

# 中医四季养生

Four Seasons health preserving of traditional Chinese medicine

同里卫生院 赵敏

副主任中医师



## ► 总 述

- 中医养生定义：在中医学的理论指导下,运用恰当的手段(包括药物治疗等),适应自然规律的维系人体生命活动的方式
- 中医养生原则：顺应自然
- 中医养生理论：恰如李挺在《医学入门保养说》中指出的：“避风寒以保其皮肤、六腑”。避风寒就是顺四时以养生,使机体内外功能协调

# 总述

中医养生之道的特点

- 1 尊重自然规律, 顺应自然规律
- 2 人的情志即精神世界是非常重要的
- 3 “形劳而不倦”的锻炼身体方法
- 4 防止外邪侵害



## 总述

自然界的阴阳消长运动、四季的交替,直接影响着人体阴阳的盛衰、气血的运行。因此,人体必须适应自然界的变化,才能维护正常的生命活动。

《素问·四气调神大论》提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺应原则。

养生者应遵循自然界变化规律对人的影响作用,遵循自身体质条件,把各种可能因素结合起来以指导养生。



# 春季养生

春季阳气升发，属于五行中的木，与五脏中的肝相对应，是养生的关键时期



合理膳食

调摄精神

劳逸适度

起居有常

未病先防

## 春季养生

### 合理膳食

《千金方》中指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。

“增甘”指春天易多食甘味的食品，如：大枣、山药、龙眼、荔枝、南瓜、菠菜、胡萝卜等。

“省酸”指宜少食酸味的食品，如：山楂、酸枣、柠檬、乌梅等，应避免食用

宜适当多吃些温补阳气的食物。如：葱、蒜、韭。

## 春季养生

### 调摄精神

春季应特别注意精神调养，务必保持精神开朗，积极向上，乐观豁达，尽量排遣沉闷、抑郁等不良情绪。



## 春季养生

### 劳逸适度

人体的机能在经过一个冬天的蛰伏后，体内脏器的阳气有所下降，机体抵御外界的能力有所减弱，这就需要在春季阳气初升的季节里，适当加强体育锻炼，通畅全身气血，增长体内阳气，逐渐调整身体状态。

春天要多进行户外运动。



## 春季养生



未病先防

肝对春天的气候变化最为敏感。因此，春天养生重在养肝。

肝主疏泄，在志为怒。因此，春季应特别注意精神调养，务必保持精神开朗，尽量排遣沉闷、抑郁等不良情绪。

肝旺可伤及脾，影响脾胃的消化吸收功能。春天的饮食应以甘淡、微微辛温为原则，要适时食用大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物。

春天要注意劳逸结合，不可过于劳累，不要熬夜或做过于剧烈的活动，以使肝血充盛。

# ▶ 夏季养生

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来。



合理膳食

调摄精神

劳逸适度

起居有常

未病先防

## ▶ 夏季养生

### 合理膳食

夏三月,火暑之气当令,人的消化功能较弱,饮食宜减少肥甘厚味,多用清凉甘淡。可食西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤来解渴消暑。

不可恣食生冷,不宜多吃冷饮、蜜水、凉粉、冷粥,以免寒伤脾胃,引起呕吐腹泻。

谨防“病从口入”。



# 夏季养生

调摄精神

夏日炎炎，往往令人心烦，而烦则更热，故宁心静神尤为重要。



## ▶ 夏季养生

劳逸适度

最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动锻炼。

运动量要适度，不要过度疲劳。

多吃些碱性食品，防止酸碱平衡失调。



## ▶ 夏季养生

起居有常

《黄帝内经》里说：“夏三月……夜卧早起，无厌于日”，意思是，在夏季人们每天要早点起床，以顺应阳气的充盈与盛实；要晚些入睡，以顺应阴气的不足。

需要午休做适当的补偿。



## ▶ 夏季养生

未病先防

夏季精神养生的基础是要保护好心脏，夏天尤其要注意养心。

做到“心静自然凉”。

夏天养心安神之品不可少，茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，都能起到养心安神的作用。

老年人在夏天要善于养心阳和心阴。



## ► 秋季 养 生

秋季自然界的阴气由疏泄趋于收敛、闭藏。  
必须注意保持体内之阴气。



## ► 秋季 养 生

合理膳食

秋季饮食以补当“先”。

“甘平为主,少辛增酸,防秋燥”。

甘平为主主要是说秋季饮食,应该以味甘性平的食物为主

少辛增酸,就是少吃一些辛辣的食物多吃一些酸味的食物

防秋燥: 多喝水是秋天润燥、防燥不可少的直接措施。



## ► 秋季 养 生

### 调摄精神

秋季人们的情绪通常不太稳定，心情烦躁，也易于悲愁伤感。因此，首先要注意精神调养，培养乐观情绪，为阳气潜藏作准备。

阴虚的人，肝火易旺，动辄发脾气，。到了秋季，其燥象更为明显。因此，预防秋燥的另一环就是要重视精神的调养，并以平和的心态对待一切事物，以顺应秋季收敛之性，平静地度过这一多事之秋。

## ► 秋季 养生

劳逸适度



秋季日照充分,阳光又不是很强,是室外活动的最好时期。

秋天运动应柔和、不可太剧烈,因“秋须守其内”,不可进行激烈运动以致大汗淋漓,否则汗液流失太多易伤津液。

## ► 秋季 养生

起居有常

秋季适当早起，可以预防脑血栓的发病。

秋季气候干燥，容易导致口干咽燥、便秘等症，所以要注意保持室内的温度和湿度，避免过度剧烈运动致津气耗散。

为了预防感冒，要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律，注意随天气变化及时增减衣服。



## ► 秋季 养生



未病先防

哮喘的发作，多半是季节性的，每年夏末秋初开始发作，仲秋季节发展到高峰，寒冬腊月减缓。

在刚出现早期感冒症状时，应多饮茶水、亦可用野菊花、桑叶各**10克**，开水浸泡代茶饮：或服中成药银黄片，清热消炎片。



## 冬季养生

“冬者,终也,万物皆收藏也”。冬季自然界一切生物代谢相对减缓,以各种方式养精蓄锐,以待来年的蓬勃生机,



## 冬季养生

“冬者,终也,万物皆收藏也”。冬季自然界一切生物代谢相对减缓,以各种方式养精蓄锐,以待来年合理膳食

应少食咸,多吃点苦味的食物。

冬季饮食切忌粘硬、生冷食物”。

食用滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜。



## 冬季养生

调摄精神

冬季养生，要着眼于“藏”。

人们在冬季要保持精神安静，要想办法控制自己的精神活动，最好能做到含而不露。



## 冬季养生

劳逸适度

“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”

冬季锻炼，应充分做好准备活动。



## 冬季养生

### 起居有常

冬季,病人应早睡晚起。早睡可养人体阳气,晚起可养人体阴气。

冬季,居室内要保持温暖,还要注意空气清新流通。



## ► 冬季养生

未病先防

冬季是慢支病人病情复发和加重的季节。

慢支患者冬季应注意保暖,避免感冒等使病情加重,天气冷时,外出应注意加衣,口罩,避免冷空气侵袭。呼吸时可用舌抵上颚式呼吸,避免冷空气直入气管。

在食疗上,可适时用萝卜、红薯、芹菜等粗纤维食品通降气机,达到食疗目的。还可视人体状况,多服羊肉或羊肉汤之品,以温健体魄,以御严寒。并适当做户外运动。

# 谢谢观看！

