天易伤津耗气、发痧 / 91

(五) 夏天易患疫病（传染病） / 91

(六) 夏天易食物中毒 / 92

谈谈“冬病夏治”与“夏病冬治” / 92

(一) 为什么要“冬病夏治”？ / 92

(二) 为什么要“夏病冬治”？ / 93

夏天的衣、住、行、食 / 93

(一) 衣 / 93

(二) 住 / 93

(三) 行 / 94

(四) 食 / 94

秋季养生谈

秋天如何养阴？ / 101

(一) 阳消阴长，顺势养阴 / 101

(二) 秋天怎样养阴？ / 101

(三) 哪些地方养阴最好？ / 102

(四) 养阴的饮食有哪些？ / 103

秋天怎样养“收”？ / 103

秋天如何养肺？ / 104

(一) 秋三月，应于肺 / 104

- (二) 秋天养肺要会呼吸 / 105
- (三) 秋天养肺贵在润肺 / 109
- (四) 秋天怎样养肺气? / 111
- (五) 养肺为何要益肾? / 112
- (六) 养肺为何要益心? / 114
- (七) 心情舒畅, 肺气舒张 / 114
- 秋天怎样养皮肤? / 115
- (一) 肺津不足, 皮肤干皱无光泽 / 115
- (二) 肺气虚, 皮肤松弛无弹性 / 115
- 秋天怎样养大肠? / 116
- (一) 便秘的分类、特点及养生 / 116
- (二) 十法自我保健防便秘 / 120
- 秋天怎样养鼻? / 121
- (一) 调养全身来养鼻 / 121
- (二) 局部保养 / 122
- 秋天易患的病 / 122
- (一) 秋天易伤燥生火 / 122
- (二) 秋天易患各种气管炎 / 123
- (三) 秋天, 警惕肺结核 / 124
- (四) 感秋伤怀——引发抑郁症 / 125
- (五) 秋天要留意“慢阻肺”发展 / 125
- (六) 秋天易加重糖尿病病情 / 127
- (七) 秋天痰多怎么办? / 129
- 秋天的衣、住、行、食 / 131
- (一) 衣 / 131
- (二) 住 / 131

(三) 行 / 131

(四) 食 / 133

冬季养生谈

冬天是四季养生的重中之重 / 137

冬天养阳也养阴 / 137

(一) 冬天怎样养阴? / 138

(二) 冬天怎样养阳? / 139

冬天是提高免疫力的重要时期 / 141

(一) 要提高免疫力, 必须增加五脏之气 / 141

(二) 肾气强正气才强 / 142

(三) 增强免疫力的饮食 / 143

冬天怎样养“藏”? / 143

(一) 冬天为什么要养“藏”? / 143

(二) 冬天“藏”什么? / 144

冬天贵在养肾 / 146

(一) 养肾阳 / 146

(二) 养肾阴 / 147

(三) 养肾精 / 148

(四) 养肾气 / 149

冬天怎样养骨养髓? / 150

冬天怎样养脑补耳? / 151

(一) 冬天怎样养脑? / 151

(二) 冬天怎样养耳? / 152

冬天怎样养膀胱? / 152

冬天注意保护前列腺 / 154

- (一) 前列腺肥大的特征 / 154
- (二) 前列腺肥大的种类及养生方法 / 154
- (三) 前列腺肥大者十大养生方法 / 156

冬天易患的病 / 157

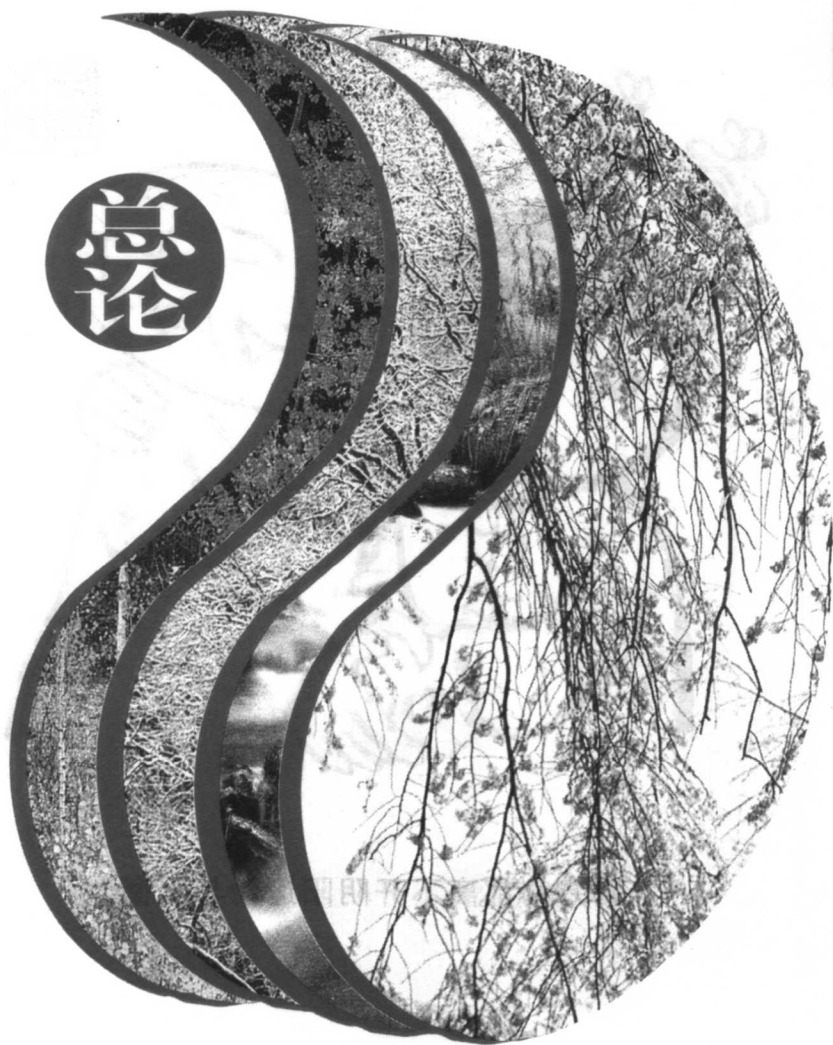
- (一) 冬天易患三大病 / 157
- (二) 冬天三大常见病 / 158
- (三) 中老年人冬天易患的三大病 / 159
- (四) 冬天易得各种阳虚证 / 161
- (五) 冬天易患各种肾病 / 163
- (六) 冬天易患各种骨关节病 / 163
- (七) 冬天怎样治足冻裂? / 168
- (八) 冬天怎样防腿抽筋? / 169
- (九) 冬天多头痛, 怎样保健? / 169
- (十) 冬天痛风常发作 / 172
- (十一) 冬天痰多怎么办? / 172
- (十二) 冬天痔疮发作怎么办? / 174

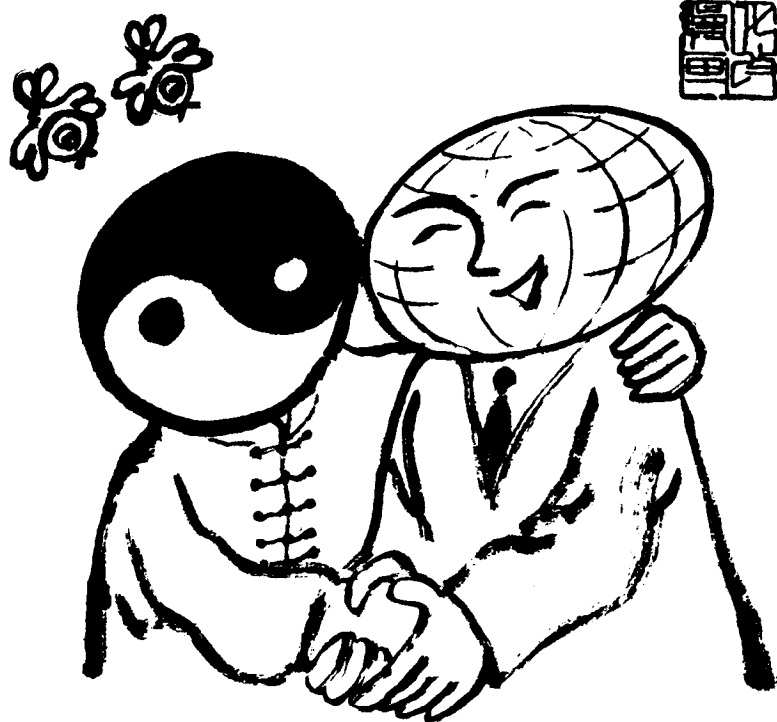
冬天的衣、住、行、食 / 176

- (一) 衣 / 176
- (二) 住 / 176
- (三) 行 / 177
- (四) 食 / 177

四季养生谈

总论





万事万物都离不开阴阳运动与平衡。