

下卷

中国养生学

曹希亮编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生学/曹希亮编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5369-2388-0

I. 中... II. 曹... III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009939 号

-
- 出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真 (029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印 刷 陕西宏业印务有限责任公司印刷
- 规 格 787mm × 1092mm 16 开本
- 印 张 27.25
- 插 页 2
- 字 数 400 千字
- 版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价 98.00 元 (上下卷)
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

前 言

养生学,源远流长,从《黄帝内经》历代著作,浩如烟海,这是中国传统文化的瑰宝。自古以来,我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛,社会的进步,起到了不可估量的作用。特别是近几年来,随着科学的发展和人民生活水平的提高,人们自我保健意识和养生要求的提高,养生学日益显示出强大的生命力,受到海内外人们的青睐,并逐渐走向世界。中国的许多养生法,已成为世界医学的宝藏。

笔者从 20 世纪 70 年代起,有兴趣学习、收集养生的有关资料。在养生问题上,我有一点看法与现在一般养生保健书籍实难苟同。后者凡言及养生,就不离中老年人,好像养生只是中老年人的事。其实这是一种误解。中老年人的护养固然重要,但是真正要做到健康长寿,养生应该说从优生优育就开始了。人的生命是禀受于父母先天之精。十月怀胎,就要注重胎教;出生以后,就要培养高尚的道德品质和稳定坚强的神经类型,即所谓“仁者寿”。此外,有很多疾病的发生是逐渐形成的,如动脉硬化,其病变从小时已经开始,既有遗传因素,也有饮食因素,必须从小预防。至于更显而易见的如形体的锻炼,更不能到中老年以后才开始。这些观点,都可见于古代养生的论述中。打个简单的比方,我们买一辆自行车,首先要看是否名牌,质量是否好;其次,一开始使用,就应经常注意保养、维修,它的使用寿命就可大大延长。如果平时不保养、维修,等快要坏了再去保养,岂非为时已晚。人到中老年,身体素质早已定型,有的疾病已经形成,到这时再讲养生,可谓“亡羊补牢”,为时晚矣!

历代养生论著,卷帙浩繁,文字古奥,更多是散见于各类著作中,没有形成一个系统、全面的独立学科。20 世纪 80 年代初,笔者曾撰写《中医

健身术》一书,该书在国内及日本出版以来,蒙读者厚爱,先后曾4次再版。但是,从现在看,由于当时资料匮乏,该书从理论到实际保健知识,只是探玲拾贝而已。当前更需要全面、系统地整理和研究古今养生理论、方法,展现其规律性,以突出中国医学为特色;在内容上既有系统的养生学基础理论,又有较全面而实用有效的养生保健知识,兼融新说,雅俗共赏,融中医特色与现代医学成果为一炉的专著。基于上述想法,在《中医健身术》的基本框架基础上,我以大胆的探索和尝试,草成《中国养生学》一书以飨读者。

《中国养生学》全书上下两卷共分8篇16章。绪论篇,主要讲中国养生学的源流和发展概况;基础篇,主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论;精神调摄篇,是论述调神及起居养生;食养篇,是讲各类人的食物养生,食物的合理加工利用和介绍各种补养食物;四季养生篇,谈春、夏、秋、冬的养生;药养篇,介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂;运动健身篇,介绍实用的40种气功功法;养生诀语篇,将养生的精髓归纳为五字,简单易记。

本书由于涉及面广,时间仓促以及笔者才疏学浅,功力不足,疏漏、错误、不当之处在所难免。本书的出版意在抛砖引玉,恳祈海内外专家、学者、同道、广大读者不吝赐教,便于今后充实完善,使中国养生学成为具有中国特色的一门独立学科,为人类的保健事业作出更大贡献。

作 者

目摇录

下摇卷

四季养生篇

第九章摇四季养生	(猿)
摇第一节摇春季养生	(猿)
摇摇一、春捂秋冻	(源)
摇摇二、春眠不觉晓	(源)
摇摇三、预防伤风感冒	(缘)
摇摇四、春天预防肝病复发	(远)
摇摇五、清明踏青	(远)
摇摇六、春天预防“老伤”复发	(苑)
摇摇七、春暖防“流脑”	(愿)
摇摇八、菜花黄,防痴忙	(怨)
摇摇九、春天要小心胃病复发	(园)
摇摇十、花开时节“吼病”多	(园)
摇摇十一、春季桃花癣	(园)
摇摇十二、夏病春防	(猿)
摇摇十三、春季灭鼠好处多	(猿)
摇第二节摇夏季养生	(猿)
摇摇一、入夏话饮食	(远)
摇摇二、饮水洁净,不得瘟病	(苑)
摇摇三、热天午睡,有益健康	(愿)
摇摇四、酷暑谈饮料	(怨)
摇摇五、端午佳节话驱虫	(怨)

摇摇六、六月债,还得快	(園)
摇摇七、夏治三伏	(園)
摇摇八、孕产妇安度炎热天	(園)
摇摇九、盛夏当心“热伤风”	(園)
摇摇十、夏季易患皮肤病	(園)
摇摇十一、夏季游泳讲安全	(園)
摇摇十二、预防疖夏和中暑	(園)
摇摇十三、冬病夏治	(園)
摇摇十四、虫兽毒伤,治疗有方	(園)
摇摇十五、黄梅天防心痛	(園)
摇摇十六、湿热天食物防霉变	(園)
摇第三节摇秋季养生	(猿)
摇摇一、长夏天气防湿邪	(猿)
摇摇二、秋季预防肠道传染病	(猿)
摇摇三、婴儿要防秋腹泻	(猿)
摇摇四、吃蟹和柿子的卫生	(猿)
摇摇五、秋燥伤肺	(猿)
摇摇六、灭蚊预防大脑炎	(猿)
摇摇七、秋防“打谷黄”	(猿)
摇摇八、哮喘病人慎防“寒露风”	(猿)
摇摇九、重阳登高抒情怀	(源)
摇第四节摇冬季养生	(源)
摇摇一、冬病早防——小儿呼吸道传染病的预防	(源)
摇摇二、“老慢支”要注意安全过冬	(源)
摇摇三、冬季进站	(源)
摇摇四、重症痼疾注重“冬至关”	(源)
摇摇五、冬天穿戴的学问	(源)
摇摇六、冬天预防皮肤皲裂和冻疮	(源)
摇摇七、防治“冬痒症”	(缘)
摇摇八、气候转寒防中风	(缘)
摇摇九、严冬谨防心肌梗塞	(缘)
摇摇十、老胃病的冬季保养	(缘)
摇摇十一、当心煤气中毒	(缘)

摇摇十二、预防流行性出血热	(缘)
摇摇十三、腊八节与腊八粥	(缘)
摇摇十四、“血管体操”——冷水洗脸、擦澡	(缘)
摇摇十五、迎春说辛盘	(缘)
摇摇十六、春节欢聚防暴食	(缘)
摇摇十七、迎春除尘	(缘)
摇第五节摇十二月养生法	(远)
第十章摇四季饮食养生	(远)
摇第一节摇春季饮食养生	(远)
摇第二节摇夏季饮食养生	(远)
摇第三节摇秋季饮食养生	(远)
摇第四节摇冬季饮食养生	(远)

药 养 篇

第十一章摇中药进补	(远)
摇第一节摇不同季节的进补	(苑)
摇摇一、春季进补	(苑)
摇摇二、夏季进补	(苑)
摇摇三、秋季进补	(苑)
摇摇四、冬季进补	(苑)
摇第二节摇中药进补的方法	(苑)
摇第三节摇不同年龄的进补	(苑)
摇摇一、老年人进补	(苑)
摇摇二、中年人进补	(苑)
摇摇三、儿童进补	(苑)
摇第四节摇不同体质的进补	(苑)
摇摇一、脑力劳动者的进补	(苑)
摇摇二、体力劳动者的进补	(苑)
摇摇三、胖人的进补	(苑)
摇摇四、瘦人的进补	(苑)
摇第五节摇补药的使用方法	(苑)
摇摇一、自煎汤药	(苑)

摇摇二、煎熬膏滋	(苑园)
摇摇三、浸泡药酒	(愿园)
摇摇四、服药方法	(愿园)
摇第六节摇进补的注意事项	(愿园)
摇摇一、补品的服用量	(愿园)
摇摇二、进补与饮食宜忌	(愿园)
摇摇三、患热性病忌进补	(愿园)
摇摇四、进补要注意脾胃功能	(愿园)
摇摇五、防止“虚不受补”	(愿园)
摇第七节摇补品的选购与贮藏	(愿园)
摇摇一、补品的选购	(愿园)
摇摇二、补品的贮藏	(愿园)
摇第八节摇补酒、膏滋及其制作	(愿园)
摇摇一、补酒及其制作	(愿园)
摇摇二、自制膏滋药	(愿园)
摇摇三、宫廷典型补益增寿方药	(愿园)
第十二章摇抗衰老中药及方剂	(愿园)
摇第一节摇抗衰老中药	(愿园)
摇摇一、补气药	(愿园)
人参(愿园) 摇西洋参(愿园) 摇太子参(愿园) 摇黄芪(愿园) 摇党参(愿园) 摇刺五加(愿园) 摇灵芝(愿园) 摇茯苓(愿园) 摇白术(愿园) 摇山药(愿园) 摇五味子(愿园) 摇蜂王浆(愿园)	
摇摇二、补血药	(愿园)
当归(愿园) 摇鸡血藤(愿园) 摇何首乌(愿园) 摇阿胶(愿园) 摇熟地黄(愿园) 摇芍药(愿园) 摇桑寄生(愿园)	
摇摇三、补阳药	(愿园)
山茱萸(愿园) 摇巴戟天(愿园) 摇冬虫夏草(愿园) 摇肉苁蓉(愿园) 摇沙苑子(愿园) 摇仙茅(愿园) 摇补骨脂(愿园) 摇杜仲(愿园) 摇阳起石(愿园) 摇狗脊(愿园) 摇蛤蚧(愿园) 摇骨碎补(愿园) 摇益知仁(愿园) 摇海龙(愿园) 摇海马(愿园) 摇淫羊藿(愿园) 摇菟丝子(愿园) 摇鹿茸(愿园) 摇紫河车(愿园) 摇锁阳(愿园) 摇续断(愿园)	
摇摇四、补阴药	(愿园)
天冬(愿园) 摇玉竹(愿园) 摇北沙参(愿园) 摇女贞子(愿园) 摇石斛(愿园) 摇百	

合(员原)摇龟板(员缘)摇鳖甲(员缘)摇黄精(员四)摇枸杞子(员四)摇旱莲草(员四)摇麦冬(员愿)

摇第二节摇抗衰老中药方剂 (员四)

摇摇一、补气血 (员四)

独参汤(员四)摇两仪膏(员四)摇参芪精(员四)摇参芪膏(员四)摇参芪大补丸(员四)摇双宝素(员四)摇河车粉(员四)摇复方胎盘片(员四)摇延年益寿精(员四)摇十全大补丸(员四)摇人参羊荣丸(员四)摇人参健脾丸(员四)摇当归补血膏(员四)摇全鹿丸(员四)

摇摇二、补脾胃 (员四)

四君子丸(员四)摇香砂六君子丸(员四)摇健脾丸(员四)摇枳术丸(员四)摇补中益气丸(员四)摇参苓白术丸(员四)摇附子理中丸(员四)摇四神丸(员四)

摇摇三、补肾壮阳 (员四)

金匱肾气丸(员四)摇右归丸(员四)摇龟龄集(员四)摇参茸片(员四)摇人参鹿茸丸(员四)摇参茸丸(员四)摇参茸卫生丸(员四)摇三肾丸(员四)摇琼浆(员四)摇阳春药(员四)摇至宝三鞭精(员四)摇三鞭酒(员四)摇海马补肾丸(员四)摇蛤蚧党参膏(员四)摇五子丸(员四)摇大菟丝子丸(员四)摇益肾糖浆(员四)摇金锁固精丸(员四)

摇摇四、滋阴补肾 (员四)

六味地黄丸(员四)摇大补阴丸(员四)摇三才封髓丸(员四)摇河车大造丸(员四)摇二至丸(员四)摇桑椹膏(员四)摇七宝美髯丹(员四)摇首乌片(员四)摇九转黄精丹(员四)摇康复丸(员四)摇地骨皮露(员四)摇玉泉丸(员四)

摇摇五、补肾益心 (员四)

补心丹(员四)摇归脾丸(员四)摇柏子养心丸(员四)摇枕中丹(员四)摇琥珀多寐丸(员四)摇朱砂安神丸(员四)摇复脉汤(员四)摇生脉饮(员四)

摇摇六、补益肝肾 (员四)

滋补大力丸(员四)摇补肾强身片(员四)摇健步虎潜丸(员四)摇健腰丸(员四)摇虎骨参茸酒(员四)摇杜仲虎骨酒(员四)

摇摇七、益肾潜阳 (员四)

磁朱丸(员四)摇耳聋左慈丸(员四)

摇第三节摇维生素 (员四)

摇摇一、维生素 粤 (员四)

摇摇二、维生素 阅 (员四)

摇摇三、维生素 月 ₃ (硫胺素)	(员缘)
摇摇四、维生素 月 ₄ (核黄素)	(员缘)
摇摇五、尼克酸	(员远)
摇摇六、维生素 月 _远	(员远)
摇摇七、维生素 悦(抗坏血酸)	(员远)
摇摇八、其他维生素	(员远)
摇第四节摇中医抗衰药研究现状	(员远)
摇摇一、细胞传代与生存实验	(员远)
摇摇二、调节免疫功能	(员远)
摇摇三、改善机体代谢	(员远)
摇摇四、改善内脏机能	(员远)
摇摇五、抗感染、微量元素及其他	(员远)
摇摇六、现状和展望	(员远)

运动健身篇

第十三章摇气功功法总论	(员远)
摇第一节摇概述	(员远)
摇摇一、静功	(员远)
摇摇二、动功	(员远)
摇摇三、内功按摩	(员远)
摇第二节摇气功的练功基本方法	(员远)
摇摇一、气功的练功要领	(员远)
摇摇二、气功练功的基本方法	(员远)
摇摇三、气功练功的注意事项	(员远)
摇第三节摇气功的练功反应、偏差及偏差的纠治	(员远)
摇摇一、练功的正常反应	(员远)
摇摇二、练功的异常现象	(员远)
摇摇三、练功偏差及纠治	(员远)
第十四章摇气功功法	(员远)
摇第一节摇静功功法	(员远)
摇摇一、放松功	(员远)
摇摇二、松静功	(员远)

摇摇三、内养功	(页码)
摇摇四、强壮功	(页码)
摇摇五、六字诀	(页码)
摇摇六、胎息法	(页码)
摇摇七、吐纳功	(页码)
摇摇八、郭林气功	(页码)
摇摇九、太极内功	(页码)
摇摇十、意气功	(页码)
摇摇十一、虚明功	(页码)
摇摇十二、真气运行功	(页码)
摇摇十三、周天功	(页码)
摇摇十四、止观法	(页码)
摇摇十五、六妙法	(页码)
摇摇十六、四禅定功	(页码)
摇摇十七、站桩功	(页码)
摇摇十八、采日精月华法	(页码)
摇摇十九、因是子静坐法	(页码)
摇摇二十、马山气功	(页码)
摇摇二十一、东海功	(页码)
摇摇二十二、小练形	(页码)
摇摇二十三、守窍法	(页码)
摇第二节摇动功功法	(页码)
摇摇一、太极气功	(页码)
摇摇二、返还功	(页码)
摇摇三、太极十五势	(页码)
摇摇四、八段锦	(页码)
摇摇五、易筋经	(页码)
摇摇六、五禽戏	(页码)
摇摇七、鹤翔桩功法	(页码)
摇摇八、大雁功	(页码)
摇摇九、铁裆功	(页码)
摇摇十、长寿功	(页码)
摇摇十一、叫化功	(页码)

摇摇十二、虎步功	(猿园)
摇摇十三、蹁步运化功	(猿猿)
摇摇十四、金刚功	(猿愿)
摇摇十五、空劲气功	(猿园)
摇摇十六、保健功	(猿猿)
摇摇十七、杨式太极拳	(猿愿)
第十五章摇散步健身法与健身跑	(猿员)
摇摇第一节摇散步健身法	(猿员)
摇摇第二节摇健身跑	(猿猿)
摇摇一、关于掌握适当运动量的问题	(猿源)
摇摇二、长跑锻炼需要掌握的几个原则	(猿缘)
摇摇三、如何做好自我监督	(猿远)

养生诀语篇

第十六章摇养生五字诀	(猿怨)
摇摇一、精神调摄	(猿怨)
摇摇二、饮食养生	(源园)
摇摇三、起居调摄	(源员)
摇摇四、四季养生	(源猿)
摇摇五、运动健身	(源源)
附摇摇胸背拍打健身法摇	(源缘)

四季养生篇

第九章摇四季养生

第一节摇春季养生

冬去春来，冰雪消融，春花吐蕾，微风拂煦，柳丝吐芽，万物苏醒，蛰虫活动，阳气升发，一切都具有活泼的生机。气温也开始转暖，空气由干燥而变得湿润，皮肤腠理也逐渐舒展，循环的功能逐渐加强，皮肤末梢的血液供应增多，汗腺分泌也增多了，皮肤变得润泽，于是产生了一种镇静和催眠作用，产生春困。但是，我们要珍惜这春天的大好时光，从精神上注意调养，去适应春天的生机。

（一）宜夜卧早起，广步于庭，胸怀开畅，勿忧郁怒罚摇

认为春天的作息，要晚睡早起，起床后，应在庭院内散步，头发舒散，衣服宽松。要保持心情愉快，不要有杀伐之性，敛夺之欲，惩罚之怒。否则，就会损伤肝气机能，甚至无法供奉夏季阳气旺盛的需要而发生寒变之病。春天要多活动形体，可以登高远望，或郊游赏花，或沐浴阳光，以舒畅情态，不可闭门独坐，遏滞生机。

初春的衣着，应以下厚上薄为原则。早春的天气尚比较寒冷，要注重下肢的保暖，这样，可以使阳气之生发源源不断。交春以后，天气寒暄不一，阳气初生，春风夹冷，人往往易为寒邪所伤，所以，要特别注意增减衣服。天气较暖，不可顿减衣服。

（二）春季的饮食宜温凉适中，可增加辛甘之类食物摇

一般讲，早春，可食用温性食物，以助阳祛寒；季春，宜食微凉食物，以防阳气过盛。《摄生消息论》说：“春三月……肝木味酸，木能胜土，土属脾之甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”认为春季应多食甘味食物，以助脾胃之气；增辛味，可助肝气条达。辛甘之物

为“辛甘发散为阳”之意，可顺应春季阳气之升畅，即所谓“春气升则万化安”是也。这里所谓的“辛”“甘”，凡是上行、升发，或入肺经的食物，皆属辛味。凡是入脾胃之品，皆可认为属甘味。

（三）春季的药养摇

根据“肝主春”。在入春之际，可以服宣畅调肝的药物，以顺应时令的变化。“春宜服小续命汤，则百病不生。”小续命汤入肝经，具有畅达阳气，祛风活血的作用，有利于春季肝气的宣畅。

一、春捂秋冻

早春二月，冰雪开始融化，但人们仍觉得很冷。俗话说“春天冻人不冻水”。究其原因，是由于大地表面的热量，主要来源于太阳光。太阳光的热量，首先照射到地面上，当地面温度升高以后，再传给空气。因此，越接近地面的空气温度就越高，冰雪融化得也早一些。在冰雪融化的过程中，还需要吸收空气中大量的热量，所以，地面的温度，就不可能很快回升。这时，冰雪虽然融化了，但人们仍然感到很冷，特别是在初春，这种冷的感觉会更加明显。

春气温暖多风，天气忽冷忽热，要注意不正常气候对身体的影响。《摄生消息论》说：“春季天气寒暄不一，不可顿去棉衣，老人气弱体怯，风冷易伤，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。”刘处士也说：“春来不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，稍去上衣，稍冷莫强忍，即便加衣。”这些都是经验之谈。我国有句古老的生活谚语“春捂秋冻”。这句谚语告诉我们，春天气候刚一转暖，不要急急忙忙脱掉棉衣，免得遇上刮风下雨，身体突然着凉而伤风感冒，这是符合人体生理机能，并对皮肤的耐寒耐热锻炼，有着积极的意义。特别是年老体弱的人和小孩，根据天气变化，随时增减衣服，对防病健身是大有益处的。

二、春眠不觉晓

春天到来，人们常常感到困倦，欲睡，而且早晨不容易睡醒，疲倦乏力，懒洋洋使不出劲。

春天为什么会产生春困呢？

人体的变化，同自然界是息息相关的，自然界有春、夏、秋、冬的周期改变，人的生理也有同样的周期性变化。在冬天，人体为了抵御寒冷，体表血管处于收缩状态，以减少散热，保持体温。由于体表血管收缩，使脏器的血流量增加，脑组织的氧供应量也相应地增加。所以，人们在冬季精神比较饱满。时间一长后，脑组织对于这种供氧状态产生一定的依赖性，到了春天，气温回升，暖风轻拂，阳光煦和，气温宜人，机体内的产热正好与体外环境协调而保持平衡。大脑的体温调节中枢，不需要像冬天那样紧张调节积聚热量。春天的皮肤血管处于弛缓状态，血流缓慢，体表的血流量增加，脑组织的血流量相应减少，脑组织对于冬季氧气供应充足的依赖性，尚不能很快地解除。同时，春季是“发陈”季节，天地俱生，万物以荣。人体代谢旺盛，需氧量也增大了，脑组织的供氧就显得不足，于是，产生了春困现象。晚近研究认为，缺少维生素B₁₂以及饮食过量，也是引起春困的原因之一。这种春困现象，并不是生理需要，而是血液循环的季节差异所造成的，增加睡眠时间，不但不能解决问题，反而使人的精神陷入萎顿状态。

要克服春困，首先要加强身体锻炼，做些深呼吸运动，提高心脏收缩力，改善血液循环，使脑组织能较快地适应这种季节性血液循环变化。这种春困现象就可避免了。

三、预防伤风感冒

春季是阳气升发时期。春季多风。性质偏温，正当推陈出新的时候，容易散发病毒。所以，热性病比较多。

春季是感冒和流行性感冒（以下称流感）的多发季节。感冒又是多发病，据调查，约有85%的人群，平均一年要得3次感冒。对于易患感冒的人，预防感冒，首先应加强耐寒锻炼，提高机体的御寒能力。具体的方法：按平时身体状况，在盛夏伏天开始，先用手按摩面部，而后逐渐用冷毛巾摩擦头面部，渐及四肢。抵抗力较好的，可以全身冷水擦澡，持续到10月份，再恢复到头面部冷毛巾摩擦，直到冬季。体质差者，也应坚持用冷毛巾洗鼻，冷水漱口。通过穴位按摩，也可以起到预

防感冒的目的。主要穴位如迎香、风池、足三里等穴位。要是在流感流行期间，可用食醋烧蒸法，一般每立方米 缘毫升食醋，加水一倍，加热烧蒸，关闭窗户，每周两次。如果家庭有人发病，或有流感流行威胁等情况，可服中药预防（贯众 怨克，板蓝根 员克，甘草 远克。水煎服，连服猿~缘天）。

四、春天预防肝病复发

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。……逆之则伤肝。”春天的气候开始转暖，草木即将萌发，自然界充满生机。人体也随着环境的周期变化，生理功能也要随着季节的改变而出现内分泌等节律的改变。这时内伤疾病也会受到这种影响而使内脏功能失去阴阳平衡，导致旧病复发。患有头晕、脑胀、目眩、耳鸣等症状的人，每年春季就容易复发，这种称之为“肝阳”，这是由于阴分不足，经受不起春阳的刺激之故，而出现肝经的症状。内热体质，肝火偏旺的人，春季易患目赤，咽喉肿痛，血压容易增高，性情不安。这些都是受了春天气候的影响，助长了本来不平之气。所以，肝病容易在春天复发。

现代医学的研究表明，乙型肝炎慢性化，或病变向肝硬化进展的过程中，起主要作用的是乙肝病毒在慢性持续感染。这种持续感染作用，又与遗传因素、性别、饮食、纵酒、疲劳、感染、治疗等因素有关。这一研究表明，慢性迁延性肝炎患者，除应积极医治原发病和并发症外，还应避免工作过度劳累，精神紧张，力戒饮酒、吸烟，暴饮暴食，或过食肥腻，防治感冒等。春天的气候和自然环境，对人们的确是一种“诱惑”。但是，对慢性迁延性肝炎、肝硬化患者来说，应该“居安思危”，不能像健康人一样，疲于旅游观光，探亲访友，过于消耗精力和体力。要节制饮食，切忌酗酒，注意保暖，预防感冒，以防止慢性迁延性肝炎的春天复发。

五、清明踏青

清明踏青，是我国古代就有的风俗习惯。明高濂《遵生八笺》记载：“高子曰：时值春阳，柔风和景，芳树鸣禽，邀朋郊游，踏青载