

解读《黄帝内经》中的四季养生精华



《黄帝内经》

四季养生智慧

杨文忠◎主编

着重分析每个家庭成员体质的特点和季节变化中的应急反应
对应温度、气压、饮食习惯、生物钟、情绪等随四季变化的规律
借四季更迭变化之力，调节人体身心两种平衡

吉林科学技术出版社



黄帝内经

四季养生智慧

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经四季养生智慧/杨文忠主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5384-4383-7

I. 黄… II. 杨… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第126661号

黄帝内经四季养生智慧

主 编 杨文忠
编 委 邵艳春 林少俊 黄丽琼 肖 辉 廖晓龙 周蛟丽

刘双喜 肖永忠 杨 果 杨 敏 杨志勇 马 兴

马宏志 李宏龙 袁爱莲 陈传文 陈传武 张贤军

杨 红 廖学词 李宏龙 胡建勇 胡建军

责任编辑 赵 鹏 赵洪博

封面设计 一行设计 于 通

版式设计 长春市一行平面设计有限公司

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 于金凤

林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85630195

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春市华艺印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 19.5印张

字数: 200千字

版次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4383-7

定价: 26.80元

如有印装质量问题, 可寄本社调换

全家都健康，沟通更重要

爷爷爱下象棋，要么喝闷酒；奶奶总是一个人去找老年朋友跳跳舞，要么回来和爷爷吵架，因为刚劝老伴少喝酒，却被置之不理；孩子总是忙于作业，要么打电话和小朋友们约好去少年宫；爸爸一天到晚忙着事业，偶尔去健身房运动运动；妈妈要照顾全家老小总是家务事缠身，偶尔自己去美容院做做皮肤护理。



这就是我们老百姓一个家庭极为普遍的正常生活。尽管同处一个屋檐下，一家老少都有自己的轨迹，每个人都按照不同的轨迹生活着。或许每个人都关注健康，注重保养，希望有个健健康康的身体。

但是您总觉得中间似乎缺少点什么？总感觉哪里不对劲，这个问题或许已经困扰您很久了。有一天孩子给大人写了个贴士：

爷爷奶奶干吗总是吵架，似乎彼此总在较劲，明知道道理很对，但是就是不听对方的。

爸爸妈妈都很忙，你们总是在忙自己的事，要么总是带着教训的口吻跟我说话，干吗整天拉着长脸呢。

孩子的贴士警醒了大人们，孩子的感觉是真实准确的。您突然明白：家庭是生活的交点，实际上也是若即若离的平行线。

这就是本书要解决的问题：让平行线再次相交，并且擦出和谐火花。使平行线产生火花的，不是什么高深武器，而是两个简单的字：沟通！良好的沟通，让健康变得更加合理，变得更加畅通无阻，变得更加容易接受。

全家都健康，沟通更重要

本书并不是告诉读者如何去沟通，因为在这方面，每位读者都有自己合适的方法，本书要带给读者的是：一个话题和一个平台。

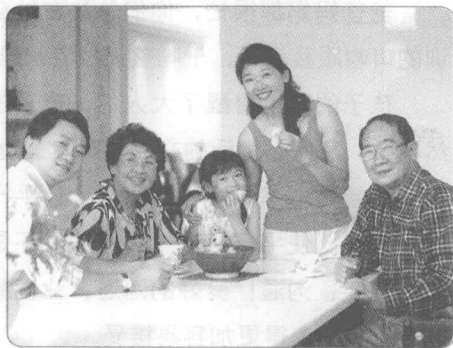
这个话题是大家都高度关心的“健康”。

由于工作压力加大、生活节奏加快，再加上暴饮暴食、缺乏运动，因此中青年人体常处于“亚健康”状态；老年人患高血压、心脏病、糖尿病等病患的数量急剧增加；我国未成年人的营养状况也不容小视，在不良营养结构的“关爱”下，孩子的肥胖、性早熟等状况时有发生。因此，家人的健康，要根据年龄、性别、季节的不同而分别呵护。本书正好能满足这一要求，本书是一本优秀的家庭健康读物，从老年人、中年女性、中年男性、青少年四个年龄段分别介绍了不同季节的养生保健常识，内容丰富，语言通俗、活泼，养生常识与现实生活结合紧密。

这个平台是大家没想到三代同堂的“健康课”。

本书有一个最大的特点就是将周六作为一周的总结和课堂，通过家人的共同监督、讨论，找出家庭成员在本周做的不足的地方，从而达到促进全家人健康的目的。或许在课堂中，您突然发现大家的沟通变得轻松和谐起来。

通过阅读此书，相信读者一定能获得一份意想不到的收获！



不容错过的好书

人的一生有4个存折，分别是健康、事业、家庭、金钱，如果没有了健康，其他的存折都将过期。而本书就是要送给您今生最大的财富——健康。健康需要经营，需要管理，本书教给您三大管理健康的法宝。

法宝一：顺四时而适寒暑。

黄帝内经里说：“智者之养生也，顺四时而适寒暑”，并提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，强调了四时养生对人体的重要作用。本书是按照春夏秋冬四季介绍不同季节的养生常识，以季节为经线，以人为纬线，绘制的养生保健图谱。

法宝二：因人而异，辩证养生。

一个十几岁的孩子、一个三四十岁的中年人、一个老年人，同样患上了感冒，但是医生给他们的用药是绝对不一样的，这就是中医上所说的“因人而异，辩证施治”。同样的道理，养生也要遵循“因人而异，辩证养生”的原则和规律。

本书将人群划分为儿童、中年女性、中年男性、老年人，分别介绍了在同一季节，每类人群的养生特点，并从季节的共同特征出发，制定了全家保健内容，体现了既总又分，既同又异，既全面又具体的优点，符合了“因人而异，辩证养生”的读者需求。

法宝三：不治已病治未病。

黄帝内经说“圣人不治已病治未病”。这句话就是在告诉我们：养生的第一要务是防病，防因情绪导致的内伤疾病，防因饮食导致的内伤疾病，防因外感导致的外感疾病。

不容错过的好书

大家对亚健康这个词并不陌生，它也许就潜伏在你我身边，亚健康简单地理解，就是介于健康与疾病之间，即“未病”状态。它有可能发展为严重性的器质性病变，也有可能朝健康的方向发展。而朝向哪个方面发展的关键在于我们如何去解决它，本书教给您许多日常养生的常识，是您防病、促健康的宝典。

地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的，无知是健康的杀手，无备是健康的隐患。

在大家防范意识逐渐增强的今天，什么防盗门防盗窗都按上了，因为我们害怕财富的损失，那么，为什么我们不记得给人生最大的财富——健康，安上保险呢？



爱上蔬菜更健康	53
考试焦虑的心理调适	56

中年女性春季保健 >>>>>>> 59

春季中年女性健康提示	59
你有清扫办公桌的习惯吗	60
晨起喝水益处多多	63
让女人更美的运动——瑜伽	65
饭前喝汤，苗条健康	67
中年女性的心理危机	69

中年男性春季保健 >>>>>>> 73

春季中年男性健康提示	73
休息做做健脑操	74
别让烟酒兄弟害了你	77
强身健体太极拳	79
中年男性的健康佳品——西红柿	81
中年男性的“灰色”心理	84



PART 2

夏季 养长

夏三月，此谓曹秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌子曰，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疾疢，奉收者少，冬至重病。
——《黄帝内经》

全家夏季保健 >>>>>>>>>>>> 88

- 夏季全家健康提示** 88
- 电脑使用应有“度” 89
- 莫让冷饮来者不拒 92
- 夏季最消暑的运动——游泳 94
- 夏天喝茶，精神爽 96
- 太阳镜虽美，但伤人 99

老人夏季保健 >>>>>>>>>>> 103

- 夏季老人健康提示** 103
- 老人学电脑，健身强智 104
- 饭后不宜马上睡觉 107
- 五禽戏健身法 109
- 进餐时，要细嚼慢咽 112
- 预防老年抑郁症 114

孩子夏季保健 >>>>>>>>>>> 118

- 夏季孩子健康提示** 118
- 孩子在劳动中快乐成长 119
- 勤洗澡好处多 122
- 常跳绳，健康又聪明 124
- 膳食均衡，不挑食、不偏食 126
- 警惕少儿自闭症 129

中年女性夏季保健 >>>>>> 133

夏季中年女性健康提示 133

- 倒班巧补睡眠 134
- 佩戴合适的文胸 136
- 健美操保健好 139
- 合理吃水果 141
- 香水，女人美丽的外衣 144

中年男性夏季保健 147

夏季中年男性健康提示 147

- 小心二郎腿跷出病 148
- 胡子、鼻毛不可乱拔 150
- 最优雅的运动——高尔夫 152
- 饮食有节，肠胃不伤 155
- 男人也有更年期 157

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

——《黄帝内经》

PART 3

秋季
养收

全家秋季保健 >>>>>>>>>> 162

秋季全家健康提示 162

- 天高气爽防秋乏 163
- 慎防秋燥 165

秋季宜登山	168
多喝蜜，营养又美容	170
美丽从“头”开始	172

老人秋季保健 >>>>>>>>>> 175

秋季老年健康提示	175
宠物，老人的好朋友	176
秋季养肺热水泡脚	179
身心愉悦的交谊舞	181
秋季吃鱼可健脑	184
丧偶老人的心理调适	187

孩子秋季保健 >>>>>>>>>> 190

秋季孩子健康提示	190
培养孩子对音乐的兴趣	191
秋季宜早睡早起	194
踢毽子强身健体	196
让孩子吃些粗粮	198
克服“学校恐惧症”	201

中年女性秋季保健 >>>>>>> 205

秋季中年女性健康提示	205
小心工作压力伤人	206
晚上睡觉，窗户留点缝	209
踢踏舞健美又健身	212
防肥胖，饮食当先	214
皮肤保湿的秘诀	217

中年男性秋季保健 >>>>>> 221

秋季中年男性健康提示 221

- 职业疲惫你有吗 222
- 秋季性生活应适度 225
- 秋季健身好方式——冷水浴 227
- 秋季补肾正当时 230
- 警惕中年婚姻危机 233

冬三月，此谓闭藏，水冰地沍，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为疲厥，奉生者少。

——《黄帝内经》

PART 4

冬季
养藏

全家冬季保健 >>>>>>>>> 238

冬季全家健康提示 238

- 谨防“假日综合征” 239
- 温水刷牙漱口 242
- 倒走健身又健脑 245
- 冬季巧吃火锅更健康 247
- 冬季焦虑症困扰人 250

老人冬季保健 >>>>>>>>> 254

冬季老人健康提示 254

- 学习书法，健身又健心 255
- 暖背、捶背有益健康 258
- 强身健体八段锦 260

目录

CONTENTS

冬季吃零食益处多 263

警惕老年痴呆症来袭 266

孩子冬季保健 >>>>>>>>> 268

「冬季孩子健康提示」 268

可怕的精神鸦片——网瘾 269

别让冻疮惹上孩子 272

冬天，我们去滑雪 275

预防感冒的食物 277

别让性早熟伤害孩子 279

中年女性冬季保健 >>>>>> 283

「冬季中年女性健康提示」 283

微笑是养生良方 284

空调开开停停好处多 287

轻柔而曼妙的运动——普拉提 289

冬天怕冷补什么 292

神经衰弱的调适 294

中年男性冬季保健 >>>>>> 298

「冬季中年男性健康提示」 298

别让年底加班透支健康 299

牙线剔牙更健康 302

助“性”的运动 305

冬吃萝卜保健康 307

Part 1

春季养阳

CHUNJIYANGYANG

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

——《黄帝内经》

一年之计在于春，春为四时之首，就好像子时是一天的开始，这个季节既是自然界阳气开始升发的时令，也是人们养生的开始。春季万物复苏，人们的身体也像这复苏的植物一样，充满勃勃生机。

此时，人们应该本着“天人相应”的基本出发点，顺其自然向上向外疏发人体之阳气。所以，春季养生的重点就是要注意保卫体内的阳气，使之从弱到强，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的事情都应该避免。

首先，要注意精神调摄，春季精神调摄，应符合春季自然万物生发的特点，通过调节情志，使体内的阳气得以疏发，保持和外界的和谐。春天阳光明媚，人们应该走出户外，安排丰富多彩的生活，不仅使自己的情操得到陶冶，而且会有一种融合于大自然的和谐感。

在民间有“女子伤春、男子悲秋”的说法，这是什么意思呢？冬天属阴，春天属阳，从冬天过渡到春季，是从阴到阳逐渐生发的过程，这个时候人们的心情也会开始“发动”，所以女性较男性更易“伤春”。

关于“伤春”还有一个故事，在古代，有一个上巳节，即在“三月三”这一天，男女被认为是可以合法私奔的，男女可以尽情



的谈情说爱以免“伤春”。后来演变成“三月三，风筝飞满天”，实际上也是顺应一种心情的放飞，是一种治疗春三月情绪变化的好方法。

春季是从冬寒向夏热的过渡季节，气候特点是阳气渐升，阴寒未尽，时常有冷空气活动，天气多变，昼夜温差大，这种气候特点最适宜多种病原微生物孳生繁殖，春季许多疾病的发生与病毒细菌的感染密切相关，发病与否很大程度上决定于个人的体质及起居调摄。因此，人们应该养成饭前便后洗手，常清扫办公桌的习惯，这些小习惯能有效地杀死细菌，防止病菌侵袭。

春季养生还要注意消减“春困”。春风拂面，气温回升，空气湿润，人的皮肤腠理逐渐舒展，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增加，而流入大脑的血液相对减少，所以，人们的身体变得困乏，昏昏欲睡。预防“春困”，最好的方法是顺应人体的自然变化规律，遵守春季养生的原则，早睡早起，清晨起床后，放松形体，呼吸新鲜空气，使精神，情志，气血舒展畅达。

在阳光明媚的春天，人们应该“广步于庭，披发缓形，以使志生”，促使一身之阳气活活泼泼运行，以符合春阳萌生，蓬勃向上的自然规律。春天，人们可以进行一些舒缓的运动，切勿运动太剧烈，给人体一个调节的过程，舒缓的运动可以选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。

当然，春季运动还要注意天气变化，比如春季多雾，风沙大，所以，锻炼时要注意防寒保暖，以免引发风湿性腰痛或关节炎。《黄帝内经》里说“风者，百病之长也”，又说“风者，百病之始也”。意思是说，很多疾病的发生，都与风邪有关。受“风邪”的侵害较轻者易患伤风感冒，重者可引发胃痛发作，甚至患面神经麻痹、心绞痛等病。所以，一般来说，运动时间应选择太阳出来时较好，地点最好是一些较为开阔的树林和草地等处，有流水尤佳。

总之，春季养生的总体原则是养阳气，人们的一切活动都应该以养阳气为原则，符合“天人相应”的总体要求，这样，人们才能健健康康的度过春天，并为全年的养生打下一个良好的基础。

春季
养阳



第一季：春季

全家春季保健

quanjiachunjiobaojian

春季全家健康提示

一年之计在于春。刚告别漫长冬天，满怀喜悦之情迎来春天。但是“春困”却不期而至。一年的计划刚刚做好，大家的情绪似乎并没有提起来，孩子上课爱打盹，上班的总是睡不醒，经常迟到。大家都在说春困秋乏，很正常。但是这里却为您全家提个醒，春困后面有原因。对付春困的七个方法，不妨试一试。

