



中华养生百科全书



《珍藏版》



周 治◎主编



辽海出版社

珍藏版

中华养生百科

周治◎主编

上



辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科全书/周治主编. —沈阳:辽海出版社,2006.12

ISBN 7-80711-681-1

I. 中… II. 周… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035734 号

辽海出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110001)

北京海德印务有限公司印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/16 字 数: 1100 千字

印 张: 100 印 数: 2000

2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

责任编辑: 于文海 陈晓玉

定 价: 480.00 元 (全 3 册)

前言

我国古代养生名著《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”“《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”

由此可见，我们的祖先在几千年以前就已经把顺应四时、效法自然奉为重要的养生之道，作为渴望长寿、青睐健康的现代人来说，更应该知晓四时养生的法则，谨循其道，实现延年益寿的梦想。为了满足人们的这种愿望，我们编写了以我国古代“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础的这套书。

该书重点介绍了季节变换、节气交替之时，我们应该如何养生保健的方法，其中收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结合现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供抗衰防老、青春永驻以及祛病延年的秘诀。

一、顺应四时可保安康

我国传统医学及养生学认为，人是存在于宇宙之间的一个小宇宙，宇宙中各种变化会对人体的各个方面产生影响，人体也会因为宇宙的各种变化产生不同的感应。自然界的暑去寒来等规律转变，风雨雷电等自然现象，尤其是因为四时节气交替所带来的春燥暑热秋凉冬寒等气候环境，对人的吃穿住行以及身体健康有着重要的影响。所以我们要想祛病延年，就要顺应四时，通过道法自然以求得身心健康。

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病”，也就是说，人们应该在身体没有得病之前通过保养和锻炼提高身体的免疫能力，从而预防疾病的发生，达到保健的目的。清代著名医学家汪昂在《勿药元诠》中说：“夫病已成而后药之，譬犹渴而凿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”他指出，往往由于人们在病症明显时才去求医，就好比口渴了才去凿井，战争已经开始了才去铸造兵器，会延误病情而不能得到很好的治疗。这种预防为主，治疗为辅的养生观念，也是现代养生保健的指导思想。事实上，在节气交替变换之际，气温变化大，是人体致病的主要因素。所以结合二十四节气的不同气候特点，科学地进行饮食起居、身体保健对疾病的预防有着十分重要的意义。

相传汉武帝在一次东巡泰山时，曾从一寿翁处得到一个神枕方，该方是在枕头里放三十三

种中药,其中有二十四味药是无毒的,以应一年的二十四节气,八味药是有毒的,以应自然界的八风。据说这位寿翁由于每天枕着神枕,所以这位寿翁虽然一百八十岁了但看上去就像五十来岁的样子。在这个传说中,虽然神枕的奇效有点玄虚,但枕方中强调养生要应时令倒是事实。

众所周知,汉武帝在我国历史上是一位极其好色的皇帝,他活了七十岁,这在历代的好色皇帝中可算作是高寿的了。当然这与他注重养生修炼是分不开的。也正因为如此,所以后世的修炼家们才把他与仙丹妙药的故事扯到了一起。可是在今天科学高度发展的文明社会里,虽然,有些人并不好色,并且很注重身体的保养、锻炼,但是却不能与健康携手。这是为什么呢?其实关键就在于对养生知识的错误理解和片面认识。尤其不懂得顺应四时的养生原理,只知对身体备加呵护,最终却导致身体适应自然的能力降低,无法适应不同节气的气候变化,使身体日渐脆弱,无法抵御自然界的春瘟、秋燥、夏暑和冬寒;或者是违背时序养生法则进行运动养生,到头来是事与愿违,仍然无法逃脱风寒暑湿燥热六淫对身体的伤害。

元朝的《饮膳正要》收录了汉武帝神枕的药方:“用五月五日、七月七日取山林柏,以为枕,长一尺一二寸,高四寸,空中容一斗二升。以柏心赤者为盖,厚二分,盖致之令密,又使开闭也。又钻盖上为三行,每行四十九孔,凡一百四十七孔,令容粟大。用下项药:芎藭、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、藁本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡仁、款冬花、白衡、秦椒、藿芩凡二十四物,以应二十四气。乌头、附子、藜芦、皂角、茵草、矾石、半夏、细辛八物毒者,以应八风。右三十二物各一两,皆咬咀。以毒药上安之,满枕中,用囊以衣枕。百日面有光泽,一年体中无疾,一一皆愈而身尽香。四年白发变黑,齿落重生,耳目聪明。”

中国中医研究院有关专家根据以上药方,并结合现代科学技术研制而成为新一代“汉武帝药枕”。它具有活血化瘀、健脑安神、白发变黑、齿落复出、祛病延年等功效,并能治疗高血压、神经衰弱、失眠多梦、头痛眩晕、颈椎病等多种病症。由此可见,古人给我们留下了珍贵的养生遗产,而这小小的枕方其实只不过是古代养生成就中的沧海一粟,而古代关于时令养生的理论与方法,却是可以促使你与健康长寿相约的途径。

二、浅谈二十四节气

我国古代将一年分成从立春到大寒等共二十四个节气,以表征一年中天文、季节、气候与农业生产的关系。它作为一部完整的农业气候历,在指导我国农业生产方面发挥了巨大作用。

我们知道,地球每 365 天 5 时 48 分 46 秒围绕太阳公转一周,并且每 24 小时还要自转一周。正因为如此,所以一年四季太阳光直射到地球的位置是不同的。以北半球为例,太阳直射到北纬 23.5 度时,在天文上被称为夏至;太阳直射到南纬 23.5 度时称为冬至;夏至和冬至即指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中当太阳两次直射在赤道上时,被分别称为春分和秋分,也就是说季节到了春、秋两季的中间,这两天白昼和黑夜一样长。标志一年四季节气变化

的有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气，其中立春、立夏、立秋、立冬叫做“四立”，表示四季开始的意思；反映温度变化的有：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等五个节气；反映天气现象的有：雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪等七个节气；反映物候现象的有：惊蛰、清明、小满、芒种等四个节气。

二十四节气的形成和发展，是我国古代探索农业生产与季节规律关系的结果。农业发展初期，为了提高农业生产质量，于是开始探索农业生产的季节规律，出现了春种、夏长、秋收、冬藏等农事活动概念。春秋战国以后因为铁制农具的出现，农业生产出现了前所未有的发展，随着人们对农事活动与季节性影响的认识加深，就逐渐形成了节气的概念。到了春秋时，就已经开始用土圭测日影定节气。最初只有夏至、冬至，随后逐渐增加了春分、秋分及立春、立夏、立秋、立冬。西汉《淮南子·天文训》中记载了完整的二十四节气，它是以北斗星斗柄的方位来确定节气。确定立春为阴历的正月节(节气)，雨水为正月中(中气)，其它节气依此类推。一年中共有十二节气和十二中气，后来人们就把节气和中气统称为节气，于是二十四节气便产生了，以致于一直延用至今。

人们通过科学研究发现，因为季节交替导致的天气变化对人的生理有着很大的影响。例如：人的血色素在夏季降低，在冬季升高；人体的白细胞在冬季较高，十二月份升至最高点；人体的血小板在三至四月份较高，而到了八月份开始降低；成年人的凝血酶元在冬、春两季时较低，并在气压变化时出现波动；人体内的纤维蛋白在冬季要低于夏季；人体内的血蛋白夏天高，冬天低，球蛋白冬季高，夏季低；人体的血磷在二月份最低，夏秋最高；人体的血钙在二至三月份最低，八月份最高；血镁在二月份最低，十二月最高；血碘在冬季最低，夏季最高；人体毛细血管的抵抗力会在冷风后增强，暖风后降低；人体组织的穿透力会在冷风后减少，暖风后增强等等。

医学研究表明，节气较替时气象中的温度、湿度和气压的变化，对人身体的健康有着很大的影响。其中气压对人体的影响最为明显，表现在生理的和心理的两个方面。

气压对人体生理的影响主要表现在影响人体内氧气的供应。它包括人每天需要大约七百五十毫克的氧气，其中百分之二十为大脑耗用。当自然界气压下降时，大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降，导致人体发生一系列生理反应。这一反应典型的例子是当人登到高山时，出现的呼吸急促，心率加快，同时还会伴有头晕、头痛、恶心、呕吐和全身无力等症状的高山反应。

气压对人体的心理影响表现在它能使人产生压抑情绪。例如，在阴雨和下雪的天气以及夏季雷雨前的高温湿闷天气，此时因为气压下降常使人感到压抑。这时，自律神经(植物神经)系统趋向紧张，释放肾上腺素，引起血压上升、心跳加快、呼吸急促等。同时，皮质醇被分解出来，引起胃酸分泌增多、血管易发生梗塞、血糖值急升等。另外，月气压最低值与人口死亡高峰的出现有密切关系。有学者以七十二个月的当月气压最低值为例进行研究，结果发现四十八小时内共出现死亡高峰六十四次之多，出现机率高达百分之八十八点九。

由此可见,现代科学为气候变化对人体健康的影响提供了科学依据,更进一步说明顺应四时养生的重要性。所以,结合二十四节气变化时所带来的不同气候特点而采用不同的养生方法,才是科学的养生之道,才能求得身体安康。对于我国古代养生家们来说,在一年二十四个节气中,哪一个节气时应该吃些什么东西,做些什么运动,是很有讲究的,可见他们是十分注重不同时节采用不同的养生方法的。我国古代的二十四节气,不但是古人天文观察上的成就及生活经验的总结,而且包含着周易八卦及五行的辩证思想。

三、二十四节气与八卦辩证思想

我国最初的春、夏、秋、冬是用八卦中的震、离、兑、坎来代表。由于每卦中有六个爻,所以四个卦共有二十四个爻以代表二十四节气。东方春天是震卦五行属木,南方夏天是离卦属火,西方秋天是兑卦五行属金,北方冬天是坎卦五行属水。震卦、离卦、兑卦、坎卦,分四季每卦六爻,每一爻管十五日,每卦共管九十日,四卦共管三百六十日。

这样,八卦中的六十四卦除掉震、离、兑、坎四个正卦则余下六十卦,共有三百六十爻、每爻各代表一日,共有三百六十日。可是每年共有三百六十五点二五日,所以尚有五点二五日无爻可对,于是将此五点二五日均分六十卦、如果每日为八十分,则五点二五日共为四百二十分。将这四百二十分均分六十卦,则每卦为七分由于一爻生一日,一卦主六日,加上平均的七分,所以一卦配以六日七分。这就是汉代著名易学家孟喜的“六日七分法”。由于古人将每个节气的五天作为一候,所以一年有十二个月,二十四节气,七十二候。

同时,我国古代还用八卦中的十二辟卦表示一年中十二个月的气候变化,并且用律吕证实每种气候的来临。传说律吕是在我国西北陕西、河南边界发明的。律吕是一种形状据说像竹子又不是竹子吕管,吕管长短粗细有一定的标准,共有十二种,埋在地下,据说是埋在天山的阴谷。由于这十二种管子长短不一,深入地下的深度也不同,而上端则是齐平的,管中装满了芦灰,管口贴上“竹衣”(竹子内的薄膜),到了冬至一阳生的时候,最长管子中的芦灰,首先受到地下阳气上升的冲击,便喷出管外,同时发出“噙”的声音,人们称这种声音叫黄钟之音。然后是每一个月便有一根管子的芦灰喷出来,发出的声音是不同的。这样由黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、中吕、蕤宾、林钟、夷则、南官、无射、应钟分别发出的声音,说明地球中的热量正在向地表扩散,地上的温度开始慢慢升高。

黄钟是在十一月发出声音,也就是子月,即冬至一阳初生的时候,卦是复卦。到了十二月阳能又逐渐上升了一些,初爻和第二爻都是阳爻,因为内卦变了,成为地泽临卦。在节气上,为小寒和大寒。

到了正月是寅月,是地天泰卦,所谓“三阳开泰”,就是说已经有三个阳了。律吕是太簇之音时,节气便是立春和雨水。二月是卯月,卦象内卦是乾卦,外卦是震卦,震为雷,雷天大壮。二月是大壮卦,此时节气为惊蛰和春分。三月的卦,节气是清明、谷雨,为夬卦,外卦是兑卦,兑为泽,内卦是乾卦,乾为天,泽为夬,这个卦象,表现出地球物理的气象,这时阳能强于阴能,与

我们人类生活息息相关。

四月份是乾卦,这时阳能升至极点,人们每年最难受、最闷热的日子来临了。而五月份则是六爻,阳气开始逐渐减少了。当夏至节气到来之时,由于地球开始吸收太阳辐射的能量,于是空气湿度增大标志着阴气来了,正所谓夏至一阴生。由于一阴生的原因在这个季节里人容易生病,所以保养时要注意少吹电风扇,少吃凉东西。六月是小暑、大暑的节气,也就是我们常说的所谓三伏天。这时是阳气慢慢要退伏了,所以名为“伏”,每十天一伏,三伏有三十天。所以夏天我们体外感到很热,这是身上的阳能向外放射,而身体的内部还是寒的,所以夏天的消化能力,反而没有冬天好。

七、八、九三个月,阴气在不断增加,形成否、观、剥三个卦。最后在十月的立冬,成为纯阴的坤卦。天气上十月有一个小阳春,这时有几天气候的气温要回升。这就是阴极则阳生的道理。

有趣的是,在我国古代随着朝代的更换正月也随之而变化的。商朝曾把夏朝的十二月作为每年的第一月,周朝曾把十一月算作每年的第一个月,秦始皇统一天下后,规定十月为每年的第一个月,直到汉武帝时,才又恢复为夏朝的月份排法,一直尚用至今。由于这些皇帝更改了月份次序,又由于没能使全国人都知晓月份的更改,于是在当时月份便显得有些混乱。在这种情况下,二十四节气便因具有记时与表征气候的双重作用,成为人们记时记月的方法,尤其是当时的农民。以立春雨水节气作为正月,惊蜇春分作为二月的节气记月法,当时还有一首广为流传的歌诀:“正月立春雨水节,二月惊蜇及春分,三月清明并谷雨,四月立夏小满方,五月芒种并夏至,六月小暑大暑当,七月立秋还处暑,八月白露秋分忙,九月寒露并霜降,十月立冬小雪涨,子月大雪并冬至,腊月小寒大寒昌。”

这种以二十四节气代表月份的记时方法也深受古代医家、易学家、占卜家所青睐。比如现在医学上也结合节气的变化特点为病人开药方,并且创建出许多配合二十四节气特点的锻炼功法。二十四节气就这样包含着阴阳、八卦及五行的辩证哲学,而显示着其强大的生命力。随着人们对二十四节气变换的重视,于是便产生了与二十四节气有关的各种风俗,更值得一提的是:结合二十四节气的特点进行养生的观念越来越引起人们的重视。本书便是以二十四节气养生之道为基础,对不同时令的民俗习惯、生活起居、运动保健、食疗食补、药疗以及房事等方面的养生方法进行阐述,并详细介绍了许多科学的养生保健常识,为广大渴望健康的人们提供了一套极具实用价值的养生宝典。

编 者

2007年2月

目 录

第一篇 春季养生知识

一、春季养生概述..... (1)	房事养生..... (98)
顺应时节可保安康..... (3)	五、春分养生..... (100)
春季养生原则..... (8)	民间风俗..... (100)
入春话饮食..... (12)	生活起居..... (101)
春捂秋冻..... (20)	运动保健..... (103)
春天防“春困”..... (20)	饮食养生..... (105)
消除春困疲劳法..... (22)	药疗养生..... (107)
春天防病常识..... (23)	房事养生..... (108)
适度房事求安宁..... (37)	六、清明养生..... (110)
春季养生活动..... (39)	民间风俗..... (110)
春季心理保健..... (46)	生活起居..... (113)
二、立春养生..... (50)	运动保健..... (116)
民间风俗..... (50)	饮食养生..... (118)
生活起居..... (52)	药疗养生..... (121)
运动保健..... (54)	房事养生..... (123)
饮食养生..... (58)	七、谷雨养生..... (124)
药疗养生..... (63)	民间风俗..... (124)
房事养生..... (66)	生活起居..... (126)
三、雨水养生..... (68)	运动保健..... (128)
民间风俗..... (68)	饮食养生..... (132)
生活起居..... (72)	药疗保健..... (134)
运动保健..... (75)	房事养生..... (138)
饮食养生..... (78)	八、春季养生保健食补..... (139)
药疗养生..... (81)	美容养颜..... (139)
房事养生..... (82)	美发护发..... (142)
四、惊蛰养生..... (84)	润肤护肤..... (144)
民间风俗..... (84)	减肥健美..... (146)
生活起居..... (85)	养肝明目..... (148)
运动养生..... (89)	聪耳健齿..... (150)
饮食养生..... (91)	健脑益智..... (153)
药疗养生..... (94)	防老抗衰..... (155)

益肾壮阳	(158)	心脑血管疾病	(196)
防癌抗癌	(160)	高血压病	(198)
妇女、儿童保健	(163)	呼吸道疾病	(199)
老年人保健	(165)	肠胃病	(200)
九、春季保健药茶	(167)	流行性感冒	(202)
十、春季养生野菜	(170)	胆囊炎和胆结石	(202)
椿芽甘寒无毒，嫩芽消风祛毒 ..	(170)	神经衰弱	(203)
三月三，荠菜胜灵丹	(171)	泌尿系统疾病	(204)
陟彼南山，言采其蕨	(172)	十二、长寿之道	(206)
苦菜里有三两粮，既饱肚子		长寿溯源	(206)
又壮阳	(173)	长寿之法	(213)
若想通血脉，赶紧吃蒿菜	(175)	传统长寿之道	(223)
蒲公英真英雄，乌须发抗病毒 ..	(177)	长寿歌诀	(240)
素食枸杞芽，除风明目又壮阳 ..	(178)	医学家谈长寿	(255)
采食桔梗，健康高寿	(179)	长寿心地	(266)
常服山精，必能长生	(180)	长寿须知	(283)
久服玉竹，强筋壮骨	(180)	十三、养生入门	(286)
常吃苕菜，补钾补钙	(181)	人的寿命	(286)
其它野菜	(182)	人体衰老的征象	(296)
十一、常见病与某些食物相克	(191)	人类衰老的原因	(320)
肝脏疾病	(191)	延缓衰老的方法	(338)
腹泻	(192)	疾病与自我保健	(346)
便秘	(193)	运动与自我保健	(356)
胰腺病	(194)	休闲娱乐与保健	(362)
糖尿病	(195)		

第二篇 夏季养生知识

一、夏季养生概述	(369)	运动保健	(415)
二、立夏养生	(399)	饮食养生	(417)
民间风俗	(399)	药疗养生	(419)
生活起居	(401)	房事养生	(422)
运动保健	(404)	四、芒种养生	(423)
饮食养生	(407)	民间风俗	(423)
药疗养生	(409)	生活起居	(426)
房事养生	(411)	运动保健	(429)
三、小满养生	(412)	饮食养生	(431)
民间风俗	(412)	药疗养生	(434)
生活起居	(413)	房事养生	(436)

五、夏至养生	(438)	养肝明目	(507)
民间风俗	(438)	聪耳健齿	(509)
生活起居	(440)	益智健脑	(510)
运动保健	(444)	抗老防衰	(512)
饮食养生	(447)	益肾壮阳	(514)
药疗养生	(452)	防癌抗癌	(518)
房事养生	(455)	妇女、儿童保健	(519)
六、小暑养生	(457)	中老年人保健	(522)
民间风俗	(457)	九、夏季保健药茶	(524)
生活起居	(460)	十、夏季养生野菜	(527)
运动保健	(462)	夏采车轮菜，补血明目胜波菜 ...	(527)
饮食养生	(464)	常食仙鹤草，止血是良药	(528)
房事养生	(473)	牛舌菜，治疗便秘可真快	(529)
七、大暑养生	(476)	夏枯草，散热解毒有奇效	(530)
民间风俗	(476)	景天三七，活血化瘀	(531)
生活起居	(477)	十一、饮食养生	(533)
运动保健	(479)	饮食与营养	(533)
饮食养生	(481)	饮食营养原则	(558)
药疗养生	(491)	日常饮食禁忌	(580)
房事养生	(493)	加工与烹调禁忌	(606)
八、夏季养生保健食补	(495)	饮食习惯禁忌	(615)
清热解暑	(495)	民间饮食养生要诀	(620)
美容养颜	(498)	十二、生活起居养生	(643)
美发护发	(500)	居室环境与养生	(643)
润肤美肤	(501)	日常生活养生	(663)
减肥健美	(504)	生活习惯与养生	(685)

第三篇 秋季养生知识

一、秋季养生概述	(703)	民间风俗	(746)
二、立秋养生	(728)	生活起居	(747)
民间风俗	(728)	运动保健	(748)
生活起居	(731)	饮食养生	(750)
运动保健	(732)	药疗养生	(754)
饮食养生	(734)	房事养生	(760)
药疗养生	(740)	四、白露养生	(763)
房事养生	(744)	民间风俗	(763)
三、处暑养生	(746)	生活起居	(764)

运动保健	(765)	九、秋季保健药茶	(856)
饮食养生	(767)	百合枇杷茶	(856)
药疗养生	(776)	杏梨饮茶	(856)
房事养生	(778)	扶中茶	(856)
五、秋分养生	(780)	南瓜茶	(857)
民间风俗	(780)	生地石膏茶	(857)
生活起居	(781)	杞菊饮	(857)
运动保健	(783)	杞麦茶	(858)
饮食养生	(785)	参麦银花茶	(858)
药疗养生	(790)	十、秋季养生野菜	(859)
房事养生	(792)	常吃五行草，长寿又防老	(859)
六、寒露养生	(794)	秋食野菊，可补维生素	(861)
民间风俗	(794)	滋肾壮腰，可食山花椒	(862)
生活起居	(795)	秋食野地瓜，胜过吃大虾	(862)
运动养生	(796)	服食仙人掌，胜过开药方	(863)
饮食养生	(800)	失眠、干咳，吃百合	(864)
药疗养生	(802)	常吃刺苋菜，妇女没白带	(865)
房事养生	(804)	痢疾肠炎，苦豆子首选	(866)
七、霜降养生	(806)	五爪金龙，解毒消肿	(866)
民间风俗	(806)	遍地生根，有如人参	(867)
生活起居	(807)	素炒苜蓿菜，人称“王夸菜”	(868)
运动保健	(809)	常吃马鞭梢，发汗又利尿	(869)
饮食养生	(816)	黄花菜，“健脑菜”	(870)
药疗养生	(818)	炒食梧桐子，如同花生米	(871)
房事养生	(819)	霜打柿叶，止血有效	(872)
八、秋季养生保健食补	(821)	九月桂花，香十里	(873)
美容养颜	(821)	十一、药物与某些食物相克	(875)
养发护发	(824)	维生素类药物	(875)
润肤护肤	(826)	抗菌素类药物	(877)
减肥健美	(831)	解热镇痛类药物	(881)
养肝明目	(835)	心血管系统药物	(882)
健齿润燥	(839)	消化系统药物	(883)
健脑益智	(841)	呼吸系统药物	(885)
防老抗衰	(843)	神经系统药物	(885)
益肾壮阳	(845)	泌尿系统药物	(886)
防癌抗癌	(847)	内分泌系统药物	(887)
妇女、儿童保健	(848)	十二、医疗养生	(889)
老年人保健	(851)	常见病的自我治疗	(889)

用药常识	(947)	心理养生常识	(1056)
常见病的食疗	(966)	心理问题与保健	(1066)
常见疾病的禁忌	(1009)	心理治疗	(1089)
十三、心理养生	(1056)		

第四篇 冬季养生知识

一、冬季养生概述	(1111)	饮食养生	(1199)
二、立冬养生	(1142)	药疗养生	(1205)
民间风俗	(1142)	房事养生	(1207)
生活起居	(1143)	七、大寒养生	(1209)
运动保健	(1145)	民间风俗	(1209)
饮食养生	(1148)	生活起居	(1211)
药疗养生	(1151)	运动保健	(1213)
房事养生	(1152)	饮食养生	(1215)
三、小雪养生	(1154)	药疗养生	(1218)
民间风俗	(1154)	房事养生	(1219)
生活起居	(1155)	八、养生保健食补	(1223)
运动养生	(1156)	美容养颜	(1223)
饮食养生	(1158)	美发护发	(1226)
药疗养生	(1161)	润肤护肤	(1228)
房事养生	(1162)	减肥健美	(1230)
四、大雪养生	(1165)	养肝明目	(1230)
民间风俗	(1165)	聪耳健齿	(1233)
生活起居	(1165)	益智健脑	(1235)
运动保健	(1167)	抗衰老	(1238)
饮食养生	(1169)	益肾壮阳	(1242)
药疗养生	(1172)	防癌抗癌	(1248)
房事养生	(1174)	妇女、儿童保健	(1250)
五、冬至养生	(1176)	中老年人保健	(1253)
民间风俗	(1176)	九、冬季保健药茶	(1258)
生活起居	(1181)	十、冬季养生野菜	(1261)
运动保健	(1183)	天荞麦，可抗癌	(1261)
饮食养生	(1188)	冬寒菜煮汤，清香滑爽	(1262)
药疗养生	(1191)	观音苋，治溃疡	(1262)
房事养生	(1192)	香芹碧涧羹	(1263)
六、小寒养生	(1194)	龙须菜，消肿快	(1264)
民间风俗	(1194)	山蒜煮汤，味美健康	(1264)
生活起居	(1195)	樵，肾之菜也	(1264)
运动保健	(1197)	金银花藤，清热有功	(1265)

茼蒿白菜，养血滋阴快·····	(1266)	维生素类药物·····	(1275)
东阳火草，安眠效果好·····	(1266)	抗菌素类药物·····	(1279)
素食上品，花选冬笋·····	(1267)	镇痛解热类药物·····	(1288)
山萝卜煮汤，保您健康·····	(1268)	心血管系统药物·····	(1292)
疏风散寒，野藿香发汗·····	(1268)	消化系统药物·····	(1298)
乌饭树果，抗老驻颜·····	(1269)	呼吸系统药物·····	(1301)
治湿疹，煎松针·····	(1270)	十二、运动养生 ·····	(1304)
冬吃巢菜，肾虚好得快·····	(1271)	运动与养生·····	(1304)
菜之美者，蜀乡之巢·····	(1272)	一般性健身运动·····	(1344)
西洋菜，消肿快·····	(1273)	针对性健身运动·····	(1364)
石枣子做菜，肺癆不在·····	(1273)	十三、休闲保健 ·····	(1379)
风热感冒，天葵做药·····	(1274)	休闲娱乐综述·····	(1379)
十一、药物与某些药物相克 ·····	(1275)	旅游养生·····	(1404)

一、春季养生概述

天文科学上，中国是将“四立”作为四季的开始。即立春、立夏、立秋、立冬。自立春到立夏为春，自立夏到立秋为夏，自立秋到立冬为秋，自立冬到立春为冬。全年划分为大致相等的四个季节。每个季度三个月。这样划分的结果是全国各地四季的日期是固定的，统一的。

春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。根据祖国传统医学理论，春季是万物生发的季节，气候变化以风为特点。此时天气由寒转温，草木生发萌芽，万物复苏，人类的新陈代谢也开始变得活跃起来。人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃。所谓“百草回生，百病易发”，人在这时候应特别关爱自己的身体，防治疾病。体弱多病者、老年人和孩子更要防止病情加重，或旧病复发。

中国古代的养生书《内经素问·四气调摄》中说：“春夏养阳，秋冬养阴。”这是四时调摄的宗旨，它是根据自然界和人体阴阳消长、气的升降出入、五脏盛衰的不同时间的特点状态，所制定的四时养生原则。

高士宗在《素问直解》里说：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。”此句的意思是说，春夏之时，自然界阳气升发，万物生机盎然，人就应该充养，保护体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来，不要做损害体内阳气的事；而在秋冬之时，万物敛藏，此时人就应顺应自然界的收藏之势，收藏体内阴精，使精气内聚，以润养五脏。

张志聪在《素问集注》里说：“春夏之时，阳盛于外而处于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养之。”此句的解释亦很有道理。正如谚语说：“夏有真寒，冬有真火”，即夏天有阳虚内寒之泻泄，而冬天不乏阴虚内热之盗汗。春夏之季，因为阳处于内，故要养阳；秋冬之时，因为阴处于内，故要养阴。只有这样才能“从其根”，也就是从根本上解决养生问题。

张景岳在《类经》里解释说：“阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长。所以圣人春夏养阳，以为秋冬之地；秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也。今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤其阳气，以致秋冬多患泻泄，此阴脱之为病也。有秋冬不能养阴者，每因纵欲过度，伤其阴气，以致春夏多患火症，此阳盛之为病也。”意思是说，若能在春夏之时养阳，可预防秋冬之寒病；而在秋冬之时养阴，可预防春夏之火症。张氏的注解体现了阴阳互根的观点，因为养阳不能脱离阴，养阴不能脱离阳，即大医学家王冰所说：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。”

《黄帝内经析义》认为春夏养阳，秋冬养阴，可以概括为三种涵义：

一、四时的养生方法，生长属阳，收藏属阴。所以，春夏养生长之气，即为养阳，秋冬

养收藏之气，即为养阴。

二、养阳指养心、肝二阳脏；养阴指养肺、肾二阴脏。

三、养阳要顺从阳气生长的特点，使阳气发泄；而养阴要顺从阴气收藏的特点，不要使阴气发泄。

上述各种解释从不同角度阐述了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论意义，不管哪种看法都旨在说明一点，季节不同，养生的原则和方法就不一样，人们只有在理论上明白“春夏养阳，秋冬养阴”的涵义，才能更好地去“顺四时而适寒暑”。

《内经素问·四气调神大论》中说：“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，夏为寒病，奉长者少。”这里讲的是春天的养生之道，亦即春天的养阳之道。

春季的正、二、三月，阳气上升，万物萌动，自然界呈现一片生机蓬勃的景象，天地孕育着生发之气，万物欣欣向荣。人们应当晚睡早起，阔步于庭院，被散头发，宽缓形体，以使志意充满生发之气。对待事物，当生的不要杀害它，当给的不要剥夺它，当赏的不要刑罚它，这就是适应春气，调养人体“生气”的道理。如果人违背了这个道理，就要伤害肝气。如果春季伤害了肝气，到了夏季，就会发生寒病，这是因为人在春季养“生气”不足，会使夏季奉养“长气”力量不够的缘故。

中医学认为春气通于肝，天人相应，故春季养生重在养肝，方能预防疾病保健康。肝主升发阳气，喜条达疏泄，恶抑郁。要想肝气顺应自然，首要一条必须重视精神调养，注意心理卫生。如果思虑过度，日夜忧愁不解，则会影响肝脏的疏泄功能，进而影响其它脏腑的生理功能，导致疾病滋生。例如，春季精神病的发病率明显高于其它季节，原有肝病及高血压的患者在春季会加重或复发。所以，春季尤应重视精神调摄，心情舒畅，切忌愤然恼怒。按照中医理论，怒伤肝，故春季养生必须戒怒。

随着春天的到来，人体生物钟的运转也受到了一定程度的影响。又由于这时候的天气骤暖骤冷，变化很大，所以会使人患有皮炎、低血压、甲状腺机能亢进、癫痫、胃溃疡、脊髓灰质炎、感冒、流感、流脑、肺炎、急性支气管炎、病毒性肝炎等各种疾病；老年人最易复发偏头痛、胃痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、精神病等。由此可见，在春天采取积极地防治措施，以顺应季节的变化对于养生保健有着重要意义。

春天阳气升发，风和日丽，树林、河水边的空气中负氧离子较多，对人体很有利，人们应尽量多到这些地方去活动。在睡眠充足的情况下，还要坚持体育锻炼，参加适量的体力劳动，以舒展筋骨，畅通气血，增强免疫力与抗病能力。

春季人们常会出现“春困”，表现为精神不振、困乏嗜睡，可以通过运动来予以消除，绝不能贪睡，因为中医认为“久卧伤气”，久睡会造成新陈代谢迟缓，气血循环不畅，筋骨僵硬、脂肪积聚，吸收与运载氧的功能下降，毒素不能及时排出体外，遂致体质虚弱，病患滋生。

春季食补宜多吃温补阳气的食物，葱、蒜、韭菜是益肝养阳的佳品，菠菜舒肝养血，都宜常吃。大枣性平味甘，养肝健脾，春天可常吃多吃。春季除保肝外，还要注意补充微量元素硒，多吃富含硒的动、植物，如海鱼、海虾、牛肉、鹌鹑蛋、芝麻、杏仁、枸杞子、苡

豆、黄花菜等，以提高人体的免疫能力，达到保健养生的目的。

有道是“春种一粒粟，秋收万颗籽”，春季养生得法，将有益于全年的健康。

顺应时节可保安康

地球是太阳系的九大行星之一，围绕着太阳公转，每一周期都出现春、夏、秋、冬的季节性变化。人类生活在地球上，已自然地形成了适应四时运动变化的能力，这是人类得以不断繁衍的基本条件之一，所谓“顺之者昌，逆之者亡”。当然，人类不是被动地顺应自然，而应主动地适应自然，并改造自然，但改造自然也必须符合其运动变化的规律。祖国医药学对此早有认识，《内经》、《难经》、《伤寒论》等医学典籍中的论述颇丰，后世医家也代有所发展。为了进一步研究季节气候变化与人体生命活动的关系，下面从摄生、脉象、分娩、死亡、发病、治疗等方面作一初步探析。

1. 摄生

在四时气候的变化中，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。因此，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，就显示出不同季节中气候变化的基本规律。顺应季节与气候的变化，生物形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然适应性。人类生活在自然界中，因受其气候环境的影响，产生了一定的适应能力，如“天暑衣厚则腠理开，故汗出”；“天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气”（《灵枢·五癃津液别》）。这说明春夏阳气发泄，人体气血容易趋向于体表，表现为皮肤松弛，以出汗来散余热，起到调节体温的作用；秋冬阳气收藏，人体气血容易趋向于内，表现为皮肤致密、少汗、多尿。这是人体适应外界季节气候变化的一种自我调节能力。

为了更好地适应自然环境的变化，《内经素问·四气调神大论》提出了一整套的四时摄生方法：

在春季，由于天地间的生气发动，万物都有欣欣向荣的趋势，气候开始转暖，自然界由冬季的萧条景色而逐渐变为蓬蓬勃勃的新气象。在这种生机盎然的大好春光里，人们应该“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”。也就是说，要适应春天的气候而活动，并保持心情舒畅，不要扼杀生机，这是春季的“养生”之道。

在夏季，天气下降，地气上升，天地之气相交，万物都茁壮地生长，并开花结果。在这茂盛秀丽的季节里，人们应该“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。也就是说，要适应夏天的气候而活动，并要戒急戒躁，使神情焕发，以保持精力充沛，这是夏季的“养长”之道。

在秋天的季节里，气温又由热转凉，地气清肃，植物的果实成熟，到了应该收获的时期。在这秋风肃杀的金色季节里，人们应该“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，