

桂
皮

桂皮性温，味辛、甘，有温脾胃、暖肝肾、祛寒止痛、散瘀消肿的功效，冬季宜用。



陈
皮

陈皮具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功效，特别是法制陈皮具有止咳除痰、生津止渴、健脾开胃之功效，十分适合秋季食用。



莲
子

莲子性平，味甘、涩，入心、肺、肾经。具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用，古人认为经常服食莲子，百病可祛。



春生、夏长、秋收、冬藏，一年四季的养生重点、常用药材、易发病食疗药膳全收录

什么时节吃什么药膳？ 养生专家告诉你！

顺时养生，四季各不同，300道时令药膳让你尽享口福、四季安康

山
药

山药具有健脾益肺、固肾益精等多种功效，冬天将近，山药可派上用场了，煲汤、煮菜、热粥……不仅养胃、补虚、防病抗病，还可以帮助瘦身。



《健康大讲堂》编委会 主编

最应季的时令滋补餐，吃对食物，吃对方法，才能四季安康。本书按照春夏秋冬分为四大篇章，分别从春生、夏长、秋收、冬藏的角度讲解一年四季的养生重点、常用药材，以及易发疾病的食疗方法，全面指导你因时而动，吃出四季健康。



玫瑰芳香甘美，让人神清气爽，可以活血化痰，对脾脏和肝脏都有好处，春天用玫瑰泡水来喝，还能令你的脸色如同花瓣一般红润娇美。



玫
瑰

绿
茶

夏天人更容易上火，喝绿茶有一定的清热降火作用。天气炎热时人会疲倦，绿茶可以提神，但睡前最好少喝，以免影响正常睡眠质量。



冬季节补要选能补肾温阳的，灵芝正是这样的食物。灵芝自古以来便被视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药，民间更称其有起死回生、长生不老的功效。



灵
芝

椰
子

椰子是人们夏天常吃的水果，其营养价值很高，其肉有补益脾胃、杀虫消痞的功效，其汁有生津、利尿等功能，但肝炎、糖尿病患者应忌食。



丁香为芳香健胃剂，可缓解腹部气胀，增加胃液分泌，增强消化能力，减轻恶心呕吐，是四季皆宜的滋补药品。



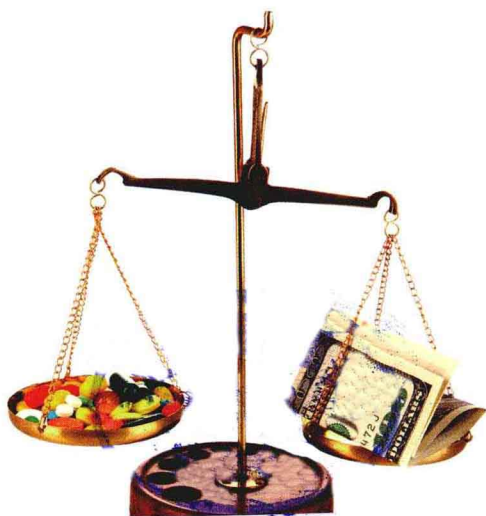
丁
香

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂

什么时节吃什么药膳？ 养生专家告诉你！

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

什么时节吃什么药膳?养生专家告诉你!/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 9

(健康大讲堂)

ISBN 978-7-5388-7575-1

I. ①什… II. ①健… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140970号

什么时节吃什么药膳? 养生专家告诉你!

SHENME SHIJIE CHI SHENME YAOSHAN YANGSHENG ZHUANJIA GAOSU NI

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7575-1/R · 2148

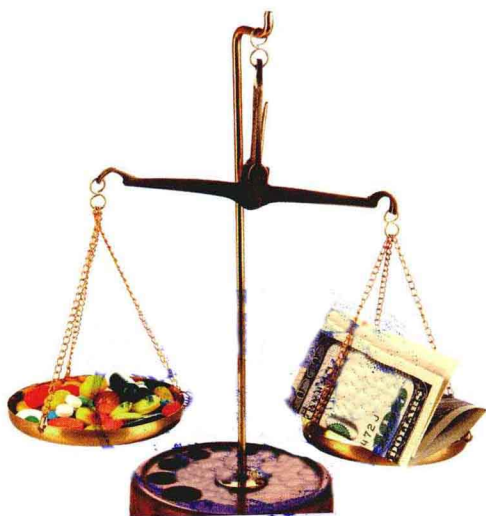
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

健康大讲堂

什么时节吃什么药膳？ 养生专家告诉你！

| 《健康大讲堂》编委会 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

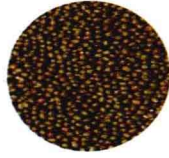
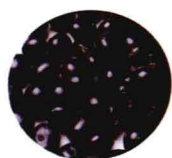
著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



序言

Preface

健康是人生的第一大财富，只有身体健康，才有可能创造美好的人生，才有机会建立辉煌的事业。四季交替，“以鸟鸣春，以雷鸣夏，以虫鸣秋，以风鸣冬”。生活在如此自然环境中的人们，必然会受到影响。现代流行病学研究证明，许多疾病具有季节性，如冠心病，2~4月份是心肌梗死发病的高峰期；流行性感冒也多发于天气冷暖骤然变化的春天。因此，人们想要健康长寿，就必须顺应四季气候变化，以调养身心。

中国传统医学在“天人相应”学说的指导下，以“四时五脏阴阳”为理论基础，提出了“四季养生”的观念。四季养生的方法包括起居养生、休闲养生、运动养生、药膳养生、情志养生等，而在众多养生方法当中，药膳养生最受人们欢迎。药膳最大的特点是“寓医于食”，兼具药物的治疗保健作用和食物的美味、营养价值，人们可以在享受美食的同时，达到保健强身的目的。

四季养生就是按照春、夏、秋、冬四季，寒、热、温、凉的变化来养生的，即是说养生要和天时气候同步，药膳养生也不例外。我们都知道气候有寒、热、温、凉之分，天气热了要减衣，天气凉了要添衣，这个道理谁都懂。但是，对于各个季节所适宜的养生药膳，你又是否懂得去选择？其实，组成药膳的药材、食材亦有寒、热、温、凉四性之分，夏天天气炎热，人容易上火，应该多吃一些寒凉性质的食物以消暑散热；而在寒冷的冬天，温热性质的食物就像给人体注入了一股热腾腾的“正能量”，以抵挡严寒。

本书以《黄帝内经》中提出的春季养“升”、夏季养“长”、秋季养“收”、冬季养“藏”为基础，阐释了四季养生对人体健康的影响，四季养生的原则及其核心，四季药膳养生的重点，适合各季节食用的药材、食材的全面解释及其应用，常用药膳以及各季常见病症的对症药膳。让人们在享受美味的同时还能了解各种食材的营养价值和保健功能，使身体顺应春夏秋冬阴阳消长的规律，适应寒、热、温、凉的气候变化，以保身体健康！

Part 1

春夏秋冬，顺时养生！

◎人体健康与季节变化密切相关

*春季气候特点与人体的生理变化	010
*夏季气候特点与人体的生理变化	010
*秋季气候特点与人体的生理变化	011
*冬季气候特点与人体的生理变化	012

◎顺时养生，四季各不同

*春季养生：养护阳气	013
*夏季养生：把酷暑高温拒之门外	014
*秋季养生：“白露身不露，寒露脚不露”	015
*冬季养生：匿藏精气	016

◎药膳——寓医于食，吃出健康

*不可不知的药膳特点	017
药膳以中医学理论为基础，注重辨证用料	017
药膳具有“四性”、“五味”	017
了解药膳的养生禁忌，避免走进误区	017
药膳“形为食、性为药”，具有保健、强身、抗老和辅助治病的作用	018
*药膳的四大优点	018
安全性高	018
疗效显著	018
方便易做	018
美味可口	018
*药膳的烹调知识和烹调工艺	019
烹饪药膳的要求	019
药膳烹饪方法	020



Part 2

春“生”

◎春季养生饮食宜与忌



*春季饮食之宜	022	春季慎用大寒或苦寒药材、食材	023
春季养生宜坚持“三优”原则	022	春季忌多食温热、辛辣食物	023
春季饮食宜适当吃些甜食	022	春季食用菠菜忌去根	023
春季宜多吃韭菜、荠菜、樱桃、枇杷、春笋	022	春季忌直接食用采集的花粉	023
*春季饮食之忌	023	春季中风患者忌吃鲑鱼	023
		春季忌无节制食香椿	023

◎春季养生重点及常用原料



*春季养生重点❶：养肝护肝	024	*春季养生重点❶：疏肝解郁	028
*养肝护肝常用原料	025	*疏肝解郁常用原料	029
枸杞	025	决明子	029
猪肝	026	柴胡	030
带鱼	027	生菜	031
*春季养生重点❷：调补气血	032	*春季养生重点❷：调和脾胃	036
*调补气血常用原料	033	*调和脾胃常用原料	037
当归	033	党参	037
龙眼肉	034	山药	038
鳝鱼	035	猪肚	039
*春季养生重点❸：祛湿化邪	040	*春季养生重点❸：清热泻火	044
*祛湿化邪常用原料	041	*清热泻火常用原料	045
茯苓	041	白果	045
芹菜	042	枇杷	046
扁豆	043	马蹄	047

◎谨防春季易发疾病



*流行性感冒	049	*抑郁	053
川芎白芷鱼头汤	049	香附陈皮炒肉	053
板蓝根丝瓜汤	049	黄花菜炒牛肉	053
*过敏性皮炎	050	*失眠	054
黄柏苍耳消炎茶	050	莲子伏神猪心汤	054
大芥菜红薯汤	050	柏子仁大米羹	054
*上火	051	*肩周炎	055
百合绿豆凉薯汤	051	五加皮烧黄鱼	055
黄连冬瓜鱼片汤	051	桑枝鸡汤	055
*哮喘	052	*风湿性关节炎	056
参果炖瘦肉	052	桑寄生连翘鸡脚汤	056
灵芝炖鹌鹑	052	鲫鱼薏米粥	056

◎夏季养生饮食宜与忌



*夏季饮食之宜	058
夏季饮食宜以素淡为主	058
夏季饮食宜适当吃酸味食物	058
夏季食用水果宜分寒热体质	058
夏季宜多吃百合、含钾食物、富水蔬菜、杀菌蔬菜、鸭肉、鳝鱼、凉拌	

菜、绿豆、绿茶	058
*夏季饮食之忌	059
夏季慎用温里和补阳之药食	059
夏季忌多吃寒凉食物、热性食物及调料	059
夏季忌多食坚果、牛蛙肉	059
夏季忌饮冷牛奶,忌选用红黄色苦瓜 ..	059

◎夏季养生重点及常用原料



*夏季养生重点❶: 滋养心阴 ..	060
*滋养心阴常用原料	061
百合	061
龟肉	062
苦瓜	063
*夏季养生重点❷: 敛汗固表 ..	068
*敛汗固表常用原料	069
五味子	069
小麦	070
蛤蜊	071
*夏季养生重点❸: 发汗泻火 ..	076
*发汗泻火常用原料	077
薄荷	077
葱白	078
洋葱	079

*夏季养生重点❹: 养心安神 ..	064
*养心安神常用原料	065
莲子	065
猪心	066
丝瓜	067
*夏季养生重点❺: 防暑辟邪 ..	072
*防暑辟邪常用原料	073
金银花	073
绿豆	074
西瓜	075
*夏季养生重点❻: 运脾化湿 ..	080
*运脾化湿常用原料	081
藿香	081
薏米	082
鲫鱼	083

◎谨防夏季易发疾病



*中暑	085
藿香鲫鱼	085
莲藕解暑汤	085
*头痛	086
菊花枸杞绿豆汤	086
天麻枸杞鱼头汤	086
*急性腹泻	087
蒜蓉马齿苋	087
芡实莲子薏仁汤	087
*湿疹	088
去湿解毒汤	088
菊花土茯苓汤	088

*流行性结膜炎	089
桑麻糖水	089
枸杞菊花茶	089
*尿路感染	090
玉米须鲫鱼汤	090
茯苓双瓜汤	090
*痔疮	091
槐花大米粥	091
绿豆镶藕节	091
*病毒性肝炎	092
茵陈甘草蛤蜊汤	092
苦瓜鸭肝汤	092

Part 4

秋“收”

◎秋季养生饮食宜与忌

*秋季饮食之宜	094
秋季饮食宜“多酸少辛”	094
秋季饮食宜重于养阴、讲究凉润	094
秋季去烦忧宜用饮食调理	094
秋季饮食养生宜补充维生素B ₂	094
秋季宜多吃柑橘类水果、苹果、板栗	094

秋季饮食宜易于消化	095
*秋季饮食之忌	095
秋季养生忌乱进补	095
秋季进补品忌与鞣酸类水果同食	095
秋季忌生食鲜藕、花生、白果，忌贪食肺子，忌食蜂蜜	095

◎秋季养生重点及常用原料

*秋季养生重点❶：清肺润燥	096
*清肺润燥常用原料	097
银耳	097
菊花	098
梨	099
*秋季养生重点❷：宣肺固表	104
*宣肺固表常用原料	105
桂枝	105
鲈鱼	106
胡萝卜	107
*秋季养生重点❸：疏肝和胃	112
*疏肝和胃常用原料	113
佛手	113
香菇	114
金针菇	115

*秋季养生重点❹：滋阴补虚	100
*滋阴补虚常用原料	101
玉竹	101
天冬	102
鸭肉	103
*秋季养生重点❺：益肾敛精	108
*益肾敛精常用原料	109
五味子	109
甲鱼	110
猪腰	111
*秋季养生重点❻：平衡阴阳	116
*平衡阴阳常用原料	117
灵芝	117
核桃	118
蜂蜜	119

◎谨防秋季易发疾病

*秋燥肺炎	121
沙参玉竹煲猪肺	121
菊花桔梗雪梨汤	121
*咽炎	122
玄参白萝卜清咽露	122
胖大海饮	122
*便秘	123
山药芝麻羹	123
大肠枸杞核桃汤	123

*前列腺炎	124
赤小豆薏米汤	124
鲜荷双瓜汤	124
*脱发	125
山药熟地乌鸡汤	125
首乌黑芝麻茶	125
*中风	126
天麻地龙炖牛肉	126
红花糯米粥	126

◎冬季饮食养生宜与忌



*冬季饮食之宜	128
冬季饮食养生宜坚持“三要”	128
冬季饮食养生宜补阳气，宜适当吃	
点甘寒食品	128
冬季饮食的控制和平衡	128
冬季宜吃食品	128
*冬季饮食之忌	129

冬季进补忌凡补必肉，感冒忌随	
便进补	129
冬季阴虚者忌食用偏温性食物；	
热淋患者忌食南瓜	129
冬季忌盲目食用狗肉；肉类忌与	
茶水同用	129
冬季忌用喝酒来御寒	129
冬季忌混吃红萝卜、白萝卜	129

◎冬季养生重点及常用原料



*冬季养生重点❶：养肾藏精	130
*养肾藏精常用原料	131
熟地黄	131
龟板	132
鹌鹑	133
*冬季养生重点❷：宣肺散寒	138
*宣肺散寒常用原料	139
杏仁	139
甘草	140
荠菜	141
*冬季养生重点❸：祛瘀护心	146
*祛瘀护心常用原料	147
川芎	147
五灵脂	148
乌鸡	149

*冬季养生重点❹：补虚壮阳	134
*补虚壮阳常用原料	135
杜仲	135
海参	136
羊肉	137
*冬季养生重点❺：濡养脾胃	142
*濡养脾胃常用原料	143
鸡内金	143
神曲	144
白萝卜	145
*冬季养生重点❻：温经通脉	150
*温经通脉常用原料	151
独活	151
胡椒	152
狗肉	153

◎谨防冬季易发疾病



*冻疮	155
山药羊肉煲	155
生姜肉桂炖猪肚	155
*鼻炎	156
辛夷蘑菇豆腐汤	156
薄荷水鸭汤	156
*痛风	157
银耳樱桃羹	157
仙灵脾药酒	157

*夜尿频多	158
覆盆子米粥	158
海螵蛸鱿鱼汤	158
*急性肾炎	159
薏米瓜皮鲫鱼汤	159
通草车前子茶	159
*坐骨神经痛	160
花椒猪手冻	160
杜仲腰花	160

Part1 春夏秋冬， 顺时养生！

春夏秋冬又称为“四季”，是地球围绕太阳运行所产生的结果。春天始于二十四节气中的“立春”；夏天始于“立夏”；秋天始于“立秋”；冬天则始于“立冬”。春季，谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令；夏季，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时候；秋季，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛；冬季，谓之闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的时候。春夏秋冬，各有其独特之处。而春夏秋冬的变化，又与人体的健康息息相关。四季气候的不同，其养生的重点也不一样。然而在这个气候千变的季节变换中，我们又该如何去调养自己的身心呢？





人体健康与季节变化密切相关

人类身处于自然环境中，春夏秋冬，风霜雨雪，各个季节的不同变化，都直接或间接地影响人体的生理功能和病理变化。《黄帝内经》中说道：“人以天地之气生，四时之发成。”可见人体与季节的紧密联系。季节气候环境包括很多气象要素，作用于人体的主要因素有气温、气压、湿度、风速、日照等。那么，春夏秋冬的季节变化是怎样影响人体的生理变化的呢？以下一一为您解答。

春季气候特点与人体的生理变化

在春天温暖的气候里，人的活动量日渐增加，血液循环因而相应增强，人体的皮肤腠理由致密开始变得疏松，体内的阳气开始向外宣发，气血渐渐趋向于体表，脉象也由冬天的沉脉渐渐变成浮或弦，就像大自然的冰冻融化，河道通畅，树木新生、抽枝发芽一样。但是春季气候多变，气温时高时低，暖和时，人体气血趋于体表，而当天气寒冷的时候，又流回内脏，春季气血运行的波动较大，机体要适应由寒转暖的变化，频繁地调节，所以阴阳也就处于不稳定的状态，如果调适不当，是很容易生病的。

春天是风气主令，虽然风邪一年四季皆有，但主要以春季为主。风邪既可单独作为致病因子，也常与其他邪气兼夹为病。因此，风病的病种较多，而且病变复杂，说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。医疗气象学告诉我们，在大风呼啸时，空气的冲撞摩擦噪音使人心里感到烦躁不适。此外，猛烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感的人体内化学过程发生变化，在血液中开始分泌大量的血清素，让人感到神经紧张，压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。

大风使地表蒸发强烈，驱走大量的水汽，空气湿度极大地减少，这会使人人口干唇裂、鼻腔黏膜变得干燥、弹性减少，容易出现微小的裂口、防病功能随之降低，使许多病菌乘虚而入，导致呼吸道疾病的发生，如支气管炎、流行性感、肺结核等许多疾病流行。这也往往是“风助病威”的结果。

夏季气候特点与人体的生理变化

夏属火，其气热，通于心，暑、湿为夏季主令，常伴有火热，在正常情况下夏季不同的气候变化，并不伤人致病，只有当气候急骤变化或人体的抵抗力下降时，它们才会成为致病因素。

暑为夏季六节气的主气，为火热之气所化，独发于夏季六节气。这一时期，天气炎热，耗气伤津，体弱者易为暑邪所伤而致中暑；人体脾胃功能此

时也趋于减弱，食欲普遍降低，若饮食不节，贪凉饮冷，易致脾阳损伤，会出现腹痛、腹泻、食物中毒等脾胃及肠道疾病。此外，暑邪侵入人体，体表有汗，汗孔多开，使风寒外邪易于入侵人体，汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，津伤后，即见口渴好饮、唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦闷乱等病。如果不及时治疗，开泄太过，则伤津可以进一步发展，超过一定限度就必将耗伤元气，此时便会出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越的症状。

湿为长夏之主气，在我国很多地区，尤其是南方，既炎热又多雨。人们所说的湿病多见于这个季节。这个季节里空气中湿度最大，加之或因外伤雾露，或因汗出湿衣，或因涉水淋雨，或因居处潮湿，以至感受湿邪而发病者最多。湿邪之病多缠绵难愈，且好伤脾阳。一旦脾阳为湿邪所遏则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，临床可见脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏、四肢不温。夏季人体代谢旺盛，营养消耗过多，随汗还会丢失大量的水分、无机盐、水溶性维生素等。

古人认为心在四季中和夏季的关系最为密切。夏季3月（即阴历4、5、6月，阳历5、6、7月），是万物繁荣秀丽的季节，天气下降，地气上腾，天地之气上下交合，植物开花结果，人们要晚睡早起，多去户外活动，使体内阳气能够向外宣通开发，这就是适应夏季保护长养之气的道理，反之就会损伤心气，到了秋天，就要得疟疾，这是因为夏季提供给秋季收敛的物质基础不足的缘故。

○秋季气候特点与人体的生理变化

秋季的气候特点主要是干燥，人们常以“秋高气爽”、“风高物燥”来形容它。秋季是一个金风送爽、气候宜人的季节，这是因为人们刚刚度过了炎热的盛夏，每当凉风吹来的时候，不觉为之头脑清醒，精神振奋，行动潇洒。但由于其天气不断收敛，空气中缺乏水分的濡润而成为萧杀的气候，这时候人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥，甚至大便干结等。所以人们常把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气易伤人。

燥邪为病，有外燥、内燥之分：外燥是自然界燥邪从鼻窍、皮毛而入，常从肺卫开始，但有温燥、凉燥之别；内燥多由汗下太过，或精血内夺，或年老液亏，以致机体阴津枯涸所致。燥邪为病的主要病理特点：一是燥易伤肺，因肺喜清肃濡润，主呼吸而与大气相通，外合毛皮，故外界燥邪极易伤肺和肺所主之地。二是燥胜则干，在自然界可出现田地龟裂，禾苗枯槁，树叶焦黄；在人体，燥邪耗伤津液，也会出现一派干涸之象，如鼻干、喉干、咽干、口干、舌干、皮肤干燥皱裂，大便干燥、艰涩等。故无论外燥、内燥，一旦发病，均可出现上述津枯液干之象。

在初秋7月，暑气余威尚盛，又兼雨水甚多，所以中医学将农历七月称为长夏。长夏主湿，脾主长夏，故早秋7月以脾胃病居多。脾喜燥恶湿，湿邪留滞，最易困脾。湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，致脾阳不振，运化无权，水湿停聚，发为水肿或腹泻。

从上述可见，由于秋季气候变化复杂，不但多见其主气“燥”所引起的各种病症，还可见长夏湿邪为患所致的多种疾病，并为冬季常见的慢性病种下了病根，所以秋季饮食养生就须针对天地变化特征、人体生理病理特点而选择相应的饮食。

冬季气候特点与人体的生理变化

冬属水，其气寒，通于肾，寒邪当令，易伤阳气。冬季气温寒冷，人体血管收缩，血液循环变慢，免疫能力下降，易诱发或加重许多慢性病。冬季人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不能从体表外泄，经肾、膀胱的气化，少部分变为津液而散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担。同时，由于寒邪入侵，使人体抵抗力下降，人体各器官功能紊乱，人们容易患上感冒、咳嗽等呼吸系统疾病以及胃痛、关节痛、风湿性关节炎等疾病。此外，研究证明，当人体受到强冷刺激后，会出现交感神经兴奋、末梢血管收缩、外周血管阻力增强、血压明显增高等症状。同时冬季人体阳气收敛潜藏，脾胃功能较为强健，容易吸收营养成分，是一年中最为有利于进补和治愈虚劳、慢性衰弱病症的季节。

冬季体的生理功能趋于潜藏沉静之态，饮食养生应突出两个方面，一是注意通过膳食摄入高热能食物，提高耐寒能力；二是预防维生素缺乏症，因冬季新鲜水果、蔬菜较少，更应注意适量进补。总之体现四高：即高蛋白、高脂肪、高热能、高维生素。膳食多用热性的食物，有助于保护人体的阳气。

冬天随着气温的骤降，手脚、耳郭等人体血液循环的末梢部分因静脉回流不畅，容易引发冻疮。这让很多人非常头疼，冻疮虽然算不上什么大病，但当手脚痒、痛得难受时，连觉都睡不好。且冻疮不易治愈，每到寒冷的冬天，都可能会复发。因此在处理冻疮时必须特别的小心和重视，以免其复发和加重症状。

四季气候的变化不仅影响着人的生理变化，还会影响人的情绪。如春季潮湿的雨天容易使人心情忧郁和情绪低落，而久雨后的明媚阳光则会使人心情舒畅；夏天酷热的天气容易使人心情烦躁，此时人们易做出过激行为；秋季干燥阴凉的天气，容易让人产生失落的情绪，但看到秋季丰收的果实时，又会心旷神怡、心情喜悦；冬季寒冷，容易让人懒惰，人们早晨都喜欢窝在暖暖的被窝里，工作积极性不高，运动的积极性也相对低。



顺时养生，四季各不同

《黄帝内经》第二篇《四气调神大论》专门介绍了一年当中的四个季节的养生方法。“四气调神”就是指要按照春夏秋冬的规律来调养。这与中国人“天人合一”的思想是分不开的，春天是温，夏天是热，秋天是凉，冬天是寒，所以也要顺应天时变化来养生。养生的重点在于调神，即精神、情志的调养。而一个月、一天的养生，与一年四季的养生是相通的。结合每个人体质以及根据季节的不同，找到适合自己的调养方法，让每一刻都变得健康快乐。

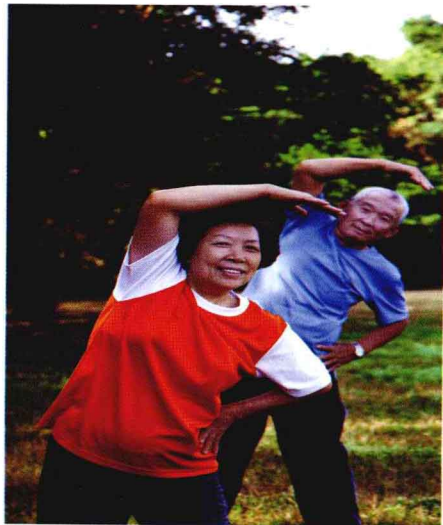
春季养生：养护阳气

从立春开始，就进入了春季。春季是阳气的升发时节，因此，春季养生要重视养护阳气。怎样才能保护阳气呢？那要从生活的方方面面出发，对身体进行调养了。

立春是春天的开始，此时虽然天气开始暖和，但春天是以“风”为主气，气候特点是变化较大，忽冷忽热，乍暖还寒，尤其是适逢春雨连绵的时候，更是冷风阵阵，寒气袭人。俗语有云：“春捂秋冻”，“春季不可薄衣”，此时做好“春捂”是顺应春天阳气升发的养生需要，也是一种预防疾病的自我保健良法。由于冬天怕冷，穿戴衣帽较多，人们对外界天气变化的适应能力下降，尤其是老人、婴幼儿及体弱多病者更难以适应，因此在早春时节要注意保暖，衣服不可顿减，注意防风御寒，养阳敛阴，老人、婴幼儿及体弱多病者尤其应注意脚部、背部保暖。此外，还要做到适当的早睡早起。

在运动调养方面，春天也是要顺应“升发”的特点，多做伸展运动。宜在柔和的晨光下，在庭院、公园、林荫道等地方进行体育锻炼，可选择散步、慢跑、快步走等，也可多做一些如广播体操等的伸展运动或练习八段锦、太极拳等，既可舒缓形体，又可调理气血。同时，在优美的环境中锻炼还可达到心胸开阔、心情愉快的效果。

立春时节，大地回春，万物更新，人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机，做到心胸开阔，情绪乐观，热爱生活，关心他人，广施博爱，善济仁慈，戒怒戒躁，保持精神愉悦，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅。



○夏季养生：把酷暑高温拒之门外

夏季气温逐渐升高，并且达到一年中的最高峰，而且夏季雨量丰沛，大多数植物都在此季“疯狂生长”，人体的阳气在这个时候也较为旺盛，因此夏季养生要注意顺应阳气的生长。

在夏秋之交，天气炎热同时雨水较多，气候闷热潮湿，是一年中湿气最盛的季节，“湿”作为病因侵袭人体并导致机体发生疾病，中医称之为“湿邪”。长夏防湿，主要应做到以下几点：居住环境，避免潮湿；饮食清淡，易于消化；避免外感湿邪，做到外出带伞、及时避雨。若涉水淋雨，回家后要立即服用姜汤水。

夏季，不能盲目追求凉快，睡觉时不要袒胸露腹，不宜在室外露宿，千万别吹穿堂风，要远离塑料凉席，避免空调温度过低。同时，还可以选择适当的时机，选择适当的时间，去晒晒太阳，这样可以鼓舞和振奋人体内的阳气，把自己体内阴寒的邪气驱除出去。

夏季适合做的运动：旅游、游泳、玩健身球、钓鱼。运动时要注意的问题：运动时皮肤不宜过露；运动后不宜过快降温；运动中喝水不宜过猛；运动后不宜补充纯水。

在高温（一般指室温超过 35°C ）环境中或烈日暴晒下从事一定时间的劳动，且无足够的防暑降温的措施，常易发生中暑，所以需要注意以下几个方面：出门记得要备好防晒用具，最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走；老年人体质虚弱，体内各系统的功能开始衰退，是中暑的高发人群，因此老人应减少室外活动，更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走；进行耐热锻炼，每天抽出一定时间到室外活动，主动适应自然气温；在办公室里要多喝水，补充水分；避免空调或风扇的风对着自己直接吹；别等口渴才喝水；充足睡眠很重要。

因天气炎热，人往往比较烦躁，要避免天气给自己带来的负面影响，就要把酷暑高温拒之门外。在夏天，人容易心火过旺，因此饮食应清淡，尽量少吃油腻食物；夏季易中毒，所以要注意饮食卫生，并且不要食用变质食物。此外，在夏季要抓住治冬病的好时机。许多冬季常发生的疾病或因体质阳虚而发生的病症，可在夏天增强人体抵抗力，减少发病概率。

