

中医药四季养生知识

一月：养肾防寒

气候特点： 一月包含小寒和大寒两个节气，是一年中最冷的季节。大寒、小寒表示寒冷的程度，从字面理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，小寒却比大寒冷。

中医认为，寒为冬季的主气，寒为阴邪，易伤人体阳气，寒主收引凝滞。

养生原则： “秋冬养阴”（《黄帝内经》）。

养生关键： “养肾防寒”。

注意锻炼、保暖： 如散步、慢跑等，同时应注意保暖以防止呼吸道疾病的发生。

饮食宜“滋补”：民间有“三九补一冬，来年无病痛”的谚语。人们在经过(春、夏、秋、冬)近一年的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，达到事半功倍的养生目的。

饮食宜忌：多吃羊肉、狗肉、鸡肉、甲鱼、核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、莲子、百合、栗子等。以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然体质偏热、偏实易上火的人士应注意缓补、少食为好。忌一切寒凉之物，如冰激凌、生冷食品。

推荐食疗：

当归枸杞炖羊肉

用料：当归15克，桂圆10克，枸杞15克，羊肉500克。

制法：羊肉切块，加生姜用开水稍煮，水漂沥干，加入各药、上汤，隔水炖熟，饮汤吃肉。

功用：羊肉温热，含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素(A、B)等，有补阴壮阳、补虚劳益气血的作用。桂圆补益心脾，可去羊肉膻味。当归补血养血、活血化瘀。当归枸杞炖羊肉可补阴壮阳，补益心脾。

二月：阳气生发适当春捂

气候特点：二月是春天的开始，包含“立春”和“雨水”两个节气。

“立春”位居二十四节气之首，表明春季从这一天开始。过了“立春”，万物复苏，大地生机勃勃，草树开始萌芽，一年四季从此开始了。

“雨水”节气的特点是冬去春来，湿度逐渐升高，加上冷空气活动仍较频繁，所以早晚仍然较冷。“雨水”节气因为雨水增多，空气湿润，天气暖和但又不燥热，更加适合万物的生长。

中医认为：春属木，与肝相应。所以，春季养生主要是护肝，而护肝要从心情着手，使心情舒畅，防止“肝火上升”。

养生原则从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

养生关键春季是冷空气活动频繁之季，所以要适当“春捂”。

二月白天渐长，阳光暖和，气温趋于上升，日照、降水也逐渐增多。民俗谚语中有句话说“立春雨水到，早起晚睡觉”。说明人们经过秋冬养生，到了春天开始劳做了。

春季养生也要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”，注意保护阳气。

立春以后，气候仍然干燥，补充水分也是很必要的。

春季饮食调养

春季阳气初生，应该吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为

酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投脏腑所好。

饮食宜忌

宜：多食辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。

忌：辛辣之物。

推荐食疗

枸杞子山药粥

用料：枸杞子20克，山药30克，糯米50克。

制法：将枸杞子、山药和糯米同放锅中，加适量清水，用大火开后改小火慢煮半小时至米熟烂，放温服用。

功用：枸杞子养阴益肾柔肝，山药健脾益肾，糯米和胃，共为养阴柔肝，益肾健脾。

三月：晚睡早起食甜养肝

气候特点：三月是春天将要过一半的时候，包含“惊蛰”和“春分”两个节气。

“惊蛰”是指春雷初响，惊醒蛰伏中的昆虫。按照一般气候规律，

“惊蛰”前后各地的天气已开始转暖，并渐有春雷的出现，冬眠的动物开始苏醒出土活动。雨水渐多，是春播的有利时机。

春分的“分”，是过了一半的意思。此时正是农家最忙的时节，也应该是春暖花开的时节。

中医认为，春天应肝，肝气旺可伤脾。因此，春季要注意多食甜，少食酸以养脾。

养生原则：“春夏养阳”。

养生关键：春养肝。

春天，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，早晨醒来也较迟，民间称之为“春困”。这是人体的生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象。

三月的养生要根据自然物候现象及自身体质差异进行合理的精神、起居、饮食的调养。《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天

地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。”这就是说，春天万物复苏，应该晚睡早起，散步缓行，这样可以使精神愉快、身体健康。但处于北方气温较低，早晚温差大地区的人还要注意保暖。

春季应肝，如养生不当，可能伤肝。现代流行病学调查表明，春天属肝病高发季节，要注意养肝、保肝，防止春季传染病的流行。

饮食调养：“省酸，增甘，以养脾气。”

春季的饮食既要根据节气变化，又要考虑个人的体质情况。以“春夏养阳”为主要原则，也就是适当多吃能温补阳气的食物。唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”中医认为脾胃是后天之本，春天应肝，肝气旺可伤脾，所以春季要注意多食甜，少食酸以养脾。

多食甜如大枣、锅巴、山药、韭菜、菠菜、荠菜、鸡肉、鸡肝等。

少食酸如西红柿、柠檬、橘子等。

推荐食疗：

山药粥

用料：鲜山药100~200 克，粳米100克。

制法：将山药洗净去皮切块，与粳米同煮。

功用：山药健脾益肾补肺。

四月：补肾调阴阳

气候特点：四月是春季最后的阶段，从二十四节气来说，包含有清明和谷雨两个节气。

清明在节气上代表天清地明的意义。自古以来，这一天便是中国人祭祖扫墓的日子。清明又称“踏青节”，是中国汉族民间传统节日。

谷雨是春季最后的一个节气。古代称：“雨生百谷”，说明此节气在农业方面的重要性。

四月天气转暖，人们的室外活动增加，北方的桃花、梨花、杏花等开满枝头，杨絮、柳絮四处飞扬，这时候花粉过敏的人们日子就比较难过了，应该加以预防。此季节还是传染病高发季节，如急性病毒性肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎等。所以应依据天气变化及时增减衣服，预防传染病是这一时期的关键。

养生原则

以补肾、调节阴阳虚实为主。

从中医养生来说，清明前后是郊游、踏青的好日子。白居易《春游》诗中说：“逢春不游乐，但恐是痴人。”从防病来讲，在这段日子里，天气阴凉，应以补肾、调节阴阳虚实为主。为保持心情舒畅，

选择动作柔和、动中有静的运动为宜，如踏青、做操、打太极拳等。

饮食调摄方面，须定时定量，防暴饮暴食。

饮食宜忌

多食菠菜、荠菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉，少吃辛辣、油腻、大寒之物，如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等。

推荐食疗

山楂枸杞焖兔肉

用料：山楂、山药各30克，枸杞子15克，兔肉500克，红枣4个。

制法：红枣去核，兔肉切块，用开水脱去血水。诸料共入砂锅，加清水煮沸后改小火煲2~3小时，调味。

功用：枸杞子滋补肝肾明目，山药健脾益肾，山楂活血化瘀，红枣健脾益血，兔肉补益中气。此款食疗方蛋白质含量丰富而低脂肪、低胆固醇，有滋补肝肾、补气养血、活血化瘀作用。

五月：关注心脏

五月是夏天即将开始的时候，包含有立夏和小满两个节气。

天气特点：“立夏”在天文学上表示即将告别春天，夏天马上开

始。这个节气是一个万物增长增高的时候。在人们日常生活中，“立夏”代表天气转暖温度明显升高，炎热的夏季即将到来，雨水比“谷雨”更多。而对农作物来说，“立夏”又是一个旺盛生长的重要节气。

“小满”是一个表示物候变化的季节，此时，我国大部分地区已经进入夏季，各种植物农作物到了旺盛生长期。高温多雨，空气闷热潮湿，是“小满”时的气象特征。

中医理论认为，“立夏”前后利于心脏的生理活动。人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。人和自然界是一个统一的整体，自然界的四季消长变化，和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”，也就是说在夏季，心阳最为旺盛。因此，夏季需要更多的保养心脏。

“立夏”之际，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心阳。老年人更应注意预防气血瘀滞引起心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许，晚饭后饮少量红酒，以保持气血通畅。

饮食宜忌

宜多食：具有清热利湿的食物如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。

忌食：肥甘厚味，辛辣助热之品，如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊狗肉等。

推荐食疗：

冬瓜炖鸡肉

用料：新鲜连皮冬瓜250克，鸡肉100克。

制法：冬瓜切小块，与鸡肉同加适量水炖熟放温服用。

功用说明：连皮冬瓜清热利水渗湿，鸡肉补脾强身。合为健脾益气，渗利水湿。

六月：晚睡早起宣畅通泻

六月是夏季真正的开始，从二十四节气来说，包含有“芒种”和“夏至”两个节气。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/298062053074006055>