

<<季节养生>>

图书基本信息

书名：<<季节养生>>

13位ISBN编号：9787508716633

10位ISBN编号：7508716639

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<季节养生>>

前言

一年有四季，一天有昼夜。

四季气候的变化不可避免地对人的身体健康产生重要影响。

如果我们稍有不慎，就会遭受它的伤害而导致疾病缠身，甚至危及生命。

但如果我们在日常生活中认真对待，及时采取相应措施，随时间而动去增强体质，适应自然，也能达到益寿延年的目的。

四季气候变化的突出表现在“春温、夏热、秋凉、冬寒”上，自然界的一切生物，都在顺应着这种自然的变化规律，并相应形成了“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。

这种现象也告诉人们，在生活起居等方面，必须按照四季气候的不同变化规律和它们所表现出来的不同特性，来调节自己、保护自己，使机体与自然保持协调统一，进而利用自然进行保健，适应寒暑，调节阴阳，使凉不至冻、暖不至燥、寒热平和、风邪不入，晨起而升阳益气醒神、夜卧而收敛镇静安神，养成依四季阴阳消长规律作息的习惯。

春季是万物生长、万象更新的一个季节。

此时自然界阳气升发，阴气转衰，气候变化无常，乍暖还寒时节，人体最易生病。

《黄帝内经》中讲，春季应夜卧早起，广步于庭，吸收天地之阳气以益身。

夏季是万物华实、蒸蒸日上的季节，气候由温热到热再到暑热。

夏季养生应以制“火”为保健中心，使身体适应高温天气，注意保持内热外泄的通畅，如果出汗受阻，体内积蓄大量热量，就容易中暑。

在这个季节里，人们应当夜卧早起，参加适合自己的早锻炼项目，使体内阳气向外宣发通畅，以助长机能。

气温高的时候，不要有大运动量。

秋季由热转凉，由凉转寒，万物成熟，肃杀之气渐起。

人体养生应适应自然变化，体内阳气也要以收敛收藏为主导。

养益肝气，应调整饮食，增酸减辛辣，少食葱、姜、蒜、辣椒等食物。

还应调摄情志，保持乐观通达情绪，以利肝之疏泄调达之功能。

冬季天地闭藏，万物生机潜伏，自然界阴盛阳衰。

不扰阳气，是冬季养生的关键。

即不耗散精气、元气，不干扰自身潜伏的阳气。

现代的医学气象学研究的就是气候变化与人体健康的关系。

大量的观察和实验研究表明，气候因素对人体的衰老影响很大，我们所倡导的适应四季不同气候的养生之道是科学的。

季节养生学内容丰富多彩，但由于个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。

张清华 2008年元月于北京

<<季节养生>>

内容概要

现代医学气象学研究的就是气候变化与人体健康的关系。通过大量的观察和实验研究表明，气候因素对人体的衰老影响很大，我们所倡导的适应四季不同气候的养生之道是科学的。

<<季节养生>>

书籍目录

第一部分 季节养生概述1.节气与健康的关系2.人体如何适应气候的变化3.天气与健康的关系4.中医四季养生要点5.一月养生之道6.二月养生之道7.三月养生之道8.四月养生之道9.五月养生之道10.六月养生之道11.七月养生之道12.八月养生之道13.九月养生之道14.十月养生之道15.十一月养生之道16.十二月养生之道45.冬季怎样预防心脏病46.冬季如何预防高血压47.冬季怎样预防哮喘48.冬季警惕“春节病”49.冬季如何防治冻疮50.为什么冬季要防止旧病复发51.为什么冬季要注意保护前列腺52.女人冬季养生要补铁53.为什么冬季养生要注意补充维生素A54.为什么冬季养生肾为先55.冬季怎样预防“冬浴综合征”56.冬季锻炼要注意什么57.为什么冬季用冷水擦身有益于健康58.为什么冬季最好在阳光下锻炼59.为什么冬季游泳有益于健康60.冬季养生健肺法

第二部分 春季养生法1.春季养生之道2.春季如何养生3.春季养阳“六法”4.春季衣食住行应注意什么5.春季晨起养生“八法”6.为什么要保持“春捂”的习俗7.春季宜勤晒太阳8.怎样克服春困9.春季如何养肝10.春季养生“十一”忌11.春季养生注意防“上火”12.春季饮食应注意哪些13.春季饮食要注意清淡14.春季食用蜂蜜有益于健康15.春季饮春茶有益于健康16.春季养生宜吃哪些药粥17.春季如何进补18.早春、仲春、晚春如何饮食19.春季祛湿排毒饮食法20.春季如何药补21.春季饮食如何防治常见病22.春季运动养生应注意什么23.春季晨起散步有益于健康24.春季梳头有益于养生25.春季养生为什么要注意下半身保暖26.春季易发生什么病27.春季如何预防流脑28.春季如何预防“气象过敏症”29.春季如何预防股癣30.春季如何预防哮喘31.春季如何预防皮炎32.春季如何预防头痛33.春季如何预防鼻炎34.春季如何预防抑郁症35.老年人春季怎样养生36.老年人春季锻炼要注意什么37.老年人春季当心“倒春寒”38.老年人春季要防腿老39.老年人春游要注意什么40.老年人春季锻炼方法应因人而异41.老年人春季锻炼“五不宜”42.老年人春季要“五暖”43.春季老年人不宜坐着打盹儿44.春季赏花有益于健康

第三部分 夏季养生法1.夏季养生之道2.夏季如何养生3.夏季养生“十不宜”4.夏季如何防湿5.为什么夏不敞胸、热不凉背6.夏季扇子为什么是家庭必备之物7.农民夏季养生莫入误区8.为什么夏季不要怕出汗9.为什么夏季“阴暑”并非“上火”10.为什么夏季外出要戴凉帽11.女性如何预防“苦夏”12.人在夏季能耐受多高温度13.夏季如何防曝晒14.夏季美容要注意什么15.夏季睡眠要注意什么16.夏季如何选择内衣、17.夏季如何保护天然“屏障”18.夏季养生如何做好自我防护19.为什么夏季养生重在养阳20.为什么夏季需防心理障碍21.夏季养生“三字经”22.为什么夏季宜养心23.夏季三伏如何养生24.夏季养生要防“火”25.夏季如何饮食26.夏季如何进补27.夏天多吃银耳有益于健康28.夏季饮啤酒要注意什么29.为什么说夏季出汗宜多吃醋30.夏天如何增强食欲31.夏季饮食应注意什么32.夏季吃冷饮要注意什么33.夏季吃哪些水果有益于健康34.为什么夏季应注意补钾35.为什么夏季喝粥有益于健康36.夏季降脂食疗方法有哪些37.为什么说夏天是减脂的好季节38.为什么夏季食“五瓜”有益于健康39.夏季妇女补铁有益于健康40.为什么夏天多吃生姜有益于健康41.夏季应预防哪些疾病42.夏季如何预防流感43.夏日如何防治肠道传染病44.夏季如何预防肩周炎45.夏季怎样防治冬季病46.夏季如何预防糖尿病47.夏季如何预防高血压48.夏季如何预防血栓49.为什么夏天特别要防颈椎疲劳50.夏季如何防受凉51.夏季怎样预防皮肤病52.夏季如何预防“三病”53.夏季如何预防辐射病54.夏季拔牙应注意什么55.夏天如何防暑56.夏季哪些人容易中暑57.为什么夏季慎洗桑拿浴58.为什么夏季慎洗头59.夏季冷浴应注意什么60.夏季旅游应注意什么61.为什么夏季用凉水冲脚不宜于健康62.夏季锻炼要注意什么63.夏季如何进行耐热锻炼64.老年人夏季养生应注意什么65.为什么说老年人夏季容易发生中暑66.夏季老年人穿衣应注意什么67.老年人夏季饮食要注意什么68.老年人夏季要注意“养阳”

第四部分 秋季养生法1.秋季养生之道2.秋季如何养生3.秋季养生要注意什么4.秋季养生应“五防”5.秋季预防哪些疾病6.秋季怎样预防“气象过敏症”7.秋季如何保护皮肤8.秋季怎样预防脑溢血9.秋季怎样预防便秘10.秋季如何预防面瘫11.秋季如何预防发胖12.秋季如何预防冠心病13.秋季如何预防流感14.为什么秋季养生要保护好肺15.秋季如何进补16.秋季养生药膳有哪些17.秋季多吃番薯、萝卜有益于健康18.秋季养生最佳饮食有哪些19.为什么秋季食梨有益于健康20.秋季锻炼应注意什么21.为什么秋季洗足有益于健康22.适宜秋季锻炼的方法有哪些23.为什么耐寒锻炼宜从秋季开始24.老年人秋季养生应注意什么25.为什么秋季老年人易发病26.为什么老年人要注意防秋冻27.为什么老年人秋季要注意心理变化28.秋冻与养生29.人们应该如何度过秋天30.古人认为秋季应防“悲秋”31.秋季穿衣要注意什么32.为什么秋季养生要早睡早起33.三秋养生都要注意哪些方面34.秋季睡眠有“八忌”35.秋季养生如何防止秋燥36.秋季

<<季节养生>>

如何克服秋乏第五部分 冬季养生法1.冬季养生之道2.冬季室内环境与健康的关系3.冬季养生“十二法”4.冬季洗澡要注意什么5.冬季洗漱应注意什么6.冬季如何减肥7.冬季如何保护皮肤8.冬季穿衣应注意什么9.冬季养生“五忌”10.冬季养生有哪些误区11.冬季如何避寒取暖12.冬季养生为什么要注意睡眠13.为什么冬季睡眠时被子不要盖得太厚14.冬季如何保护好脚15.为什么冬季要谨防“逆温”和“负辐射”16.冬季晒太阳有益于健康17.为什么说冬季养生要敛阴护阳18.为什么冬季阳光是补药19.冬季养生歌20.冬季饮食养生的原则是什么21.冬季如何进补22.冬季饮食“五不宜”23.为什么冬季应多饮水24.为什么冬季也应预防食物中毒25.为什么冬季适当“吃冷”有益于健康26.冬季应吃什么食物有益于健康27.为什么冬季养生要温补28.冬季进补有哪三要素29.老年人冬季养生应注意什么30.为什么老年人要注意冬季养生31.冬季老年人易吃哪些食物32.冬季老年人养生八忌33.冬季老年人应适当到户外活动34.冬季老年人怎样保养腿部35.冬季老年人要保“五暖”36.为什么冬季老年人不要憋尿37.为什么冬季老年人勿忘补铁和补碘38.冬季老年人如何进补39.为什么冬季老年人宜静多于动40.冬季老年人怎样预防“低温症”41.老年人怎样预防冬季瘙痒症42.冬季老年人出门戴顶帽子好43.为什么冬季养生谨防“亚健康”状态44.冬季为什么要注意鼻子保健

<<季节养生>>

章节摘录

1. 节气与健康的关系 一年有二十四节气，二十四节气的更替造成气候的变化差异，这种变化可造成疾病的发生，影响人体的健康。

立春前后，是生物界激素变旺的时期。

此时，过敏性疾病增多，主要表现为皮肤易发痒症或出现湿疹，鼻炎患者病情易加重。

此外，人体内的血液循环处于旺盛状态，易上肝火，血压升高，痔疮患者易发生出血症状。

因此，日常除了注重穿衣和洗浴卫生外，还要注意饮食的卫生及周围的环境卫生，避免接触有害有毒的物质及液汁污物。

谷雨至立春，为阳气旺盛期。

人体的头、胸部血流易上冲，并可能出现心悸、眩晕等症状。

所以应劳逸适度，饮食宜清淡，以少食刺激性食物、多食新鲜蔬菜为佳。

小满、芒种至夏至为梅雨时节，患干燥性皮肤病者增多，但易转为湿性皮肤病和风湿性热病。

久治不愈的神经痛患者，其病情多数易加重。

这段时期要干净卫生、通风透气，注意用水的清洁，尤其应注意食物的新鲜和熟食品的卫生，勤晒被褥，多换洗衣服。

小暑、大暑，气候炎热，易造成细菌滋生。

由于人们喜欢饮冷食，如不注意食物的新鲜和卫生，常会发生腹泻、痢疾、肠胃病等。

由于炎热，因中暑而危及生命的故事常会发生。

因此应做好防暑降温工作，多吃清淡饮食，受日照和劳动程度要适度，以使身体较好地适应气温较高的特点。

寒露、霜降至立冬，这一时期常因受太平洋气候及西伯利亚高压的影响，气温有呈下降的趋向，哮喘病患者易加重病情，慢性扁桃腺炎患者易引起咽痛，痔疮患者也会病情较前加重。

因此，患者要根据早晚的气温差异而视情况及时添减衣服，避免冷风侵袭，多吃新鲜蔬菜，少食刺激性热炸食品。

冬至直至小寒、大寒，天气到了最寒冷时，患心脏病和高血压病人易加重病情，中风病患者也将增多。

由于寒冷，要采取相应对策，防寒保温，以防受冻致伤。

南方地区的人们易患伤风感冒，甚至出现口角溃烂等炎症疾病。

因此，应着重以防寒为主，注意饮食的荤素比重，多吃水果和蔬菜，注意改善居室内外的环境卫生和通风透气。

2. 人体如何适应气候的变化 在自然界里，除了冷热的表现外，还有风、雨、霜、雪、雾、露、阴、晴、旱、涝、震、火等现象，这些复杂的自然现象对人体造成的影响因素，中医归纳为六气，即风、寒、暑、湿、燥、热。

六气太过或不及，都会对人的身心健康造成危害。

人类是最高级的生物，不仅对天气、气候的要求更严格，而且人类的生老病死在一定范围内都要受到气候条件的左右，这也是中医所说“天人合一”的重要内容之一。

现代科学界的专家们一致认为，气候的变化与人的健康和衰老有着密切的关系，主要表现在：

气候的变化不仅会产生新的致病微生物，还能为这些微生物的宿主、同样具有疾病传播能力的动物提供温床。

气候变化会造成海水对地下水的渗透、干旱、新型风暴以及海平面的上升等，这都会促进水源性疾病的传播，并且使洁净的饮用水日趋匮乏。

气候变化还会带来大的自然灾害、引起饥荒，使人们的抗病能力减弱，造成疾病流行。

偏头痛大都出现在大风、温度偏高、气压下降的天气，哮喘病总是在天气寒冷但又不降雨的阴冷天气发作。

在冬季，寒冷会使高血压病人的舒张压升高，能诱发青光眼、风湿痛、十二指肠溃疡病人的症状加剧，心血管病则在寒潮或低气压活动时发病率显著增加。

<<季节养生>>

美国芝加哥西北大学的道格拉斯·奇亚特博士，通过对1487位患脑蛛网膜下腔出血中风病人的调查研究及对1981年~1989年之间56家急救医院接收病人的病历分析，在把中风发生的时间与当时的气象条件进行了对比之后得出结论说：“男女中风的发病率因季节不同而有差异。

男性最易患中风的时间是深秋，而女性最危险的时间是春季，特别是春一末是女性中风发病率的高峰期。

另外，男性发生中风往往在天气变化之前，女性则在天气变化之后。

”一般说来，气候的变化对人类健康的危害是很难预料的，因为它的作用是潜在的。

此外，气候变化也会对生命和自然环境产生影响，这就给人们在研究、建立疾病模型上带来了困难，从而对疾病的流行更难把握。

从身体保健的角度讲，特别需要关注的是温度与湿度。

一年四季当中，温度是气候的主要要素之一，它对人类的繁衍生息起着重要的作用。

人属于恒温动物，其体内温度或直肠温度是37℃，皮肤温度是33℃，这样的温度有利于把新陈代谢中多余的热量排放到体外。

据研究，人体排放热量的途径有四种，即辐射、热量对流、汗液蒸发及呼吸。

当环境温度是10℃、相对湿度为50%时，在失去的热量中有42%是通过辐射过程、26%是通过对流热量交换、18%是通过汗液蒸发来达到的，人在呼吸过程中呼出的潮湿温暖气体，其中既有热量，也有水汽。

人体通过新陈代谢产生热量，供给人们从事各种活动的能量，而人体对热量的需求决定于他的劳动强度和外界温度这两个因素。

P3-5

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>