

中国人养生保健最佳读本

著名专家为你全面解读一年四季不生病的智慧。春夏养阳，就能懂，一用就能奏效。每天学点中医养生秘诀，根据四

四季健康调理

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订 版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

全书按照春、夏、秋、冬、日、岁等几大篇章，分别从肤、情志调理和防病祛病等方面，教读者做好全年的保

生活起居、美容护

樊孟编著

中
醫
養
生

一年四季的养生之道一看身体，从此就能百病不生。

四季健康 调理全书

樊 孟 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

目 录

● 总 论

顺应四季以养生，天人合一正道

◎ 第一章 人以天地之气生，四时之法成

“人是运气的产物”，养生重在养人.....	028
天有日月星，地有水火风，人有精气神.....	029
天气变化，与我们的健康息息相关.....	029
一年四季，身体也有不同节律.....	031
月亮有盈亏变化，气血有盛衰循环.....	031
人体自有气场，影响整个生命.....	033
我们的五脏六腑，本性最为“天真”.....	034
一起细数身体对大自然的应和.....	035

◎ 第二章 解密《黄帝内经》四季不生病的智慧

解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”.....	037
健康长寿的根本：法于阴阳，和于术数.....	038
四季养生宗旨：内养正气，外慎邪气.....	039
“圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根”.....	040
健康生活：饮食法地道，居处法天道.....	042
天地运作需能量，脏腑健康先输养.....	043
该冷的时候冷着过，该热的时候热着过.....	044
“不时不食”，顺时而“食”.....	044
四季养生的关键时令：春分、秋分、夏至、冬至.....	045
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好.....	047
“一日分为四时”，天天都是养生好时节.....	048

◎ 第三章 顺天时地利，长寿又有何难

人类的实际寿命远不止100岁.....	049
现代人为什么动不动就生病.....	050

食物有四气五味，四季吃不好会得病.....	051
春夏秋冬，食补养生各有要义.....	052
“夏病秋发，冬病夏治”	053
顺天而调，收获季节的真“心”祝福.....	055
养颜，也要顺应四季的“生长收藏”	057
四季变迁，房事也应随之调节.....	060
最佳季节受孕，生出最健康的宝宝.....	060
天有二十四节气，养生有二十四要诀.....	061
日出日落，跟着太阳去养“阳”	063



春之篇

欲与“天地同寿”，养生从春天做起

◎ 第一章 立春到谷雨，春天送给人类的六份厚礼

岁首开年春意满，立春养“生”最重要.....	066
春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃”	067
神州大地待惊雷，惊蛰养生依体质.....	067
春来遍是桃花水，春分养生调阴阳.....	069
清明时节桃李笑，此时养生“补”为道.....	069
谷雨青梅口中香，内外环境须统一.....	070

◎ 第二章 乍暖还寒，春季养生保肝为先

“肝者，将军之官，谋虑出焉”	071
春天生机焕发，五脏六腑养肝为先.....	072
养肝即养人，食物滋养为上策.....	073
保肝救命，春天来杯三七花.....	074
家中不离蒜，肝脏安康百病休.....	075
两个穴位藏大药，让肝从此不血虚.....	076
想养肝，平时就不要乱发脾气.....	076
过度疲劳，肝脏比你还累.....	077
为肝脏排毒减负，解酒有门道.....	078

远离肥胖，远离脂肪肝.....	080
营养你的肝，让它不再硬化.....	081
养生重在平时，养肝贵在坚持.....	082
“肝胆相照”，养肝别忘记保胆.....	083

◎ 第三章 阳春三月，补好身体全年都健康

春季饮食讲原则，全年营养十足.....	085
春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏.....	086
补血，春季就选“红嘴绿鹦哥”.....	087
春天吃韭菜，助你阳气生发.....	088
春吃油菜，解燥去火真管用.....	089
“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时.....	090
春养阳气，良药十分不如荠菜三分.....	091
香椿，让你的身心一起飞扬.....	092
养肝护脾胃，春季就要常喝粥.....	093
全面着手，为自己清火排毒.....	094
乏力了，快煲一碗药膳靓汤.....	094

◎ 第四章 阳气初生，生活起居追随“春”的旋律

春天来了，让阳气轰轰烈烈地生发吧.....	096
“春捂”很重要，但千万别盲目.....	097
春眠不觉晓，安睡要趁早.....	098
远离寒湿，阳气十足身体暖.....	099
不想老得快，春天勤梳头.....	100
春天，“泡森林浴”的大好时节.....	100
“春心荡漾”，房事更要有所注意.....	101
人到中老年，春季“四不”须牢记.....	102
着装有讲究，安然度暖春.....	103

◎ 第五章 万物复苏，全身筋骨也要舒展起来

科学锻炼五原则，增强体质防春寒.....	104
春天运动，舒缓才是主要原则.....	105
“走为百练之祖”，春季早晚散散步.....	106

赏鸟、远眺、视绿，春季养眼三秘方.....	108
慢跑，春天健康的零存整取.....	109
出外放放风筝，尽享春日之乐.....	110
找个玩伴，春天一起来打羽毛球.....	111
多开展乒乓球运动，受益终身.....	112
春季练平衡，就荡荡秋千.....	113
抽空出门钓鱼，养足一年精神.....	114
三月旅游去休闲，缓解紧张生活.....	115
登山好运动，温馨提示不能忘.....	116

◎ 第六章 春暖花开，美丽的容颜就此焕发

做好面子工作，美丽和春天一起苏醒.....	118
由表及里，全面认识你的肌肤.....	120
千人千面，护肤之前先测测肤质.....	120
暖暖春天，女人要好好地美.....	122
春天，用桃花养得你“面若桃花”.....	123
“澡”春三月，洗掉邪气困扰.....	124
拒绝春燥，就要这样保养肌肤.....	125
缓解肌肤松弛，内调外养都需要.....	125
对症支招，抚平岁月的“痕迹”.....	126
少油、多水，春季护肤关键词.....	128
跟金喜善学，用橄榄油演绎美丽.....	130
饮食主内、精油主外，彻底远离头屑.....	130

◎ 第七章 安养心神，春季图的就是个“乐呵”

春天来了，要警惕“心病”高发.....	132
春天不生气，养肝又养心.....	133
别人生气我不气，我找太冲穴出气.....	134
爱发牢骚，你需要自我调节了.....	135
告别紧张情绪，赶走心中那只蝶.....	137
远离焦虑，心中自然无烦恼.....	139
从抑郁中解脱，让快乐永相随.....	141

控制坏心情，远离情绪“流感”	144
中医自古有妙方，专治精神分裂症	145
对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效	147
消解压力，给自己一个酣甜睡眠	148
晋级好妈妈，以最美心情迎接新生命	148

◎ 第八章 防治兼行，彻底远离春季疾患

冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱	150
春天发陈，小心旧病找上门	151
治慢性肝炎，国医大师为你开方	152
按摩、中药各有招，与乙肝说再见	153
口腔溃疡折磨人，先给身体降降“火”	155
春季防感冒，平时多喝蜂蜜	156
教你三招，预防春天“风温病”	157
早春“捂一捂”，防止“倒春寒”	157
饮食兼顾刺激法，春困不是不可解	158
排“风”祛“湿”，关节痛不再来	160
出外“踏青”，小心花粉过敏症	161
谨防孩子上呼吸道感染	162
麻疹治疗三部曲	163
去除荨麻疹不留痕	164
流行性腮腺炎，试试食疗与拔罐	165



夏之篇

把握阳气生发，抓住健康命脉

◎ 第一章 立夏到大暑，夏天送给人类的六份厚礼

骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”	168
轰雷雨积好养鱼，小满养生防“湿”当先	169
割稻季节尽喜色，芒种会养身心都清爽	170

昼长天地似蒸笼，夏至护阳避暑邪.....	171
蝉鸣正烦田丰收，小暑静心更要小心.....	172
大汗淋漓皆是夏，大暑首先防中暑.....	173

◎ 第二章 夏季养生先养心，心养则寿长

心是君主，夏季更需好好供奉.....	174
记住：心脏最怕你暴饮暴食.....	175
荷叶养心、去火，伴你舒爽一夏.....	176
选对粗粮，就是选对身心“守护神”.....	177
夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂.....	178
安养心神，两道美味足够.....	179
桂圆味美，补血安神最知“心”.....	180
养心，最好为自己培养一个爱好.....	181
心脏好不好，看看耳朵便知道.....	182
常梦大火烧身，心脏可能要来病.....	183

◎ 第三章 夏季进补，关键在于“清”和“苦”

消暑祛病，从正确用膳开始.....	184
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天.....	185
碱性食物，夏季均衡膳食必选.....	186
“夏日吃西瓜，药物不用抓”.....	187
夏季适当吃姜，非常有益健康.....	188
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属.....	189
“夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方”.....	191
补足水和维生素，胃口好身体更好.....	191
自制药粥，防暑降温、开胃健脾.....	193
凉茶新喝法，盛夏享口福.....	194
夏季补钾，多吃海带和紫菜.....	195

◎ 第四章 生活起居养好阳，才能“生长”不“生病”

骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧.....	196
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦”.....	197
保足阳气，长夏防湿“三注意”.....	198

养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌.....	199
想凉快，夏季除热有良方.....	199
盛夏出汗，千万别马上冲凉.....	200
天再热，也别让脚着凉.....	201
夏日行房事，要防出汗染病患.....	201
穿露脐装，别忘记保护好肚脐眼.....	202
体弱者着装，要遵循安全防暑指南.....	203
夏季，贴身衣物勿忘经常洗洗.....	204

◎ 第五章 夏日运动，讲究一个“轻”字

运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气.....	205
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏.....	206
玩玩健身球，疏通经络筋骨健.....	207
游泳健身又美体，做条快乐“美人鱼”.....	208
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛.....	209
赤脚走路，激活你的“第二心脏”.....	210
没事退步走一走，身体平衡疲劳消.....	211
空抓，改善全身血液循环.....	212
健美操，跳出盛夏的健康时尚.....	212
常爬楼梯，让锻炼“风雨无阻”.....	214
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵.....	214
网球：温文尔雅的有氧运动.....	216
夏日旅游，消暑养生兴味盎然.....	217

◎ 第六章 酷热夏季，掀起适合你的美容季风

滋阴去火，夏季美容养颜之根本.....	219
气血奔流不息，青春自然永驻.....	220
全面保养，让肌肤健康一夏.....	221
夏日美容三大错，看看哪个你在犯.....	222
控油兼补水，做一个夏日平衡小美人.....	224
温柔地亲近阳光，夏季防晒进行时.....	225
空调房里，吃出水润白皙的肌肤.....	226

远离小毛病，夏日肌肤问题三攻略.....	226
常饮夏季清补靓汤，养颜纤体一举两得.....	227
常按神阙穴，激活元神永远不老.....	229
一杯滋补养颜花茶，让你夏季花容依旧.....	230
祛除红血丝，还原诱人的白瓷美肌.....	231
学习埃及艳后，用芦荟锁住青春.....	232
娇嫩百合，让容颜放慢衰老的脚步.....	233
揭秘“孔雀公主”的美颜抗衰秘诀：玉米.....	233
柠檬为伴，唱响你的时尚美白主打歌.....	234
千年“美容果”，让你的肌肤水嫩光滑.....	235

◎ 第七章 闷热多雨，养心调神天天都有好心情

“精神内守，病安从来”	236
“百岁而动作不衰者，以其德全不危也”	237
兴奋适可而止，过喜反而更伤“心”	238
天热易心烦，就练中医导引术.....	238
精神萎靡，用精油点燃你的活力.....	239
放下，给你的健康开一扇窗.....	240
养花种草，放松你的心情.....	241
疏散坏情绪，“气以从顺”过日子.....	242
为而不争，养好精神乐无穷.....	244
改掉暴躁脾气，在心中藏一片清凉.....	245
四大妙招，拯救你压抑的内心.....	246
慈、俭、和、静，坚守养神四字箴言.....	248

◎ 第八章 养到实处，让夏季疾患销声匿迹

清热解暑，中药、药茶各显神通.....	249
孩子中暑了，快给他“掐三穴”	250
以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹.....	251
有姜汤补暖，轻松远离空调病.....	252
夏季，要保护好脆弱的颈椎.....	253
天热便秘，莴笋为你解忧.....	256

治疗皮肤病，合理用药是关键.....	257
枇杷佳品，美味又止咳.....	257
夏季“降火”，要对症下药.....	258
端午来一次草药浴，百毒不沾身.....	259
轻松解头痛，四大妙法任你选.....	260
预防尿道炎，五大方面要做好.....	261
小儿痱子，药浴法让宝宝清爽度夏.....	262
吃对、按摩对，远离冠心病.....	263
高温作业，别让温度夺走你的健康.....	264



秋之篇

平定内敛，收获大自然的金秋祝福

◎ 第一章 立秋到霜降，秋天送给人类的六份厚礼

凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎”.....	268
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏”.....	269
碧汉清风露玉华，白露保暖多防病.....	270
凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳.....	271
天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精.....	271
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒.....	272

◎ 第二章 金秋时节，滋阴润肺最为先

肺为“宰相”，与生命息息相关.....	273
养肺防衰，重在多事之秋.....	274
护肺，关键看你会吃不会吃.....	275
鱼际、曲池、迎春，护肺的三大宝穴.....	277
每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚.....	278
人参补气助阳，健脾又益肺.....	279
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜.....	280
花生是宝，大补脾胃和肺脏.....	280
疏通肺气有绝招，心火降下风寒消.....	281

足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺.....	282
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿.....	283

◎ 第三章 水润少辛，吃掉“多事之秋”

秋季饮食，少辛多酸、合理进补.....	285
立秋后，要学会全面防“燥”.....	286
滋阴润燥，麦冬、百合少不了.....	286
秋日进补好时节，先要补补脾和胃.....	287
西蓝花，滋阴润燥的秋季菜.....	288
喝碗猪肚汤，温胃暖全身.....	290
秋令时节，新采嫩藕胜太医.....	291
热性食物助长干燥，秋天一定小心吃.....	292
秋天进补多喝粥，美味又滋补.....	292
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生.....	293
秋天，亲近茶就是亲近健康.....	294
天干物燥，秋季补水分三种.....	295

◎ 第四章 早睡早起多注意，秋季健康很容易

秋三月，生活起居要有节律.....	296
秋爽宜睡，但很有讲究.....	297
秋夜凉，别让身体着了凉.....	298
把握冷暖度，“秋冻”好过冬.....	299
“秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气.....	299
秋闲晒太阳，远离细菌和疾病.....	300
循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力.....	301
秋季洗手，别太频也别太热.....	302
养护怡人秋花，呵护敏感身心.....	302
气候干燥，起居要防静电伤身.....	303

◎ 第五章 秋高气爽，让你的全身动起来

想要长寿，把小劳留给秋天.....	304
初秋，耐寒锻炼正当时.....	305
重阳登山，登出一生的健康.....	306

骑车，健康与快乐同行.....	306
快步踏清秋，让你更长寿.....	307
太极拳，秋季平衡阴阳的养生功.....	308
邓氏八段锦，祛病又强身.....	309
练好王氏五禽戏，三元合一最长寿.....	314
天天跳绳，强身健体又益智.....	317
锻炼前，先要学会健康呼吸.....	319
擦胸捶背，提高你的机体免疫力.....	321
局部瘦身操，让你过一个窈窕的秋天.....	322

◎ 第六章 秋“收”，容颜也要跟着收获

秋日养肌肤，先从排毒开始.....	325
享受牛奶盛宴，拥有牛奶般的肤质.....	326
依据肤质，量身打造自己的保湿方案.....	327
工作狂，也要做足办公室保湿课.....	328
水果护肤，让肌肤告别秋燥.....	329
金秋润唇有方，绽放甜美微笑.....	329
秋季，肌肤突发问题可逐一击破.....	331
肌肤暗淡，紫色食物来帮忙.....	333
“换肤术”，帮你退掉暗黄肌肤.....	333
不想“孔”慌，洁肤向左、好习惯向右.....	334
秋季养发，五大方面要做到.....	336
“三千烦恼丝”，秀发问题全攻略.....	338
上一堂秋天护足课，让你举步生春.....	339
纤纤玉手，你需要这样呵护.....	340

◎ 第七章 调情养志，让“秋悲”渐行渐远

从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活.....	342
忧伤肺，平平淡淡才是真.....	343
容易忧郁，十三项注意须牢记.....	345
思伤脾，“没心没肺”才快乐.....	346
三种按摩术，养出秋季好心情.....	348

无论男女，想哭就哭吧.....	348
控制自己，远离焦虑.....	349
走出自卑泥潭，越活越年轻.....	351
同房，要挑心情好的时候.....	352
暑假一过，小心“开学综合征”.....	353
听音乐，最时尚的调心美容大法.....	354

◎ 第八章 丰收季节，远离疾患静享安逸

金秋一到，先防“秋乏”.....	356
新鲜又美味，水果为你解“秋燥”.....	356
天气转凉，别让“五更泻”缠上你.....	358
当归为主力，秋末开始防冻疮.....	358
初秋，当心脑中风来袭.....	359
药食疗法，助你狙击肺结核.....	360
秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎.....	361
防治哮喘，秋天不可松懈.....	362
咳嗽，肺经上自有解救大药.....	363
消除肺气肿，饮食最关键.....	364
注重食品卫生，远离急性胃肠炎.....	366
仙方通鼻窍，名医为你治鼻炎.....	366
对付痔疮，冷敷是个好方法.....	368
秋天养好骨盆，告别妇科疾病.....	368
秋季多养性，减少“男人病”.....	370



冬之篇

养精蓄锐，为生命银行增加储蓄

◎ 第一章 立冬到大寒，冬天送给人类的六份厚礼

万物收藏梅开红，立冬最宜补身体.....	372
保暖增温雪初降，小雪要有好心情.....	373

朔风怒吼飞瑞雪，大雪就要综合调养.....	373
日短阳生炉火旺，冬至保养要全面.....	374
冷风寒气冰天地，小寒更要合理锻炼.....	376
银装素裹腊梅飘，大寒养生宜温补防寒.....	377

◎ 第二章 冬季养好肾，健康根基才牢固

避咸忌寒养好肾，唱响冬季健康歌.....	378
肾衰有“表现”，补衰有方法.....	380
肾虚有区别，防治要对症.....	381
节欲保精，养肾要房事有度.....	383
常食“黑五类”，肾脏安康底气足.....	385
没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨.....	386
手脚冰凉，冬天要好好补肾.....	387
壮阳补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效.....	388
板栗，男人的“肾之果”.....	389
天寒地冻，饮对了最养肾.....	391
养肾，试试疏通任督法.....	392
不仅是男人，女人也应该补肾.....	393
女人补肾，四个穴位足够.....	394

◎ 第三章 温补一个好身体，寒冬无情食有情

冬季滋补，饮食为先.....	396
天寒，多吃些偏温热性的食物吧.....	397
冬天多喝汤，驱寒又防病.....	398
寒冬最离不开的美味：腊八粥.....	400
冬食萝卜保健康，不用医生开药方.....	401
大白菜，冬季养生的“看家菜”.....	403
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪.....	404
冬至吃狗肉，养好身体第一位.....	405
冬季鲫鱼最肥美，温补身体正合时.....	407
冬饮补酒，滋补强身益处多.....	408
跟着乾隆学养生，冬季就喝固元汤.....	409

火锅热腾腾，冬天享用有讲究.....	410
冬食葵花子，温暖全身心.....	411
冬季补虚，芡实是佳品.....	412
食补冬三月，吃得安全最重要.....	413

◎ 第四章 寒九腊月天，生活起居要“养藏”

冬天“养藏”，和太阳一起起床.....	415
科学过冬，室内工作要到位.....	416
细节决定好睡眠，为冬季健康加分.....	417
冬季着装，保暖、舒适都需要.....	418
一夜寒风冷，注意被窝“小气候”.....	419
手套和鞋袜，穿戴须讲究.....	420
寒气袭人，重点部位进行重点呵护.....	421
冬季洗澡，从脚开始更健康.....	422
在外做足疗，不如在家中中药泡脚.....	423
避寒湿邪，冬季洗头不宜早晚.....	424
冬季绿化办公室，身体健康风水顺.....	424

◎ 第五章 冬天动一动，少生几场病

冬天健身，7点注意你不可不知.....	426
避开冬泳误区，在严寒中游出健康快乐.....	428
漫漫冬季，用慢跑调整我们的身心.....	429
滑雪，助你祛除生活中的压力与烦恼.....	430
冬季健步走，健身又暖心.....	431
保龄球：人人皆宜的冬季运动.....	432
冬季减肥，这样做仰卧起坐效果最好.....	433
冬季跳绳，减肥女性的最佳选择.....	434
踢打腿肚，给老年人安全的冬季养生法.....	435
最廉价的健康途径——呼吸养生法.....	435
提拉耳朵，补肾固精.....	437
孙思邈养生十三法，伴你长命百岁.....	438
交谊舞，让友谊和健康在寒冬舞动起来.....	439

◎ 第六章 让你的美丽在冬天绽放

告别“冰美人”，从此做回“暖女人”	443
冬季，“食”“色”生香养心气	445
天干物燥，依然能吃出水润容颜	446
胶筋煲海马，女人冬季温阳补阴第一汤	448
吃点红肉，寒冬也会变暖春	448
冬日活肤术，教你打造靓丽容颜	449
精油按摩，告别红血丝烦恼	450
冬食“枣”，美容养颜抗衰老	451
寒冬，猪蹄黄豆煲让肌肤不再感冒	452
“佐伯六式”，助你靓丽一冬	453
女人养颜新看点：冬日血型护肤术	454

◎ 第七章 心安气顺，欢欢喜喜过寒冬

冬季，要注重藏神养生	456
冬季，谨防季节性情感失调综合征	457
几个窍门巧防冬季情绪“伤风”	458
老年人要敞开心胸，祛除恐惧情绪	459
身在职场，警惕“年关焦虑症”	460
让情绪在寒冷的冬季飞扬	461
在万籁俱寂的冬季享受宁静与孤独	462
远离懒散，让自己动起来	463
冬季，身心都需要一场“减肥”	464
乐观向上，做冬天里的“向日葵”	466

◎ 第八章 冬季防病祛病，与健康不见不散

冬季，治疗手足皲裂小偏方	468
秋冬交替时间，谨防旧病复发	469
防治冻疮，让手、脚、耳朵安全过冬	470
寒冬来袭，防治流感须多管齐下	471
冬季防皮肤瘙痒症，一药一茶解君忧	473
冬季护眼，防止雪盲症、青光眼的侵袭	474