

<<一年四季说养生>>

图书基本信息

书名：<<一年四季说养生>>

13位ISBN编号：9787509608401

10位ISBN编号：7509608406

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理出版社

作者：菡月

页数：261

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>

## <<一年四季说养生>>

### 前言

祖国的传统文化浩如烟海，而传统中医养生学则是这浩瀚之海中的一朵奇美的浪花。

医圣张仲景在他的名著《伤寒杂病论》中这样讲：“习医，上可疗君亲之疾，下可救贫民之厄，中以保身长命。

”古代历来有“不为良相，即为良医”的言说。

讲的都是从医的功德所在。

所谓“大道至简”、“大医至爱”、“大医精诚”。

抱着利己、利他、造福社会的心愿，我迈进了中医养生学的大门。

在这里，我有幸聆听了中医药大学著名的老教授，曾做客央视“百家讲坛”的郝万山老师的演讲，让我从传统的中医经典《黄帝内经》中更深刻地明悉“人是自然之子”的道理。

人即本于阴阳，就要法于阴阳，就要按照自然规律和人体的生命规律来规范自己的饮食起居、衣食住行。

如果违背了自然界的生命规律，就会灾害丛生，疾病缠身。

同时，人即是自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然一切皆为我用的方式。

如果真是从治病救人的角度来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

## <<一年四季说养生>>

### 内容概要

人即自然之子，大自然就是我们的衣食父母，我们就更要善待自然，就要学会与自然万物和谐相处，而不是采取抢掠的形式，采取大自然的一切皆为我用的方式。如果真是从治病救人的角度，来运用大自然供给的食物时，我们也要心怀感恩之情，而不应是暴殄天物，随欲纵行。

中医认为，黑色对应于冬季，对应于肾。

在冬季，要注意多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、桑椹等，可以养肾补肾。

#### 作者简介

菡月，原名丁洁。

1987年毕业于中国人民大学。

曾师从北京中医药大学郝万山、张其成教授。

现为国家劳动和社会保障部认证的中医养生导师，中国医疗保健国际交流促进会会员，中国养生人才网编辑。

创建拥有独立网络域名的养生保健博客——《菡月养生保健堂》（<http://www.hany>

## &lt;&lt;一年四季说养生&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 养生基础 一、关于养生 二、养生的原则 三、四季养生第一篇 冬季养生概述 一、初冬养生 二、盛冬养生 三、隆冬养生第二篇 冬季常见疾病的防治 一、感冒 二、气管炎 三、慢性支气管炎 四、支气管哮喘 五、中风(脑梗) 六、心肌梗死 七、痹症(胸痹) 八、风湿性关节炎 九、颈椎病 十、腰椎间盘突出 十一、骨质增生 十二、骨质疏松 十三、低温综合征 十四、冻疮 十五、皮肤瘙痒症 十六、皮肤皲裂 十七、肾炎 十八、泌尿系统感染(尿路感染) 十九、前列腺增生 二十、阳痿 二十一、早泄 二十二、痛经 二十三、带下病 二十四、更年期综合征 二十五、牙痛 二十六、白发、脱发第三篇 冬季饮食养生 一、冬季饮食要点 二、冬季进补注意事项 三、立冬养生的代表饮食 四、小雪养生的代表饮食 五、大雪养生的代表饮食 六、冬至养生的代表饮食 七、小寒养生的代表饮食 八、大寒养生的代表饮食 九、春节饮食养生注意事项 十、元宵节养生注意事项 十一、冬季宜少吃酸性食物,多吃弱碱性食物 十二、冬季该喝什么茶 十三、冬季宜让肠胃适当休息第四篇 冬季运动养生 一、冬季运动养生的特点和重要性 二、冬季运动养生的意义和注意事项 三、五禽戏养生 四、八段锦养生 五、六字诀养生 六、太极拳养生 七、气功养生第五篇 冬季起居穿着养生 一、早睡早起,增减衣物 二、“猫冬”的学问 三、热水烫脚温阳 四、室内环境的调节 五、正确穿靴,远离“靴子病” 六、裙装和内衣穿着保健注意事项 七、坐在室内不要跷二郎腿 八、春节起居养生注意事项第六篇 冬季精神养生 一、制恐惊,求安宁 二、“移情易性”来转移 三、发泄、与朋友交流疏泄 四、健身运动、外出旅游和体力劳动 五、户外活动与日光浴 六、祝由法第七篇 冬季体质养生 一、阴虚体质养生法 二、阳虚体质养生法 三、气虚体质养生法 四、血虚体质养生法 五、气郁体质养生法 六、血瘀体质养生法 七、痰湿体质养生法 八、湿热体质养生法 九、平和体质养生法 十、特禀体质养生法

## &lt;&lt;一年四季说养生&gt;&gt;

## 章节摘录

中医称之为“伤风”。

是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，普通感冒虽多发于初冬，但任何季节，如春天、夏天也可发生，不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。

流行性感，俗称“流感”。

是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

发病急，传染性高，对中老年人特别是老年人健康构成很大的危险。

流感病毒存在于病人的呼吸道中，病人在咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

流感的传染性很强，由于这种病毒极易变异，即使是患过流感的人，当他再次遇上流感流行时，他仍然会被感染，所以流感极易引起爆发性流行，一般在冬春季节机会较多。

普通感冒起病较急，早期症状是：咽部干痒或有灼热感，开始为清水样鼻涕，2~3天后变稠；常伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有头痛、低热症状，一般5~7天痊愈。

中国医学认为，感冒病多因风邪外袭，肺气失于宣降所致。

因肺主气，开窍于鼻，外合皮毛，当外邪侵袭必先犯肺，根据其病情表现，在中医里，感冒被分为风寒感冒与风热感冒两种。

感冒是一种急性传染性鼻炎，是由呼吸道病毒引起的，其中以冠状病毒和鼻病毒为主要致病源。

病毒从呼吸道分泌物中排出并传播，当人体抵抗力下降，如受凉、营养不良、过度疲劳、烟酒过度、全身性疾病及鼻部本身的慢性疾病等，都会影响呼吸道畅通，容易诱发感染。

感冒发作后容易引发细菌感染。

感冒起病时鼻内有干燥感及痒感、打喷嚏、全身不适或有低热，以后渐有鼻塞、嗅觉减退、流大量清水鼻涕、鼻黏膜充血、水肿、有大量清水样或脓性分泌物等。

若无并发症，病程约为7~10天。

许多人一患感冒就是上医院，打针、吃药，花费好多钱；或是自备一个小药箱，里面已准备好长年备用的红霉素、螺旋霉素、阿莫西林、增效联磺、先锋霉素等“消炎药”，一旦得了感冒就会赶快吃几片“消炎药”。

滥用抗生素等“消炎药”是不正确的。

因为抗生素和磺胺类药物的主要功效是用来杀灭或抑制细菌，它们对病毒基本上无效，更不能缓解感冒症状。

事实上90%的感冒是由病毒引起，少数细菌性感冒才需使用抗生素。

所以感冒后吃消炎药根本不能抵御感冒病毒的袭击，而且滥用抗生素，会对身体内有些正常菌株产生影响。

如果一感冒就用抗生素、打点滴，机体易产生耐药性；抗生素还会杀死人体肠道内正常菌群，例如：会杀死肠道内合成维生素B族和维生素E的正常菌株，引起双重感染，降低人体的防护能力。

更为严重的是，滥用抗生素还会导致药物性耳聋、药物过敏等不良反应。

打点滴虽然可使体温下降，感冒的症状得到缓解，但并不能使感冒彻底治愈，因此有的人打点滴一周后还会出现不舒服，甚至会出现咳嗽等症状。

目前，世界上还没有药物可以直接杀死感冒病毒，所以，感冒后千万不可随使用药治疗。

最有效的方法就是提升人体自身的免疫力以人体自身的抗病能力来抵御外邪。

因此，对于病毒性感冒，提高自身免疫力最为关键。

最重要的是让患者处于一种良好的身体状态，提高生活质量，让机体处于一种相对稳定和调和的状态，抵抗感冒和流感的能力自然就增强了。

患感冒之后，最佳的办法是在家休息，多喝开水，适当吃些水果补充维生素c，吃清淡、营养丰富而又易消化的食物，保持充足的睡眠，这样可以给免疫系统充分的体力支持。

利用自身力量，让感冒症状消失。

先看下面这个例子：每年，随着隆冬季节的来临、气候的变冷，许多人都会患感冒。今年也不例外，刚一进数九，感冒人数即刻激增。

## <<一年四季说养生>>

伴随着感冒大军的来临，我一不留神也成为了其中的一员，阳历年还没到。人先病倒了。

但今年我患感冒，却没去医院花一分钱看病，也没吃一片药，而是靠自己新学来的养生知识把病给调好了。

我是这样做的：首先辨证施治。

感冒分两种：一种是风寒感冒，另一种是风热感冒。

风寒感冒的症状是：恶寒，发热，无汗头痛；肢体酸痛，或鼻塞声重，或鼻痒喷嚏，流涕清稀，咽痒咳嗽等。

风热感冒的症状是：身热较明显，微恶风，头胀痛，或咳嗽少痰，或痰出不爽，咽痛咽红，口渴，鼻涕色黄黏稠。

对镜观舌苔会发现，舌边尖红，苔薄白或微黄，说明有肺火。

对于前者，要辛温解表，宣肺散寒；对于后者，要清热宣肺解表。

对照病症分析自己，是属于风寒感冒的症状。

理由是自己怕冷，无汗肢体酸痛，打喷嚏，流清涕，这些都是风寒感冒的表现。

需要辛温解表，宣肺散寒。

考虑到感冒不管用不用药，都是7天就好，符合7天节律法。

最重要的是要提高人体免疫力。

于是，开始“对症施治”。

在食疗上：（1）首先，要宣肺散寒。

梨味甘、微酸，性凉，入肺胃经，其宣肺功能较好，具有生津、润燥、清热、化痰的功效。

另外是百合，百合味甘、微苦，性平，入心肺经。

具有润肺止咳、清心安神的功效。

考虑到自己的体质平时偏热，所以还选用荸荠，因荸荠有清热、化痰的功效。

将这三样东西放到高压锅内，再放入冰糖加热煮水喝，以达宣肺清火散寒的目的。

（2）其次，补充维生素C并休息。

每天喝放入200毫克维生素C片自榨鲜果汁两杯，然后卧床休息，以增强自身的免疫力。

中医认为，风寒感冒是“六淫”的风邪和寒邪入体，需提高防御能力来抵抗外邪的入侵。

<<一年四季说养生>>

编辑推荐

注重养生 季节为要 冬季来临寒凝原野逆风阵阵—早木凋零蛰虫伏眠 阳气潜藏 阴气盛极  
所有的生命都进入休眠安潜状态为来年春季而蓄锐待发 人体的阴阳消长也处于一个相对平缓  
时期 成形胜于化气 因此冬季养生应顺其自然界闭藏的规律以敛阴护阳为根本 着重于一个  
藏字



<<一年四季说养生>>

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>