

不生病的



【提高生活质量的秘诀】

各季节吃、穿、住、行

各季节的养生要点

各季节的调整经络

各型人的保养学说

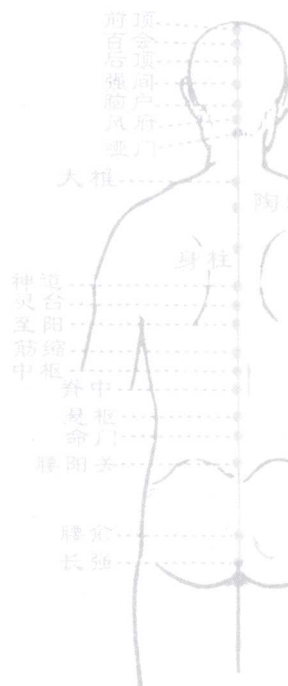
纠正各种养生误区

张思云 李宝良 编著

四季养生

热爱生活、关心自己健康的枕边书

中医养生专家重点推荐图书



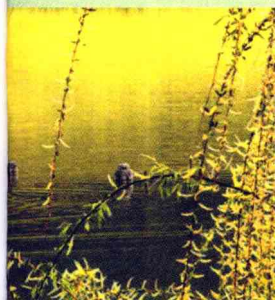
山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

不生病的

四季养生

张思云 李保良 编著

● 山东科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的四季养生 / 张思云, 李保良编著. — 济南:
山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5135-5

I. 不… II. ①张…②李… III. ①养生 (中医) — 基本知识
②食物疗法 IV. R212 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158340 号

不生病的四季养生

编著 张思云 李保良

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: 0531-82079112

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 12

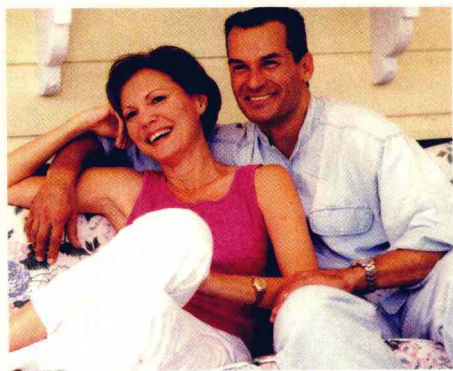
版次: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5135-5

定价: 26.00 元

前言

知道吗？人与大自然是一个统一、动态的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与四季的变化有着息息相关的联系，气候——物候——病症之间存在着一定的规律。因此，人们在日常的生活、保健、养生中，一定要顺应春、夏、秋、冬的更替和“温、热、凉、寒”四季气候的变化，遵循“天人合一”的四季养生整体理念，充分地利用四季变化的有利因素，抵抗自然变化中的不利因素，科学地指导自己的衣、食、住、行、养生与保健，从而达到健身强体、防病治病的目的。



本书以一年四季为主线，从科普的角度向人们系统地介绍了四季变化与人们养生保健的知识，注重四季食疗养生配方，揭示了“顺天应时”的养生保健奥秘，目的在于指导人们日常生活中的衣食住行、

养生与保健，使人们健康快乐地生活和工作。

编者

目录

健康是“福”

何谓亚健康状态·····	2
亚健康的现状与危机·····	2
造成亚健康的原因·····	2
亚健康的范畴·····	4
“治未病”与健康·····	4

春季的养生保健

春季的节气概况·····	6
春季养生防春困·····	8
春季养阳的高招·····	9
春季养生的要点是肝胆·····	10
“五行说”中木型人的养生·····	12
春季需要调理两个经络·····	13
春季的按摩养生·····	15
春季的吃、穿、住、行·····	17
春季的食疗·····	20
春季的美容保健·····	46

夏季的养生保健

夏季的节气概况·····	50
夏季养生的关键·····	52
夏季养心的奥秘·····	55
夏季如何养阳·····	57
安过“苦夏”不“中暑”·····	58
“冬病夏治”的奥妙·····	60
夏季的食疗·····	63
“五行说”中土型人的养生·····	82
夏季的按摩养生·····	83
夏季的吃、穿、住、行·····	84
美容保健与瘦身秘方·····	86

秋季的养生保健

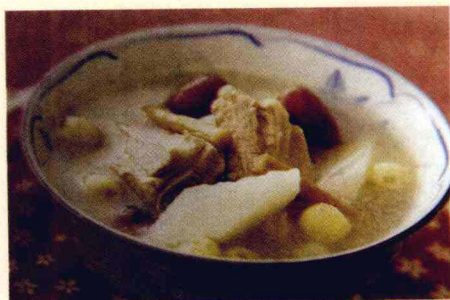
秋季的节气概况·····	94
秋季养生的理念·····	96
秋季如何养阴·····	97
“五行说”中金型人的养生·····	98
秋季的按摩养生·····	99
秋季要防秋燥·····	101
秋季的衣、食、住、行·····	102
秋季的食疗·····	103

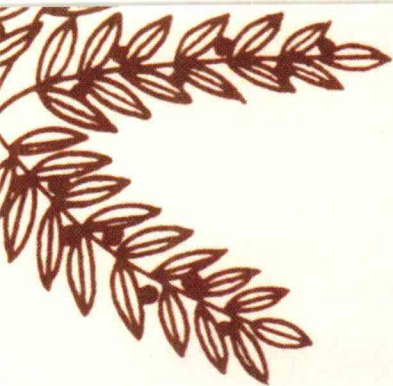
冬季的养生保健

冬季的节气概况·····	124
冬季养生重在养阴·····	126
冬季如何养好肾·····	127
冬季养生的经络·····	128
冬季的按摩养生·····	131
养生运动与科学的洗泡浴·····	134
冬季的吃、穿、住、行·····	137
“冬令进补”与养生误区·····	142
常见疾病的冬季食疗·····	154
冬季的食疗·····	159
冬季的养生美容·····	175

附录

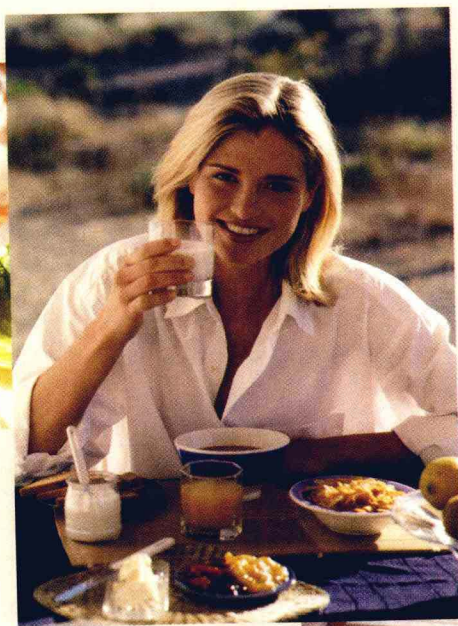
精典的食疗配方·····	176
--------------	-----





健康是“福”

身体健康是“福”，但我们一般意识不到，一旦生了病，才知道健康的重要，此时早已晚了。因此，奉劝不注重健康的人们，在日常生活中要多注意养生与保健，这样你才能保持身体健康，或者是少生病，并拥有愉悦的心情，能够快乐地工作和生活。



健康是“福”

身体健康是“福”，但我们一般意识不到，一旦生了病，才知道健康的重要，此时早已晚了。因此，奉劝不注重健康的人们，在日常生活中要多注意养生与保健，这样你才能保持身体健康，或者是少生病，并拥有愉悦的心情，能够快乐地工作和生活。

讲养生保健，要从防治亚健康做起，那么，什么是“亚健康”呢？

何谓亚健康状态

在现在的人群中，真正的健康者（第一状态）和患病者（第二状态）不足1/3，有2/3以上的人处在健康和患病之间的变化状态，世界卫生组织称其为“第三状态”、“灰色状态”或“病前状态”，我国称为“亚健康”状态，相当于疾病的亚临床期、临床前期或潜伏病期。“亚健康”的状态处理得当，身体则可能向健康的方向转化；反之，则会患病。现代人的亚健康现状、亚健康危机已



经引起世界各国的关注，对亚健康状态的研究，是本世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康的现状与危机

世界卫生组织（WHO）的一项研究表明：在现在的世界上真正健康的人仅占5%，经医生确诊疾病的也只占20%，75%的人处于亚健康状态，而亚健康状态又多发生在35~45岁的人群之间，以脑力劳动者、企业管理人员、干部等较多。随着经济的发展、社会竞争日趋激烈，亚健康状态开始向年轻化转移，25~35岁的人群比例明显地上升，甚至发展到青少年比例增加，“英年早逝”的悲剧不断发生，年轻猝死的现象也多有发生。在日本、美国等许多发达的国家早已把亚健康列为职业病。由于亚健康过度疲劳造成的猝死被俗称为“过劳死”，在医学界被列为职业病的范围。

亚健康带来的直接后果是工作效率低下，创造的价值减少，进而导致疾病的发生。亚健康的问题不单是个人的问题，它也关系到民族、社会和国家。

造成亚健康的原因

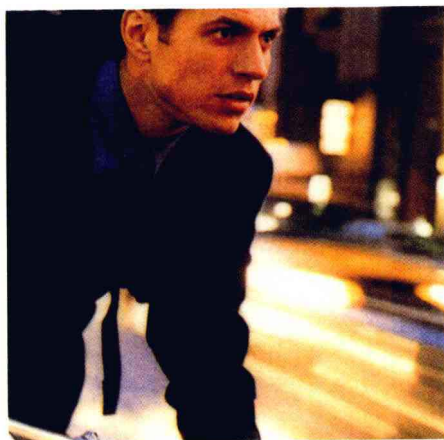
据有关研究证明，造成亚健康主要有环境污染因素、行为生活方式因素、社会因素、综合因素等原因。

● **心理失衡** 古人云：“万事劳其行，百忧撼其心”。高度激烈的竞争、错综复杂的各种关系，使人思虑过度、心

不安宁,不仅会引起睡眠不良,甚至还会影响到人体神经的体液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统正常的生理功能。

● **营养不全** 现代人饮食往往热量过高、营养素不全,加之食品中人工添加剂过多,人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,造成很多人营养素缺乏、热量过剩,机体的代谢功能紊乱。

● **噪音、郁闷** 科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加,使很多居住在城市的人们生存空间狭小,遭受噪音的干扰,对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良的影响,使人烦躁、心情郁闷。



● **高楼、空调** 高层建筑林立、房间封闭、一年四季使用空调,长期处于这种环境当中,空气中的负氧离子浓度较低,使血液中氧浓度降低,组织细胞对氧的利用降低,影响组织细胞正常的生理功能。因此,在高层楼里的人们要经常到地面上走走,在使用空调时,要及时换气。

● **不按时作息** 人体在进化过程

中,形成自己固有的生命运动规律(“生物钟”),即维持着生命运动过程的气血运行和新陈代谢的规律。不按时作息则会破坏这种规律,影响人体正常的新陈代谢。

● **锻炼无规律** 生命在于运动,生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,锻炼身体是个体性很强的学问。每个人在不同的时期,身体的客观情况都处在动态的变化之中。如果锻炼身体没有规律、锻炼身体不当,必然会损坏人体的健康。

● **乱用药品** 如果用药不当,不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒,就大量服用治感冒的药,不仅会破坏人体肠道的正常菌群,还会使机体产生耐药性;稍感疲劳,就大量服用温阳补品,本想补充营养,但实际上是在“抱薪救火”。



● **劳心受伤** 外伤劳损、房事过度、繁琐的事情太多、想得太多都会消耗精气,生活不按次序进行最容易

引发各种疾病。人的精气就像油一样滋润着人的身体，如果没有了起润滑作用的“油”，那么人就会没有精神；如果人没有了精神，就会容易衰老。只有一张一弛、动静结合、劳逸结合，才能避免劳心受伤引发各种疾患。



● **六淫七情** 风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。对人体造成伤害的六气称“六淫”。“七情”就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心、暴怒伤肝、忧思伤脾、过悲伤肺、惊恐伤肾。

亚健康的范畴

亚健康的范畴，是泛指身心上不适应的感觉所反映出来的各种症状，在相当时期内往往难以确诊；某些疾病的临床前期表现，如有心血管、脑血管、呼吸、消化系统和某些代谢性疾病的症状，而未形成确切的病理改变；一时难以明确其临床病理意义的“症”，如疲劳综合征、神经衰弱症、忧郁症、更年期综合征等；某些重病、慢性病临床已经治愈进入恢复期，而表现为虚

弱及各种不适；在人体生命周期中，由衰老引起的组织结构老化与生理机能减退所出现的虚弱症状。上述各方面的共同特点是，患者有多种异常表现和体验，而通过常规的物理、化学检查方法不能检查出阳性结果，难以做出疾病的诊断。

“治未病”与健康

“治未病”是两千多年前我国古人提出的概念，指的是在还未生病的时候就要对身体健康状况进行治理。古人认为，上等的医生“不治已病治未病”。

随着改革开放的深入和发展，社会经济的飞速发展，人们的生活水平日益提高，而亚健康危机伴随着社会的进步也日渐突出，积极预防、保健、养生才是保障生命质量的根本办法。我们的身体好比一棵树木，如果能得到经常性浇水施肥、除虫修枝等养护措施，才能枝繁叶茂、茁壮成长。假设它没有得到养护而出现干枯虫蛀，可以想象，这时候再进行浇水除虫，甚至用上生长激素，即使可以枯木逢春，也难得再现生机盎然的样子。在我们身边也可以看到很多的例子，如注重养生保健的人比同龄人显得年轻，更有活力，气色也更好。

加强自然养生保健的理念，并付之以行动，你就会拥有健康的身体，就会拥有美好的未来！



春季的养生保健

春季有六个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春季在四季中，是寒气开始消退、气候渐渐变暖、万物萌发复苏、阳气生发、生机勃勃的季节，是一年中乍暖还寒、昼夜温差大的季节。此时的人应该晚睡早起，多到室外走走，放松放松心情。另外，应根据春天的特点，适时地进行养生保健。



春季的养生保健

春季的节气概况

春季有六个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。春季在四季中，是寒气开始消退、气候渐渐变暖、万物萌发复苏、阳气生发、生机勃勃的季节，是一年中乍暖还寒、昼夜温差大的季节。

【立春】

立春为每年公历2月5日左右，处于太阳黄经315度，是二十四节气的第一个节气，是最早的“八节”之一。立是开始的意思，表示从这一天起春天开始，万物有了生机，一年四季从此开始了。

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”。这就是说在立春后，东风送暖，大地开始解冻。立春五日以后，冬眠的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰将开始溶化，鱼便到水面上游动了。此时，水



面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼儿背负着，漂浮在水面上。

【雨水】

雨水为每年公历2月20日左右，处于太阳黄经330度。此时，表示少雨的冬季已过，降雨开始，雨量逐渐增多，偶尔也会下雪，但极为少见。

此季节春风吹过大地，冰雪溶化，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，开始松散，这样有利于小麦返青，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”。此意思是说在雨水节气中，水獭开始捕鱼，会将捕到的鱼摆在岸边，如同先祭祀后食的样子；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，草木随地中阳气上升而开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

【惊蛰】

惊蛰为每年公历3月5日左右，处于太阳黄经345度。此时，春雷响起，气温上升，经过冬眠的动物开始出土活动。蛰是藏的意思，动物钻入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，二候鸧鹒(黄鹌)鸣，三候鹰化为鸠。”此时，惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫，过冬的虫卵也要开始化卵了，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、梨花白、黄莺鸣唱、燕子飞来的时节，大部分地区都已经进入春耕季节。正如农谚所说：“过了惊蛰节，春耕不停歇。”

【春分】

春分为每年公历3月21日左右，处于太阳黄经0度，是春三月90天的中分点。此时，太阳直射在赤道上，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。这个节气平均气温8℃左右，北方冷空气仍不断地入侵，天气时暖时寒，终霜期北方一般在三月底或四月初。这个节气中的水量依然稀少，一般是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。

【清明】

清明为每年公历4月4日左右，处于太阳黄经15度。此时，天气晴朗，气候温暖，草木开始萌芽发青。“清明”含意是气候温和、草木萌发，杏树、桃树开花，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。”



意思是在这个时节，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；在我们城市里，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。

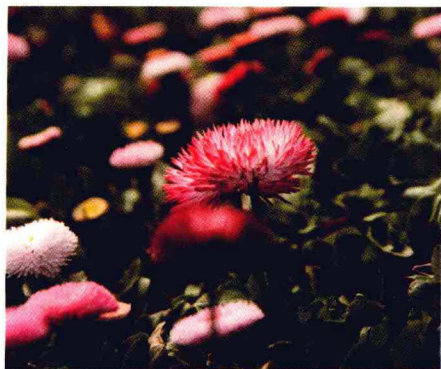
【谷雨】

谷雨为每年公历4月21日左右，处于太阳黄经30度，为雨水生百谷的意思。此时，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，所以也有人称此时的雨为“桃花雨”。自谷雨节气起，是农事忙碌的开始。谷雨后，气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使秧苗和新种的作物得到灌溉滋润，使得谷物很好地生长。池塘里的浮萍开始增生。桑树也慢慢地长出了翠绿的嫩叶，正是养蚕人家开始忙碌的时候。此时，春茶也在这时节的前后开始采收，长江以南地区，从丘

陵到高山，处处可见汗流满面的茶农们在辛勤地采茶，茶农的家里正忙着制茶，正所谓“阳春三月试新茶”。据说谷雨采摘的新茶，具有生精止渴、消暑清热、祛病延年的功效，喜茶的人们不妨试一试哟！

谷雨三候为：“第一候萍始生，第二候鸣鸠拂其羽，第三候为戴胜降于桑。”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。

春暖花开好景色



随着一年中第一个美好季节的到来，大自然给人们的生活带来了明媚的春光，节气在逐个变化，大家也要根据春季节气的变化，调整自己的生活、工作和养生保健。下面是春季里各种养生方案。

春季养生防春困

1 春季养生的理念

春天时节，春暖花开，大自然生机勃勃、蛰虫苏醒，一派欣欣向荣的景象。春三月，寒气开始消退，其后

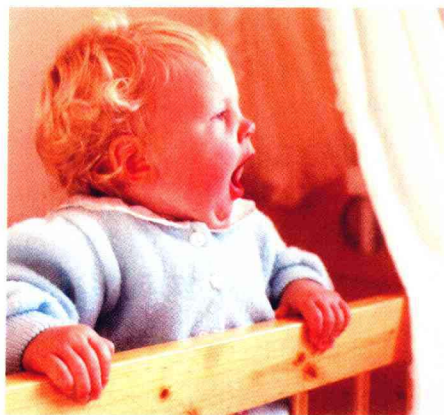
逐渐变暖，万物复苏萌芽，气候变化以刮风为特点。俗语说：立春雨水到，早起晚睡觉。顺其自然，法于自然，养生学专家提示人们：人也应顺应春天阳气升发、万物始生的特点。

《黄帝内经》说：春季修身养性、健康养生应“以使志生”，意思是说人们在春天要让自己的意志生发，不要使情绪抑郁，要心胸开阔、乐观愉快。春季万物萌生，大自然生机勃勃，人也应该晚睡早起，多到室外走走，放松一下心情，可以促使身心从自然界中吸取力量，保持一种生气。

2 春季如何防春困

(1) 认识春困

医学专家提示，春困不是病。春困的主要原因是冬春季节交替时，人的大脑供血量产生一系列变化，造成白天出现困乏现象。冬季气温低，人体血液循环缓慢，大脑的血液和氧气供应相对增多；而春季则正好相反，气温回升，血液循环加快，大脑的血液和氧气的供应相对减少，导致人容易发困。另外，春季人体的新陈代谢



增强、耗氧量增多,而植物在此时光合作用所产生的氧气很少,也是导致人困倦的因素之一。对于一些血压低及心脑血管疾病的患者,春困的症状更为严重。

(2) 预防春困的高招

虽然春困不是病,但在春季养生里也是应该注意的一个问题。如何养生及预防春困的发生,养生专家为大家提出了以下几条建议:

- 用宁心健脑调理的手法,配合曲调优美、明快的音乐或歌曲,或配用中药浴或药物熏蒸、刮痧、拔罐、火疗等。每周1~2次。

- 保证睡眠,作息规律,克服消极懒惰情绪。

- 积极参加锻炼和户外活动,促进或改善机体血液循环,舒展肢体,使淤积在体内的物质循行,阳气生发。

- 缺乏维生素B族与饮食过量是引发春困的重要原因,因此在春季里宜多吃含维生素B族丰富的食品。饭量不宜太饱。

- 保持室内空气流通,少吸烟,适时增减衣物;采用冷水洗脸刺激皮肤,提高机体神经系统的兴奋度,达到消除春困的目的。



- 精心设计安排工作和生活环境,使室内富有生机和赏心悦目。走出生活的小圈子,在交往中调节情绪,在欢乐中兴奋神经、驱除困意。

春季养阳的高招

专家根据自然界四季变化对人体脏腑气血的影响,提出了一个很重要的养生原则:“春夏养阳,秋冬养阴”。特别是在阳光明媚、风和日丽、鸟语花香的春天,走出家门,饱览青山绿水、风景名胜,去感受大自然中的情趣,这是最好的精神调养方法。春三月养阳的原则如下:

1 春季养阳重在养肝

肝脏在五行中属木,与春季相应,主生发,喜好畅达疏泄而恶抑郁。在春季里,如果有不良情绪产生则容易导致肝气不畅,使人体神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此,春三月应注意情志养生,“以使志生”;保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,从而达到健康养生、防病保健的目的。

2 春季养阳宜甘、减、酸

《千金方》指出,春天是肝旺之时,饮食要“省酸增甘,以养脾气”。意思是在春三月里,多食酸性食物会使肝火偏旺,损伤脾胃。应该多食用一些性味甘平富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,利于发寒、散邪,扶助阳气。

3 春季养阳顺应气候说

春季温燥多风，乍暖还寒，气候变化无常，加上冬捂了三月，机体代谢功能低下，不能迅速调节体温；春季昼夜温差较大，机体不能很快地适应气候变化，容易感受风寒之邪而发病，“春捂秋冻”说得就是这个道理。那何时该“捂”呢？必须根据天气变化而定。早晚较冷，可以适当“捂”一会儿；而晴天的中午时刻，温度在 10°C 以上，可以适当减些衣物。

4 春季养阳贵在锻炼

春天三月，万木吐翠，空气清新，正是采纳自然之气养阳的好时机。“动”正是吐故纳新的重要环节。此时，要根据自身体质选择适宜的锻炼项目，例如散步、慢跑、做操等。这样会使机体气血通畅，疏散淤积，提高心肺血量，增强身体素质，减少春季疾病的发生。

**春季养生的要点是肝胆**

常言说：“肝胆相照，百病不扰”，讲得就是肝脏和胆脏在生理结构上相通。当疾病入侵肝脏，肝脏的问题会影响到胆脏；反之亦然。肝胆正常的生理功能相互平衡，才能保持



它们分泌功能和两个脏器的正常生理功能。

那么，要保证一年中肝胆平安无事，在春三月里我们如何认识春季和机体肝胆的关系呢？要充分保肝护体，养生专家为人们支以下几招。

1 春季和人体肝胆

春天的气候特点“温燥、多风”，五行属木，应于肝脏，肝性体阴而用阳；早春时节，天气乍暖还寒，冷暖气团交替活动频繁，气温忽高忽低，最容易让人着凉感冒，还易引发其他的疾病。在春三月，人们的身体最容易受温燥之邪的入侵，也就是肝脏最容易受害。《黄帝内经》说：“病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，持于冬，起与春，禁当风。”这句话的意思是，肝病最容易发生在春季，在夏天痊愈，肝属木，与春季相合，春季不甚着风，容易引起肝虚。所以，防肝脏虚弱在于春，治肝虚要在夏季，谨慎于秋天；否则，“逆之则伤肝”，容易得肝病。

养生专家认为：某些脾气暴躁、肝火旺的人和很多高血压、脑中风的患病群体均属于肝阳上亢症候的范

畴。从古至今的事实证明，春三月确是精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病发病率最高的时间段。因此，春季好好地调养，注意养生，保肝护体就是机体积蓄“生”的力量，为一年的好身体打好基础，可确保一年之中肝胆平安无事。

2 春季养生以肝脏为先

春天生机盎然，地气始升，阳气伺机勃发，气候变化无常。人体必须适应自然界四时变化，调养精神，使之“阴平阳秘”，保持健康。



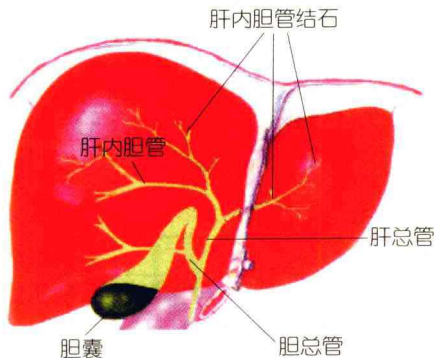
春三月即为立春至谷雨期间。由于春气通于肝，因而有利于肝气升发，防止气血淤积。养生就是要使人的精神符合四时的性质。《内经》所说“以使志生”，“使志毋怒”，“使志安宁”和“使志若伏若匿”等，都是调神的关键。《内经》还引用人情所喜悦的生、予、赏心悅目来说明春天要愉快，如违反春令，就会伤肝。肝脏主生发，主疏泄，性喜通达，恶抑郁。

春季要适应自然，首先必须注意情绪乐观，心态平衡，如忧思过度，就会影响肝的疏泄；肝气淤积则会影响其他的脏腑，疾病丛生。医学养

生专家认为，情志因素大多与肝有关，约60%的疾病与七情的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等相关。

春季更是情志为患的高发季节，专家认为，由于春天的气温、湿度和气压的变化，可造成病人体内褪黑素的相对缺乏，有些人则会感到心烦、易怒、倦怠、乏力、失眠、春困……这些症状易诱发情志病和多种心理疾病。春季气候变化无常，时而阳光明媚，时而阴雨连绵，使人体内分泌不稳定，影响人的情绪，易出现急躁、发怒，思维迟钝、失眠、焦虑、抑郁……所以，春季应重视精神调节，心情舒畅，切忌愤然恼怒。中医认为，怒气伤肝，因此春季养生要以肝脏为先。

肝胆两脏示意图

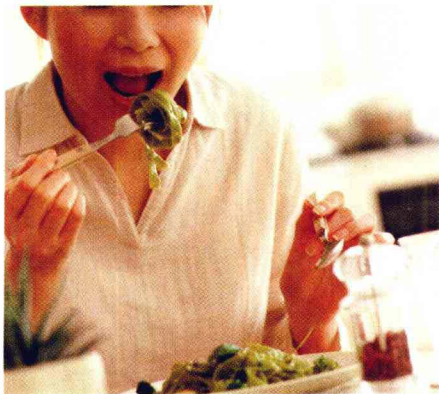


3 春季肝胆性疾病的表现及辨别

有医书说：“东风生于春，病在肝”。因此“肝病起于春”。观察发现，一般慢性肝炎病患者，每到春季则乏力，胁肋不适，出现食欲缺乏等症状；慢性活动性肝炎的病人肝功能损害多在春季加重，谷丙转氨酶明显

波动。而春天随着人们活动的增多, 隐伏在胆道的结石也容易作梗发病, 常伴有胆道感染。精神病患者常表现为抑郁或狂躁, 与肝气郁结或肝阳亢盛有关, 常在春季发作。一些出血症, 如鼻、皮肤、牙齿、上消化道出血等, 多发生于春季, 中医认为这与肝脏血功能失调有关。有资料表明, 肝病春三月就诊者最多。另外, 春季头部疾病也较多, 除了鼻子、牙齿容易出血之外, 还经常出现头痛、头晕目眩、目赤肿痛等眼睛疾病, 这些都是内热外泄、肝阳上亢的表现, 说明肝胆疾病的发生和变化与春季有密切的联系。

中医认为, 春季人体应以养肝脏为重点, 春季肝气旺盛, 是肝脏机能活动的旺盛时节。春天的到来, 温暖的气候使人体的新陈代谢日趋旺盛, 无论是血液循环还是营养供给都应该增多并加快, 以适应人体各种生命活动的需要。肝主疏泄, 调节血量, 又能促进脾胃对食物的消化吸收, 所以在春季, 人体的生命活动、新陈代谢与肝关系极大。春季养肝是多方面



的, 如精神情绪、饮食起居、运动锻炼、休闲娱乐等, 都要顺应春季阳气升发的气候特点, 以促进肝阳的生长、肝气的升发调节, 使气血流通。如果此时肝脏运作失常, 适应不了春季的气候变化, 就会出现上述疾病症状, 尤其是肝病患者。所以春季养生, 要重视对肝脏的保养, 使肝脏机能正常, 以适应春季气候的变化, 减少疾病的发生或旧疾复发。

“五行说”中木型人的养生

1 木型人的个性

木是动力、活力与增长的象征, 它会赋予人们想象力与雄心壮志。木型人的特点是, 懂得倾听他人的心声, 并善于以理性的方法说服他人。



2 木型人体质的特点

“木型”体质人秉天之风气。正如《易经》所说: “巽为木, 为风。”风性属阳、主动, 所以“木型”人偏阳性, 性格偏外向, 风性主动。该型人好动、性急、敏捷能干、思维灵敏、善于外交, 有外交家的素质。“木型”人多不稳定。“木型”人容易多