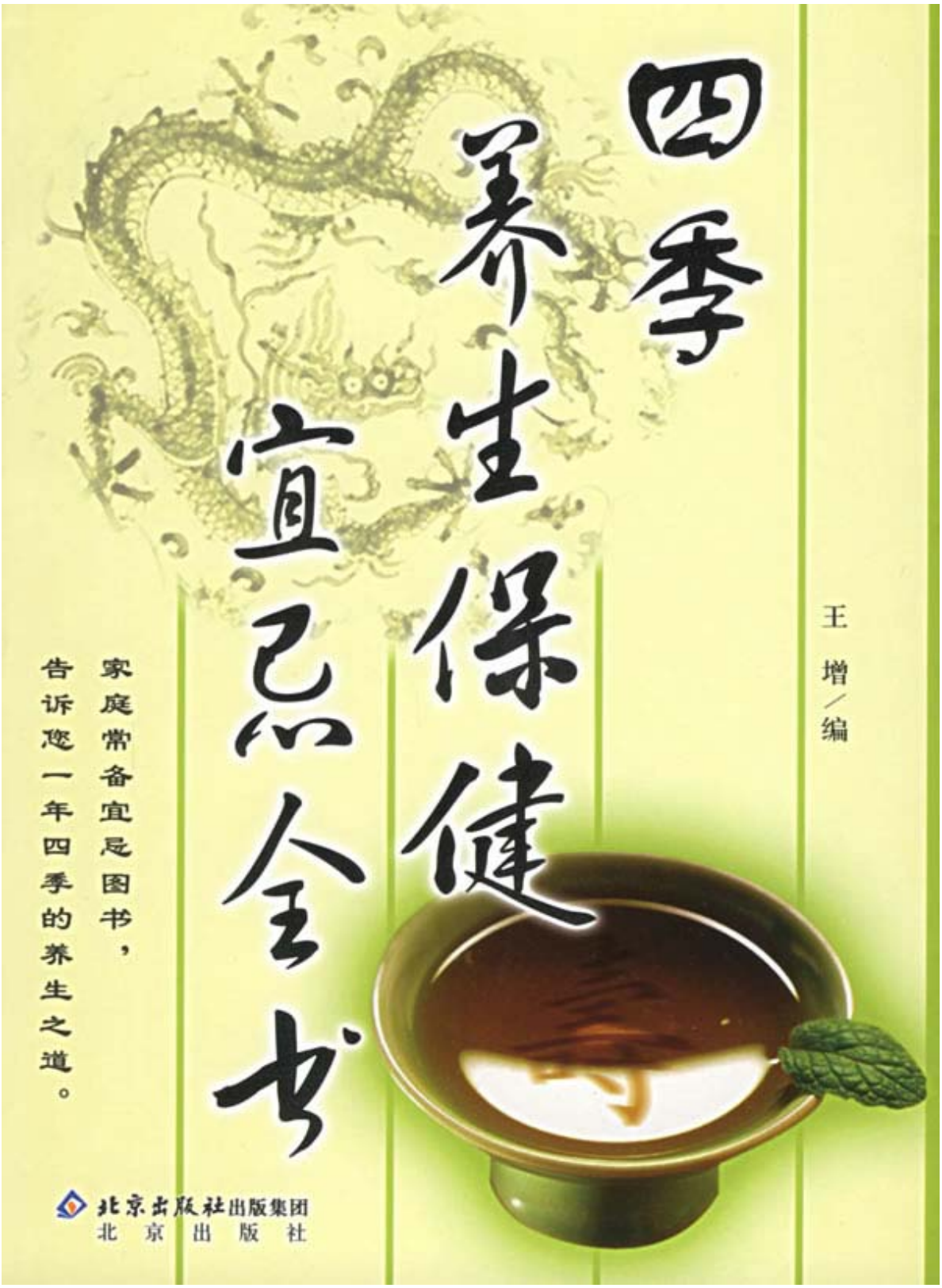

《四季养生保健宜忌全书》

作者 王增 出版 北京出版社

出版时间 2006-1-1 定价 ￥22.40

字数 350000 页数 357

图书在版编目（CIP）数据

四季养生保健宜忌全书 /王增编. —北京：北京出版社，2005
ISBN 7 —200 —06170 —0

Ⅰ. 四… Ⅱ. 王… Ⅲ. ①保健—基本知识②养生（中医）—基本知识
Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 104184 号

四季养生保健宜忌全书
SIJI YANGSHENG BAOJIAN YIJI QUANSHU
王 增 编
*
北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网 址：www. bph. com. cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京四季青印刷厂印刷
*
787 ×960 16 开本 23.75 印张 350 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数 1 — 10 000
ISBN 7 —200 —06170 —0 /R · 314
定价：28.00 元
质量投诉电话：010 —58572393

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

春　季

第一节　春季养生保健 89 宜 2

春季饮食保健 2

1. 春季饮食宜遵循高热量高蛋白原则 2
2. 春季饮食宜遵循抗病毒原则 2
3. 春季饮食宜遵循少酸增甘原则 2
4. 春季饮食养生宜讲究“三春” 3
5. 春季饮食宜以清平为主 4
6. 春季饮食宜养肝为先 4
7. 当春之时宜吃甜食 5
8. 春季早餐宜喝酸奶 5
9. 春季宜食用哪些粥 5
10. 春季宜吃树上佳蔬 6
11. 春季宜吃哪些野菜 7
12. 春季宜多进食黄豆芽 8
13. 春季防癌宜吃哪些野菜 8
14. 初春宜多吃葱 9
15. 春季宜吃芹菜 9
16. 春季宜吃香椿 10
17. 阳春三月宜吃春笋 11
18. 春季助阳宜多吃韭菜 12
19. 春季促进新陈代谢宜多饮白开水 13
20. 春季提高身体免疫力宜增加哪些营养素 13
21. 春季宜饮花茶 14

春季养生进补 14

22. 春季进补宜讲究科学 14
23. 春季进补宜得法 16
24. 春季宜食补 16
25. 春季宜气补 17
26. 春季宜动补 17
27. 春季宜静补 17
28. 春季宜心补 18
29. 春季宜药补 18
30. 春季补益元气宜选人参 18
31. 春季进补宜饮哪些药酒 19
32. 春季哪些人宜进补调理 19
33. 春季小儿宜补钙 20

春季常见病的防治 20

34. 春季宜防甲型肝炎 20
35. 春季宜防腮腺炎 21
36. 阳春时节宜防水痘 22
37. 早春时节宜防心肌梗死 22
38. 春季宜防面瘫 23
39. 春季宜防“流感” 23
40. 春季宜防“流脑” 24
41. 早春季节宜防肺炎 25
42. 初春宜防肺结核咯血 26
43. 春季宜防中风 27
44. 春季宜防鼻出血 28
45. 早春时节宜防漏肩风 28
46. 春季宜防“三疹” 29

47. 春季劳动宜三防 31
48. 春季儿童宜防肠道病毒群病 31
49. 春季儿童宜防红眼病 31
50. 早春宜防儿童风湿热 32
51. 春季宜防小儿感冒 32
52. 春季儿童宜防花粉过敏症 33
53. 春季儿童宜防桃花癣 34
54. 春夏之交宜防新鲜蚕豆病 34
55. 春季宜调养风湿病 35
56. 春季防病宜煎煮凉茶 35
57. 春季防口唇生疮宜多饮水和吃蔬菜 36
58. 春季保健宜食疗 36
59. 消除春困宜食疗 37
60. 春季防旧病复发宜食疗 37
61. 春季宜治疗脚癣 38
62. 春季疾病宜用板蓝根防治 39

春季生活保健 39

63. 春季宜早晚增衣 39
64. 春季宜选择哪些衣料 40
65. 春季宜选择哪种鞋袜 40
66. 春季保健宜“春捂” 40
67. “春捂”宜捂下身 41
68. 春季养生保健宜讲究方法 41
69. 春季养生春困、春愁宜有别 42
70. 消除春困六宜 43
71. 春季宜养肾 44
72. 春季宜养肝和肺 44
73. 春季养生宜自制药枕 45
74. 春季提神醒脑宜自制香袋 45
75. 春季房事次数宜适当增加 46
76. 春季宜保养肌肤 46
77. 春季保养肌肤宜讲究方法 46
78. 春季宜巧除头屑 47
79. 春季宜早防苦夏 48
80. 春末宜怀孕 48
81. 春季孕妇保健三宜 48
82. 春节宜呵护孩子的胃肠道 49

春季养生锻炼 50

83. 春季宜进行运动调养 50
84. 春季锻炼宜遵守五条基本原则 51
85. 春季宜练养肝功 51
86. 春季助阳宜进行三种活动 53
87. 春季保健宜多练梳头功 53
88. 春季老年人宜多漫步 54
89. 春季孩子宜多做户外活动 54

第二节　春季养生保健87忌 56

春季饮食保健 56

1. 春季忌节日营养失调 56
2. 春季忌多食辛辣、温热的食物 56
3. 春季忌多食酸涩的食物 56
4. 春季忌多食不易消化的食物 57
5. 春季忌以长棍白面包做早餐 57
6. 春季老年人忌吃或少吃生冷食品 57

7. 春季孕妇与先兆流产者忌食兔肉 57
8. 春季哪些人忌吃鸡蛋 57
9. 春季忌多吃糯米 58
10. 春季小儿喝水五忌 58
11. 春季忌多喝饮料 58
12. 春节忌用茶解酒 58
13. 春季喝新茶忌过量 59
14. 春季喝茶忌忽视去茶垢 59
15. 春季忌食没烧透的鱼 59
16. 春季中风患者忌多食鲚鱼 60
17. 春夏之交田螺忌与含鞣酸多的水果同食 60
18. 春季樱桃忌与动物肝脏同食 60
19. 春季忌多食或偏食蘑菇 60
20. 春季儿童忌多吃春笋 61
21. 春季忌吃未用开水烫的菠菜 61
22. 春季食用菠菜忌去根 61
23. 春季孕妇忌常食菠菜 61
24. 春季儿童忌多吃菠菜 62
25. 春季烹调忌将豆腐与菠菜一起炒煮 62
26. 春末夏初忌多食腌制的香椿 62
27. 春末夏初忌食用未腌透的香椿 62
28. 春季香椿忌与动物肝脏同食 63
29. 春季孕妇忌食韭菜 63
30. 春季韭菜忌生食 63
31. 春季韭菜忌与蜂蜜同时食用 63
32. 春季孕妇忌食荠菜 63
33. 春季香菜忌与动物肝脏同食 64
34. 春季忌食用化肥生发的绿豆芽 64
35. 春夏之交发育期儿童忌食用蚕豆 64
36. 春季忌过量食野菜 64
37. 春季食用野菜忌不浸泡 64
38. 春季树上的野菜忌炒吃 64
39. 春季忌多食苦味野菜 64
40. 春季忌食用不认识的野菜 65

春季养生进补 65

41. 春季饮食忌大补 65
42. 春季进补哪些病人忌喝鸡汤 65
43. 春季小儿贫血忌用蛋黄补 66
44. 春季忌把人参蜂王浆等营养药当补品 66
45. 春季哪些疾病患者进补忌食用蜂王浆 66
46. 春季进补忌食用直接采集的花粉 67
47. 春季忌用菠菜来补铁 67
48. 春季忌盲目壮阳 68

春季常见病防治 68

49. 春节肝病患者饮食有哪些禁忌 68
50. 春节有病忌停药 68
51. 春节糖尿病患者忌大开吃戒 69
52. 春季尿路结石患者忌食用菠菜 69

53. 春季肺结核病人忌多食用菠菜 69
54. 春季脾虚泄泻患者忌食用菠菜 69
55. 春季小儿高热阴伤风者忌多食用香椿 69
56. 春季服用硫酸亚铁忌与香椿同食 69
57. 春季虚寒痢疾患者忌食用香椿 70
58. 春季哮喘患者忌食用荠菜 70
59. 春季疮疥疔肿者忌食用韭菜 70
60. 春季热病后忌食用韭菜 70
61. 春季服用安体通舒等药物忌与香菜同食 70
62. 春季先兆流产患者忌多食用马齿苋 70
63. 春季痢疾属虚寒者忌食用马齿苋 70
64. 春季慢性肠炎、慢性胃炎患者及消化不良者忌多食用绿豆芽 71
65. 春季慢性胃炎患者忌多食用蘑菇 71
66. 春季哪些疾病患者忌食鱼 71
67. 春季心血管系统疾病患者忌食用鲥鱼 72
68. 春季疥、癞等皮肤病患者忌食用鲥鱼 72
69. 春季服用左旋多巴药物忌与田螺同食 72
70. 春季急、慢性肠炎患者忌食用田螺 72
71. 春季肺炎、气管炎患者忌食用樱桃 73
72. 春季白癜风患者忌食用樱桃 73
73. 春季桃花癣患者忌乱搽药 73
74. 春季儿童患红眼病的禁忌 74

春季生活保健 74

75. 春季忌春风送病 74
76. 早春时节女性忌穿裙子 75
77. 出现春困现象忌随意增加睡眠时间 75
78. 春季老年人保健忌睡眠过多 75
79. 春季老年人保健忌四处外出活动 76
80. 春节期间老年人生活调理有三忌 76
81. 春节期间忌常“泡”电视 76
82. 春季养生忌忽视查血糖 77

春季养生锻炼 77

83. 春季外出锻炼忌过早 77
84. 春季老年人忌空腹锻炼 78
85. 春季锻炼忌运动过急 78
86. 春季忌脱衣锻炼 78
87. 春季忌剧烈的体育活动 78

夏　季

第一节　夏季养生保健126宜 80

夏季饮食保健 80

1. 夏季宜选择健康饮食 80
2. 夏季饮食宜维生素化 81
3. 夏季出汗多宜适当食用酸味食物 82
4. 夏季烹调菜肴宜加胡椒粉 82
5. 夏季饮食菜肴宜稍咸 83
6. 夏季防中暑宜多吃含钾食物 83
7. 盛夏宜常吃哪些食品 83
8. 夏季孩子饮食应坚持做到“五宜” 84
9. 夏季食用海鲜宜注意饮食卫生 85
10. 夏季宜食哪些粥 86
11. 夏季养生宜吃凉拌面 87
12. 夏季瘦身宜吃西红柿 87
13. 夏季饮汤宜花相伴 88
14. 老年人消夏宜饮汤 88
15. 夏季提高免疫力宜吃哪些凉拌菜 89
16. 夏季宜多吃九种苦味菜 90
17. 夏季宜多吃富水蔬菜 91
18. 夏季宜多吃凉性蔬菜 92
19. 夏季宜多吃杀菌蔬菜 92
20. 夏季佐餐宜选择紫菜 92
21. 夏季减肥宜吃冬瓜 93
22. 夏季食用水果宜分寒热 93
23. 夏季防燥润肺宜食百合 93
24. 夏季养生宜多吃黄鳝 94
25. 夏季宜自制哪些保健果茶 94
26. 夏季酷暑宜饮哪些茶 95
27. 夏季宜适量喝酸奶 96
28. 夏季宜适量喝啤酒 97
29. 夏季宜多吃醋 97

夏季养生进补 98

30. 夏季老年人进补宜遵循的原则 98
31. 大暑进补宜食用老鸭 98
32. 夏季宜进补苦味食品 99
33. 夏季老年人宜清补 99
34. 夏季老年人食补四宜 99
35. 夏季养生老年人宜补水 100
36. 夏季高温作业人员宜食补 100
37. 夏季养生宜补钾 100
38. 夏季养生宜补镁 100
39. 夏季宜补充适量的盐 101
40. 夏季女士养生宜补铁 101
41. 盛夏幼儿保健宜补钙 101
42. 炎夏虚症宜清补 102
43. 夏季去“火”宜食补与药补相结合 102
44. 夏季女性疲劳宜药补 103
45. 夏季进补宜吃西洋参 104

46. 夏季宜气补 /04
47. 夏季老年人宜重神补 /05
夏季常见病的防治 /06
48. 夏季宜防水中毒 /06
49. 夏季宜防脑卒中 /07
50. 夏季宜防“啤酒心” /07
51. 夏季宜防电冰箱肠炎 /08
52. 夏季电冰箱肠炎宜以预防为主 /08
53. 夏季宜防中暑 /09
54. 夏季发生中暑宜采取哪些急救措施 /09
55. 夏季解暑宜“以热解热” /10
56. 夏季宜防缺钾性软瘫 /10
57. 夏季宜防四种常见疾病 /11
58. 夏季宜防“气象病” /12
59. 盛夏保健宜防“寒” /12
60. 夏季宜防热浪病 /12
61. 炎夏宜防日光角化病 /13
62. 夏季宜防光感类皮肤病 /13
63. 夏季宜防微生物感染类皮肤病 /13
64. 夏季宜防股癣 /13
65. 夏季宜防鼻面部疖肿 /14
66. 夏季宜防拖鞋皮炎 /14
67. 夏季宜防接触性皮炎 /15
68. 夏季宜防皮炎 /15
69. 夏季宜防毒虫咬类皮炎 /16
70. 夏季宜防凉席过敏症 /16
71. 夏季宜防阴囊湿疹 /17
72. 夏季老年人宜防肩病 /17
73. 夏季老年人防心脏病宜晨嚼生姜 /17
74. 夏季老年人宜防血黏度增高 /18
75. 夏季儿童宜防暑热带来的哪些病 /18
76. 夏季儿童宜防哮喘 /19
77. 夏季宜喝绿茶防病 /20
78. 夏季防癌宜多吃葡萄 /21
79. 夏季防癌宜吃西红柿 /21
80. 夏季预防血栓宜多吃大蒜 /21
81. 夏季防病宜用三花 /22
82. 夏季防泻泄宜喝哪些药汤 /22
83. 春夏之交抗病解毒宜饮菜汁 /23
84. 夏季贫血者宜饮绿茶 /23
85. 夏季糖尿病患者宜多食苦瓜 /24
86. 夏季小儿暑热宜食疗 /24
87. 夏季降血压宜茶疗 /24
88. 夏季糖尿病患者宜茶疗 /25
89. 夏末秋初养肺宜食疗 /26
90. 暑天感冒宜用刮痧疗法 /26
91. 夏季感冒宜选用中成药 /27
92. 夏季宜治糖尿病 /27
夏季生活保健 /28
93. 夏季宜调整情绪 /28
94. 盛夏保健宜养心 /28

95. 夏季老年人宜养脾 ⁄29
96. 夏季养生五宜 ⁄29
97. 夏季养生保健宜四防 ⁄30
98. 盛夏老年人宜“四清” ⁄30
99. 夏季度“苦夏”四宜 ⁄31
100. 夏季宜穿什么内衣 ⁄32
101. 夏季宜穿皮革凉鞋 ⁄32
102. 夏季宜洗热水澡 ⁄32
103. 夏季去暑保健宜药浴 ⁄33
104. 夏季护肤宜用珍珠粉 ⁄33
105. 盛夏护肤宜遮阳 ⁄34
106. 夏季长期在空调房里工作宜护肤 ⁄34
107. 夏季女性保健宜护理三围 ⁄34
108. 夏季减肥四宜 ⁄35
109. 夏季女性保健宜养护背部 ⁄35
110. 夏季老年人养生保健宜动手摇扇 ⁄36
111. 夏季养生宜自制药枕 ⁄37
112. 夏季睡眠宜讲究科学 ⁄37
113. 夏季坐卧宜讲究 ⁄37
114. 夏季吹电风扇宜保持适当距离 ⁄37
115. 夏季居室宜熏香 ⁄38
116. 夏季房事宜防中暑 ⁄38
117. 夏季哪些人宜防蚊子叮咬 ⁄38
夏季养生锻炼 ⁄39
118. 夏季晒太阳宜保护好眼睛 ⁄39
119. 夏季锻炼宜光脚走路 ⁄39
120. 夏季老年人锻炼宜清幽 ⁄39
121. 夏季锻炼宜游泳 ⁄40
122. 夏季锻炼后宜及时更衣 ⁄40
123. 夏季瘦身宜做健身运动 ⁄40
124. 夏季健身宜水中慢跑 ⁄41
125. 夏季锻炼宜水上做操 ⁄41
126. 夏季宜练养心功 ⁄42
第二节　夏季养生保健 109 **忌** ⁄44
夏季饮食保健 ⁄44
1. 夏季饮食三忌 ⁄44
2. 夏季忌常吃夜宵 ⁄44
3. 夏季食用凉拌菜卫生四忌 ⁄45
4. 夏季忌多吃生冷食物 ⁄45
5. 夏季忌多吃寒凉食物 ⁄46
6. 夏季忌食用时间过久但无腐败气味的食物 ⁄46
7. 夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽 ⁄47
8. 夏季忌吃四种食物 ⁄47
9. 夏秋季忌常食热性调料 ⁄48
10. 夏季忌食青蛙肉 ⁄48
11. 夏季忌食鲜海蜇 ⁄48
12. 夏季忌常食咸鱼 ⁄48
13. 夏季忌食死黄鳝 ⁄49
14. 夏季老年人忌常食无鳞鱼 ⁄49
15. 夏季吃泥螺忌晒日光 ⁄49
16. 夏季忌给孩子食用温性肉类 ⁄49

17. 夏季空腹忌喝酸奶 /50
18. 夏季忌喝冷牛奶 /50
19. 夏季忌感觉口渴才饮水 /50
20. 夏季忌用饮料代替白开水 /50
21. 夏季早晨空腹忌喝茶 /50
22. 夏季喝啤酒六忌 /51
23. 夏季忌喝凉白酒 /51
24. 夏季孕妇忌贪吃冷饮 /52
25. 夏季减肥者忌多吃芥末 /52
26. 夏季忌空腹吃西红柿 /52
27. 夏季忌食用未成熟的西红柿 /53
28. 夏季忌食用变成红黄色的苦瓜 /53
29. 夏季形体消瘦者忌食冬瓜 /53
30. 夏季忌食烂生姜 /53
31. 夏季忌食生姜过量 /53
32. 夏季忌多食坚果 /54
33. 夏季忌食用未经加工处理的菠萝 /54
34. 夏季荔枝忌食用过量 /54
35. 夏季西瓜忌长时间冷冻 /54
36. 夏季劳动后忌猛吃西瓜 /54
37. 夏季忌食长时间放在厨房的食油 /55
38. 夏季忌生食酱油 /55
39. 夏季熬绿豆汤忌加矾 /55
夏季养生进补 /56
40. 夏季忌用天麻作补药 /56
41. 夏秋季进补燕窝二忌 /56
42. 夏季进补忌食用寒性蛇和温性蛇 /56
43. 夏季孕妇忌多服补品 /57
44. 夏季产后滋补忌过量 /57
45. 夏季肾衰患者忌用补药 /58
46. 夏季术后病人清补应坚持的禁忌原则 /58
夏季常见病防治 /59
47. 夏季中暑后忌吃油腻和辛辣食物 /59
48. 夏季儿童发热的饮食五忌 /59
49. 夏季哪些疾病患者忌食冷饮 /59
50. 夏季脾胃虚寒者忌食冬瓜 /60
51. 夏季肾功能严重不良者忌食冬瓜 /60
52. 夏季慢性肠炎患者忌食苦瓜 /60
53. 夏季血压低者忌食西红柿 /60
54. 夏季肝炎患者忌食生姜 /61
55. 夏季糖尿病患者忌食西瓜 /61
56. 夏季心、肾功能不良疾病患者忌多食西瓜 /61
57. 夏季慢性胃炎、慢性肠炎患者忌多食西瓜 /61
58. 夏季感冒初期忌食西瓜 /61
59. 夏季过敏体质者忌食菠萝 /62
60. 夏季口腔溃疡患者忌食荔枝 /62

61. 夏季衄血及牙龈肿痛患者忌食荔枝 ⁄62
62. 夏季感冒患者忌食荔枝 ⁄62
63. 夏季糖尿病患者忌食罗汉果 ⁄62
64. 夏季慢性胃炎患者忌食绿豆 ⁄63
65. 夏季体弱者忌多喝绿豆汤 ⁄63
66. 夏季患有慢性疾病的人忌喝啤酒 ⁄63
67. 夏季肝病患者忌喝啤酒 ⁄63
68. 夏季儿童生痱子五忌 ⁄63
69. 夏季中暑饮食四忌 ⁄64
70. 夏季腹泻忌乱用药 ⁄64
71. 夏季忌生吃大蒜治腹泻 ⁄65
72. 夏季孕产妇忌用风油精 ⁄65
73. 夏季用药四忌 ⁄65
夏季生活保健 ⁄66
74. 夏季忌久穿长丝袜 ⁄66
75. 夏季妇女忌佩戴金属首饰 ⁄66
76. 夏季妇女忌化浓妆 ⁄66
77. 夏季护肤五忌 ⁄66
78. 夏季女性忌剪刮腋毛 ⁄67
79. 夏季洗冷水澡忌大意 ⁄67
80. 夏季忌用凉水洗脚 ⁄68
81. 盛夏时节忌拔牙 ⁄68
82. 夏季忌滥用蚊香 ⁄69
83. 夏季睡前忌用凉水抹席 ⁄69
84. 夏季睡眠六忌 ⁄69
85. 盛夏的夜晚忌在树下乘凉 ⁄70
86. 夏天中午忌让孩子晒太阳 ⁄70
87. 夏季餐饮场所忌久坐 ⁄70
88. 夏季忌受热后“快速冷却” ⁄71
89. 夏季忌使用不洁的空调 ⁄71
90. 夏季空调室温忌低于24 ℃ ⁄71
91. 夏季室内忌浇水降温 ⁄71
92. 夏季电风扇纳凉六忌 ⁄71
93. 夏季性生活忌贪凉 ⁄72
94. 夏季产妇坐月子忌捂着 ⁄72
95. 夏季产妇忌穿化纤织物或羊毛类内衣、乳罩 ⁄73
96. 夏季忌给婴儿断奶 ⁄73
97. 夏天儿童忌光身子 ⁄74
夏季养生锻炼 ⁄74
98. 夏季锻炼后忌立即洗冷水澡 ⁄74
99. 夏季锻炼后忌大量喝水 ⁄74
100. 夏季锻炼后忌大量吃糖 ⁄74
101. 夏季锻炼后忌大量吃冷饮 ⁄75
102. 夏季忌在强烈的阳光照射下锻炼 ⁄75
103. 夏季晨练忌在舞厅内进行 ⁄75
104. 夏季锻炼忌脱衣服 ⁄75
105. 夏季老年人锻炼忌做剧烈运动 ⁄75
106. 夏季游泳忌忽视预防中耳炎 ⁄75
107. 夏季游泳忌忽视感官卫生 ⁄76
108. 老年人忌夏练三伏 ⁄76
109. 夏季冠心病患者忌参加游泳锻炼 ⁄77

秋　季

第一节　秋季养生保健101宜 /180

秋季饮食保健 /180

1. 秋季饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则 /180
2. 初秋饮食宜清淡 /180
3. 秋愁解忧宜科学饮食调理 /181
4. 秋季健康饮食宜选吃糙米 /181
5. 秋季健康饮食宜选吃野果 /181
6. 秋季保健宜选生食 /182
7. 秋季健康饮食宜选吃橘皮 /182
8. 秋季健康饮食宜选吃香菇 /182
9. 防“秋老虎”伤人宜选哪些食物 /184
10. 秋季健康饮食宜选吃玉米 /185
11. 秋季抗癌食品宜首选甘薯 /185
12. 秋季保健宜喝哪些粥 /186
13. 秋冬之交宜食用红豆汤 /187
14. 仲秋时节宜食鸭子 /187
15. 秋冬之交宜吃哪些蔬菜 /188
16. 秋季宜多吃茄子 /189
17. 夏末秋初鳝鱼宜与藕合食 /189
18. 秋季减肥宜吃土豆餐 /190
19. 秋季食用水果宜进行消毒处理 /190
20. 秋季宜饭前吃水果 /190
21. 秋末冬初宜吃哪些水果 /191
22. 秋季宜多吃苹果 /191
23. 秋季保护眼睛宜喝菊花茶 /192
24. 秋季养生宜饮哪些果茶 /192

秋季养生进补 /193

25. 秋宜引补，冬再进补 /193
26. 秋季进补宜食用哪些食物 /194
27. 秋季养阴宜用哪些食物调补 /195
28. 秋季进补宜食哪些粥 /196
29. 秋季护肤宜进补哪些食物 /197
30. 秋季素食宜补三宝 /199
31. 秋补宜保持甘润 /200
32. 秋季进补宜平补与润补相结合 /200
33. 秋季养肺宜进补哪些果蔬 /201
34. 秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果 /202
35. 晚秋进补宜食芡实 /202
36. 秋季进补宜调理脾胃 /203
37. 秋季孕妇贫血宜食补 /203
38. 秋季白色药膳宜清补 /204
39. 秋冬之交宜对症药补 /204

秋季常见病的防治 /205

40. 秋季防感冒十宜 /205
41. 秋季宜防咳嗽再起 /205
42. 秋季防秋燥宜舌抵上腭 /206
43. 秋季宜湿润口腔防咽炎 /206
44. 夏秋之交宜防湿气 /206
45. 秋季宜防中风 /207

46. 秋季宜防肺部感染 207
47. 秋季宜防抑郁症 208
48. 秋季宜防皮脂缺乏症 208
49. 秋季腹泻宜以预防为主 209
50. 秋末宜防老寒腿 209
51. 秋季宜防哮喘病 210
52. 秋季小儿宜防喉炎 210
53. 秋季小儿宜防肺炎 211
54. 秋季儿童宜防腹泻 211
55. 秋末儿童宜防哮喘 212
56. 立秋宜防支气管炎 213
57. 立秋宜防热伤风 213
58. 立秋宜防胃病 213
59. 秋季饮食宜防伤害胃肠道 214
60. 秋季防心脏病宜每日吃核桃 214
61. 秋季防中风宜吃香蕉 214
62. 秋季防癌宜多吃柑橘类水果 215
63. 秋季预防动脉硬化宜吃柿子 215
64. 秋季防衰老宜多吃洋白菜 215
65. 秋季儿童慢性咳嗽患者宜多吃蔬菜、水果和鱼 215
66. 秋季防癌宜食用新鲜苹果皮 216
67. 秋季养颜宜食疗 216
68. 秋季宜选用哪些茶疗方 217
69. 秋季老年人便秘宜食疗 217
70. 秋燥治疗宜坚持哪些原则 218
71. 秋季小儿腹泻宜食疗 218
72. 秋季不同年龄段妇女宜用的食疗方 219
73. 消除秋愁宜食疗 219
74. 秋季洗澡宜治哪些疾病 220
75. 秋季腹泻宜分型施治 220

秋季生活保健 221

76. 秋季养生宜遵循“养收”的原则 221
77. 秋季宜注重精神调养 222
78. 秋季养生心理宜清静 222
79. “多事之秋”老年人宜保持心态平衡 222
80. “白露不露”宜防秋寒 223
81. 秋季养生宜养阴 223
82. 秋季养生宜重点在肺 224
83. 秋季养生宜养护胃 225
84. 贴秋膘宜防秋胖 226
85. 秋季宜防肥胖反弹 226
86. 秋季养生宜预防感冒 226
87. 初秋保健宜药浴 227
88. 秋季保健护肤四宜 228
89. 秋季保健宜呵护双手 229
90. 秋冬季节宜防唇裂 230
91. 秋季宜“喝”清洁高营养的清新空气 230
92. 秋季晒太阳宜讲科学方法 231
93. 秋季保健宜腹部保暖 231
94. 秋天养生宜自制药枕 231

秋　季

第一节秋 季养生保健 101 宜

秋季饮食保健

秋季养生进补

秋季常见病的防治

秋季生活保健

秋季养生锻炼

第二节 秋季养生保健 111 忌

秋季饮食保健

秋季养生进补

秋季常见病防治

秋季生活保健

冬　季

第一节冬季养生保健 110 宜

冬季饮食保健

冬季养生进补

冬季常见病的防治

冬季生活保健

冬季养生锻炼

第二节冬季养生保健 112 忌

冬季饮食保健

冬季养生进补

冬季常见病防治

冬季生活保健

编辑推荐

家庭常备宜忌图书，告诉您一年四季的养生之道。

内容全面——千余条养生之道，涵盖衣食住行的方方面面。

知识性强——以传统中医学为基础，突出“应天顺时”，崇尚科学养生之道。

形式新颖——4 个季节，4 个颜色，宜忌分开，便于查找。

《四季养生保健宜忌全书》一书，以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬时序的更迭，温、热、凉、寒四季气候，突出“应天顺时”养生保健中最核心的问题。书中共分为春、夏、秋、冬四章，每章又分为上篇宜、下篇忌两大部分。所谓的“宜”，是指在养生方面应该这样做，才是科学的；而“忌”，则是指不宜这么做，其做法是错误的。同时，重点介绍了饮食保健、时令进补、常见病的防治、生活保健、锻炼、时令果蔬花卉的食疗等方面的知识。

《四季养生保健宜忌全书》一书的内容，文字通俗易懂，形式新颖，内容全面，突出知识性，注重普及性，普通家庭准备这样一本书，基本可以解决日常生活遇到的所有养生问题，是家庭常备图书，对人们应时适季地养生保健指导确有意义。

前　　言

早在2000多年前，我们祖先就认识到人与自然的密切关系，提出了人与自然是一个统一的动态和整体，即天人合一的观点。如《素问·金匮真言论》谓“五脏应四时，各有收受”。正因为与自然是一个统一的动态和整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与季节的变化息息相关。因此，从古到今，气候—物候—病候，成为中医养生家们研究的重要内容。

从四季的万物的反应来看，春天东风化雨，万物复苏，从萌芽到成熟，万紫千红的事实证明“东风”是多么可爱！夏天天气炎热，气压低，闷热出汗，使人浑身不舒服……这时，南风吹来，使汗水及时挥发，对人体健康当然大大有利！秋天的西风在萧瑟中使万物趋于凋零，虽说天高云淡，秋高气爽，有使人精力充沛的一面，但天气转凉，阵阵秋风会使人渐渐产生防御之心！到了冬天，如果遇上刺骨的北风，会使人感到可畏！

东南西北风与春夏秋冬四季的变化是相应的：春天多东风，夏天多南风，秋天多西风，冬天则多北风。

大自然的发展规律，冬去春来，寒暑更替，时令的风雨，往往会给人们的生活带来许多烦恼和疾病。如春季易发感冒、流感，夏季多发中暑，秋季好发脑炎、咳喘，冬季则常见中风和冻疮等。

据西方科学家们的研究，人若多吹东风，易头痛和加重心力衰竭；若多吹南风，易脑中风；若多吹西风，易患呼吸系统疾病；若多吹北风，易使人血压增高。

从中医学的角度讲，“天人相应”是四季养生的整体观，许多疾病都有明显的季节性。当今，随着自我养生之风的兴起，人们越来越重视四季养生的作用。针对四季生活中所遇到的热点、难点、盲点问题，人们迫切需要了解和掌握有关四季养生方面的知识，得到科学的答案，以指导自己的衣、食、住、行。为了满足人们的这一需求，笔者在广泛

查阅有关文献和收集资料的基础上，引用了最新的医学研究成果，从科普的角度，编著了《四季养生保健宜忌全书》一书。

《四季养生保健宜忌全书》以一年四季为主线，紧扣春、夏、秋、冬的更替和温、热、凉、寒四季气候，突出“应天顺时”这一养生保健中最核心的问题。中国传统文化的养生观，也贯穿了这一主线，根据季节、气候的变化，指导人们的饮食起居。全书共分为春季、夏季、秋季、冬季四个部分，每个部分又分为宜、忌两节。所谓“宜”，是指在养生方面科学的做法；而“忌”，则是指错误的做法。同时，本书重点介绍了饮食保健、时令进补、常见病的防治、生活保健、锻炼等方面的知识。

其实，四季养生学说，在我国民间已相当广泛地得到应用，这本《四季养生保健宜忌全书》，旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，崇尚科学养生，提倡养生之道，用正确的科学医学理论指导衣食住行。

在编著《四季养生保健宜忌全书》的过程中，我力求做到“三结合”：一是“古今结合”，二是“土洋结合”，三是“理论与实践相结合”。《四季养生保健宜忌全书》文字通俗易懂，形式新颖，内容丰富，知识性、趣味性、实用性强，适合广大城乡群众阅读。

《四季养生保健宜忌全书》注重普及性，对人们应时适季地养生保健确有指导意义。我们希望它能够成为居家养生的小顾问，广大群众健康的益友。

春季

第一节 春季养生保健宜

春季饮食保健

1 春季饮食宜遵循高热量高蛋白原则

早春时节，气候仍较寒冷，人体为了御寒，要消耗一定的能量来维持基础体温。所以，早春期间的营养构成，应以高热量为主。因此，春季饮食宜遵循高热量高蛋白原则。

在春季日常饮食中，除了谷类制品外，应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量。寒冷的刺激，可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病。因此，早春期间，还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。在这类食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒力的功能。

2 春季饮食宜遵循抗病毒原则

春季是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而导致疾病的发生。所以，在饮食上宜遵循抗病毒原则。

在春季日常饮食中，一方面应注意摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、辣椒、菠菜等新鲜蔬菜和柑橘、红枣等水果，富含维生素 C，具有抗病毒作用；胡萝卜、南瓜等黄绿色蔬菜，富含维生素 A，具有保护和增强上呼吸道绒毛及呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素的侵袭。另一方面应注意食用富含维生素 E 的食物，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力。这类食物有蛋黄、豆类等。

3 春季饮食宜遵循少酸增甘原则

祖国医学认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。因此，春季饮食宜遵循少酸增甘原则。这是因为：春季为肝气旺之时，肝气旺，则会影响到脾。所以，春季容易出现脾胃虚弱病症；如果多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，

忌酸涩。饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。

此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜的生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采来食用，以补充一般蔬菜的不足。

4　春季饮食养生宜讲究“三春”

春天，万物复苏，气候由寒变暖。古人云，天人相应，作为与大自然息息相关的人来讲，在饮食上应注意以下“三春”的不同。

第一，早春。早春，阴寒渐退，郊外阳光初发，乍暖还寒。根据祖国医学“春夏养阳”的理论，在早春时节，适当吃些葱、生姜、蒜、韭菜、芥菜，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的碱成分，还具有杀菌防病的功效。

另外，还可适当吃一些鸡肉、动物肝脏、鱼类、瘦肉、蛋黄、牛奶、豆浆等营养品，以供人体各组织器官功能日趋活跃的需要。此时宜少吃寒性食品，以阻遏阳气发越。

第二，仲春。古人云，春应在肝。肝禀风木，仲春时节，肝气随万物升发，而偏于亢盛。祖国医学认为，肝旺可伤脾（木克土），影响脾胃运化。因此，唐代药王孙思邈曾言：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”在这个时节，可适当进食大枣、蜂蜜、山药、锅巴之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食品。

另外，春淡之时，应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜和时令水果，以补充维生素、无机盐和微量元素的不足。仲春时节，正值各种既具营养又有疗疾作用的野菜繁茂荣盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等野菜，应不失时机地采食。

第三，　晚春。晚春，气温日渐升高，《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之。”晚春时节，应以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白质类食物之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒

等大辛大热之品，以防邪热化火，变发疮痈疖肿等疾病。

另外，夏季临近，从养生保健的角度讲，还应注意饮食卫生，严防病从口入。

5　春季饮食宜以清平为主

春季气候变化无常，最易使人患感冒。由于外感风寒，可使人复发旧病，也可诱发新病。所以，中医学认为，春季的进补应以轻松疏散之品为宜，而厚味、滋腻之品则为所忌。在这个季节里，宜选用既有丰富营养又有发散作用的食物与药物，起到既养生又预防的作用。一般的人，特别是身体虚弱的人，更要注意选择平补、清补的饮食。

现代医学认为，平补的饮食，非常适合正常人或病人食用。其实，适合用于平补饮食的食物是很多的。例如：小麦、荞麦、薏米、玉米等谷类；豆浆、豆腐、赤豆、扁豆等豆类；橘子、金橘等果类。有条件的可选吃芝麻、蜂蜜、山药、核桃、大枣、莲子、蘑菇、银耳以及各种海产品、蛋类等。这些食品的性质，以甘平为主，不寒不热，不腻不燥，是性平和缓的补品，适合普通人或慢性病患者长期选用，不仅可以增强人的体质，而且长期进行食补，也不会出现补之不当的偏差。对于阳虚、阴虚、血虚、气虚的病人来说，对症食用，会取得明显的效果。

所谓清补的饮食，是指性凉的食物，如甘蔗汁、荠菜、干品百合、螺、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、海蜇、绿豆等。一方面，食用这些清补的食物，具有补而不腻的特点，适用于身体虚弱、胃弱、消化吸收能力差的人，也就是所谓不受补的人；另一方面，这类补品还具有一定的清热作用，适用于阴虚不足，或气阴二虚，兼有口干舌燥、体质消瘦、怕热烦躁、低热不除的患者。对于一般的肢冷畏寒、大便溏泄、小便清长并兼有阳虚征象的患者忌食用。

6　春季饮食宜养肝为先

第一，以脏补脏，鸡肝为佳。鸡肝味甘而温，具有补血养肝的作用，它较之其他动物肝

脏补肝的作用更强，且可温胃。具体吃法为：取新鲜鸡肝 3 只，大米 100 克，同煮为粥服食。适合用于治疗老年人肝血不足，饮食不佳，眼睛干涩或流泪等病症。此外，老年人肢体麻木者，亦可用鸡肝 5 只，天麻 20 克，同蒸服，每日食用一次，服用半月，便可见效。

第二，补肝血，食鸭血。鸭血性平，营养丰富。肝主藏血，以血补血，是中医常用的治疗方法。取鸭血 100 克，鲫鱼 100 克，白米 100 克煮粥服食，具有养肝血的作用，辅治贫血。同时，也是肝病患者保肝食品之一。

第三，舒肝养血，菠菜为佳蔬。菠菜，为春天的应时蔬菜，具有滋阴润燥，舒肝养血等作用。对肝气不舒并发胃病的辅疗常有良效。

7　当春之时宜吃甜食

春季，风和日丽，万物复苏，人的精神饱满。从养生的角度讲，应适当增加甜味食物的摄入，对身体健康有益。古代养生名著《摄生消息论》指出："当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。"意思是说，春季系肝旺之时，肝气旺，则会影响到脾，多吃点甜食，则能加强脾的功能，以助抗御肝气侵犯的能力。

相反，春季如果食酸过甚，则易伤脾。因为，多食酸味，酸味入肝，会加强肝气的偏亢。因而，春季的饮食应"减酸益甘"，少食酸味食物。所以，宜多食些甜味的食物。如红糖、白糖，有补中养脾的作用。就蔬菜看，宜常吃带甜味的胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒等。辛甘之品如洋葱、芹菜、韭菜等皆宜多吃些。

但是，春季不可过食大热、大辛之品，如羊肉、狗肉、参、茸、附子等，以免耗气伤阴。

早餐宜喝酸奶

8　春季早餐宜喝酸奶

酸奶是春季早餐理想的饮品。因为，早上适当地喝一些酸奶，可以补充蛋白质和能量；

晚上喝酸奶时，加上两包麦片，可产生生长激素。生长激素可以分解脂肪，促进肌肉生长。

另外，酸奶中含有的乳酸菌，能够增强肠道菌群，从而加强人体的抵抗力，促进身体健康。所以，春季早餐宜喝酸奶。

9　春季宜食用哪些粥

第一，宜食猪肝粥。配制：粳米 250 克，猪肝 60 克，加水适量，共煮成粥。猪肝粥具有补血明目、养肝健脾的作用，适合贫血头眩、目疾、肝病等患者食用。

第二，宜食菠菜粥。配制：菠菜 500 克，粳米 200 克，猪油 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，加水适量，共煮成粥。菠菜粥具有养血止血、敛阴润燥、通利肠胃的作用，适合平时血虚肠枯而致大便秘结，尤其是老年慢性便秘、习惯性便秘以及痔疮便血、小便不利、高血压引起头晕等患者食用。

第三，宜食红枣粥。配制：粳米 250 克，红枣 60 个，加水适量，共煮成粥。红枣粥具有补中益气、养血安神的作用，适合贫血、慢性消化不良、神经衰弱、失眠等患者食用。

第四，宜食黑米党参粥。配制：党参、白茯苓各 15 克，生姜块 5 克，黑米 100 克，冰糖 60 克，加水适量，共煮成粥。黑米党参粥具有补中益气、健脾养目的作用，适合气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄等患者食用。

第五，宜食菊花粥。配制：粳米 250 克，干品杭白菊 15 克，加水适量，共煮成粥。菊花粥具有清热解毒的作用，适合头眩、目疾、高血压、皮肤疮痈等患者食用。

第六，宜食萝卜粳米粥。配制：白萝卜 250 克，粳米 100 克，生姜丝 8 克，猪油 25 克，精盐 3 克，加水适量，共煮成粥。萝卜粳米粥具有消食利气，宽中止渴的作用，适合因素食肥甘、厚味较多而消化力较弱的患者食用。

第七，宜食芝麻粥。配制：粳米 250 克，芝麻（蒸晒后研细）50 克，加水适量，共煮成

粥。芝麻粥具有润肺养肝、益精生发、润肠通便的作用，适合肝肾不足、头发早白、脱发、肺燥咳嗽及便秘等患者食用。

第八，宜食茼蒿粥。配制：茼蒿 500 克， 粳米 200 克，生姜 5 克，熟猪油 10 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，味精 2 克，加水适量，共煮成粥。茼蒿粥具有和脾胃、利二便、消痰的作用，适合肝气不舒引起的疝气疼痛以及小便不利、肺热咳嗽、痰稠难咳等患者食用。

10　春季宜吃树上佳蔬

春季，万物复苏，树木纷纷发芽。其中，如香椿芽、柳树芽、枸杞芽、桑叶芽、槐树芽等一些树芽嫩头，常常被人们采摘，清洗干净，入馔，成为纯天然的绿色木本蔬菜。它们不仅味道鲜美，而且营养价值很高，被称为“树上佳蔬”。

第一，柳树芽。在我国，食用柳树芽已有相当长的历史。柳树芽富含蛋白质等营养成分。如今，苏、鲁、皖等地的农村，还有春天取柳树芽制作美食的习俗，有柳树叶包子、凉拌柳穗等菜点。柳树芽除了食用外，还能泡茶饮，具有较高的食疗价值。

第二，枸杞芽。枸杞的嫩芽含有丰富的营养成分，具有补中益气、健身明目的功效。枸杞芽自古以来就被认为是一种贵重的药材和珍品时蔬。在《山家清供》中列有一道宋代名菜“山家三脆”，就是用枸杞芽、春笋尖和小香菇制成的。

第三，刺龙芽。刺龙芽，别名树头菜，早春发出的嫩芽，采集后盐渍炒食，清脆味爽，且有黄瓜鲜味，是出口的山野蔬菜品种之一。食前嫩芽需要在沸水中略烫，捞出，沥去多余水分，用油、盐以急火炒熟即成。

11　春季宜吃哪些野菜

第一，宜吃荠菜。“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”。荠菜率先向人们报告春的信息。荠菜，又名香荠、鸡心菜、护生草等。中医认为，荠菜性凉，味甘淡，气清香，无毒。它既含有丰富的营养成分，又有良好的治病功效。医学研究表明，在鲜品荠菜中，富含

多种蛋白质、胡萝卜素和其他维生素。此外，还含有钙、磷、铁及大量粗纤维等成分。荠菜对高血压、尿血、鼻出血等有较好的防治作用。

第二，宜吃马兰头。马兰头，又名路边菊、鸡儿肠、红梗菜等。马兰头有白梗、红梗之分，以红梗为佳。中医认为，马兰头性平，味甘，微寒，具有养肝血，清肝火，清热解毒的功效。同时，也有较好的补血和明目作用。适合肝炎、高血压、眼底出血、青光眼、目赤胀痛等症患者服用。尤其对青光眼、目赤胀痛效果更好。

在春季里，马兰头的服食方法是很多的。如可以用来制作凉拌菜，亦可以用做馅包饺子，晒干后，还可以同肉一起烧成美味可口的菜肴。如果用于明目，可与猪肝炒食。若目赤胀痛，可以用菊花脑各半，制成凉拌菜。

第三，宜吃菊花脑。菊花脑，又名菊花郎、菊铧头，即野菊花的嫩苗。中医认为，菊花脑性平，味甘微苦，用水煮沸后，则味不苦。具有清肝明目和良好的解毒作用。适合高血压、大便秘结、目赤肿痛等症患者食用，具有较好的防治作用。

在春季里，菊花脑凉拌、热炒、煮汤皆可。

第四，宜吃蒲公英。蒲公英，又名黄花地丁、乳浆草、古古丁等。中医认为，蒲公英性味苦微甘，无毒。具有清热解毒，强筋壮骨的功效。适合肝炎转氨酶升高、胆囊炎、赤眼、乳病（急性乳腺炎）等疾病患者食用，具有良好的治疗作用。

第五，宜吃茵陈蒿。茵陈蒿为一年生菊科植物。中医认为，茵陈蒿性味苦、平，微寒，无毒。用茵陈蒿做菜，主要是采集嫩苗，老的只能作药用。民间有“三月茵陈，四月蒿，五月茵陈蒿当柴烧”之说。在我国民间，至今仍有以米粉作茵陈糕、饼的习惯。

茵陈蒿主要含挥发油，油中主要成分为 β-蒎烯、叶酸等。茵陈蒿有扩张胆管和促进胆汁排泄的作用，并有促进肝细胞再生的功能。

第六，宜吃鱼腥草。

中医认为，鱼腥草味辛，性寒凉，具有利尿、解毒、消炎、排毒、祛痰的作用。适用于治疗肺脓疡、痈疾等化脓性炎症。

在春季里，鱼腥草的食用方法很多。如鱼腥草炒肉，为贵州特色菜肴，别有一番风味。

第七，宜吃枸杞头。枸杞头为茄科植物枸杞的嫩茎叶，又名地仙苗、天精草和枸杞菜等。中医认为，枸杞头性凉，味甘微苦。具有补肝肾，益精气，清热除渴，明目的功效。适用于治疗高血压、糖尿病、性功能衰退、视力减退等疾病。

12　春季宜多进食黄豆芽

春天风大、干燥，人们的活动量不断地增加，如果体内缺乏维生素 B12，就很容易患唇炎、口角炎等疾病。黄豆芽是一种含维生素 B12 丰富的蔬菜，春季乍暖还寒时，很多新鲜蔬菜还未上市，黄豆芽可谓家常菜肴，既经济又有营养价值，经常食用黄豆芽，可以防治维生素 B12 缺乏症。

购买黄豆芽，以选择刚露头的黄豆芽为好。因为，黄豆芽长得过长，维生素 B12 的含量会减少。在烹饪过程中，应注意将黄豆芽炒熟，并加上适量的醋，以便维生素 B12 少受损失。

防癌宜吃哪些野菜

13　春季防癌宜吃哪些野菜

第一，蒲公英。现代医学研究表明，蒲公英的主要成分为蒲公英素、蒲公英淄醇、蒲公英苦素、果胶、菊糖、胆碱等。春季食用蒲公英，具有较好的防治肺癌、胃癌、食道癌及多种肿瘤的作用。

第二，蕹菜。晋代植物学家嵇含所著《南方草木状》一书，把蕹菜称为“南方奇蔬”。现代医学研究表明，蕹菜的主要成分为氨基酸、果糖等。蕹菜叶背面的分泌物，对某些转移性肿瘤有抑制作用。春季食用蕹菜，具有较好的防治胃癌、前列腺癌等多种肿瘤的作

用。

第三，鱼腥草。因其含有特殊的腥臭味而得名。现代医学研究表明，鱼腥草的主要成分为鱼腥草素、挥发油、蕺菜碱、枥素、懈皮苷等，抗癌成分为鱼腥草素。实验表明，鱼腥草素具有增强白细胞吞噬功能，增强补体反应作用。春季食用鱼腥草，可防治胃癌、肺癌等。

第四，魔芋。现代医学研究分析，魔芋的主要成分为甘聚糖、蛋白质、果糖、果胶、魔芋淀粉等。实验表明，魔芋能有效地干扰癌细胞的代谢功能，起到解毒、防治癌症的作用。所以，春季防癌，宜食魔芋。

第五，白花蛇舌草。中医取其解毒散结的功效，用于治疗胃癌、直肠癌。其主要抗癌成分为白花蛇舌草素。体外试验表明，本品粗制剂在高浓度时对白血病、肉瘤等癌细胞有一定的抑制作用，对腹水型肝癌也有很好的抑制效果。它的抑癌作用是通过抑制癌细胞的有丝分裂来实现的。所以，春季防癌，宜食白花蛇舌草。

14　初春宜多吃葱

葱的品种有很多种，主要有植株大的大葱和植株小的小葱。大葱也就是一般说的冬葱，小葱是夏葱。这里要说的是“经冬不死，夏衰冬盛”，具有耐寒性质的冬葱，因为它在立春之际对人体健康有特殊的作用。

葱富含多种营养物质，对人体有很多益处。现代药理研究表明，葱除了含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 A 以及铁、钙、磷、镁等矿物质外，还含有挥发油。油中的主要成分为葱蒜辣素，也叫植物杀菌素，具有较强的杀菌或抑制细菌和病毒的功效，尤其对痢疾杆菌和真菌的抑制作用更明显。

现代医学认为，葱具有发汗解热、利尿、健胃、祛痰作用。由于葱辛散温通，其性走窜，能达表入里，有发汗解表散寒之功。对于风寒感冒症情较轻者，常将葱与生姜同煮水喝，

往往出汗而愈。

此外，大葱辛温，能“通达上下阳气”。人体阳气不通，表现为肢冷麻木，可食葱治疗。葱白外敷有散结通络下乳之功，可治乳汁淤滞不下、乳房胀痛等症。葱头所含的前列腺素 A，还有舒张小血管从而减少血液循环阻力的作用，有助于防治高血压，对脑力劳动者尤为适宜。据研究，若将烤肉与葱白同食，能消除因肉烤得过分所产生的致癌物质。毛豆和葱合吃，葱内的蒜素对毛豆内所含的维生素 B1 效用提高 10 倍以上。

15　春季宜吃芹菜

春季正是由寒转暖的时候，此时阳气升发，气候温暖多风，人体气血趋向于表，聚集一冬的内热散发出来。在春季膳食调配上，应多食用一些新鲜蔬菜。在蔬菜中，芹菜是春季的时令佳蔬，特别是钙、铁的含量较高，居新鲜蔬菜之首。因此，春季宜多食用，对身体健康大有益处。

唐朝著名诗人杜甫赞美芹菜“香芹涧羹，皆美芹之功”。孟子也说“置芹于酒酱中香美”。由此可见，芹菜作为一种春季美味佐料，早已为人们所熟悉了。

芹菜，荤素皆宜，既可炒食，又可凉拌，亦可作馅。芹菜营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 P 和钙、磷、铁等物质，及果胶、藻胶等多糖物质，而且还含有有益于心脏的化合物，且热量低，既是减肥食品，又能降低血脂，预防心脏病。春季，常吃芹菜对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。芹菜中还含有元荽挥发油、甘露醇、环己六醇等，不仅具有较高的营养价值，而且有健神醒脑、润肺止咳、除热祛风、甘凉清胃和降低血压、软化血管、明目利齿的功能。

现代临床研究证明，芹菜有降压作用和中枢镇静作用，对治疗高血压有着较好的疗效。用鲜芹菜 250 克，清洗干净，切细，绞取汁液，每次服用 20 毫升，每天服用 2 次，几次

就可见效。

16　春季宜吃香椿

香椿是椿树的一种。每当春暖花开的时候，它便生长出嫩绿的枝芽来，这就是俗称的香椿头。可惜的是，香椿的“青春”太短，要不了几天就会变得叶大枝粗，失去了鲜香的味道。所以，香椿最好是谷雨前就采摘。正如民间俗话所说：“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木质。”

自古以来，香椿就被公认为春季时令名品。香椿含有一种独特的诱人食欲的特殊香味，有极其丰富的营养价值。据现代科学分析测定，在每 100 克香椿头中，含有蛋白质 9 8 克，雄居蔬菜之冠；含钙 143 毫克，在蔬菜中名列前茅；含维生素 C 115 毫克，仅次于辣椒，约为白菜的 2　5 倍、菠菜的 3 倍、芹菜的 20 倍。另外，它还含磷 135 毫克，胡萝卜素 1　36 毫克，以及部分铁、B 族维生素等营养物质。

香椿的食用价值，很早就被我们的祖先所认识。早在汉朝，它就与荔枝一样作为贡品进贡。如今，香椿入馔，食用方法很多，可烹调出多种特色菜肴。如塞北山村的香椿拌豆腐、湖南的凉拌香椿、四川的椿芽炒肉丝、胶东的香椿酱油拌面、华北的香椿辣椒、皖北的椿芽辣子汤，都别有风味。各地春季食用香椿的方法很多，下面介绍几种香椿的吃法。

第一，腌香椿。 将香椿清洗干净，晾干，加适量食盐，用手揉搓，促使叶片软化和盐分渗入。然后，将香椿装进洁净的菜罐或盆中，加盖，腌制 3~5 天，便可食用。

第二，香椿拌豆腐。把豆腐切成 2~3 厘米的方丁，香椿加少许食盐，放入盆内，倒入开水适量，盖严，浸泡 5 分钟后取出，切成碎末拌入豆腐丁，加入香油、味精、食盐调拌即成。

第三，鸡蛋炒香椿。将香椿清洗干净，切成碎末，打进几个鸡蛋，加入适量食盐，拌匀，

放热油锅内炒熟即成。

第四，香椿泥。将香椿清洗干净后，放上食盐，爱吃辣的也可放适量辣椒，捣烂如泥状，吃时再放点香油调匀即成。

第五，香椿末。 如果香椿叶老了，可制成香椿末食用。方法是：将香椿老叶清洗干净，晒干，捣研成粉末，装入容器封好。在烧汤或做菜时加入适量香椿末，不见椿而闻其香。

第六，香椿鱼。这是西安久负盛名的素馔名菜。先将香椿用盐稍腌后，外面挂上鸡蛋面糊，炸成鱼状，蘸花椒盐吃。此菜外皮金黄，香椿碧绿，芳香浓郁，别有风味。

香椿入药，其药用价值较高。中医认为，香椿性味辛、甘、苦、平，具有清热解毒、化湿杀虫的作用，适合肠炎、痢疾、尿道炎、子宫炎、疔、疽、漆疮、疥疮、斑秃等患者食用或外用。《唐本草》记载，用香椿叶水煎，可洗疮疥，消炎防腐止痒。

现代医学研究认为，香椿芽的水煎剂，对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌等都具有较好的抑制作用。

阳春三月宜吃春笋

17　阳春三月宜吃春笋

竹笋，即竹的嫩茎，古人又称之为“竹萌”、“竹胎”。自古以来，竹笋被列为“蔬中第一品”，深受人们的喜爱。

竹笋可分为冬笋、春笋、鞭笋三类。阳春三月，细雨霏霏，青翠竹林，春笋纷纷破土而出。春笋为斑竹、百家竹春季生长的嫩笋，色白、质嫩、味美。杜甫诗云：“青青竹笋迎船出，白白江鱼入馔来。”苏东坡更是偏爱竹笋，曾云：“长江绕郭知鱼味，好竹连山觉笋香。”

春季，春笋上市，正是品尝这鲜嫩清香佳蔬的最佳时节。清代著名书画家郑板桥，一生爱竹成癖，画竹入迷，对鲜嫩肥美的竹笋情有独钟。他有诗为证，诗曰“江南鲜笋趁鲥鱼，

烂煮春风三月初”，把春笋与鲥鱼作为春天最美味的食品。

春笋不仅肉质丰脆，味香纯甜，且营养丰富，含有人体不可缺少的蛋白质、脂肪、糖类和 B 族维生素、维生素 C、维生素 E 以及铁、钙、磷等矿物质，所含氨基酸高达 16~18 种，包括人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸及胱氨酸等。笋中还含有大量的纤维素，对高脂血症、高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮均有较好的食疗作用。

春笋作为佳蔬入馔，烧、炒、煮、炖、焖、煨皆成佳肴。由于它有吸收其它食物的鲜味的特点，所以，既可与肉、禽及海鲜等荤料合烹，也可辅以食用菌、叶菜类等素菜合烧，如笋炒肉丝、海鲜炒笋、蘑菇笋片及火腿鲜笋汤等。

春笋又是一种很有疗效的良药。中医认为，春笋味甘性寒，有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”和“清肠、透毒、解醒、发痘疹”及“主消渴、利水道、益气”等功效。历代中医常用竹笋治疗保健。如用春笋烧肉，可滋阴益血；芝麻油焖春笋，能化痰消食。小儿患麻疹，可用嫩笋尖做汤食用，能透发出疹，缩短病程，若与鲫鱼同炖，饮汤更佳。用春笋可煮粥、拌食，有解酒作用。春笋还具有吸附脂肪、促进食物消化的功能，常食对单纯性肥胖者也大有裨益。

18　春季助阳宜多吃韭菜

春暖花开时节，鲜嫩碧绿、清香醇郁的韭菜开始上市。春季气候冷暖不一，需要保养阳气。韭菜性温，营养丰富，最宜人体阳气。因此，春季常吃韭菜，对人体十分有益。

韭菜又名起阳草。它不仅是春季人们喜爱食用的常用蔬菜，而且还具有丰富的营养价值。现代营养学研究表明，在每 100 克的韭菜中，除含有蛋白质 2　1 克，脂肪 0　6 克，碳水化合物 3　2 克外，最有价值的是含有丰富的胡萝卜素与维生素 C，在蔬菜中处于领先地位；此外还有钙、磷、铁等矿物质。

韭菜除了是一种富含营养的佳蔬外，还具有很多保健和药用价值。中医认为，韭菜味辛咸，性温，有温中行气、散血解毒、保暖、健胃整肠的功效，适合用于治疗反胃呕吐、消渴、鼻血、吐血、尿血、痔疮以及创伤淤肿等症，有一定的缓解作用。其叶和根有散淤、活血、止血、止泻补中、助肝通络等功效，适用于跌打损伤、噎嗝反胃、胸痛等症。韭菜籽有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝的功能，适用于阳痿、早泄、遗精、多尿等症。

现代医学研究证明，韭菜中所含的纤维素能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有极好的效果。它还具有降低血脂的作用，对高血脂及冠心病患者颇有好处。

有资料显示，韭菜中含有多元酸人参萜三醇，它可以抑制微粒体混合功能氧化酶的再生，从而阻断了致癌物质的形成，达到抗癌的目的。

19　春季促进新陈代谢宜多饮白开水

春季养生，宜多饮白开水。现代医学研究认为，烧开后自然冷却的温和白开水，具有独特的生物活性，很容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，有利于改善人体的免疫功能。

春季养成喝白开水的习惯，有利于促进新陈代谢，对身体健康有如下好处：

一是养成喝白开水习惯的人，体内脱氧酶活性的乳酸积累较快，肌肉组织中的乳酸代谢充分，使人不易疲劳。

二是当人的肾脏在排除尿酸和尿液时，必须用水来稀释，如果没有足够的水，体内废物就不能有效地排除，时间长了，容易在肾脏里形成结石。如果摄入足够的水分，促使新陈代谢过程中所产生的废物从肾脏排出，可以减轻肝脏解毒的负担，促进消化功能和防止便秘发生。

三是春季的清晨喝上一杯白开水，能很快被已排空的胃肠道吸收利用，可降低血液黏稠

度。同时，可使动脉管壁扩张复原，使血液正常循环，增加血管弹性，降低血压，防止心血管疾病。

四是人体需要水来帮助呼吸，理润肺脏以吸收氧气，排出二氧化碳。春季经常饮用凉白开水，可收到“内洗涤”的效果，能改善内分泌腺及心、肝、肾的生理功能。

此外，水能促进人体内的脂肪加快代谢过程，达到减轻体重的作用。而且白开水还是一种美容饮料。

应该注意的是，只有新鲜的凉开水才能起到以上效果。凉开水若存放时间过久，容易失去生物活性，如果再被细菌“入侵”，喝入对人体反而有害。

20　春季提高身体免疫力宜增加哪些营养素

春季是呼吸道传染病的高发季节。在这个季节里，如何做到不生病或少生病呢？

从养生保健的角度讲，关键不是服用预防药物，而是保持良好的卫生习惯，提高自身的免疫力，以适应季节环境的变化。

现代医学研究认为，人体的免疫力大多取决于遗传基因。但是，环境的影响也很大，其中饮食具有决定性的影响力。科学研究得出结论，人体免疫系统活力的保持，主要依靠食物。有些食物的营养成分，能够较好地协助刺激免疫系统，增强免疫能力。

那么，哪些营养素与提高免疫力有关呢？

第一，蛋白质是构成白血球和抗体的主要成分。实验证明，蛋白质严重缺乏的人，往往会使免疫细胞中的淋巴球数目大减，造成严重免疫机能下降。

第二，营养素中以维生素 C、维生素 B6、β-胡萝卜素和维生素 E 与免疫力关系密切。例如：维生素 C 能够较好地刺激身体，制造干扰素（一种抗癌活性物质）。干扰素具有破坏病毒，以减少白血球与病毒的结合，保持白血球的数目的作用。一般人在患感冒时，白血球中的维生素 C 会急速消耗。因此，感冒期间，必须补充维生素 C，以增强免疫力。

第三，维生素 B6 缺乏时，会引起免疫系统的退化。

第四，维生素 E 能增加抗体，以清除滤过性病毒、细菌和癌细胞，而且维生素 E 也能维持白血球的恒定，防止白血球细胞膜产生过氧化反应。

第五，β-胡萝卜素缺乏时，会严重削弱身体对病菌的抵抗力。

除此之外，营养素中的叶酸、维生素 B12、烟碱酸、泛酸菇、锌等矿物质，都和免疫能力有关。因此，营养物质的摄取必须十分充足，才能使我们的免疫系统强壮起来。

21　春季宜饮花茶

春季，人体与大自然一样，正处于抒发状态。在这种情况下，人如果要饮茶，宜喝些茉莉、珠兰、玉兰、玫瑰等花茶。花茶具有香气浓烈，香而不浮，爽而不浊的特点。中医认为，春季常饮花茶，可以帮助散发冬天积郁在人体内的寒邪。同时，浓郁的茶香，还可以促进人体阳气的发生，令人精神振奋，从而更加有效地消除春困，提高工作效率。

进补宜讲究科学

22　春季进补宜讲究科学

春季进补宜讲究科学。一般来说，体虚的人才需要进补，而虚症又分为气虚、血虚、阳虚、阴虚等类型。概括起来说，气虚者补气，血虚者补血，阴虚者补阴，阳虚者补阳，气血两虚者气血双补，阴阳两虚者阴阳双补。

第一，气虚证。气虚证是常见虚证之一，其主要表现为少气乏力、语言低微、呼吸微弱、食欲不振、食后腹胀、腹泻或便溏、脱肛、易出汗、怕风寒、易感冒、脉虚或无力等症状。对于气虚证应采用补气药治疗。补气药多温性，凡阴虚火旺者不宜用。

对于通常的气虚，适宜的补气药或补气食品制作的药膳，一般都会有较好的效果。

春季常见的补气药物有：人参、党参、太子参、黄芪、山药、刺五加、白术、莲子、白扁豆、大枣、甘草等等。

春季常见的补气食物有：牛肉、鸡肉、乳鸽肉、鹌鹑、海参、腐竹及猪、牛、羊肚等等。

第二，血虚证。血虚证是常见虚证之一，其主要表现为：面色苍白或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女行经量少、延期甚至经闭等。对于血虚证应采用补血药治疗。

对于一般性的血虚证，可对症选用阿胶补血膏、当归片、鸡血藤片、何首片、四物丸、归芍地黄丸、天王补心丹、归脾丸、肝精补血素等等。

对于通常的血虚，适宜选用补血药或补血食品制作药膳服食，坚持长期进补，效果颇为不错。

春季常见的补血药有：当归、熟地、阿胶、何首乌、鸡血藤、白芍、桂圆、胎盘等等。

春季常见的补血食品有：动物血、肝脏、脊骨和黑芝麻、黑木耳、发菜、红糖等等。

第三，阳虚证。阳虚证是常见虚证之一，除有气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等症状。

对于阳虚证，适宜选用的补阳药或补阳食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到较好的效果。

春季常见的补阳药有：附子、鹿茸、海马、海狗肾、鹿鞭、狗鞭、蛤蚧、巴戟、肉桂、冬虫夏草、九香虫、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、补骨脂、肉苁蓉、锁阳、淫羊藿、菟丝子、枸杞子、韭菜籽等。

春季常见的补阳食品有：麻雀肉、狗肉、羊肉、虾、螃蟹以及动物的肾、骨髓、蹄筋等等。

第四，阴虚证。阴虚证是常见虚证之一，除有血虚的症状外，尚有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等症状。

对于阴虚证，适宜选用的补阴药或补阴食品制作的药膳，每日少量，长期进补，会收到

较好的效果。

春季常见的补阴药有：西洋参、天门冬、麦门冬、北沙参、玉竹、石斛、女贞子、旱莲草、百合、生地、黄精、枸杞、龟甲、鳖甲等。

春季常见的补阴食品有：豆腐、鳖肉、龟肉、兔肉、猪肺、猪蹄、蜂蜜、白木耳等。

在选用补药及食物时，还需注意补药的效力，有峻补和缓补之分，峻补类药物如人参、鹿茸等，应禁用或慎用，使用时必须遵守医嘱，并严格控制剂量。

23　春季进补宜得法

第一，应根据乍暖还寒，人体阳气上升的特点，以清补、柔补、平补为原则，根据自身虚弱情况，辨证选用助正气或补元气的滋补品。

第二，应把药补与食补结合起来，以补中益。通常情况下，可选用党参、黄芪、红枣、淮山药、首乌等，单味加瘦肉同炖食；体虚疲乏、气短懒言等，可用党参、黄芪各 20 克，鸡肉 250 克，红枣 5 枚，生姜 3 片，加水适量，炖熟，加盐调味，饮汤吃肉，3~5 天吃一次，具有健脾胃、益气血、滋养强壮之效。食物方面，鸡蛋、牛奶、豆浆等可经常食用，以作调补之品，蜂蜜也是平性的滋补佳品，适量久服，也有较好的补虚损、强身益寿之效。同时，还应多吃些新鲜果蔬、冬菇、鸡肝、鲫鱼等含维生素的食物，以补充人体维生素的需求。

第三，每日嚼服枸杞 6 克，或用开水泡饮，可养肝明目，对预防眩晕目疾和保护肝脏有益。

24　春季宜食补

春季为万物生发之始，阳气发越，气候温暖，人体腠理疏松开泄，各组织器官功能活跃和细胞代谢旺盛。所以，饮食除了注意清淡外，还需补充大量的营养物质，只有营养供给充足，才能保证供给机体活动、生长发育的需要。

根据春季的特点和自身的实际情况，制定一个科学合理的膳食计划，适当地选用一些扶助正气、生发元气的食物，以开发人体之阳，强壮精力。如每天喝 1 杯牛奶，可以多吸收 3 克的蛋白质，对于增强体质、健康骨骼和牙齿都大有裨益。除了终身坚持每天都不断奶外，在饮食上应该由冬季的厚味转变为清温平淡。在春季膳食调配上，注意食量的调控。一是多食用一些新鲜蔬菜。如春笋及菠菜、芹菜等各种绿色蔬菜。二是在动物性食品中，少食肥肉等高脂肪的食物，应注意摄取优质蛋白质，如鱼、鸡蛋、大豆及豆制品。三是春季是新鲜果蔬大量上市的季节，每天都应吃些蔬菜水果，总量不少干 500 克。四是主动饮水，可以有效地降低血黏度，起到“内洗涤”的作用。

25　春季宜气补

《内经》云：“春三月，夜卧早起，广步于庭……养生之道也。”在春季，人体内的新陈代谢活动趋于旺盛。生活起居上要适当早起、晚睡，以适应春季的生发之机，使人精力充沛。经常到郊外、海滩、湖畔、山巅去走一走，既能一解冬日的郁闷，又能呼吸新鲜空气，实为春季养生的妙法。

其实，古人早有春季郊游、远足的习惯。在万木争荣的春季，到大自然中游上一番，确是一件有趣而又有益健康的快事。明媚的春光，秀丽的景色，清新的空气，会使人顿觉心旷神怡。

那么，春游何以会带给人们舒畅愉快的感觉呢？

春回大地，在空气中，被人们称为“空气维生素”的阴离子增多。阴离子也叫负离子，它带有负电荷。郊野的空气新鲜，饱含阴离子。它随着人的呼吸进入人的肺内之后，所带的电荷送到人体各个组织细胞中，能促进细胞代谢活动。从而使人感到精神焕发，心胸舒畅，呼吸、脉搏、血压平稳，大脑清醒，工作学习效率倍增。

实践证明，春季补足了气，能提高人的免疫能力，促进机体功能，对许多慢性疾病有良

好的康复治疗作用。与此同时，也可以为全年的身体健康打下良好的基础。

26　春季宜动补

如果你在冬季畏于严寒而没能坚持锻炼，到了春季应该以实际行动来改正这一错误。

春季的运动，动作宜舒展、畅达、缓慢，中医有“人卧则血归肝”、“人动则血动于诸经”之变，适当地运动后，血液循环加快，可以促进身体的吐故纳新，保证全身各脏器有足够的营养物质和氧的供应。所以，春季宜动补。

春季锻炼要尽量让全身的每一个关节、每一块肌肉都活动起来，由此激发肝脏功能。但是，运动量要适当，微汗即止，不必气喘吁吁。

春季宜静补

27　春季宜静补

现代社会各行各业竞争激烈，生活节奏较快，不少人感到“活得很累”。所以，春季宜静补。

按照传统医学理论，春季为少阳之时，肝木之气当令。所以，调节情志最重要的是制怒。因为，怒是七情中对人体危害最大的一种情绪，“怒则气上”，“怒则伤肝”。现代医学认为，不良的情绪将导致神经系统和内分泌系统功能的紊乱，还会诱发多种疾病。

在生活的每天，特别是在春季，从情绪保健养生方面来讲，更应科学地安排一段静补的时间，一方面可以独处静坐，另一方面又可以闭目调息，轻轻松松地聆听音乐。这样一来，可以达到身心皆静的目的，对身体健康大有好处。

28　春季宜心补

现代医学研究认为， 快乐和欢笑能够有效地调节神经系统。从心理健康的角度讲，内分泌系统、免疫系统的功能，使体内各项生理活动和谐合拍。所以，春季宜心补。

要培养积极乐观的性格，努力做到生活的每一天都保持快乐。因为，良好的情绪与开朗

的性格是分不开的。有人对 80 岁以上的老年人进行了调查，发现他们的长寿秘诀即是心态平和。在这些长寿老人中，性格开朗，积极乐观的人占 96%。保持乐观的情绪，使周身气血运行正常协调，有利于促进身心健康。

29　春季宜药补

春季， 当身体发生疾病的时候，要根据体质情况来考虑药补。补药的特点是：既可治病，又可滋补。因此，中医认为，春季宜药补。

因为，春季生机盎然，春风送暖，人体充满生机，各组织器官功能比较活跃，需要大量的营养物质。在这个季节里，如果进行药补，可以取得良好的效果。当然，春季药补，对于具体情况，必须认真辨别。要求分清虚、实、寒、热和阴虚、阳虚、气虚、血虚的病情，根据病情的不同，选用温、热、寒、凉、平之性；同时，注意属于哪一类（补气、补血、补阴、补阳）补药，而且不能用反了。否则，就会适得其反。所以，在进补时，最好请教医生或在医生的指导下，选用适合的补品、补药。

30　春季补益元气宜选人参

春季进补，对于身体衰弱的老人，应当选用补益元气的滋补药品，而补益元气的药品首推人参。

人参性味甘平，有健脾益肺、宁心安神的功效。传统医学认为，如果感觉疲乏无力，略有畏寒，属阳气不足，可以服用红参（皮尾参、人参须等）。比较简便的服用方法是：先在火上烧软红参，切成碎片，每次取 3~5 克，放小瓷碗内，加水大半碗，隔水蒸炖后饮用，每日服用 1~2 次。

此外，春季进补，除了使用红参外，还可选用党参或太子参 15~30 克，红枣 10~15 枚，煎汤饮服。其功效虽不如人参，但也有一定的补气作用。

31　春季进补宜饮哪些药酒

我国民间传统的进补习惯是冬季进补。殊不知，春季进补同样可以使人延年益寿。

春季宜用药酒来进补。现代医学研究表明，春季少量饮酒，可以提高血液中高密度脂蛋白，有利于动脉粥样硬化的防治。其实，春季进补，可以入药的中药有很多。但是，春季配制的进补药酒，必须适合春季进补的要求，读者不妨选择自制以下几款药酒饮服。

第一，首乌酒。 何首乌 100 克，白酒 500 克。把何首乌片加入白酒中，密封。每天摇晃 1 次，10 天后即可服用，每日服用 2 次，每次服用 20 克。如果嫌酒味苦涩，可加入一些冰糖。首乌酒的功效在于补肝益肾、乌发明目，适用于肝肾虚弱引起的早生白发者，以及腰膝酸痛、血虚头晕的患者。

第二，樱桃酒。 鲜樱桃果 500 克，米酒 1000 克。将樱桃切碎或者捣烂，浸入米酒中，10 天后即可服用。樱桃酒具有补中气、祛风湿的功效，适用于身体虚弱、风湿性腰痛腿软、四肢麻木等患者，也适用于中气不足、有风湿病的患者。

第三，佛手酒。 佛手 30 克，白酒 1000 克。将佛手切成小方块形，加入酒坛之中，将坛口密封，盖严。每 2 天将酒坛摇晃 1 次，10 天后即可饮用。佛手酒的功效是疏理肝中郁气、调和脾胃，适用于胃气虚寒、腹中冷痛者。

第四，玫瑰花酒。玫瑰花 50 克，白酒 500 克。将两者同时置入瓶中，加盖密封。每天摇晃 1 次，20 天后即可服用，每日饮用 2 次，饭后饮服。玫瑰花酒的功效是理气解郁、和血行血，适用于肝胃气痛、胸胁胀满、妇女经血不调、精神抑郁等患者。如果妇女不能饮白酒，可用黄酒代替，效果相同。

第五，枸杞子酒。 枸杞子 200 克，白酒 1000 克。先将枸杞子洗净碾碎，然后和白酒共入坛中，加盖密封。每天摇晃 1 次，半月后即可饮用。枸杞子酒的功效是养肝壮阳，增强性功能，适用于肝肾气血不足而引起的腰酸膝软、阳痿早泄、头晕目眩、视物模糊，以及有未老先衰症状的病人。阳盛发热者忌服。

32　春季哪些人宜进补调理

中医认为，春季养生“当需食补”，但必须根据春季人体阴气逐渐升发的特点，选择平补和清补。

那么，哪些人宜食补呢？营养学家们认为，在春天需要进补调理的有以下五种人：

第一，中老年人有早衰现象者。

第二，患有各种慢性疾病而身体虚弱者。

第三，腰酸、眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者。

第四，容易反复感冒者。

第五，在春季曾有哮喘发作史而现在尚未发作者。

上述五种人，应该根据体质虚弱情况，适当用食物进补，往往能起到防病治病的效果。

33　春季小儿宜补钙

春季是小儿生长的关键时期，生长速度比其他季节明显增快。一旦食物中钙、磷含量不足，缺乏日光照射，不能及时补充维生素 D，或其他疾病影响致钙、磷吸收不良，都易发生佝偻病，也就是俗称的“缺钙”。

佝偻病，是小儿重点防治的疾病之一，如不及时治疗还可影响神经、肌肉、造血等组织器官的功能，造成免疫力低下，更易患肺炎、腹泻等疾病。

中医认为，佝偻病皆因虚使然，病程短者以脾虚为主，常兼心血不足，病程长者以肝肾亏虚为多。治疗亦分两型：

第一，心脾不足型。其主要表现为：虚胖或消瘦、易倦、易出汗、易惊、睡眠差、肌肉松软、头颅骨软、囟门大、发稀枕秃、纳呆、大便不调、舌质淡、苔薄白、指纹淡红。治疗以补脾益气，养心补神为主，方选成药龙牡壮骨冲剂服用。

第二，肝肾亏虚型。其主要表现为：消瘦、面色无华，出牙、坐、立、行走等迟缓。可

见方颅、鸡胸龟背、腹大、下肢弯曲等，舌质淡、苔少、指纹淡。治宜补益肝肾，生精壮骨。方用河车大造丸加减。

春季常见病的防治

34　春季宜防甲型肝炎

每到春季，甲型肝炎会形成一个发病高峰，这已发展成一种自然规律。因此，春季宜防甲型肝炎。

现代医学研究认为，甲肝从感染到发病，仅有短短的30天左右。甲型肝炎有其特点：据统计有65%以上的病人起病急，多有发热、消化道症状（食欲不振、厌油腻、恶心呕吐 、腹痛或腹胀）明显，尿色加深，巩膜及皮肤黄染，肝肿大，黄疸病例较多。但是，甲肝并发症少，不易转成慢性，病死率也较低，传染性极强。

在春季生活中， 预防甲肝的主要措施是：一是切断传播途径，管好水源、饮食和粪便，做到饭前、便后仔细用流动水洗手；二是餐具、茶具、毛巾要单独使用，实行分餐制，使用公筷；三是不吃半熟菜，少吃凉拌菜，水果要洗净削皮，街上吃食物尽量自备餐具；四是减少串门和在拥挤场所逗留的时间；五是防止过于劳累、睡眠不足、受寒和酗酒；六是与甲肝有密切接触者，在1周内应注射丙种球蛋白或甲肝疫苗进行预防。一旦染病，要及时到医院隔离治疗。

35　春季宜防腮腺炎

腮腺炎，俗称“猪头风”、“胖腮”等。它是由腮腺炎病毒感染引起的传染性疾病，可通过接触、飞沫等传染，一年四季均可发病。但是，冬春交替季节，很容易发病。因此，春季宜防腮腺炎。

现代医学总结和概括出腮腺炎的主要症状是：以耳垂为中心的耳垂下方肿大，伴有明显疼痛或压痛、张口困难、发烧、食欲下降等。一般潜伏期为2~3周，先是一侧肿大，接

着另一侧也出现肿大，并伴有疼痛和热感。在这段时间里，应对病人进行隔离，消肿一周后，就不会传染了。

在春季生活中，有一些人因腮腺炎病毒感染，而引起颌下腺肿大，其症状与腮腺肿大类似，两者均可服用病毒唑（新博林）。这种药在服用一个治疗周期后，会达到药效的饱和度，即使肿胀没有完全消退，药物也会慢慢在体内发挥作用。若服药治疗一段时间后，肿胀还未消除，可继续服用其他的抗病毒性药物。

腮腺炎病毒有多种类型。如果被某种腮腺炎病毒感染，治疗后就会产生对该病毒的抗体；但再被另一种腮腺炎病毒感染，还会长“痄腮”。所以说，长“痄腮”不是终生免疫性疾病。腮腺炎引起的合并症很多，如腮腺炎脑炎、睾丸症等。所以，得了腮腺炎要及时治疗。

腮腺炎是一种传染性疾病，3 岁以上抵抗力差的儿童和成人，均容易受到感染。冬春交替时节一定要警惕腮腺炎，尽量减少与腮腺炎病人接触，一旦有异常现象出现，立即找医生处理。

36　阳春时节宜防水痘

阳春三月，春暖花开，在孩子们中间，很容易流行水痘。因此，为了孩子的身体健康，阳春时节宜防水痘。

水痘是由病毒引起的传染性皮肤病。在整个发病期间，都有传染性，而且传染性很强。现代医学研究认为，水痘的潜伏期多为半个月。其主要特点是：起病较急，先出现发热、头痛、咽喉痛、乏力不适、四肢酸痛或恶心呕吐及腹痛等症状。通常说来，发热在 39℃以下，一般经过 2~5 天消退。在发病 24 小时内会出现皮疹，由躯干向头面部和四肢蔓延，起初为针尖大小的散发性红斑，迅速变为丘疹，在数小时至 1 天内，发展为绿豆样的水疱，周围可有红晕。水疱开始为清澈的水珠状，以后逐渐浑浊，疱壁薄而易破，常伴有瘙痒，2~3 天后干燥结痂，随后痂皮脱落，2 个星期后愈合，不留疤痕。

病毒不仅引起小“豆豆”，而且皮肤瘙痒，如果抓破后，还会导致皮肤黏膜的继发感染，甚至会出现急性淋巴结炎、蜂窝组织炎、脓毒血症和败血症。同时，情况严重的，还会并发肾炎、心肌炎。

在春季生活中， 预防水痘首先要做患儿的隔离工作。要从发病到皮肤完全干燥结痂，才可解除隔离，而接触过水痘患儿的易感儿童，应观察 3 个星期。患儿每日要更换内衣，清洗干净后，煮沸 30 分钟消毒。房间可以阳光或紫外线消毒。

此外，除了按医嘱服药外，还应注意家庭护理；补充足够的水分和蛋白质。如果皮疹瘙痒难忍，可口服抗组织胺药物，再涂些红汞（红药水）。皮疹痂皮未脱落时，可用温水擦洗，但不可洗澡。

37　早春时节宜防心肌梗死

早春时节是一年之中人们最容易得病的时期之一。在我国民间，早已有“可度三九，难耐春寒”之说。从医学道理上分析，此时易患心肌梗死，与一些老病号一下子不能适应季节的变化，特别是气候由寒冷转向温暖的变化，有着密切的关系。因此，早春时节宜防心肌梗死。

我国大陆的春季天气特点为：时而冬冷，时而夏热，忽而干燥，忽而阴湿；气压亦时高时低，很不稳定。春天吹来的寒风，对人体的刺激很大，如果总是把春风当成送暖而疏忽大意的话，往往会由于这种寒冷的突然袭击而患感冒。在春季生活中，有的老年人由于患有冠心病，经不住气候的骤然变化而易突发心肌梗死。

医学研究认为，“倒春寒”的冷空气，是促发心绞痛的罪魁祸首。实验证明，当骤然吸入 5℃~10℃的冷空气时，冠心病患者的心电图，往往会出现类似心绞痛的改变。

由于寒冷的刺激，心肌耗氧指数增加，交感神经兴奋，末梢血管收缩，外周阻力增加，左心室负荷加重，使心肌缺氧。另外，寒冷还可能激发冠状动脉痉挛。统计资料表明，

有 67%的心肌梗死病人发病与寒冷相关。

38　春季宜防面瘫

春季，春风拂面，有的人的嘴一下子被“吹”歪了。这种现象在医学上称为“面瘫”。因此，春季宜防面瘫。

面瘫，即面部神经麻痹，是一种轻型的中风。它可发生于任何年龄，以中青年居多，男性略多于女性。主要症状表现为：一侧面部表情肌出现不对称瘫痪；患者面部表情动作完全丧失，眼睛不能完全闭合，前额无皱纹，鼻唇沟平坦，口角下垂，口唇向健侧歪斜；不能做皱眉、闭眼、鼓腮、吹口哨等动作。有的病人可能舌前三分之二味觉减退或丧失，部分病人还有耳后疼痛的病史。轻度者一般在一个月内恢复功能；中度者 3 个月至半年恢复；重度者不易恢复，往往并发有面肌痉挛。

在春季生活中，只要多加注意，是可以预防面瘫的发生的。一是注意保暖，宜避开风寒对面部的直接袭击。尤其是年老体弱、病后、过劳、酒后及患有高血压病、关节炎、神经痛等慢性疾病者，尽可能不要迎风走。二是增强体质，提高抗病能力。“正气内存，邪不可干”。春天，风和日丽，气候宜人，正是参加体育锻炼的大好时光，不同年龄、不同体质的人，可选择不同锻炼项目，如散步、跑步、体操、打太极拳、爬山等。三是多吃果蔬。冬季进食新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足。因此，春天应多吃蔬菜和水果。如韭菜、春笋、芥菜、油菜、香椿芽、香菜、马兰菜等，既可增强体质，又可增强抗病能力。

春季宜防“流感”

39　春季宜防“流感”

春季气候变化无常，稍有不慎，病毒、细菌等病原体，很容易乘虚而入，使人发生流行性感冒。因此，从养生保健的角度讲，春季宜防“流感”。

流行性感冒，简称流感。它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。患者携带的病毒，

通过呼吸道排出，污染空气和生活用具，并传染给其他的健康人群。它不同于俗称“伤风”的普通感冒，其传染性很强，可以波及全国乃至全世界。

春季患流感的病人主要症状有：病人突然发烧并持续高烧，体温高达 38℃~40℃，头痛、咳嗽、打喷嚏、全身酸痛无力，不想吃东西。身体健壮的病人，一般 7~10 天可恢复。身体差的孕妇、老年人、儿童，很容易发生呼吸道并发症，如孕妇容易发生肺部炎症，或导致胎儿死亡；老年人和儿童，易并发支气管炎、支气管肺炎、心肌炎等病症。

另外，由于病人抵抗力差，也很容易受到其他细菌的感染，后果很严重。

那么，在春季的生活中，怎样预防流感呢？

第一，接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感的最好措施。现在，在我国交通发达的城市，大部分健康人群都接种了流感疫苗。只有一些中小城市和交通不便地区，由于人们卫生知识缺乏，未能及时地接种流感疫苗。

第二，采用药物预防。如果本地区已经有流感流行，而又未接种流感疫苗的人，采用药物预防也是一种比较好的措施。在我国，既经济又可靠的便利药物有中成药板蓝根，每日早晚各冲服 1 包；西药有金刚烷胺，成人每次口服 100 毫克，日服 2 次，小儿按医嘱服用。

第三，其他有效的预防方法。一是调整工作的节奏，减小压力；不要太劳累，保证睡眠时间，以提高人的免疫功能。二是注意冷暖，保持呼吸道通畅。三是随时洗手，降低流感病毒的传染性。四是加强锻炼，增加血液循环，改善体质；冷水洗脸，加强人体抗寒防病能力。五是开窗睡觉，让空气流通，减少室内病毒的污染。六是勤晒被褥，利用日光中的紫外线杀死病毒。

40　春季宜防“流脑”

流脑，全称流行性脑脊髓膜炎，是由脑膜炎双球菌引起的一种急性传染病。好发于冬末

春初，特别是 2~4 月份为流脑发病的高峰期。流脑病菌主要栖居在病人或带菌者的鼻咽部，当病人或带菌者说话、咳嗽、打喷嚏时，病菌随飞沫喷出，人们一旦吸入了含菌的飞沫，有可能被感染而发病。因此，春季宜防“流脑”。

研究现代儿童病学的专家们指出，儿童由于抵抗力低，更容易感染发病。6 个月到 2 岁的婴幼儿“流脑”的发病率最高。有的暴发型病人，其病情发展极快，出现剧烈头痛、喷射状呕吐、颈项强直等症状，若救治不及，有生命危险。

“流脑”的起病虽然急骤，但如果注意观察，还是可以发现一些早期发病迹象的。例如：有些孩子会出现头痛、发热呕吐等症状；婴儿可能有哭闹、烦躁、不肯吃奶或昏睡等表现；还有些患儿的皮肤、口腔黏膜或眼结膜等处往往会出现针尖大小的出血点。家长若发现自己的孩子有上述情况，则可视为“流脑”的“苗头病人”，应当及时去医院请医生诊治，以防病情发展和恶化。

春季的“流脑”是可以预防和治愈的疾病。预防的主要措施有：一是及时给儿童接种“流脑”疫苗，以提高机体的免疫力。二是要增强卫生意识，注意自我保健，搞好环境卫生，保持室内空气流通，经常晒衣被和枕头，经常让孩子到向阳无风的户外去活动，以减少或避免发病。三是在“流脑”发生的地区，儿童尽量不到人多拥挤的场所去，以减少病菌感染的机会。四是注意早期发病。

41　早春季节宜防肺炎

早春季节，温差变化较大，是病原微生物大量滋生的季节，也是肺炎和其他呼吸系统感染的高发时期。因此，早春季节宜防肺炎。

现代医学研究认为，肺炎按病因可分为：细菌性肺炎、病毒性肺炎以及由支原体、衣原体、军团杆菌感染引起的非典型肺炎等。

临床实践得出的结论认为，春季最常见的肺炎是细菌性肺炎。常见病原菌有肺炎链球菌、

流感嗜血杆菌、卡他莫拉菌等。其诱因多为上呼吸道感染、受凉；临床症状多为发烧、头疼、剧烈咳嗽、咳痰，初为白黏痰，2~3 天后可出现黄浓痰，有时可出现铁锈色痰。化验白细胞增高，中性粒细胞可达 80%以上，X 光片可呈现大片状或斑片状的实变性阴影，痰液中可培养出病原菌。

病毒性肺炎是由流感病毒、副流感病毒、腺病毒等引起的肺炎，其中以流感病毒性肺炎最为严重。病毒性肺炎常继发于上呼吸道感染，多见于婴幼儿。病毒性肺炎起病可急可缓，症状有头疼、乏力、发热、咳嗽等，1~2 天后呼吸增快，症状加重，两肺可闻湿啰音，重症患者会出现呼吸衰竭及休克。

非典型肺炎是相对于经典的“大叶性肺炎”而言，因早期发现这种肺炎时其病原体尚未完全明确，临床症状也不够典型，所以称为非典型肺炎。现在，一般把由衣原体、支原体和军团杆菌等介于病毒和细菌之间的微生物引起的肺炎称为非典型肺炎。其早期表现为 ：乏力、头疼、食欲下降，出现明显的呼吸道症状，高烧、畏寒、咳嗽，全身肌肉关节酸痛，咳少量白黏痰或带有血丝痰，胸部 X 光片可见两肺条索状或点片状阴影，血常规化验白细胞一般正常或偏低。非典型肺炎具有传染性，主要是通过飞沫和接触传染，人群密集的地方往往是致病的“高危地带”。

和细菌性肺炎相比，非典型肺炎持续时间长，有的出现黄疸、肾功能损害、呼吸困难、紫绀、昏迷等肺外表现。痰液中一般很难培养出病原菌，需要做血清血检查。在发病初期，由于抗体还未形成，血清血检查结果多为阴性，只有在患病一段时间后，血清抗体才能由阴转阳。临床上，血清血检查结果出来后，再进行治疗就太晚了。所以，非典型肺炎的血清血检查，在临床上只有诊断意义，治疗的意义不大，主要依靠医生多年积累的临床经验和对病情的全面分析判断。

非典型肺炎并不可怕，只要做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗，会取得很好的效果。

病情控制后要持续治疗 2~3 周，以避免复发。

在春季的日常生活中，无论是细菌性肺炎还是非典型肺炎，都是可以预防的。

预防肺炎，最重要的几条生活保健经验是：一是平时进行适当的锻炼，增强体质，提高机体自身的抗病能力；二是生活要有规律，注意休息，防止着凉感冒；三是老年人和孩子在呼吸系统感染季节，尽可能少到人群密集的场所去，室内要经常通风，保持空气清新；四是尽量不要到医院探视高烧不退或肺炎病人，如果需要探视，要戴多层纱布的口罩；五是要养成良好的生活习惯，有糖尿病、慢性支气管炎、肺结核、冠心病和慢性心衰的病人要下决心戒烟。

初春宜防肺结核咯血

42　初春宜防肺结核咯血

每到初春，在结核病防治所诊室里，前来就诊的肺结核咯血的病人，比其他季节多。因此，初春时节宜防肺结核咯血。

现代医学研究认为，咯血是肺结核常见症状之一。在临床实践中，约 1 / 3 的患者在患病过程中，均有过不同程度的咯血。有关研究人员在对肺结核病研究的过程中发现，初春时节，肺结核容易出现咯血的原因之一是忽视了预防保健工作。

事实上，初春时节，注意做好预防工作，完全可以有效地把诱发咯血的因素降到最低限度。因此，初春时节，肺结核患者应注意以下几点：

第一，注意气候与该病的关系。对于肺结核患者来说，初春乍暖还寒，早晚气温偏低，要注意保暖，随时增减衣服。避免睡过热的电热毯或火炕。

第二，生活要有规律。起居有时，锻炼适度，饮食应清淡，保证摄入足够的营养，多食用容易消化的食物，忌食生冷辛辣食品，戒除烟酒，避免饮用浓茶、咖啡等刺激性较强的饮料。

第三，保持稳定情绪，防止过度疲劳。尽量不要在室外停留过长时间，减少不必要的外出，如长途旅行。

第四，排除诱发因素。当病人发生了痰中带血或少量咯血时，家人要及时安慰病人，不要精神紧张，避免精神刺激，嘱咐病人绝对卧床休息。进流食或半流食，不宜食高热量饮食。排除诱发因素，积极止血，对症治疗。

第五，保持呼吸道通畅，避免刺激性剧咳。有时病人会突发大量咯血，作为家属必须沉着、冷静，立即送病人到离家近且条件、设备好些的结核病防治机构诊治。同时，指导病人侧卧，颈部倾斜于床边以利于血液的咯出。嘱咐病人不要深呼吸、屏气，不可将血咽下，保持呼吸道通畅，避免刺激性剧咳。

第六，坚持服药。在咯血治疗期间，无特殊情况，不必停用抗结核药。

43　春季宜防中风

中风是中医的病名。中医认为，“春主风”，与“风”有关的疾病，春季最容易发生。从西医研究结果来看，高血压是导致中风的罪魁祸首。随着春季气温的不断升高，血液循环加快，血压也随之升高。当血压升高到一定程度时，容易导致脑血管破裂而中风。所以，春季宜防中风。

从表面的情况看，高血压是中风的危险因素。其实，血压高或血压低，同样是中风的“高危因素”。血压在正常情况下，由于生理状况的不同，也具有一定的波动幅度，但一般变化幅度不超过 10%。高血压病人的血管，一方面由于长期承受的压力较大，处于痉挛状态，弹性下降，脆性增加；另一方面血管内皮细胞处于痉挛状态，加快了内壁粥样硬化和斑块形成，这样在脑动脉壁增厚、变硬、变脆、管腔变细的病变基础上，一旦血压波动过大，极容易引起中风的发生。当患者的血压突然增高时，就会发生脑血管破裂，造成脑溢血；如果血压下降过快或幅度过大，也会使血液流动变缓慢，导致脑供血不足，

而形成脑缺血性中风。

春季气候变化较大，暖中有寒，暖寒交替，有时一日气候三变，忽风忽雨，忽冷忽热。寒冷可使人体交感神经兴奋，外周小动脉收缩，导致血压升高引起脑出血。当然，寒冷还会增加血纤维蛋白原浓度，引起血黏稠度增高，造成脑血栓形成。温暖可使人体交感神经受到抑制，外围小动脉舒张，导致血压降低。血压的骤降，也是造成脑缺血中风的重要原因。因此，在春季温差较大的日子里，有中风倾向的患者一定要注意气候的变化，随时增减衣服。同时，患者要注意血压的变化情况，以便采取相应措施。

当然，中风是有先兆的。大约 70%的病人有以下早期信号：突然眩晕或头痛，视物不清或突然舌根发硬或失语，突然肢体麻木或活动不便，无原因的嗜睡等症状。一旦发现中风先兆，应立即卧床休息，保持镇静，避免紧张，就近就医，要尽量减少移动，防止头颈扭曲，多应偏向一侧，以免突然呕吐引起窒息。

44　春季宜防鼻出血

春季，由于风大、尘多，空气干燥，容易导致老年人鼻腔黏膜干燥，细小血管扩张而破裂出血，如鼻出血处理不及时可危及生命。因此，老年人宜采取相应的措施，预防鼻出血。

第一，宜调节室内湿度。居住环境干燥时，可多喷洒些凉水或摆放几盆鲜花，既可增加室内美观，又可调节室内湿度。有条件者还可安装空气加湿器，效果更佳。

第二，宜合理调摄饮食。春季饮食，宜以清淡为主。但是，不要忽视补充营养，多食用富含维生素 C、维生素 E 的食物，这类食物具有保护血管的作用。同时，多饮温开水、鲜果汁、茶水等，既能补充体内水分，可又湿润鼻腔。

第三，宜局部用药防治。春季鼻子易出血的人，可以在鼻腔内适当涂些红霉素软膏，具有较好的防治作用。对于出血不止者来说，需用麻黄素或肾上腺素药棉、纱布紧紧填塞

鼻前孔，也可以局部使用凝血酶、云南白药等药物来进行止血。

第四，宜及时抢救处理。经采取上述方法处理后仍出血不止者，应立即送往医院，明确病因，抢救治疗。

45　早春时节宜防漏肩风

漏肩风，又称“冻结肩”、“肩凝”、“肩关节周围炎”。50 岁左右的人发病率较高，所以，又有“五十肩”之说。漏肩风多在早春时节发病，因此早春时节宜防漏肩风。

在临床上，漏肩风具体表现有三：

第一，自感痛。肩关节周围广泛性疼痛，初为酸痛或刀割痛，怕冷、疼痛逐渐加重，以夜间疼痛为重。疼痛可以逐渐向颈部或上臂扩散。疼痛性质多为钝痛，活动时疼痛加重。

第二，压痛。在肩关节周围有广泛性压痛，病程长久者，肩部肌肉（三角肌）可以出现萎缩。

第三，功能障碍。肩部活动逐渐受限，主动性与被动性活动都受到不同程度的影响。尤以上臂上举、外展及外旋最为明显，高举时有扛肩现象。严重时不能梳头、穿衣、脱衣、洗脸等。

“三分疗，七分养”。 自我保健是恢复健康的又一重要举措。这里所说的“养”，除了指加强营养、适当休息之外，主要是指正确的功能锻炼，动静结合，促进早期痊愈。

预防漏肩风的主要措施是：

第一，熊步晃肩。站立，体前倾，双手握拳，两上肢自然下垂，双膝微屈，踏左步，两上肢向左晃肩。再踏右步，两上肢向右晃肩。如此交替连续晃动，幅度由小到大。重复 10 次后休息，做 2~3 遍。

第二，原地云手。站立，原地做太极拳云手的动作。幅度由小到大，连续 10 次后稍息。可重复 2~3 遍。

第三，耸肩环绕。站住，双手搭于肩部，向前向后连续环绕 10 圈，还原稍息，再做向后向前环绕 10 圈，环绕动作要慢，幅度由小到大。重复 2~3 遍。

第四，双手托天。站住，双手各指相交，自腹前徐徐抬起，举平后翻掌向外，继续上抬至最大限度。保持片刻后，两手分开，两上肢向各侧划弧落于各侧。重复 8~10 次。

第五，扶持牵引。患者双手把持固定物体如床沿、桌边，做下蹲动作，用体重牵拉患肢向上举直。再用双手持身后的固定物体，做挺胸腹动作，牵拉患肢向后。

第六，抱颈展臂。患者取坐位，双手插指抱于颈后部，两肘先同时向内挟抱，再用力向两侧展臂，幅度尽量大，反复进行。

此外，“秋勿忙加衣，春忌早减棉”。早春由于湿气浓，雾又多，风寒常侵入于不知不觉之中。所以，注意保暖，避免风寒湿气的侵袭，以降低发病的几率。

春季宜防“三疹”

46　春季宜防“三疹”

从儿童保健的角度看，春季宜防“三疹”。

第一，麻疹。麻疹是由麻疹病毒引起的急性全身发热性传染病。它一年四季均可发病，但以初春为主要发病季节，患者多为小儿。

现代医学研究认为，麻疹主要症状有：发热，常在 39℃~40℃以上，还有流鼻涕、打喷嚏、眼结膜充血，此期约 3~4 天，称为麻疹前驱期。这时，约 90%的病儿口腔内可见有麻疹黏膜斑，据此可明确诊断。在一般情况下，发热第 4 天见疹，出疹的顺序是耳后、发际、颈部、前额，然后迅速地由上而下遍及全身，最后四肢。随着体温的逐渐恢复，皮疹也依出疹顺序而消退，出现麦粒状的脱屑，并留下棕色的沉着。

研究儿童病学的专家们指出，麻疹患儿如果治疗护理不当，也容易出现并发症，较常见的有麻疹肺炎、麻疹喉炎、脑炎等。因此，必须引起足够的重视。

预防麻疹的有效方法是：注射麻疹疫苗，与麻疹病人密切接触者应观察 14 日。在麻疹流行期间，对易感者在接触麻疹病人的两天内，应立即接种麻疹病毒活疫苗，以达到防止麻疹流行的目的。

第二，风疹。春季是风疹的高发季节。风疹是由风疹病毒引起的一种常见的较轻的急性传染病。其主要症状是低热、轻度上呼吸道发炎、出疹和耳后与枕部淋巴结肿大。

风疹病人是唯一传染源。患儿体温一般比麻疹低，为低热或中度发热，有流鼻涕、流泪等现象。常在发热后的 24 小时内出疹，疹子在面部和颈部，可在一日内遍及全身，第三天可以融合成片，极似麻疹。但是，其疹子比麻疹小，呈浅红色，疹子从第四天起依次消退。退疹以后，无棕色的色素沉着斑。

风疹对孕妇有很大的危害。怀孕 3 个月以内的孕妇，如果感染风疹病毒，容易发生胎儿畸形、死胎、流产等，最好终止妊娠。

风疹无特殊的治疗方法，一般以对症治疗为主。并要加强护理，让孩子卧床休息，给孩子营养丰富的流质或半流质饮食。风疹病儿在出疹 5 天后，就没有传染性了。

第三，病毒疹。病毒疹主要在春季以飞沫经呼吸道传播。病毒疹一般为柯萨奇病毒、呼吸道合胞病毒等所致。近年来，春季患者日见增多，感染者多为 1~12 岁的儿童。它的主要特点是疹子出现无顺序，以胸、腹部疹较多，其他部位少见，且皮疹消退快，最后不留痕迹。感染病毒疹时，可有耳后、腋下淋巴结肿大。病毒疹传染性较强，感染了病毒疹，需立即住院隔离治疗。患儿家里及学校教室都要进行空气消毒，且要常开门窗换气，使空气新鲜，阳光充足，以利防病保健。

47　春季劳动宜三防

春季阳气升发，气温变暖，空气由干燥变湿润，使皮肤润泽。因此，在劳动期间，应结合春季这些特点，采取有效的措施进行保护。

第一，宜防风。春季从事劳动，应防风邪的侵袭。从事体力劳动时，机体容易感到燥热，出汗以后，如果脱去衣服，风邪容易乘虚而入，导致产生风寒、风热、风湿、风寒挟湿等以“风”为主的外感病症。因此，应尽量避免在“风口上” 从事较繁重的体力劳动。在劳动间隙，应及时擦干汗水，避免风吹，若已出现有伤风的先兆症状，如鼻塞、打喷嚏等，宜及时用生姜、甘草、红糖煎汤饮服，使微汗出，即可防之。

第二，宜防寒。初春气温变化较大，忽冷忽热，在气温较暖环境下劳动，不要过多脱掉衣服，以防气温下降时，寒冷空气对机体的侵袭；休息之际，要注意及时地增加衣服。

第三，宜防湿。所谓“湿”，并非春季主气，然而春气升发，湿气易于上蒸，加之阴雨太多，湿气较重，农民经常在田间作业，更容易患风湿性关节炎、挟湿症感冒等病症。所以，宜防止湿邪为患。如雨天到野外作业，必须有防雨器具；田间劳动，宜穿上高筒水鞋；居处或工作场所，也要防潮湿，汗湿的衣服宜勤换勤洗。

临床上，单纯的风证、寒证或湿证是较少见的，实际上大都是“风寒湿三气杂至”为患。因此，春季劳动所采取的保护措施，应综合考虑，合而防之。

48　春季儿童宜防肠道病毒群病

研究儿童病学的专家指出，预防肠道病毒群病，宜在春季。

肠道病毒群病是由柯萨奇病毒、呼吸道细胞病毒等感染所致，发病多为 11~12 岁的儿童。它的主要特征为：皮疹出现无顺序，以胸、腹部出疹较多，其他部位少见，且皮疹消退快，最后不留痕迹。感染了病毒疹后，会使耳后、腋下、淋巴结肿大。手口足病患者，会在手、脚与臀部周围出现稍微隆起的红疹，疹子的顶端大多有小水疱。口腔也会有溃疡，引起牙龈发炎红肿。

感染了病毒疹后，需立即住院隔离治疗，加强护理，注意休息，给予营养丰富的流质或半流质饮食。如同时伴有发热、咽痛等，可煎服诸如金银花、连翘、大青叶、板蓝根、

贯众、虫蜕之类的中药。

49　春季儿童宜防红眼病

红眼病是一种传染性很强的眼病，春季容易流行，主要是通过接触传染。其主要临床特点是：双眼先后发病，眼部明显红赤、眼泪多、刺痒交作，灼热疼痛，怕光、流泪，发病突然，病势迅猛，有自愈趋势。

红眼病易造成暴发流行。因此，加强预防是防治红眼病的根本途径。眼科专家提醒：气候转暖，儿童尽量不要聚集或少到公共场所。如果已感染上红眼病，应立即进行适当隔离；患者洗面用具、眼部用品及眼药水，应单独一份或放在一处，要注意消毒隔离；不用脏手擦眼睛，勤剪指甲，饭前便后要洗手；室内要保持清洁，通风，光线宜暗，外出要戴有色眼镜，以免因强光与烟灰刺激而加重病情；饮食宜清淡，多食蔬菜、新鲜水果等，保持大便通畅；眼泪多时，要用干净手帕或纱布擦拭，不要擦伤眼角，更不可用手揉眼；如单眼患者，取患侧卧位，以防患眼分泌物进入健康眼，不要交替擦眼；患眼局部要勤点眼药水，睡前涂眼药膏，红肿消退后，还须每日 3 次再滴 1 周，以防复发。

50　早春宜防儿童风湿热

儿童风湿热往往发生在每年的早春时节，它是导致风湿性心脏病的罪魁祸首。因此，在每年的早春时节，儿童应特别注意预防风湿病。

现代医学研究认为，风湿热的发作与 A 族溶血性链球菌中的某些特型菌株有关。在早春时节，天气冷湿，链球菌最为活跃，气候变化大，经常在室外活动的儿童容易着凉，而发生上呼吸道感染。因而，初发的风湿热以儿童居多。

风湿热发作前 1~3 周可有急性扁桃体炎、咽喉炎和上呼吸道感染，患儿有发热、咽痛、周身关节酸痛、乏力等表现，之后 1~3 周为临床无症状的静止期。静止期过后，患儿再次出现发热、咽痛、周身关节游走性疼痛。在风湿热的过程中，儿童可有心率加快、心

脏增大、心音改变，出现心脏杂音及心律失常等症状。风湿热如反复发作，可形成慢性风湿性心瓣膜病，如二尖瓣狭窄等，造成不可恢复的永久性损害。

预防儿童风湿热的关键在于积极防止和控制上呼吸道链球菌感染。因此，在早春时节要搞好环境卫生，使居室空气清新通畅，防止细菌生长；要加强体质锻炼，提高抗病能力；注意防寒防湿，避免着凉；发生咽喉炎或扁桃体炎时，应立即治疗。如能在 24 小时内开始治疗，则可避免风湿热发作。

春季宜防小儿感冒

51　春季宜防小儿感冒

感冒， 一年四季均可发生，对小儿来讲，是习以为常的事，似无大惊小怪的必要。但是，发生在春季不同于其他季节，因为它与此季节常见的呼吸道传染病有着千丝万缕的联系。因此，春季宜防小儿感冒。

感冒又称上呼吸道感染，发生在呼吸道的门户——鼻与咽喉部。主要表现为：鼻塞、流涕、打喷嚏、咽干、咽痛、音哑和咳嗽、咳痰等，还可因吸收病原体毒素，出现发热、头痛、流泪、周身不适、恶心、呕吐、食欲不振等全身症状。这些表现与春季常见的呼吸道传染病，如流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、白喉、百日咳、猩红热的初期症状极其相似，有的甚至完全一样，几乎成了这些疾病的前奏曲。

鉴于呼吸道传染病的初期症状与普通感冒难以鉴别，在春季高发季节，对小儿发生的感冒，切不可掉以轻心，应及时去医院就诊，不要乱用感冒药，要由医生检查，确诊后再行治疗。

52　春季儿童宜防花粉过敏症

春季，有的孩子在晴天外出游玩时，不是流鼻涕、打喷嚏，就是流眼泪、浑身痒，这是怎么回事呢？

其实，这就是我们常说的“花粉过敏症”。因此，春季儿童宜防花粉过敏症。

现代医学研究认为，春季发生的“花粉过敏症”表现主要有三：

第一种是表现在鼻子上。患儿鼻子特别痒，突然间连续不断地打喷嚏，喷出大量鼻涕，鼻子堵塞。这是“花粉性鼻炎”。

第二种是表现在喉咙里。患儿阵发性咳嗽，呼吸困难，有白色泡沫样的黏痰，突然地哮喘，越来越重；过一会儿好了，跟正常人完全一样。这是“花粉性哮喘”。

第三种是表现在眼睛上。孩子眼睛发痒，眼睑肿起来，有水样黏液脓性分泌物出现。这是“花粉性结膜炎”。

据有关专家的调查研究，在大自然当中，有数不清的花草树木，但是，能引起特异体质过敏的花粉，却是极少数，以风媒花为主。而且这种病的发病率还与绿化程度有关。

研究认为，春季气候的变化，对花粉的影响明显。春季树木类花粉的形成与气温有关（气温高，光照强，花粉形成多）；春暖花开时节，气温高、空气干燥、风速大，花粉的扩散量就大。由此看来，花粉的传播程度跟温度、湿度和风速有很大关系。所以，在春季花粉扩散高峰期，特别是在风天或天气晴好的日子，家长应尽量少带有过敏体质的孩子外出，到公园等地宜避开花朵茂盛的景点，赏花、拍照应尽快并选择上风向。

什么天气宜带过敏儿童外出？霏霏细雨的时候最好，空气中的花粉已经被雨水彻底带走，过敏儿童的病情也会明显好转。

53　春季儿童宜防桃花癣

每到春暖花开的季节，不少孩子的面部周围及双手手背常会出现一片片红斑，上面有细碎的糠状鳞屑，有的奇痒难忍，夜间尤甚。因该病在桃花盛开的季节容易发生，所以，民间给它取了个好听的名字：桃花癣。这种“癣”多见于儿童。因此，春季儿童宜防桃花癣。

现代医学研究证实，桃花癣不是由真菌感染所致。一般认为，它是一种接触性皮炎，也称过敏性皮炎，或叫颜面再生性皮炎。主要是由于空气中的花粉、灰尘等物质飘落在皮肤上，经日光照射溶解后，被皮肤吸收而发生变态反应。另外，儿童植物神经功能不健全，经常便秘、消化不良、维生素缺乏、肠道寄生虫感染等等，也常常是本病发生的诱因。

发病时不吃刺激性食物，如生葱、辣椒、生蒜等，以防病情加重。一旦发病，可外用硅霜、苯海拉明霜，严重的可用皮康霜、醋酸祛炎松、尿素软膏等。

预防小儿桃花癣的措施是：一方面孩子外出归来要把落在脸上、颈部、手背的花粉、灰尘等过敏性物质清洗干净，以减少致病的机会。注意在洗脸的过程中，不要用碱性强的肥皂，以免刺激皮肤。另一方面儿童外出春游应尽量避免风吹日晒，要多吃水果、蔬菜，以保证多种维生素的供给。

54　春夏之交宜防新鲜蚕豆病

在我国的南方，每年的春夏之交蚕豆成熟的季节，不管城市农村，家家户户餐桌上都会有新鲜蚕豆，嫩绿清香，美味可口。它既可与大米等配合煮成豆饭、豆粥，又可和其他菜肴一起烹调，作为佐餐美馔，备受人们的喜爱。

但是，有些人不仅不能大饱口福，就连吸到蚕豆花粉后，也会诱发一种疾病——蚕豆病。因此，春夏之交宜防新鲜蚕豆病。

蚕豆病是一种以黄疸、贫血为主要特征的溶血反应疾病，医学上称之为“血红细胞β-磷酸葡萄糖脱氢酶缺乏症”。

现代医学研究认为，引起“蚕豆病”的原因有以下两个：

第一，有的人在春夏之交收获蚕豆时，大量进食新鲜蚕豆，使摄入的裂解素和多巴醌等有毒物质超过一定数量，而引起中毒发病。

第二，有的人本身患有“遗传性血红细胞缺陷症”，在进食新鲜蚕豆或吸入蚕豆花粉后，摄入了一些有毒物质，可使体内血红细胞被氧化破坏而发生溶血性病变。“遗传性血红细胞缺陷症”患者是因蚕豆中何种物质诱发的“蚕豆病”尚无定论，其发病程度与食蚕豆量无关。患者在平时无溶血反应，在药物、蚕豆及感染等诱因下，可发生急性溶血。该病起病急，初有寒战、发热乃至不定位的腹痛，继而发生呕吐，脸色苍白，严重者有明显的黄疸、少尿或无尿，甚至休克和肾功能衰竭，如不及时抢救，可在 1～2 天内死亡。

蚕豆病对人体的危害虽大，但是，只要措施得当，还是可以预防的。一是不生食蚕豆（特别是新鲜蚕豆）；二是不要一次大量进食或连续进食蚕豆，这样就不会染上蚕豆病；三是有“遗传性血红细胞缺陷症”病史的人不宜食蚕豆。

55　春季宜调养风湿病

现代医学研究认为，从养生保健的角度讲，春季宜调养风湿病。

类风湿性关节炎最大的特点是：病程长，伤害大。因此，祖国医学早有“骨痹”“顽痹”之称；中外医学统一认为，此症终生残疾。但是，若能及时得到辨证施治，防护有法，调养训练得当，也会痊愈。

类风湿性关节炎患者每于春季反复频繁，疼痛肿胀诸症加重，这是受春季气候特点的直接影响，其奥妙在于“乍暖还寒，阳气弛张”八字之间。乍者速也，还者回也，弛张者回旋反复也。如此变化快速、反复无常，往往会使久染风湿痹痛之人防不胜防，无法注意。

类风湿病的春季调护应注意以下几点：①退换棉衣宜迟不宜早、宜徐不宜骤，不要因天气突然变暖，中午气温升高，为了一时轻松，任意更换衣物。②每晚收听次日天气预告，若变天，要高度重视，注意起居，调宜于风寒波动之先。③平素注意全身性防护并对所患肢体关节应当特殊照顾，加强保暖，如上班外出必戴手套、备衣物，以防不测之寒。④必须注意休息，以免疲劳过度，抵抗力下降，弱不禁风，连续反复出现外感。⑤一旦

发现外感，必须安静卧床休息，不得勉强劳作。⑥病情稳定期要重视锻炼，以增强体质，恢复功能。⑦人体一切机能春天开始旺盛，锻炼动以养阳，安卧静以养阴；节制性欲，注意房事，不妄作劳，有益肝肾，以壮筋骨。⑧食补胜于药补。每日服食适量的鸽子汤或鸡汤、鱼汤、羊骨头汤，以温养脏腑气血。

防病宜煎煮凉茶

56　春季防病宜煎煮凉茶

春季，由于气候变化大，易发感冒、流脑、急性支气管炎、肺炎、麻疹、腮腺炎、猩红热、红眼病等疾病。预防这些疾病的方法很多，最简便的家庭预防方法是：煎煮凉茶，每周一次，全家饮用。

凉茶，生活在城市的人，可选用板蓝根、金银花、菊花、连翘、夏枯草、车前草、地厂草等中草药合煎；生活在农村的人，可以自采地胆头、野菊花、蒲公英、鸡屎藤之类合煎。药量因人数而异，按 1~3 人计，药量可以为 10~15 克；4~6 人，药量可以为 15~20 克。冷水煎煮，水开后继续煮 20 分钟，即可饮用。

57　春季防口唇生疮宜多饮水和吃蔬菜

口唇生疮或烂嘴角是春季多见病。医学研究认为，春季人们多发口唇生疮或烂嘴角的原因，一是漫长的 3 个月食用蔬菜、水果少，维生素 B12 供给不足；二是春天多风，气候干燥，口唇缺乏水分，干时用嘴舔，越舔越干，干裂唇破后，很容易感染。

对于口角糜烂患者来说，常食用小米粥，具有显著疗效。内服维生素 B125～10 毫克，一日 3 次也可治愈。

现代营养学家指出，口唇生疮或烂嘴角的预防，宜注意平时多饮水，多吃些豆芽菜、白萝卜、菠菜、油菜，也可适量吃些富含维生素 B12 的食物，如动物肝脏、瘦肉等；不要养成舔口唇的习惯，口唇干裂可适当用防裂膏；另外，还要注意用口红等化妆品不宜过

多，过浓厚，避免刺激口唇。

58　春季保健宜食疗

春季干燥的气候直接影响呼吸道的防御功能，全身的抵抗力也会随之下降。同时，春季因肝、脾气相对较弱，故胃肠道疾病也极易发生。除家中备一些常用药外，更重要的是做一些合理的饮食调整。

饮食方面，宜选甘、温、清可口之品，忌酸涩、油腻、生冷之物。因为，春季人体阳气初发，甘、温之品可以助阳、护阳。如葱、姜、枣都可适量多食。春天还宜多食含 B 族维生素较多的食物，如胡萝卜等。现代营养学认为，缺少 B 族维生素是引起“春困”的原因之一。最主要的是多食新鲜蔬菜及水果，如萝卜、黄瓜、番茄、菠菜、荸荠、雪梨等，大多有养肝明目、补脾益气的功效。饮茶，则以花茶为宜，花茶可以散发冬天积聚在体内的寒邪，促进人体阳气的发生。

在春季生活中，自制一些药粥，对疾病的治疗也具有较好的效果。①金银花、菊花各 50 克，煎汤饮用，可供风热感冒患者服用。②白萝卜洗净、切碎、绞汁，加饴糖，冲沸水适量，搅匀饮用，每日 3 次，可治小儿百日咳。③绿豆 30 克，白菜心 3 棵，切碎加水煮粥，分顿随量食用，连食 1 周，可治流行性腮腺炎。

对于脾胃虚弱者，可选用芡实、红枣、莲肉、扁豆、苡仁、陈皮适量做成饼，有醒脾、开胃、益气之效。

59　消除春困宜食疗

春困是自然气候的气温回升而产生的一种生理现象。春季要防止春困，除了要坚持体育锻炼、多到郊外踏青、呼吸新鲜空气等活动外，还应适当进服些补品，进行食疗，往往会收到较好的效果。

中医认为，春季宜补肝。因肝血不足，或摄取不当、积劳内伤，均可导致气虚，使人感

到精神疲乏、四肢乏力、懒言、易出汗等。此时，应选择些甘平益气、养血类补品，以益气补虚。下面介绍几则消除春困的食疗方：

第一，芪精大枣汤。黄芪 15 克、黄精 10 克、大枣 6 枚，加水适量，煎服。适合用于治疗气虚体弱，倦怠乏力等病症。

第二，补脑提神羹 。银耳 6 克、猪脑 2 副、黑木耳 6 克、香菇 6 克、鹌鹑蛋 5 只。将银耳放入水中浸泡，拣去杂质；香菇切丝，猪脑去筋，蒸熟切粒；放入开水锅内煮熟，再放入去壳鹌鹑蛋，加入调味品和淀粉即成羹。日服 2 次，具有提神解乏的作用。

第三，益智糖 。核桃肉 250 克，捣碎；黑芝麻 250 克，红糖 50 克。将红糖放入锅内，加水适量，置于火上，熬至稠厚时，加入炒香的核桃仁、黑芝麻，搅拌均匀，再倒在涂有熟菜油的搪瓷盘中，用刀划成小块，贮藏于干燥处，备用。早晚各食 3 块，具有补肾健脑醒神的作用。

第四，鸽肉参芪汤。白鸽 1 只、党参 20 克、黄芪 30 克、淮山药 30 克。将白鸽切块，放入沙锅中，与党参、黄芪、淮山药同水煮。炖熟后，取汤饮，食鸽肉。可隔日服食 1 次，连食 3~5 次。具有提神解乏的作用。

60　春季防旧病复发宜食疗

春季是各种新疾旧患容易发作的季节。因此，春季防旧病复发，不妨从饮食调节入手，加以预防。

第一，高血压。春季气候变化无常，容易使血压升高或波动，从而出现头痛、头晕和失眠等症状。在饮食防病方面，要注意多吃富含维生素和钾的蔬菜、瓜果。以下食疗方对高血压病有预防作用，可供参考。

(1)取鲜芹菜 500 克，清洗干净，以沸水烫约 2 分钟，切细、捣烂，用纱布绞汁服用，每次服 1 小杯，一日 2 次。也可以直接煎汁服用。

(2)取海带 30 克，草决明 15 克，加水适量，熬煎浓汤，吃海带饮汤。

第二，消化性溃疡。春寒往往诱发胃、十二指肠溃疡。以下食疗方对消化性溃疡有预防作用，可供参考。

(1)胃、十二指肠溃疡。取蜂蜜 100~150 毫升，隔水蒸热后，于饭前空腹一次服下，一日 3 次。

(2)胃下垂及胃肠功能紊乱。选用优质鸡内金若干只，炒至焦黄，制成粉末状后服用。也可取牛奶 250 克煮沸，放入蜂蜜 30 克，白芨粉 6 克，炖服，每日服用 1 次。

第三，慢性支气管炎。由于春寒刺激和病原微生物的侵袭，春季也是慢性支气管炎的多发季节。以下食疗方经证实对慢性支气管炎患者有效，可供参考。

(1)生姜 30 克，清洗干净，切成细丝，桔梗 20 克，与红糖 20 克拌匀，共置于暖瓶中，沏入开水，加盖，浸泡 1 小时后，代茶饮用，饮后以微汗为佳。

(2)黄芪 30 克，桑白皮 20 克，切成细丝，加清水 750 毫升，慢火煎沸，沸后 5 分钟离火，去渣代茶饮，每日服用 1 剂。

61　春季宜治疗脚癣

脚癣冬春季轻而夏秋季重。如果我们从春季就开始治疗脚癣，便可能收到很好的效果。

现代医学研究认为，引起脚癣的主要病因为白癣菌，它的繁殖同其他真菌一样，容易受到温度和湿度的影响，气温一旦升高，白癣菌就活跃起来，引起脚癣的复发。

现代医学研究成果显示，脚癣患病率高的原因是：由于人的脚底和趾间没有皮脂腺，所以缺乏抑制皮肤真菌的脂肪酸，生理防御机能较差，而这些部位出汗比较多。加之空气流通性差、局部潮湿温暖，有利于真菌的生长。

因为足底部位皮肤角质层较厚，角质层中的角蛋白是真菌的丰富营养物质，有利于真菌的繁殖。加上经常穿着鞋袜，脚汗难以蒸发，而使脚部潮湿，真菌便大量繁殖起来。

此外，脚部接触真菌的机会也多，如在公共浴室中洗澡、家庭内共用拖鞋、脚盆或毛巾等，容易相互传染。

在夏秋季节，当脚癣泛滥时，患部会因为炎症而糜烂，药物的效果极难发挥。春季人体出汗不多，双脚比较干燥，如采取断然的治疗措施，不会引起副作用，而具有事半功倍的效果。所以，选择春季治疗脚癣，就是因为这个缘故。

春季治疗脚癣，应针对其病因局部选用抗真菌药，如达克宁霜、脚癣灵、脚癣一次净等。临床实践表明，使用达克宁霜治疗一周后，基本上能杀灭脚部的真菌。当然，关键在于注意个人卫生，对穿过的鞋袜要彻底消毒，避免再次感染。如果能坚持做到这一点，到了夏天，也许就不会再发生脚癣了。

62　春季疾病宜用板蓝根防治

第一，感冒、流感。取板蓝根 18 克，制成粗末，水煎，代茶饮。或加用羌活 9 克，煎汁饮用，连续服用 3 日。也可用板蓝根冲剂冲服，每次服用 1 包，每日服用 2 次，连续服用 3 日。

第二，流脑。用板蓝根的叶 30 克，揉碎，煎水，代茶频饮，连续服用 3~5 日，是预防流脑的良方。用板蓝根 15 克，贯众 15 克，共制为粗末，煎水，代茶饮用，连续服用 3~5 日，也有防治效果。

第三，腮腺炎。取板蓝根 30 克，煎水服用，连续服用 3 日；或用板蓝根冲剂，每日服用 2 包，分 2 次冲服，对有腮腺炎接触史者有一定的预防作用。用板蓝根 30 克，金银花 10 克，薄荷 5 克，共制成粗末，煎水，代茶频饮，对腮腺炎肿痛发热，有较好的治疗作用。

第四，红眼病。用板蓝根 30 克，生山栀 9 克，生甘草 6 克，加水适量，煮汁饮服。每日服用 3 次，连续服用 3 日。

第五，病毒性肝炎。在流行期间，可选用茵陈、板蓝根、贯众各 15 克，加水适量，熬煎

浓汤饮服。每次服用 100 毫升，每日服用 2 次。

春季宜早晚增衣

春季生活保健

63　春季宜早晚增衣

“春日春风有时好，春日春风有时恶。不得春风花不开，花开又被风吹落”。王安石的这首诗是对春季气候特点的最好写照。春季为我国气候中冷暖交替、多变的季节。如今天是春风荡漾，明天则会寒气袭人；白天气候宜人，早晚却寒冷异常。所以，从保健养生的角度讲，春季的穿衣有其特殊性，宜早晚增衣，中午减衣。衣着的实用性表现为保暖御寒，增减随意，美观得体，松紧适宜。

64　春季宜选择哪些衣料

春季气候忽冷忽热，从养生保健的角度讲，衣料的选择主要注意以下两个方面：

一方面宜选择具有一定的保暖性而又要柔软透气吸汗的衣料。例如：纯棉、纯丝绸的料子不会引起皮肤瘙痒，最适宜做内衣内裤，对皮肤具有较好的保养作用；全毛薄花呢、女衣呢是春季套装的上好选料；生棉细帆布、磨绒斜纹布、灯芯绒等也是上好的春季服装面料，可以加工制作各类休闲的夹克、衬衫及长裤。

另一方面在色泽上应根据年龄和肤色来进行挑选。例如：红、橙、黄是暖色，符合春季特有的热烈、明快、富有生机的生活环境气氛，适宜青少年春天穿着；绿、蓝、紫为冷色，色调清新、素雅、大方，适宜中老年人春天穿着。

65　春季宜选择哪种鞋袜

经过一个漫长的不便活动的冬季，春季到来后，人们的活动量有所增加，如远足郊游或举家外出进行空气浴、日光浴，以吐故纳新。因此，春季鞋袜的选择也要有所讲究。

从春季养生保健的角度讲，选择鞋袜必须遵循“既要保暖防寒，又要透气防湿，还要穿着

舒适”的原则。

春季人的皮肤容易过敏，袜子最好选择纯棉的；郊游远足时，鞋子最好选择宽松些的皮革面料的运动鞋；家居宜选择保暖透气的皮拖鞋；上班族宜选择牛皮面料的皮鞋。

66　春季保健宜“春捂”

“春捂秋冻”，是我国民间常说的一句话，其意深远，包含有一定的科学道理。

“春捂秋冻”，从养生保健的角度讲，“捂”要捂得适宜，“冻”要冻得适度才行。否则，“春捂秋冻”太过，对身体是有害的。

春末，气候已经温暖，如果仍然穿着很厚，捂得过度，使人动不动就汗流浃背，不但不能使人免受疾病的侵袭，反而会使人体内的体温调节紊乱，招致一些疾病。秋末，天气已经很凉，仍然穿着很单薄，冻得使人寒战，不但不能增强抵抗力，反而会被冻出病来。此外，春季人的阳气向外开泄，每逢暖风吹拂，感受风邪常会出现热性症状，即常说的“热伤风”。所以，外出着雨淋湿了衣服和头发，更应及时换衣擦头，能喝点姜汤更好，以驱散寒气，防止感冒。

要使身体能够适应气候的变化，减少疾病，春捂秋冻只是一方面，更重要的是要注意锻炼身体，增强体质，多进行室外活动，或散步，或做操，或练拳，或参加其他体育运动，并要持之以恒。秋冬之交及冬春之交，在加强锻炼的同时，穿衣服要随气候的变化适当增减，以感觉秋不过于寒，春不过于热为宜。

67　“春捂”宜捂下身

现代医学认为，春季人体的下部血液循环要比上部差，很容易遭到风寒侵袭。因而，不能把衣裤鞋袜穿得过于单薄，尤其是老年人更不能把下身衣服减得太多。所以，春捂重捂下身，其科学道理也在于此。

春捂重捂下身，除了注重下身的保暖外，要加强下身的锻炼，以促进血液循环。可采取

干洗脚方法进行锻炼。其做法是：双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。同样方法再按摩另一条腿，重复 10~20 遍。还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足、蹬腿等方法来活动下身。

68　春季养生保健宜讲究方法

春季的气候多变，乍暖还寒。从养生保健的角度讲，那些身体虚弱的人，特别是老年人，由于脏器老化，机能衰退，适应性差，抵抗力弱，所以宿疾易发或诱发新病。因此要顺应时令，重视保健。留意做到以下几点；

第一，宜讲究起居运动。《内经》云："春三月，夜卧早起，广步于庭……养生之道也。"春天阳气生发，气候融合，空气清新。老年人在力所能及的情况下，应早起晚睡，多做户外活动，如散步、慢跑、做操、打拳、练气功等，使身体气血通畅，郁滞疏散，筋骨舒展。

第二，宜讲究春捂。由于春季乍暖乍寒，人体血管舒张，汗孔疏松，若骤减衣服，极容易使"寒邪入内"，引起感冒、支气管炎、肺炎等疾病。因此，应根据天气的变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。中医认为"春来不可背寒"，更应注意背部保暖。

第三，宜消除春困。春暖花开，艳阳高照，但有些人却昏昏欲睡，无精打采，这就是"春困"。春困是人体生理机能暂时不能适应环境的变化造成的，并不是睡眠不足，也不是病。为更快地适应外界环境的变化，应积极参加体育锻炼，以增强心脏功能，改善血液循环和脑部供血，大大减轻或消除春困。

第四，宜讲究养肝护脾，宜甘少酸。中医认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，可以使人延年益寿。春季多吃酸性食物会使肝阳偏亢，损伤脾胃，这也是慢性胃炎和消化性溃疡在春季多发的原因之一。春季宜多吃些富含优质蛋白质、糖类、维生素及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果和干果等，少

吃酸性食物，以养阳敛阴，养肝护脾。

69　春季养生春困、春愁宜有别

春困与春愁，从表面上看，不仅这两种情况的发生都与春季的气候变化有关，而且所出现的症状也有相似之处：出现情绪抑郁的表现，前者是困倦引起的精神症状，后者是精神障碍所表现出的困倦。

春困是因为季节交换带来生理变化的一种反应。寒冷的冬季，人体受到低温的影响和刺激，皮肤的毛细血管收缩，血流量相对减少，汗腺和毛孔也随之闭合，减少了热量的散发，以维持人体正常体温。进入春季以后，随着气温的升高，体表毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断地加大，大脑的供氧则显得有些不足。加上暖气温的良性刺激，使大脑受到某种抑制。因而，人们会感到困倦思睡，总觉得睡不够。

但是，其中也含有一些病理因素，一些“春困”是疾病的表现。比如：精神病发作前所出现的抑郁症状；肝炎前期的低热嗜睡表现；糖尿病、心脏病等慢性疾病因体虚引起的困乏。有人还发现，高血压患者在春天嗜睡，哈欠频频，很可能是中风的先兆。因此，疾病引起的“春困”，应去医院检查。

但是，春愁与春困有所不同。春愁，往往表现为一种精神障碍的症状。春季气候多变，总有一段阴雨绵绵的时间，极容易引发“季节性抑郁症”。其实，这是在人体中有一种叫“松果腺体”分泌的松果激素在作怪。

现代医学证明，松果腺体对阳光极为敏感。当阳光强烈时，松果腺体受到阳光抑制，分泌的松果激素减少，而阴雨天时分泌的松果激素则增多。松果激素具有调节人体内其他激素含量的本领。由于在阴雨天分泌的松果激素较多，从而导致了人体内的甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。这两种物质是促使细胞积极工作的激素，一旦减少后，细胞

就会“偷懒”，变得极不活跃，使人情绪低落。防治季节性抑郁症的关键是：要努力使自己拥有一个好心情，保持开朗豁达的性格和愉快的情绪，通过参加社会活动和体育锻炼，进一步转化这种不良的情绪。

消除春困六宜

70　消除春困六宜

第一，宜早睡早起。春季有了良好的休息睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机体承受紧张度能力的增加，减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应，反而会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。还有一点值得注意的是，春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重“春困”。

第二，宜做头皮操。春季，坚持做头皮操，能消除大脑困倦。其方法是：先用双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕至两侧，对整个发际较有力地划摩 10 次；再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压 3 遍；再用十指依前顺序做短距离往返搔抓 3 遍，每个搔抓区抓 5 下；最后用十指依前顺序轻缓按摩 5 遍。每日晨起、晚睡前各做 1 次，可使精力旺盛，思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

第三，宜视觉刺激。春季，走出户外，举目远眺，让美丽的大自然景色尽收眼底，给自己以视觉上的良好刺激，有助于消除春困。

第四，宜饮食调摄。科学的饮食对解除困倦也有积极的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡萝卜、马兰头、荠菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃肥肥腻腻的肉食类食品，以便于肠道的消化吸收；适量多吃一些葱、姜、蒜等辛味食物，它们有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。同时，还可用生薏米 30 克、扁豆 20 克、淮山药 10 克煮粥 吃，或用木棉花 20 克、赤小豆 15 克，煎茶喝。采取上述方法，对消除春困能起到较好的效果。

第五，宜科学用脑。科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。大脑的功能，有不同的左右两半球。在春季日常工作学习中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右半球较少应用，相对轻松一些。因此，当头脑不清醒和胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到启动和使用，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，有利于去劳解困。

第六，宜刷牙洗脸。刷牙洗脸是一种消除春困的极为便利而简单的有效方法。当困倦之意袭来时，可采用具有芳香味的牙膏刷牙漱口，用冷水洗脸。这样可以提神醒脑。

71　春季宜养肾

春季，是一个舒爽的季节，宜养肾。对于肾功能不佳的患者来说，春季是养肾与调理的好时节。根据中医师临床经验，服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能初期恶化与肾病末期患者的疗效皆可达六成以上。

中医认为，治疗肾脏病，除了根据病情症状予以治疗外，还可依据季节的不同，加以配合用药。如可使用特调的“春天强肾方”。据临床发现，此配方适用于治疗腹胀、口干、倦怠、舌质偏淡等肾功能初期恶化患者。

同时，中医还强调，肾脏病患者应注重春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。肾脏病患者在春季的生活中，宜早起呼吸新鲜空气，做柔软体操，尤其应注重保温，以免罹患感冒；在饮食方面，不可食用过于辛辣油腻的食品，以免损及肝肾。因此，建议春季多食用蔬果清淡食品，如山竹、莲藕、苡仁、黄瓜及香瓜等。

春季养肾还可用药膳，现介绍一种药膳供参考：以白木耳、莲子、枸杞为主的“春天养肝固肾汤”。

72　春季宜养肝和肺

根据中医学的理论，春季养生，尤须注意肝和肺的保养。

中医认为，肝是刚脏，易于横逆侵犯他脏；肺是娇脏，易受他脏侵犯。按照五行学说，木（肝）、火（心 ）、土（脾）、金（肺）、水（肾），依次相生，相隔相克，保持着动态平衡的生理机制。由于气候、情志、饮食等因素，造成某脏器生理机能的太过或不及，会破坏这种动态平衡，出现疾病。

在我国的大中城市的医院门诊，大夫们经常遇到迁延性肝炎、慢性肝炎，每到春季，多有复发，成为活动性的迁延性、慢性肝炎；有支气管扩张的宿疾，也多由于冷暖无常，引起复发咯血。还有哮喘病，人们往往只注意秋冬季节易于发病，而忽视了春季也是好发的季节。一方面，由于乍暖还寒的气候，容易受凉；另一方面，在这春暖花开的季节，各种花粉也易于引起过敏而诱发。因此，春季保养肝肺，重在肝的条达、肺的清肃，就是要减少或避免使肝木偏亢、肺金受灼的因素。除了防寒保暖外，还要留意饮食宜忌、劳逸结合、情志安定等。

在饮食上，不宜食用“发”的食品，如笋、鸡等。人有痼疾，其气多虚。食笋更耗其气，因虚而益虚，更易于发病。临床上，常见有些患者食笋而引起咳嗽，导致咯血、哮喘的复发。鸡能动风助肝火。春季正值肝阳上升时节，食鸡就易动风助肝火，引起肝木偏亢，导致迁延性、慢性肝炎及高血压等病的复发。春季宜多食些柔肝养肺的食品。如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏，通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，可以滋水涵木。

立春之后，可以适时服用一些滋补品。如银耳，甘平，无毒，能润肺生津，益阴柔肝。还有人们熟悉的菊花茶，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。但是，久服菊花，疏泄太过，又会使肝木失于滋养。菊花可与桑葚同泡茶喝，桑葚具有养血柔肝、益肾润肺的作用，可以收到肝、肺同养的效果。

73　春季养生宜自制药枕

在春季，为保暖和时令保健，不妨自制药枕，以助消除疲劳，有利健康。

制作药枕， 宜选用青箱子、蔓京子、薄荷、菊花、钩藤各等份，作枕芯。因为春季是万物升发的季节，人体内的风热往往随之而动，所以选取上述疏风清热的中药做枕芯，在睡眠中其药气可随鼻而入，能达到消除疲劳的效果。此药枕还可防感冒，尤其是对那些常患头晕、头痛以及高血压患者最为适宜。

值得注意的是，四季药枕所选用的药物，应预先晒干而且粉碎为绿豆大的粗粒，以便上枕后睡眠时舒适，并有利于药气扩散。枕中药物只能用一季，来年必须更换。

74　春季提神醒脑宜自制香袋

进入春季，随着气温的升高，皮肤毛孔舒展，血液供应增多，供应大脑的氧气相应减少。在这种情况下，会使人出现无精打采的现象，具体表现为中枢神经系统抑制的春困现象。要利用嗅觉刺激的方法克服春困，不妨自制一只香袋，佩挂胸前，缕缕幽雅的芳香相伴，可使你神清气爽，大大提高工作效率。

香袋起源于中医的“衣冠疗法”，即将特殊的中药装入帽子或衣服内，用于防病治病。后来逐步发展为药制枕头、肚兜、护腕、护膝等，用于治疗各种疾病。此外，还有预防感冒和流感的专用药物口罩。由于香袋具有特殊的疗效，备受人们的喜爱，一直在民间流行。

下边的几个方子可供选择，自己不妨动手，根据需要制作各种香袋。

（1）冰片、樟脑 各 3 克，良姜 15 克，桂皮 30 克。

（2）川芎、白芷各 10 克，苍术 20 克，冰片 3 克。

（3）山奈、雄黄各 10 克，樟脑 3 克，丁香 50 克。

以上三方任选一方，将处方的药物粉碎成细面。然后，每取药面 3~5 克，用布缝制成小

袋，佩挂颈上或缝于所穿的衣服上，15 天换一次即可。

春季房事次数宜适当增加

75　春季房事次数宜适当增加

春季，阳气上升，万物欣欣向荣。在这样的季节里，人也应与万物一样，在思想意识和身心活动方面，不要受到任何的压抑，尽量使身心保持一种畅达的状态。此时，房事次数应当较冬季有所增加，至少不对其加以过分的制约。只有这样，才能有助于机体各组织器官的代谢

我国的海鱼和淡水鱼约 2000 多种，春季所捕鱼类的品种多。但是，值得注意的是，活鱼忌马上烹调。

很多营养学专家分析认为，吃鱼可以使人长寿。鲜鱼肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，所含的营养成分绝不比其他肉类低，它是肉类中最易消化的一种。但是，需要提醒的是吃鱼最好烧至熟透再吃。

因为，在鲜鱼中，特别是淡水鱼中常有寄生虫，如常见的华支睾吸虫、异形吸虫等。鱼的全身中，以鱼头和鱼肉中寄生虫最多。如经常食用未烧透的鱼甚至生鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹疼、肝肿大、黄疸及浮肿等病症。情况严重者，可以引起腹水。因此，春季忌食没烧透的鱼。

16　春季中风患者忌多食鲚鱼

鲚鱼，又名刀鱼、凤尾鱼，属著名经济鱼类，肉质白皙细嫩，鲜美可口，早在 2000 多年前就已为席上珍馐。汉初我国最早解释词义的专著《尔雅·释鱼》就有关于它的记载；古代地理著作《山海经》还有“刀鱼”一名的解释。

鲚鱼，在清明前质量最佳。这个季节的鲚鱼，鱼刺较软，节后鱼刺逐渐变硬，吃起来口味差。所以，清明节前的鲚鱼，备受人们的喜爱。但是，值得提醒的是，中风患者忌多

食鲚鱼。

中风多因肝经火热或痰火所致，中医强调忌食温热味厚之品。鲚鱼温热且味甘易生痰湿，多食可以引动痰火，中风患者多食鲚鱼，必会加重病情。所以，春季中风患者忌多食鲚鱼。

17　春夏之交田螺忌与含鞣酸多的水果同食

秧池水满田螺肥壮。田螺是价廉物美的春夏佳食。但是，值得提醒的是，田螺忌和石榴、葡萄、柿子等水果一起食用。因为，石榴、葡萄、柿子等水果含有较多的鞣酸，田螺含有较丰富的蛋白质和钙，二者同时食用，鞣酸和钙及蛋白质结合，将会影响食物的消化吸收，导致胃部不适。

18　春季樱桃忌与动物肝脏同食

春季，樱桃是鲜果中最先上市的佼佼者，故有“春果第一枝”的美称。

樱桃，又叫含桃、荆桃。它不仅形味俱美，而且营养丰富。据测定，在每 100 克樱桃中，含糖 8 克，蛋白质 1．2 克，钙 6 毫克，磷 31 毫克，含铁量可高达 6 毫克（含铁量比同量的苹果、橘子、梨等高 20 倍以上，居各种水果之首）；它含胡萝卜素也比苹果、橘子、葡萄多 4～5 倍；此外，它含 B 族维生素、维生素 C 也较为丰富。

樱桃虽然好吃，但忌与动物肝脏同时食用。因为动物肝脏中含有丰富的铜、铁离子，而铜、铁离子可以使维生素 C 氧化为去氢抗坏血酸，使食物的营养价值降低。

19　春季忌多食或偏食蘑菇

第一，有毒的蘑菇忌食用。有毒的蘑菇与饭同炒，则会使饭变黑。食用有毒的蘑菇，很容易导致食物中毒，出现头晕、头痛、呕吐、腹泻等症状。

第二，忌多食或偏食蘑菇。《本草求直》说：“蘑菇能理气化痰，胃亦有功也，然皆体润性滞，多食用于内气有阻。”《饮膳正要》说：“内气发病，不可多食。”

20　春季儿童忌多吃春笋

江南二月，春雨过后，春笋纷纷破土而出，茁壮成长，此时正是春笋尝鲜的时节。春笋是春季的时令美食佳品。但是，儿童忌多吃春笋。

根据专家们的研究测定，春笋中含有大量的草酸，而草酸很容易与钙结合成草酸钙，影响人体对钙、锌的吸收和利用。由于儿童骨骼发育尚未成熟，如果体内缺钙，会造成骨骼畸形，容易患佝偻病。儿童长期缺锌，也会导致发育迟缓，智能低下。所以，12 岁以下儿童忌多吃春笋。

21　春季忌吃未用开水烫的菠菜

菠菜是春季人们餐桌上的时令蔬菜之一。但是，炒菠菜前应该用开水烫，这样能去除菠菜含有的草酸与涩味。只有去掉草酸，才有利于人体吸收菠菜中的钙质。若未用开水烫后炒食，既影响口味，又使营养价值降低。所以，春季忌吃未用开水烫的菠菜。

22　春季食用菠菜忌去根

人们在择菠菜时，往往习惯上仅食用其茎叶，误认为根老韧不好吃，而将其摘掉，这是错误的。

菠菜的根是红色的，茎叶为绿色，所以，很久以来，它就有一个美名为“红嘴绿鹦哥”。

我们强调春季吃菠菜忌去根，并非是简单地以其色泽搭配好看为出发点的。菠菜根属于红色食品一类，具有很好的食疗作用，如果抛弃，的确可惜。

菠菜根营养丰富，含有纤维素、维生素和矿物质，却不含脂肪。尤其将菠菜根配以洋生姜食用，可以控制或预防糖尿病的发生。食用菠菜最好的方法是：将鲜菠菜带根放沸水中略烫数分钟，用芝麻油拌食，可利肠胃，适于治疗高血压和便秘等病症。菠菜根尽管含有粗纤维，但在其抽薹开花之前食用，不但不觉老韧，反而感到爽脆。由此可见，菠菜根有较高的食疗价值。

23　春季孕妇忌常食菠菜

人们一直都认为，菠菜含有大量的铁，具有补血功能，把菠菜当作孕妇、儿童、病人理想的补血食品。

其实，菠菜中铁的含量并不多，其主要成分是草酸，而草酸对锌、钙又有着不可低估的破坏作用。

锌和钙是人体不可缺少的微量元素，如果人体缺了锌，就会感到食欲不振、味觉下降；儿童一旦缺了钙，有可能发生佝偻病，或出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。如果孕妇过多食用菠菜，同样会出现缺钙和锌的症状，无疑对胎儿发育不利。同时，因孕妇比正常人需钙和锌量都高，从养护的角度讲，应较多地摄入富含钙和锌的食物。

24　春季儿童忌多吃菠菜

在现实生活中，有些家长认为，在蔬菜中，新的叶菜类都含有大量蛋白质、脂肪和多种微量元素。所以，只要多给孩子吃大量的蔬菜，就是好的饮食结构。其实，这种认识和做法，完全是错误的。

从营养与食疗的角度看，有些蔬菜食用过量，对儿童的身体健康却是有害的。如春季时令蔬菜——菠菜，含有很多草酸，如果儿童过多地食用，体内的各种微量元素与草酸相互作用，特别是与钙反应强烈，使儿童骨骼发生变化，会发生佝偻病、软骨病等。

25　春季烹调忌将豆腐与菠菜一起炒煮

豆腐含有丰富的钙质，每 100 克豆腐里含钙高达 240 毫克，是人体特别是小孩十分需要的。而菠菜含有大量的草酸，当它遇到豆腐中的硫酸钙、氯化镁时，就生成不能被人体吸收的草酸钙、草酸镁的白色沉淀物，从而破坏了豆腐中的钙质。所以，春季烹调忌将豆腐与菠菜一起炒煮。

26　春末夏初忌多食腌制的香椿

春末夏初，椿芽渐老，生吃就不适口了。农家大批摘下来，用细盐腌制，颜色就转变为黑色。但是，其香味仍然不减。

腌制的香椿含盐分较多，可使钠水滞留，血容量增多，容易增加心、肾脏器的负担，引发心、肾系统的疾病。同时，腌制的香椿含有亚硝胺，亚硝胺致癌作用甚强，多食久食，往往会诱发癌症，慢性胃炎患者发病率尤高。所以，春末夏初忌多食腌制的香椿，肾功能不良者更不宜食用。

27　春末夏初忌食用未腌透的香椿

春末夏初忌食用未腌透的香椿。因为，在未腌透的香椿中含有大量的亚硝酸盐，当亚硝酸盐进入人体血液循环中，可以使正常的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使红细胞失去载运氧的能力，导致全身缺氧，出现胸闷气促、嘴唇青紫等中毒症状。

28　春季香椿忌与动物肝脏同食

椿树三月间茁发新芽，农家便采摘出售，幼叶非常细嫩，带有一种清香，备受人们的喜爱。

据研究测定，香椿属富含维生素 C 的蔬菜之一。如果香椿和动物肝脏同时食用，动物肝脏中的铜、铁离子，极容易促使维生素 C 氧化而失效，导致营养成分大为下降。所以，春季香椿忌与动物肝脏同食。

春季孕妇忌食韭菜

29　春季孕妇忌食韭菜

每年春色正浓的时候，先向人们报到的是春韭。韭菜，是春季营养丰富的细菜。它既可炒菜做汤，也可做包子、馅饼、饺子的菜馅。它含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、矿物质以及维生素Ａ、Ｂ族维生素、维生素Ｃ等多种营养物质。但是，现代医学研究证明，韭菜对子宫有明显的兴奋作用，如果孕妇食用，很容易导致胎动不安，或导致流产。所

以，春季孕妇忌食韭菜。

30　春季韭菜忌生食

韭菜富含纤维素，难以消化。它不像葱蒜可剥皮后生食，因为食用部分离地面较近，常有微生物、寄生虫卵附着，且分株较多，不易淘洗干净，生食容易感染疾病。所以，春季韭菜忌生食。

31　春季韭菜忌与蜂蜜同时食用

韭菜是人们春季喜爱吃的蔬菜之一。但是，值得提醒的是，韭菜忌与蜂蜜同时食用。

现代医学研究认为，韭菜含有丰富的维生素 C，与蜂蜜同时食用，所含的维生素 C 很容易被蜂蜜所含的矿物质铜、铁离子氧化，而失去作用。同时，又因为蜂蜜性滑利通肠，韭菜含有丰富的纤维素，能够导泻。二者同食，也同样会导致泄泻。所以，《本草品汇精要》说："不可与蜂蜜食用。"

32　春季孕妇忌食荠菜

在我国民间有这么一句俗话："春来荠菜胜羔豚。"但是，实验表明，荠菜的提取物醇有类似催产素一样的令子宫收缩的作用，煎剂灌胃具有同样的作用。如果孕妇食用荠菜，很容易导致妊娠下血或胎动不安，甚至导致流产。所以，春季孕妇忌食荠菜。

33　春季香菜忌与动物肝脏同食

香菜，又名芫荽、胡荽、香荽等。它是春季最佳的调味食用蔬菜。但是，香菜忌与动物肝脏同食。

据研究测定，香菜维生素 C 含量较高。故香菜忌与动物肝脏同食，原因和香椿忌与动物肝脏同食一样。

34　春季忌食用化肥生发的绿豆芽

绿豆芽，又名豆芽菜、银针菜。在春季蔬菜淡季时，绿豆芽成为人们餐桌上的常吃菜肴

之一。但是，用化肥生发的绿豆芽，由于化肥中有含氮类化合物，在细菌的作用下，可转变为亚硝胺而存在于绿豆芽中。亚硝胺可以使人患胃癌、食道癌、肝癌等。所以，春季忌食用化肥生发的绿豆芽。

35　春夏之交发育期儿童忌食用蚕豆

每年的春夏之交，备受儿童喜爱的蚕豆陆陆续续上市了。

蚕豆虽好吃，营养也比较丰富，但是，发育期儿童忌食用蚕豆。因为，蚕豆中含 0　5%的巢菜碱苷，摄入巢菜碱苷过量，可以抑制儿童的生长发育。

36　春季忌过量食野菜

春季，被污染的沟渠河边，野菜生长得依然茁壮鲜美。但是，采食者由于无法分辨出哪些野菜被污染了，哪些野菜有毒，哪些无毒，仍然盲目地长期食用野菜，致使后患无穷。所以，春季忌过量食野菜。

37　春季食用野菜忌不浸泡

春季为食用野菜的最佳时节。但是，食用野菜应浸泡。

因为，在野菜中，如山药菜、山蒜等一些野菜，含有微毒，如果不经浸泡即烹调食用，往往会使人周身不适。所以，这类野菜，在煮食之前，务必要在清水里浸泡两小时以上，进行解毒处理，方能食用。

38　春季树上的野菜忌炒吃

春季，生长在树上的野菜品种，备受人们的喜爱，如刺嫩芽、榆树钱等。这类野菜，烹调有讲究，宜蒸吃或做酱吃，忌炒着吃。因为炒着吃既黏又涩，难以下咽，营养价值也大大下降。

39　春季忌多食苦味野菜

中医认为，苦味野菜性味苦凉，春季食用，具有解毒败火作用。但是，如果过量食用苦

味的野菜，很容损伤脾胃。所以，春季忌多食苦味野菜。

40　春季忌食用不认识的野菜

在春季中，许多人将吃野菜当做吃新鲜，因此，亲自去采野菜食用。但是应特别注意，忌食用那些不认识的野菜。因为有些野菜含有剧毒，不能食用。如果误食，轻者会引起闷胀、呕吐，重者还会出现生命危险。

春季养生进补

41　春季饮食忌大补

根据春季阳气升发，胃肠积滞较重，肝阳易亢及春温易发的特点，春季养生，阳气应以生发为顺，若行大补，必令肝郁气滞而阳气升发受阻，导致肝气郁结。所以，春季饮食忌大补。

42　春季进补哪些病人忌喝鸡汤

春季饮食宜清淡，进补也宜进行清补，鸡汤是首选。鸡汤营养丰富，为时令进补之佳品。但是，以下这些病人忌喝鸡汤。

第一，高胆固醇血症患者。血液中胆固醇升高的病人，多喝鸡汤，会促使血胆固醇进一步升高。血胆固醇过高，往往会在血管内膜沉积，引起动脉硬化、冠状动脉硬化等疾病。

第二，高血压患者。经常喝鸡汤，除了会引起动脉硬化外，还会使血压持续升高，难以降下。而长期高血压，又可引起心脏的继发性病变，如心肌肥厚、心脏增大等高血压性心脏病。

第三，肾脏功能较差者。鸡汤内含有一些小分子蛋白质，对患有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者来说，由于他们的肾脏功能较差，肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，如果多喝鸡汤，就会引起高氮质血症，从而进一步加重病情。

第四，胃酸过多者。鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用。因此，对患有胃溃疡、胃酸

过多或近阶段有胃出血病史的人来说，一般也不宜多喝鸡汤。

第五，胆道疾病患者。胆囊炎和胆结石症经常发作者，也不宜多喝鸡汤。因为鸡汤内脂肪的消化需要胆汁参与，喝鸡汤会刺激胆囊收缩。这样一来，往往会引起胆囊炎的反复发作，而加重病情。

43　春季小儿贫血忌用蛋黄补

不论是鸡蛋还是鸭蛋，营养都很丰富，是春季理想的天然“补品”。但是，春季小儿贫血忌用蛋黄补。

据研究分析测定，每 100 克鸡蛋中含铁 1　2 毫克，每 100 克鸭蛋中含铁 2　9 毫克，与瘦肉中含铁量相仿。蛋黄中的铁与磷酸盐、磷酸蛋白结合成复合磷酸铁，不容易被吸收和利用。因此，当小儿患贫血时，忌只用蛋黄来补铁。婴儿 4 个月大后，可逐渐增加猪肝泥，猪肝中含铁量高。同时，还可以适当加用一些含铁和维生素 C 的饮料或辅助食用绿叶蔬菜等。

44　春季忌把人参蜂王浆等营养药当补品

近年来，许多人为了身体健康，盲目地将营养药当补品服用。殊不知，滥用营养药品，往往会产生副作用。盲目进行氨基酸输液，会造成氨基酸过敏，产生输液反应等症状，一些肝肾功能损害的人，还可导致肝昏迷、尿毒症的发生。

在日常生活中，将营养药当补品服用，其危害极大。如婴幼儿过多服用人参蜂王浆，会影响正常的生长发育，造成早熟。长期服用大量的鱼肝油、维生素 A、维生素 D，可发生骨骼痛、头痛、呕吐、皮肤瘙痒、毛发干枯、厌食等。还有的老年人喜欢用维生素 E 来抗衰老，这种药物会影响人体免疫功能，过量服用后，对内分泌、心血管、血糖等都会带来不良的影响。因此，忌把营养药当补品服用。

春季常见病防治

45　春季哪些疾病患者进补忌食用蜂王浆

第一，过敏体质的人进补忌食用蜂王浆。在蜂王浆中含有一些激素、酶及某些异性蛋白，加上人参中含有一定的刺激物质，对过敏体质的人有害。

第二，低血压及低血糖者进补忌食用蜂王浆。在蜂王浆中含有两种类似乙酰胆碱的物质。1 毫克的蜂王浆的降压作用，相当于 1 微克乙酰胆碱。同时，食用人参与蜂王浆后，可产生低血糖反应，降低人体的血糖。

第三，腹泻与胃肠道功能紊乱者进补忌食用蜂王浆。蜂乳可以诱发胃肠道功能紊乱，导致腹泻和便秘交替出现，影响肠道吸收功能。

第四，手术初期及怀孕期进补忌食用蜂王浆。手术初期，如果失血过多，身体虚弱，进补忌食用蜂王浆。妇女妊娠时，服用人参容易“上火”，蜂乳刺激子宫收缩，干扰胎儿的正常发育。

第五，肝阳亢盛及湿热阻滞等患者进补忌食用蜂王浆。中医认为，凡肝阳亢盛及湿热阻滞者，进补食用蜂王浆，会引起发高烧、吐血。

此外，忌临睡前服用蜂王浆。人参蜂王浆是一种营养滋补佳品。但是，忌在临睡前服用。因为，中年以上的人，血液存在着高凝状态，而人参蜂王浆内含有大量果糖、葡萄糖，可使血液黏稠度增高。口服后不久即入睡，促使心率减慢，加剧了原有的血液黏稠度，出现局部血液动力异常，造成微循环障碍，易促发形成脑血栓。患有高血压、高血脂的人以及有冠心病、脑血管病的患者更应注意，应与服降压药一样，在睡前 4 小时服用人参蜂王浆，以免发生不测。服用人参蜂王浆的最佳时间是早饭后 1 小时，午饭后 2 小时。

46　春季进补忌食用直接采集的花粉

春季，花粉是一种时令进补佳品，对人体健康有着重要作用。但是，如果直接食用从植物上采集的花粉，不但达不到健身的目的，还会引起疾病。

对人体有益的花粉，多数是虫媒花。自然界易于采集的花粉，多数是风媒花。从营养的角度看，这些风媒花一般没有营养价值。因为，花粉的外层非常坚固，未经加工处理，口服之后，不被人体所吸收。同时，花粉上常沾有各种微生物，还可以使人感染疾病。所以，未经加工的花粉忌直接食用。

47　春季忌用菠菜来补铁

日常生活中，不少人认为，春季的佳蔬之一菠菜富含铁，是一种补铁佳品，便专门炒菠菜给儿童和贫血病人吃。其实，菠菜不仅补不了铁，还会带来不利的后果。

大家知道，人体对食入铁的吸收及利用率，不取决于食物中铁的含量，而是取决于铁的存在形式及其理化性能。只有那些能在肠道中溶解的铁，才能供人体吸收利用。从这一点看，菠菜中的铁并不是人体吸收铁的好来源，而是降低铁吸收的不利因素。

研究表明，菠菜中能被吸收的铁仅占 1%，其余 99%的铁与草酸等物质形成不能溶解的复合物，失去了营养价值。因此，人体对菠菜中铁的吸收率比铁吸收率低的谷物还要低得多。如小麦的铁吸收率为 5%，大豆为 2　6%。而牛肉、肝和鱼肉中铁的吸收率比菠菜分别高 22 倍、18　5 倍和 11 倍。其他蔬菜如芹菜、小青菜的铁吸收率都比菠菜高。这些蔬菜中蛋白质、维生素 C 的含量也比菠菜高。

此外，菠菜除了铁难以吸收外，它还干扰锌的吸收，也影响钙的吸收。

由此可见，春季忌用菠菜来补铁补血，也不宜作治疗缺铁的辅助菜。

48　春季忌盲目壮阳

人们认为，动物的阳具，如牛鞭、狗鞭、鹿鞭以及海狗肾、犀牛角等，具有益肾通阳的作用，能够刺激性欲。因此，在我国民间更有人把梅花鹿、牛的阳具割下来，风干后，当作壮阳良药高价出售。其实，这类所谓壮阳药，对增强性欲的作用极为有限。

不了解性药方面的科学知识，人为地利用性药催情，一方面可以使内分泌失调，免疫功

能下降，甚至引起肾功能衰竭；另一方面，长期服用性药后，一旦停药，可以导致无法恢复的勃起功能障碍。

当你走进琳琅满目的性用品商店时，请保持清醒的头脑，春季需要壮阳，务必在医生的指导下使用性药，忌盲目壮阳。

春季常见病防治

49　春节肝病患者饮食有哪些禁忌

春节期间，酒、肉、果、蔬十分丰富，但肝病患者在饮食方面应注意如下三忌：

第一，忌饮酒 。酒精能够直接损害肝细胞，使肝细胞坏死，使肝炎病迅速恶化。即使肝炎完全治愈后，也应当在较长一段时间内不饮酒。

第二，忌多食用高蛋白食品。 鸡、鱼、虾等高蛋白食品，在人体消化代谢过程中，往往会产生大量有毒的氨类物质，需经肝脏分解、解毒。对于有病的肝脏，解毒功能明显下降，如果摄入过多的高蛋白食品，肝脏不能有效地完成全部氧化、分解、吸收等代谢工作。

第三，忌过量食用葵花子。 葵花子等一类炒货小吃，所含的油脂都是不饱和脂肪酸，如果摄入过多不饱和脂肪酸，容易消耗大量胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍和结缔组织硬变或肝细胞坏死。

50　春节有病忌停药

人老体弱多病，但是在春节期间，不可图吉利而自行停药。因为，治病用药有严格的方案，药物、药量和时间与病情有密切关系。随便停药可发生停药综合征、换耐药性等不良现象，增加治疗难度，不利康复，甚至因停药加重病情，使病情恶化，危及生命安全。所以，春节有病忌停药。

51　春节糖尿病患者忌大开吃戒

春节期间常有丰盛的酒席，但糖尿病患者忌大开吃戒。

从养生保健的角度讲，在饮食方面，即使过节，糖尿病患者仍然要保持低糖、低盐、低脂、高纤维素的特点，尽量少吃或不吃油炸、腌制食品，忌食糖类制品，绝对忌醉酒。

52　春季尿路结石患者忌食用菠菜

菠菜是春季人们常吃的蔬菜。但是，尿路结石患者忌食用菠菜。因为，在菠菜中含有较多的草酸，草酸可以与食物中的钙结合，生成不溶于水的、人体无法利用的草酸钙的结晶体，大量积聚于肾脏。如果尿路结石患者食用菠菜，往往会影响肾脏的功能，加重肾脏疾病。

53　春季肺结核病人忌多食用菠菜

菠菜，四季均有，但以春季食用最佳，其根红叶绿，鲜嫩可口，略带甜味，是一种营养丰富的蔬菜。但是，肺结核病人却忌多食用菠菜。主要原因是菠菜富含草酸。

据测定，在每 100 克菠菜中含 360 毫克的草酸。而草酸进入人体后，极易与钙结合生成不溶性草酸钙，不能被吸收，造成人体缺钙，从而延缓肺结核患者病体痊愈。

54　春季脾虚泄泻患者忌食用菠菜

从临床的实践经验看，脾虚泄泻适于健脾止泻，忌滑利通肠。据《本草从新》说："凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠菜冷滑尤甚。"脾虚泄泻患者食用菠菜后，将会加重泄泻病情，所以忌食用菠菜。

55　春季小儿高热阴伤风者忌多食用香椿

香椿为春季时令野菜之一。因为香椿辛散苦降伤阴，小儿高热阴伤风者忌多食。故《随息居饮食谱》说："多食壅气动风，有宿疾者勿食。"

硫酸亚铁忌与香椿同食

56　春季服用硫酸亚铁忌与香椿同食

在春季生活中，病人在服用铁制剂补血药时，应忌食多钙、多磷的食物。因为钙、磷与铁制剂可结合成不溶性物质，降低铁制剂的吸收。现代医学研究认为，香椿为含磷与钙较高的蔬菜之一。在服用铁制剂时食用香椿，会大大地降低铁制剂的治疗效果。所以，春季服用硫酸亚铁忌与香椿同食。

57　春季虚寒痢疾患者忌食用香椿

香椿营养丰富，在春季适合大多数人食用。但是也有些人忌食用，如虚寒痢疾患者。中医认为，香椿性平而偏凉，苦降行散，湿热下注所致的痢疾适宜。虚寒痢疾治当温中补虚，食宜甘温，如果食用香椿，则会加重病情。

58　春季哮喘患者忌食用荠菜

荠菜是最早报春的时鲜野菜，因其清香可口，民间常用它包馄饨，或炒野鸡肉，或与豆腐共煮羹。但是，哮喘患者忌食用荠菜。因为哮喘为支气管平滑肌痉挛、管腔变窄、通气不畅所致的疾病，而荠菜有收缩支气管平滑肌的作用，可加重哮喘病患者的病情。

59　春季疮疥疔肿者忌食用韭菜

韭菜是春季人们食用的佳蔬，营养丰富，主要含有胡萝卜素、粗纤维素、抗坏血酸等成分。但是，疮疥疔肿者忌食用韭菜。因为，疮疥疔肿者均为火毒所生，治应泻火泻毒，食应寒凉不应温热，韭菜属温热之品。所以，《本草汇言》说："疮毒食之，愈增痛痒，疔肿食之，令人转剧。"

60　春季热病后忌食用韭菜

中医认为，热病后正气耗伤，气阴两虚，大辛、大热、大寒之品均应忌食。韭菜由于其气味厚重，孟诜说："热病后十日不可食韭，食即发困。"此外，食用韭菜还可导致热病复发。所以，春季热病后忌食用韭菜。

61　春季服用安体通舒等药物忌与香菜同食

安体通舒等药为留钾排钠类的利尿药，服用时忌食含钾多的食物。据研究测定，香菜为含钾量高的食物。服用安体通舒等药时，如果食用香菜，很容易引起高钾血症。所以，春季服用安体通舒等药物忌与香菜同食。

62　春季先兆流产患者忌多食用马齿苋

马齿苋的茎能兴奋子宫平滑肌，增加子宫平滑肌的收缩，先兆流产患者如果食用，很容易导致流产。所以，春季先兆流产患者忌多食用马齿苋。

63　春季痢疾属虚寒者忌食用马齿苋

中医认为，虚寒性痢疾应食温热固肠之品，不应食寒凉性的食物，马齿苋酸寒滑利，如果患者食用，可以使虚寒加重，使痢疾缠绵难愈。所以，春季痢疾属虚寒者忌食用马齿苋。

64　春季慢性肠炎、慢性胃炎患者及消化不良者忌多食用绿豆芽

绿豆芽是春季价廉物美的蔬菜。但是，慢性肠炎、慢性胃炎患者及消化不良者忌多食用绿豆芽。因为，绿豆芽性寒凉清热，容易损伤胃气，且纤维较粗，容易滑利肠道致泻。如果慢性肠炎、慢性胃炎患者及消化不良者多吃绿豆芽，往往会加重病情。

65　春季慢性胃炎患者忌多食用蘑菇

春季为食用蘑菇的最佳季节。但是，蘑菇中含有一种叫甲壳质的物质，有碍胃肠的消化吸收。所以，春季慢性胃炎患者忌多食用蘑菇。

66　春季哪些疾病患者忌食鱼

春季，如下几种疾病患者忌食鱼：

第一，出血性疾病患者忌多食鱼。血小板减少、血友病、维生素 K 缺乏等出血性疾病患者，要少吃或忌吃鱼。鱼肉中含有二十碳六烯酸，它具有防止胆固醇黏附于血管壁的作用，对于冠心病、动脉粥样硬化患者来说是十分有益的。但是，二十碳六烯酸还可抑制

血小板凝集，容易使出血性疾病患者的毛细血管出血不止，从而加重出血症状。

第二，结核病患者吃药时忌食鱼。结核病患者服用异烟肼时，如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等; 重则出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危险和脑出血。上述症状多在食鱼后半个多小时内发生。另外，在鱼肉中通常含有较多的组氨酸，在人体内可以转化为组织胺，进入人体的少量组织胺，可由体内的单胺氧化酶氧化灭活。而异烟肼是一种单胺氧化酶抑制剂，进入人体后具有抑制和杀灭结核杆菌的作用，但同时也抑制了单胺氧化酶的转化和合成。因此，结核病患者服用异烟肼时食用鱼类会使组织胺在体内积蓄，从而发生过敏反应。异烟肼对单胺氧化酶的抑制作用一般于停药 2 周后才逐渐消失。因此，患者在这段时间里忌吃鱼。

第三，痛风患者忌食鱼。现代科学研究表明，鱼类食品含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢失常而引起的，主要表现为血液中尿酸含量过高，可使人的关节、结缔组织和肾脏等处发生一系列症状。所以，痛风患者如果食鱼会加重病情。

第四，肝硬化患者忌食鱼。鱼类脂肪中含有二十碳五烯酸，其代谢产物为前列腺环素，具有降血脂、降低血液黏稠度、抑制血小板凝集的作用，这对于防治心血管疾病是有利的。但是，对于肝硬化患者来说，效果恰好相反。据科学分析，肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，很容易出血，如果再食含有二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化。所以，肝硬化患者应忌食这类鱼。至于含二十碳五烯酸较少的鲤鱼、比目鱼等，也应该少吃或忌吃。

第五，体质过敏患者忌食鱼。鱼类食物营养丰富，富含组氨酸，当这类异性蛋白进入人体后，可作为一种过敏原刺激机体产生抗体，释放出过敏物质，从而引起一系列过敏反应。轻者表现为皮肤风团（荨麻疹），有剧烈的痒感或烧灼感；重者出现过敏性哮喘、过

敏性紫癜等，表现为不同程度的呼吸困难、皮肤紫癜及腹痛。因此，有过敏症状的人应忌食鱼类。

第六，不孕症患者忌食鱼。研究表明，男子过量食用鱼类，往往会削弱生育能力。因为，鱼体中汞含量高于水中汞含量，当汞进入人体后，可直接与血液中的红细胞结合，妨碍生殖细胞的功能。所以，鱼味虽美，不孕症患者应忌食。

67　春季心血管系统疾病患者忌食用鲥鱼

鲥鱼是春季人们餐桌上的美味佳品。但是，心血管系统疾病患者忌食鲥鱼。因为，鲥鱼含脂肪量较高，如果心血管系统疾病患者食用鲥鱼，往往会促使血脂增高，加重心血管系统疾病的病情。

68　春季疥、癞等皮肤病患者忌食用鲥鱼

中医认为，鲥鱼有补益之性，食久可积热，容易导致皮肤溃疡等疾病。《本草求真》说鲥鱼“发疥癞”，已患皮肤病者食用会加重病情。所以，春季疥、癞等皮肤病患者忌食用鲥鱼。

69　春季服用左旋多巴药物忌与田螺同食

药理研究认为，高蛋白食物在肠道内可产生大量阻碍左旋多巴吸收的氨基酸，使药效明显下降。田螺是高蛋白食物，为春季食用之佳品。所以，春季服用左旋多巴药物忌与田螺同食。

70　春季急、慢性肠炎患者忌食用田螺

田螺营养丰富，春季人们喜欢食用。但是，急、慢性肠炎患者忌食用田螺。

因为，急性肠炎患者应暂时禁食，使肠道休息，或食细软少油的饮食；慢性肠炎患者应食用少油腻、高蛋白、高热量、高维生素饮食，不宜食用多油滑肠的食物。田螺富含油质，可滑肠导泻。所以，春季急、慢性肠炎患者忌食用田螺。

气管炎患者忌食用樱桃

71　春季肺炎、气管炎患者忌食用樱桃

“樱桃落尽春归去”是南唐后主李煜的名句，点出了樱桃送春的一个“早”字。暮春孟夏，恰是鲜果市场的断档或缺淡季，樱桃知时节，先百果而早熟，领先上市。

樱桃营养丰富，主要含有糖分、维生素C、矿物质等成分。但是，肺炎、气管炎患者属肺热者，忌食用。《日用木草》说樱桃“其性属火，能发虚热喘嗽之疾”。呼吸系统疾病属热者，食用则会加重病情。

72　春季白癜风患者忌食用樱桃

樱桃为春季时令佳果，备受人们的喜爱。但是，白癜风患者忌食用樱桃。因为，樱桃含有较丰富的维生素 C，如果白癜风患者食用樱桃，维生素 C 在黑色素的代谢过程中，能使黑色素的生成中断，往往会加重白癜风的病情。

73　春季桃花癣患者忌乱搽药

每年桃花盛开的时候，有些孩子和青年男女的脸上，都会有一片片发白或淡红色的色斑，表面有细小鳞屑附着，有时会出现瘙痒症状。由于这种皮肤病常在桃花开放的春季发生，人们俗称为“桃花癣”。

有些人得了桃花癣后，自作主张，买了一些“癣药膏”、“癣药水”来涂搽。结果，越涂搽越糟糕。

其实，桃花癣与医学上所说的癣——一种皮肤浅部真菌病，完全是两码事。医学研究认为，桃花癣实际上是春季好发的单纯性糠疹、脂溢性皮炎及春季皮炎一类皮肤病的总称。在治疗时应区别对待，对症处理才行。

临床研究证明，单纯性糠疹的发病与风吹日晒过多、消化不良、维生素不足、皮肤干燥等因素有关。

面部单纯性糠疹呈斑片状，大小不等，直径约一至数厘米，色素沉着。斑片呈淡白色或淡红色，边缘清楚。表面有细小鳞屑，可微高起。疾病的活动期鳞屑增多，静止期减少，痊愈期消失。一般多无自觉症状，部分病人有轻微瘙痒，经数月或更长时间自行消退。

脂溢性皮炎和春季皮炎是青年人面部常见的皮肤病。二者相似，都表现为大小不等、不规则而界线清楚的红斑、丘疹、鳞屑或痂皮，通常见于面部，有时蔓延到颈部等。除了有不同程度的瘙痒和灼热感外，还有干燥感，尤其是受风吹拂或洗脸后更加明显。这种病多在干性皮肤或皮脂溢出过多的皮肤上发生，与内分泌紊乱、消化不良、吃刺激性食物、维生素不足、使用低质量护肤用品和风吹日晒等因素有关。

皮肤科的专家们指出，对各种春季皮肤病要注意综合防治，忌乱用劣质润肤品，生活要有规律，限制多脂肪多糖饮食，忌饮酒，多吃新鲜蔬菜等。切记不能乱用癣药。可内服复合维生素 B 片，外擦 5%硫磺软膏等。

74　春季儿童患红眼病的禁忌

红眼病，俗称“火眼”，它是由细菌或病毒感染所致的一种常见的接触传染性很强的眼病，春季容易流行，儿童也很容易感染这种眼病。

春季，如果儿童患了红眼病，在日常生活中应注意如下禁忌：

第一，忌与患儿共同使用毛巾、脸盆或其他用具，导致感染；

第二，忌用手或毛巾擦患病的眼后，再擦健康的眼，导致感染；

第三，睡觉忌偏向健康眼一侧，以免分泌物流入健康眼内，导致感染；

第四，健儿忌与患儿一起玩耍，导致感染；

第五，忌食用辛辣、烧烤食品，导致病情加重。

春季生活保健

75　春季忌春风送病

春季，乍暖还寒，气候多变，早晚温差大。此时，如果衣着单薄，或过早过多减衣，容易感受风寒而伤风。因此，春季忌春风送病。

春季的风寒虽不及冬季严酷，但不易迅速退去。当春寒渐去，气候逐渐变暖时，劳作后出汗脱衣，或在室内外温热环境中吹风，如果体质较弱，还会感受风热之邪而发生风湿病。这类风湿病，除了可以从皮毛、口鼻侵犯到肺外，还能“逆传心包”引起心肌炎、中毒性休克等重症。

在风热的环境中，致病的微生物很容易繁殖、传播。所以，风湿病也可以成为一些春季急性传染病的先导。湿并非春季主气，春气升发，湿气易于上蒸，兼之阴雨天多，可使湿气加重，当湿与风或风寒相结合时，便可引发风湿性关节炎等风湿病。

春季防病，首当防风，切忌“春风得意”。鉴于风邪侵袭，多伤及人体上部（头面）、阳经末肌表，所以，头身出汗后应及时擦去，忌马上脱衣及敞怀让春风尽吹。室外作业或春游、远足要带好雨具，忌久居湿地和当风之处。室内白天通风后，夜间要关好门窗。脱衣不可过快，可随气候变化而增减，特别应多备几件背心之类的夹衣。风盛之时要少外出，以减少传染病发生的机会。

76　早春时节女性忌穿裙子

一些爱俏的女性，不顾早春时节的冷风侵袭，穿着裙装涉足街市，这种反季节追求美的做法，会给人带来负面影响。

流行病学调查表明，关节炎的发病率与穿裙子有直接关系。寒冷与潮湿是导致关节炎的重要原因。早春穿裙子，肌肉和关节暴露在外，在气温较低和阴雨连绵的天气里，就会遭到不同程度的风寒侵袭，容易形成关节炎症，酸痛、肿胀，活动不便，如果反复发作，则会形成慢性关节炎。一旦关节炎的病变形成，即使服药、针灸，也只能改善症状，很难彻底根治。

早春时节，女性们切不可只要风度，不管温度，只图一时的漂亮而导致终生遗憾。

77　出现春困现象忌随意增加睡眠时间

在江南地区，民间有这样的谚语："蚕豆花开，张眼不开。"唐代诗人还有"春眠不觉晓……"的名句。这该说属于"春困"的现象吧！

春天很容易使人出现"春困"。由于在寒冬季节，人的皮肤处于"收敛储蓄"状态，血管收缩，减少散热，以抵御寒冷。一到春天，气温回升，人的皮肤不再为保暖而过多地工作，皮肤的毛孔和血管渐渐扩张，使血液循环加快，这就减少了大脑的供血量。

春天发困，并非生理上需要增加睡眠时间。一般来讲，成年人每天睡眠时间 8 小时，就足以恢复体力，如一发困就去睡觉，反而会出现精神萎靡的状态。克服春困，只需要加强锻炼即可，或者在发困时，吃些甜酸苦辣的食品，即可解乏解困，无需过多增加睡眠时间。所以，出现春困现象忌随意增加睡眠时间。

78　春季老年人保健忌睡眠过多

春季老年人容易犯困，有些老年人有睡懒觉的习惯。中医认为，久卧伤气。如果睡眠过多，无病也会躺出病来。因此，春季老年人保健忌睡眠过多。

因为，久卧会造成新陈代谢能力下降、营养障碍、气血运行不畅、筋脉僵硬不舒、身体亏损虚弱。因此，老年人在春天要早睡早起，既要保证充足睡眠，又要防止睡眠过多，每天睡 8 小时即可。

第二节 夏季养生保健宜忌

夏季饮食保健

1　夏季宜选择健康饮食

第一，宜选择酸奶。夏季气候炎热，酸奶是早晚理想的饮品。早上适当地喝酸奶，可以补充蛋白质和能量；晚上喝酸奶时，加两勺麦片可产生生长激素。生长激素可以分解脂肪，促进肌肉生长。另外，酸奶中含有的乳酸菌能够增强肠道菌丛，从而进一步增强抵抗力。

第二，宜选择蔬菜沙拉。蔬菜沙拉是一种健康的提神食品。因为，所有绿叶菜沙拉都富含一种效用类似鸦片制剂那样的物质，它中午可减轻人的紧张程度，晚上可促进睡眠。这种物质溶于油脂，所以沙拉要用油搅拌均匀，才能为人体吸收。

第三，宜选择冰激凌。夏季气候炎热，吃冰激凌是人生的享受。可是，研究人员发现，有些人吃了冰激凌后，可能感到头痛，而且如果你想保持苗条身材的话，那你就要注意：一客奶油冰激凌含 330 千卡热量，而一杯柠檬汁只有 150 千卡。

第四，宜选择新榨的橙汁。新榨的橙汁，饮之给人带来好心情，并以硒元素增强人的抵抗力。它所含有的黄酮类物质（植物素），能使维生素 C 的作用提高 20 倍。如果你的胃很敏感，就不要空腹喝橙汁。饭前半小时喝，维生素能充分发挥效用。

第五，宜选择水果沙拉。水果沙拉是一种理想的早餐或保健午餐。最好将甜的（香蕉、无花果、樱桃等）与酸的（菠萝、柑橘等）水果分开食用。由于难消化，下午 5 点后，吃水果久留肠内会发酵，产生惰性气体。

第六，宜选择土豆片、薯条。夏秋之交，宜多食土豆片、薯条。但土豆会造成臀部脂肪堆积，同时它含有多种分解脂肪所需的矿物质。所以，土豆片的理想吃法是与低脂凝乳或香菜一起吃。

第七，宜选择矿泉水。矿泉水所富含的矿物质（如镁、碘等）能促进脂肪消耗，而它本身不含任何热量。所以，应每天喝 8 杯矿泉水，最好是饭前喝，还可以减轻饥饿感。

第八，宜选择鱼类。鱼类是补充蛋白质的最佳食品。它能提供有价值的脂肪酸和碘，最

适合午餐食用。夏季吃鱼多多益善。

第九，宜选择烤肉。烤肉是夏季的美味食品，还是危险的致癌物？实际上，烤肉是低脂肪、养人的食品。但是，要避免油脂滴入炭火中，否则会产生致癌物质。使用立式烤肉架或者给肉包上一层铝箔，往往可以避免此类情况。另外，在肉上放些蔬菜和鱼可以减少摄入的热量。

第十，宜选择啤酒。一扎冰凉的啤酒，虽然可口，却会产生胰岛素。啤酒会直接导致腹部发胖。当然，晚上来一小杯会促进食欲，起到镇静作用。据研究，适当饮用啤酒，还可以防癌。

第十一，宜选择草莓。在 100 克草莓中，只有 37 千卡热量，却富含 62 毫克维生素 C。此外，初夏吃一些草莓，可以清理体内垃圾，促进新陈代谢。

第十二，宜选择贝类食物。1 克的蟹或虾，含热量只有 1 卡路里，却含 18％的蛋白质。浓酱调制的贝类食物，含有大量胶原蛋白的组成成分甘氨酸。如果缺乏甘氨酸，会导致脂肪增加，并使结缔组织松弛，产生皱纹。

第十三，宜选择西红柿。烈日炎炎的夏天，没有什么比西红柿汤更可口的了。西红柿必须加热，才能释放出番茄红素，发挥抗癌的作用。另外，西红柿可以使男性前列腺疾病发病率降低 50％。

第十四，宜选择咖啡。喝适量的咖啡，不管冷热都能起到提神的效果。但是，如果饮量超过 5 杯，咖啡就不起作用了。

第十五，宜选择橄榄油。橄榄油使地中海周边居民长寿，它能有效地控制胆固醇。每天食用 2~3 勺橄榄油，可防止动脉硬化和心肌梗死。

第十六，宜选择柠檬。柠檬是一种很好的抗癌食品。它不仅含有维生素 C，还含有胡萝卜素、黄酮、柠檬素、香豆素等 58 种抗癌的化学物质。

2　夏季饮食宜维生素化

炎炎夏日，皮肤排汗量增加，分泌排泄出大量的皮脂，汗孔或汗腺导管容易阻塞。在这样的季节里，如何保养我们的身体和皮肤？

从营养保健的角度讲，夏季养生护肤的新理念为：饮食宜维生素化。下面让我们从三方面来谈谈这个问题。

（一）皮肤和阳光的维生素

β-胡萝卜素，又称维生素 A 原。它存在于水果和有色蔬菜中，是一种色素，能够加深人体的肤色，防止紫外线对皮肤的伤害；如果在夏季饮食中同维生素 E、维生素 C 一起摄入，可以抑制皮肤的衰老和皱纹的出现。

维生素 E，能够保持皮肤的弹性和预防皮肤衰老。当夏季皮肤受到太阳光的侵害时，适当摄入一些维生素 E，可以促进损伤的愈合，并改善皮肤的活力。

（二）具有生命力的维生素

从食物营养的角度讲，维生素 C 主要分布在水果和蔬菜当中。在夏季饮食中摄入维生素 C，可以使我们的皮肤充满活力，还能促进铁的吸收，提高人体的免疫力。

维生素 B1 在保持身体的活力方面也显得十分重要；维生素 B2 参与脂肪酸与氨基酸的反应，给人体以力量；维生素 B3 参与将食物转变为能量的过程；维生素 B5 有利于某些抗压力激素的产生；维生素 B6 有利于维持机体基本功能的运行。

B 族维生素有利于人体吸收糖分、脂肪和蛋白质。在运动的时候，B 族维生素有利于调动这些营养素制造能量，以及运动后肌肉的修复。

维生素 B9 和维生素 B12 参与红血球的生成和增殖，因此具有抗贫血的作用。维生素 D 主要为骨骼提供钙质，保证骨骼的坚固性。

（三）哪些食物含有这些维生素

在食物中，含有维生素 A 原和维生素 C 的水果和蔬菜是胡萝卜、甜菜、杏和甜瓜等，它们是获取维生素 A 原的首选，可以提供人体每日所需的全部维生素 A 原。维生素 C 含量较多的蔬菜有红辣椒、西红柿，其次是猕猴桃、草莓、西瓜等水果。它们还能给我们带来大量的维生素 E 和 B 族维生素。调味油、杏仁、鲜榛子和麦芽也可保证人体获得足够的维生素 E。

3　夏季出汗多宜适当食用酸味食物

夏季气候炎热，出汗多，最容易丢失津液，需适当食用酸味食物。一方面多食如西红柿、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、芒果之类果品，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，既可以预防因流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。另一方面在菜肴中加点醋，醋酸还可以杀菌消毒，防止胃肠道疾病的发生。

4　夏季烹调菜肴宜加胡椒粉

中医认为，胡椒味辛，性大温而无毒。李时珍说胡椒有“暖肠胃，防寒湿”的功效，并可治疗“反胃虚胀，冷积阴齿”。现代医学研究表明，胡椒含有一种能扩张毛细血管和促进汗腺分泌的物质，具有解表散寒，除湿利水的作用。因此，暑热的夏季，在炒菜、做汤时宜加 5~10 克的胡椒粉，有利于促进汗腺“排涝”。比如用胡椒粉炖猪肚，胡椒粉加大蒜凉拌菜，胡椒粉和绿豆研末冲服，胡椒粉和食醋做酸辣汤等，均为夏季时令健康美食。

5　夏季饮食菜肴宜稍咸

炎热的夏季，人体出汗多，所以在饮食方面，宜食用调味稍咸的菜肴。一来可以及时补充人体因出汗而失去的盐分，二来可避免因出汗过多而出现的虚脱。

防中暑宜多吃含钾食物

6　夏季防中暑宜多吃含钾食物

科学实验表明，缺钾的实验动物在热环境中有半数以上死亡，而不缺钾的动物则没有死

亡。

现代医学临床也观察到，中暑病人都有低钾现象。所以，在炎热的夏天，为了防止中暑发生，宜多吃些含钾丰富的食物，如海带、紫菜、豆制品、土豆、西瓜、香蕉等。高温作业人员可以适当喝些含钾饮料，配方如下：氯化钠 3　5 克，氯化钾 1　5 克，碳酸氢钠 2　5 克，葡萄糖 20 克，加 1000 毫升温开水冲后，经常饮用。同时，也可以购买盐业部门出售的低钠盐（含氯化钾），代替普通食盐或含碘食盐食用。

7　盛夏宜常吃哪些食品

进入盛夏高温季节，饮食关键在于根据季节变化，进行科学调理，有利于促进身体健康。营养专家列出的盛夏宜常吃的保健食品主要有：

第一，绿豆。绿豆性味甘、寒，具有清热解毒、消暑利尿的功效。

第二，菊花。菊花性味苦、辛、凉，具有治潮热、明目、清热解毒的功效。

第三，莲子。莲子性味甘、涩、平，具有健脾固肠，治心悸、虚烦、失眠的功效。

第四，黑豆。黑豆性味甘、平，具有解毒净血、改善过敏体质的功效。

第五，绿茶。绿茶性味甘、苦、凉，具有预防恶性肿瘤、养颜美肤的功效。

第六，红豆。红豆性味甘、酸、平，具有强心、消除疲劳，预防脚气病、肾脏病、浮肿的功效。

第七，芝麻。芝麻性味甘、平，具有防止骨质疏松、增强发质光泽的功效。

第八，白果。白果性味辛、甘、温、有小毒，具有防止白浊、白带、小便频数等病症的功效。

第九，糙米。糙米性味甘、平，具有整肠利便的功效。

第十，豌豆。豌豆性味甘、平，富含膳食纤维，具有防止便秘的功效。

第十一，陈皮。陈皮性味甘、酸、凉，具有消心中淤血、理气的功效。

8　夏季孩子饮食应坚持做到“五宜”

一到三伏天，孩子的饮食便成了家长们挠头的事。在炎热酷暑的夏季，孩子的胃口不好，不爱吃饭，只喜欢吃冷饮，常常闹肚子，容易上火……看起来，都是一些生活小事，一旦发生，痛苦的是孩子，担心的是家长。

那么，怎么让孩子在夏天吃好吃饱吃安全呢？

我国多年从事儿童膳食工作的专家们指出，孩子的食谱应该随着季节变换和孩子身体状况的不同而不断变化。不同的季节，要给孩子提供不同的膳食搭配。食物的种类可以有变化，但原则只有一个：种类多样，营养均衡。因此，夏季孩子饮食应坚持做到“五宜”。

第一，在食品采购上，宜讲究食品卫生。夏季儿童容易发生两大类与饮食密切相关的疾病，一是胃肠道疾病，二是皮肤病。而要预防这些疾病的发生，就要控制食品的质量与种类。

采购食品，要去有冷藏条件的大商场、超市。可是，有一些家长为了图方便，常常在下班的时候，在路边或居民小区的流动摊点上，买奶制品、豆制品、熟食。在这种地方购买的食品，一方面难以保证产品是否是正规厂家出品；另一方面这些食物在温热条件下，容易滋生各种有害细菌，易于腐败变质。熟食的运输、出售，应该在冷藏的环境下进行，而小摊点上根本没有这种条件，食物容易腐败变质，儿童肝脏的解毒能力比大人差，如果不小心吃了这些食品，容易导致各种胃肠道疾病。

在清洗食物时，最好把蔬菜和水果多在水里浸泡几分钟，以避免蔬菜、水果表面的农药残留。不要让孩子吃没有清洗的水果。一定要让孩子养成饭前便后洗手的习惯，以减少病从口入的机会。

第二，汤汤粥粥最宜人。中医认为，胸有寒热温凉四性，酸甘苦辣咸五味；孩子是纯阳之体，夏季容易上火发热，宜多吃一些偏凉性的食物，少吃温热的食物。在主食方面，

宜多给孩子做一些汤、粥，如小米粥、绿豆粥、西瓜水、绿豆汤、酸梅汤等等。这些汤粥，既可以解渴，补充孩子体内损失的水分，又可清热解表，预防孩子因体内过热而发疖子、痱子等夏季皮肤病。

第三，宜选择平、凉性食品。为了保证孩子的营养均衡，可以适当给孩子吃些猪肉和鸭肉等食品，因为猪肉属于平性食品，鸭肉属于凉性食品。同时，还可以给孩子多吃些豆制品和冬瓜、大小白菜、黄瓜等蔬菜，因为蔬菜中含无机盐比较多，可以补充孩子体内无机盐的丢失。

第四，宜适量喝一些淡果汁饮料或运动饮料。夏天，在保证正常饮食的基础上，应适量给孩子一些淡果汁饮料或运动饮料。同时，每天的奶制品也不应该中断。这些果汁饮料，可以保证孩子的热能需要，营养均衡，从而促进孩子身体的正常生长发育。

第五，宜每顿备有一个凉拌菜。维生素 C 具有解毒功能，可以增强人体的抵抗力，缺乏维生素 C 会导致人体免疫力下降。夏季儿童饮食也要注意维生素 C 的补充。维生素 C 在水果、蔬菜中含量丰富，但是遇到高热及加工烹调就易流失。凉拌菜能保证蔬菜中的维生素 C 被破坏得较少。

9　夏季食用海鲜宜注意饮食卫生

海产品味道鲜美，营养丰富，老少皆宜。尽管夏季气候炎热，许多人还是忘不了品尝这些味美的海鲜。但是，食用海鲜要讲究科学性，如果食之过度或不注意饮食卫生，则对身体有害。

大部分海鲜食品含有丰富的“嘌呤”成分。如果经常过量摄入“嘌呤”，往往会引起体内尿酸过高。其中有三分之二可经尿液排出体外，余下的三分之一则会促使血中尿酸浓度增高，使过多的尿酸沉积在关节周围或组织内，可引起急性肠炎反应、关节退行性病变，症状严重时可出现关节僵硬或畸形。现代医学研究证明，这些症状多发生在 40 岁以上的

男子身上，尤以肥胖者最明显。临床也证明，在大部分病例中，或多或少都伴有不同程度的高血压。突出症状为：90％的患者拇、趾关节出现突发性的、难以忍受的剧烈疼痛，数小时内发展至高峰。患者关节及其周围组织明显红肿热痛、周身不适，发病突然，去得也迅速。

夏季食用海鲜，如果操作不洁，还会引起急性副溶血性孤菌食物中毒。副溶血性孤菌食物中毒是一种常见的细菌性食物中毒，其最大特点是在无盐的情况下不生长，当盐的浓度在 3％~35％，环境温度在 30℃~37℃时繁殖最快。该菌是海洋性细菌，在海洋生物中广泛存在。它最怕热，在 100℃水中会很快死亡。普通食醋对它也有杀灭作用。

食用受副溶血性孤菌感染的海产品，一般在食后 12 小时左右发生中毒现象。典型症状是：上腹部或脐周呈阵发性腹绞痛、腹泻，先出现水样便，继而出现脓血便。同时，还伴有恶心、 呕吐，体温在 38℃~39℃，个别患者可达 40℃以上，甚至发生休克、昏迷。如抢救不及时，可造成死亡。

预防的方法是：第一，不要吃生的，或半生不熟的，或外熟内生的海产品。第二，对海产品定要烧熟煮透，螃蟹要蒸 30 分钟，大虾要煮沸 10 分钟，才能保证该菌体被全部杀死。第三，吃海产品要现吃现做，做熟后盛装在经过消毒的容器内。剩下的或存放时间过长的海产品，下次食用前一定要充分加热。第四，盛装过海产品的容器、用具、炊具及操作人员的手应经过彻底洗刷消毒后，才能接触熟食品。

夏季宜食哪些粥

10　夏季宜食哪些粥

第一，宜食扁豆粥。做法: 粳米 250 克、白扁豆 100 克，加水适量，共煮成粥。扁豆粥具有健脾化湿、和中消暑止泻的作用。适用于夏季中暑所致的吐泻、食欲不振等病症。

第二，宜食鸡蛋花粥。做法: 新鲜鸡蛋花 10 朵，粳米 60 克，加水适量，共煮成稀粥。

鸡蛋花粥具有清热利湿、解毒润燥的作用。此粥是我国民间药食两用的保健食物，尤其小儿更为适宜，并对湿热引起的下痢赤白、痢疾厚重及泄泻等病症有较好的疗效。

第三，宜食苡仁粥。做法: 粳米 250 克，苡仁 100 克，加水适量，共煮成粥。苡仁粥具有健脾除痹、利水渗湿的功效。适用于食欲不振、腹泻、水肿及皮肤扁平疣等病症。

第四，宜食百合粥。做法: 百合 50 克，粳米 l00 克，冰糖 80 克，加水适量，共煮成粥。百合粥具有润肺止咳、养心安神、滋阴清热的作用。适用于老年慢性气管炎、肺热或肺燥干咳、涕泪过多、热病恢复期余热未消、精神恍惚、坐卧不安，以及神经衰弱、肺结核、更年期综合征等病症。

第五，宜食赤豆粥。做法: 粳米 250 克，赤豆 100 克，加水适量，共煮成粥。赤豆粥具有消水肿、补血健脾的作用。适用于水肿、脚气足肿、贫血等病症。

第六，宜食丝瓜粥。做法：丝瓜 100 克，粳米 250 克，猪油 10 克，精盐 3 克，加水适量，共煮成粥。丝瓜粥具有清热、化痰、凉血解毒的作用。适用于热病、身热烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔瘘、崩带、血淋、疔疮、乳汁不通、痈肿等病症。

第七，宜食绿豆粥。做法：粳米 250 克，绿豆 100 克，加水适量，共煮成粥。绿豆粥具有清暑、健脾、解毒的作用。适用于糖尿病口渴、中暑及皮肤疮疖等病症。

第八，宜食黄瓜粥。做法：黄瓜 500 克，糯米、蜂蜜各 100 克，加水适量，共煮成粥。黄瓜粥具有清热解毒、解渴、利水的作用。适用于热病、身热口渴、黄疸、浮肿、热痢等病症。

第九，宜食荷叶粥。做法: 粳米 250 克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶粥具有清热解暑、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。

11　夏季养生宜吃凉拌面

祖国医学认为，麦面性平凉滑，无燥热。现代营养学专家提倡，夏季养生宜吃凉拌面。其实，在我国夏季提倡吃凉面的风俗，由来已久。早在宋代医书《本草衍义》中就有记载："三伏中，朝廷做面，以赐臣下。"即当时的皇帝已经知道麦面可清暑热，消烦止渴，夏季多吃凉面很合适。

12　夏季瘦身宜吃西红柿

西红柿中含有的番茄红素，可以降低热量摄取，减少脂肪积累，及时补充多种维生素，保持身体均衡营养。所以，追求瘦身的男女们，夏季宜吃西红柿。

"西红柿瘦身"提倡饭前吃一个西红柿。其中含有的食物纤维，不为人体消化吸收，在减少米饭及高热量的菜肴摄食量的同时，阻止身体吸收食品中较多的脂肪。西红柿独特的酸味，还可刺激胃液分泌，促进肠胃蠕动，以助脂肪燃烧，并帮助西红柿中的食物纤维在肠内吸附多余的脂肪，随着脂肪和废弃物一起排泄出来。据研究测定，在每 100 克的西红柿中富含有 16 卡热量，即使吃一个中等大小 （250 克）的西红柿，也只有 40 卡的热量，相当于一碗米饭的 1/5。一般以饭前吃一个中等大小的西红柿为基本做法。

对于男性而言，西红柿的作用也同样显著。番茄红素可预防前列腺癌，并对腹部脂肪的吸收起到良好的减缓作用。最好能够在三餐前吃西红柿或喝西红柿汁。

13　夏季饮汤宜花相伴

在炎热的夏季，从养生保健的角度讲，宜选择摄食一些既可泄暑热，又能化燥湿的食品。如饮汤宜花相伴，既可达到健脾利胃，又可恢复脾胃运动功能的目的。

第一，七样止渴汤。金银花、白菊花、玫瑰花各 10 克，麦冬、五味子、整玉竹各 9 克，酸梅 50 克。先用酸梅加水适量，文火煮烂，将几种药加入水中煮沸，调入适量的冰糖，凉后饮用。具有开胃、生津、止渴的作用。

第二，三花清暑汤。白残花、金银花、扁豆花各 20 克，放入茶壶内，开水冲泡，代茶饮。

具有清暑湿、解热毒的作用。

第三，茉莉豆腐汤。采摘茉莉花和嫩叶 30 克，清洗干净。先煮 100 克豆腐，水煮沸后，下茉莉花、叶，再沸即起锅，不加调味品，取自然清香之味。每日食用 2 次。具有芳香化湿、解油腻、减肥的作用。

第四，荷花冬瓜汤。新鲜荷花 2 株，鲜冬瓜 500 克，清洗干净，切片。加水 1 000 毫升，煮成浓汤，拣去荷叶，加入少许食盐调味，即可食用。具有清热解毒的作用。

14　老年人消夏宜饮汤

夏季，酷暑的时间较长，老年人应注意防止中暑。老年人消夏防暑，除了注意饮食调理外，一日三餐应以清淡、少辣、易消化的食物为主，多食一些消暑清淡和富含维生素的蔬菜和水果。更重要的一点是，宜常饮些易消化的防暑健身汤。

第一，宜常饮莲子汤。莲子 20 克，薏米、芡实各 10 克，白木耳（用水发过）1 朵。先将莲子、薏米、芡实放入油锅，稍炒一下，再加水和白木耳焖熟。具有滋阴养神、清热去暑的作用。适用于夏季老人烦热、失眠等疾病患者。

第二，宜常饮山药汤。山药 100 克，去皮，清洗干净，与猪里脊肉 50 克一同切成丝，倒入事先烧好的荤汤中煮沸，用精盐调味后食用。具有滋阴补肾和健胃止泻的功用。适用于身体虚弱、烦热失眠、食补不佳等疾病患者。

第三，宜常饮海带汤。干海带 20 克，用水发后，清洗干净，切成丝，入锅蒸一下。先将脊椎骨汤烧开，再下海带焖烂，可加少许醋调味。可补血、补钙，特别对预防老年人高血压、动脉粥样硬化、脂肪过多和骨质疏松等病症有良好的作用。

第四，宜常饮紫菜汤。 紫菜 15 克（用水发过），冬菇 50 克，芦笋 100 克。将冬菇、芦笋切丝，与紫菜一同放入沸水，加入素油、味精、料酒等调味。该汤不仅营养价值高，而且有消暑热、滋补身体的作用。经常食用还能防止老年人动脉硬化及血压升高。

第五，宜常饮山楂汤。山楂 30 克，猪排 150 克，用慢火煨熟，下精盐调味，再撒入芹菜叶少许即成。该汤去泄消食、开胃化积和收敛痢疾的作用明显，对心血管也有保健作用。

第六，宜常饮百合汤。百合 50 克，鲜冬瓜 l00 克，切成小块，蛋清 1 只。将百合与冬瓜一同倒入沸水内，待再次煮开后，再把蛋清倒入锅内，加入精盐、味精和荤油少许即可。具有清凉、去热和消暑的功效。适合大便秘结、小便赤热的老年人食用。

第七，宜常饮猪皮汤。鲜猪皮 250 克，西红柿 200 克。将猪皮清洗干净，切成块，加水适量，文火炖煮成浓汤，再放入切片的西红柿，撒上葱花及香油。猪皮汤能滋阴凉血、养肝去燥、解暑止渴。

15　夏季提高免疫力宜吃哪些凉拌菜

2003 年有一段时间，为了预防非典，有些人服用西洋参、冬虫夏草等补益药物。但是，中医的补益药是为虚证而设，即“虚则补之”。“虚”，又分为气虚、血虚、阴虚、阳虚，不能同样补之。因此，特介绍几种夏令凉拌菜，既可以避免人们未虚而补，又有利于提高人体免疫力。

第一，凉拌海带丝。 将海带 300 克清洗干净，切成细丝后，煮半小时，捞出，放凉，不需加盐，加蒜茸、香油、醋、味精等调料后，即可食用。

海带是一种著名的海洋蔬菜，主要含碘、藻胶酸和甘露醇等成分，可以防治甲状腺肿大、克汀病、软骨病、佝偻病。现代药理学研究表明，夏季经常食用海带，可增强单核巨噬细胞活性，增强人体免疫力。

第二，凉拌芦笋丝。将鲜芦笋 300 克洗净，削去老皮，切成细丝，加入适量的盐、芝麻酱等调料拌匀，即可食用。

芦笋的抗病能力很强，在生长过程中无需打农药，是一种真正的无公害蔬菜。芦笋营养丰富，含有维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、烟酸以及多种微量元素。现代药理学研

究证实，芦笋有调节免疫功能、抗肿瘤、抗疲劳、抗寒冷、耐缺氧、抗过氧化等保健作用。

第三，凉拌萝卜丝。将白萝卜 1300 克洗净，削去老皮，切成丝，加入适量盐、香油、味精等调料，拌匀即可食用。

萝卜又称莱菔，萝卜子称莱菔子。萝卜含有大量纤维素、多种维生素及微量元素和双链核糖核酸。纤维素可以促进胃肠蠕动，防治便秘。双链核糖核酸能诱导人体产生干扰素，增强人体免疫力。白萝卜属十字花科植物，我国盛产，一年四季不断。白萝卜、青萝卜有相似之处。胡萝卜含有更多的胡萝卜素，也可作药膳用。

第四，凉拌鱼腥草。将鱼腥草 300 克清洗干净，切成约 3 厘米长的段，加入盐、黄酒、香油、味精等调料拌匀，即可食用。

鱼腥草因含有大量挥发油而有一种特殊的味道。研究证实，鱼腥草有抗病原微生物、增强单核巨噬细胞活性，从而进一步增强非特异性免疫力和抗过氧化等作用。

夏季宜多吃九种苦味菜

16　夏季宜多吃九种苦味菜

第一，苦瓜。苦瓜为夏季食用佳品，营养丰富，主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分。未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓤可生食，既可凉拌，又可炒肉、烧鱼，清脆爽口，别有风味。具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目、益气壮阳等作用。苦瓜除了含有味苦的奎宁外，还含有蛋白质。研究发现，蛋白质能刺激免疫细胞而具有抗癌作用。

第二，苦菜。苦菜又名荼、荼草、苦马菜，为菊科植物苣菜的全草。苦菜主要含有碳水化合物、B 族维生素、维生素 C 及矿物质等营养成分。中医认为，苦菜性味苦、寒，具有清热凉血、解毒的作用。李时珍在《本草纲目》一书中指出：“苦菜调十二经脉，安心

益气，轻身耐老，强力明目……”腌苦菜是夏日佐饭的美味佳肴，具有爽口开胃、消暑、清心除烦的作用。

第三，蒲公英。蒲公英又名婆婆丁、黄花地丁等，为菊科植物蒲公英带根的全草，全国多有分布。《本草纲目》说：“地丁，江之南北颇多，他处亦有之，岭南绝无。小科布地，四散而生。茎叶花絮并如苦苣，俱小耳，嫩苗可食。”蒲公英是一种营养丰富的蔬菜，主要含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、核黄素及钙、磷、铁等营养成分。在食用方面，夏季多用嫩叶凉拌，也可烹调。蒲公英多吃不伤人，而且还可入药治病。中医认为，蒲公英性味甘、苦、寒，入肝、胃经，具有清热、解毒、止泻、利胆、保肝、健胃、降血压、提神、抑菌、抗癌等作用。

第四，苦笋。中医认为，苦笋味甘，性凉而不寒，具消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功效。苦笋是夏季餐桌上的可口菜肴。人们通常用苦笋、排骨，加上咸菜配制成苦笋煲，苦甘可口，味道鲜美，吃后令人回味无穷。

第五，芜菁。芜菁又名鸡毛菜。原产中国，是古老的蔬菜之一，全国各地都有栽培。中医认为，芜菁性平，味苦、辛、甘，入胃、肝、肾经，具有开胃下气、祛湿解毒的作用。适于治疗食积不化、消渴、热毒风肿等病症。芜菁风味佳，可以代粮，也可菜用，或盐渍加工。

第六，莴笋。莴笋又叫千金菜、莴菜。中医认为，莴笋性凉，味苦、甘，入肠、胃经，它具有通利小便、开胸利膈、顺气调中、清热止渴的作用。适于治疗小便不利、脾胃气滞、饮食不振、消渴多饮等病症。莴笋可炒、可拌，炒要用大火快炒，拌要放少许精盐稍腌后，挤去汁，再食用。

第七，仙人掌。中医认为，仙人掌性味苦寒，主入心、肺、胃经，具有清热解毒、行气活血、化痰安神的作用。研究表明，仙人掌能防止动脉硬化，还可治疗糖尿病、肥胖症、

肺癌等病症。

第八，野蒜。野蒜又叫大头菜子、小独蒜。它具有理气宽胸、通阳散结的作用。治疗胸痹、心痛、干呕等。

第九，枸杞苗。枸杞苗又叫甜菜、枸杞尖。中医认为，枸杞苗全株性凉，味甘苦，具有清热除烦、滋阴明目的作用。适于治疗阴虚发热、消渴口干、手足心热以及肝肾亏虚、两目干涩、虚火牙痛等病症。

17　夏季宜多吃富水蔬菜

在我们日常食用的 80 多种蔬菜中，富水蔬菜是很多的，其突出特点是含水量高。一般地说，瓜类、鸡毛菜、大白菜等，属于富水蔬菜，而毛豆、马铃薯等含水量则较低。在富水蔬菜中，最值得推荐的是瓜类蔬菜。冬瓜名列富水蔬菜榜首，含水量高达 96　6%。接下来分别为：黄瓜（95　8%）、金瓜（95　6%）、菜瓜（95%）、佛手瓜和丝瓜（94　3%）、南瓜（93　5%）、苦瓜（93　4%）。在瓜类中所富含的水是具有多种营养成分的水，是经过多层生物膜、多次过滤形成的，是地地道道的天然、洁净、营养、具生物活性的水，是市场上任何“太空水”、“纯净水”所无法比拟的。

上海、北京等地的蔬菜污染普查资料和研究显示，瓜类属于抗污染力强、聚集的污染物较少的蔬菜。在同等污染程度的土壤中，瓜类的重金属和硝酸盐污染都较轻。而且，瓜类所含矿物质的特点是高钾低钠，对人体健康十分有利。国内外的流行病学调查表明，钾除了有降低血压的作用外，同时具有独特的保护血管的作用。

按照传统医学理论，瓜类属冷凉性食物，能除暑湿，利二便，解毒凉血，疏通人体的“排毒管道”，包括消化道、泌尿道、汗腺等，使体内之“毒”随同粪便、尿液、汗液等排出体外。因此，要让人体之河常“清”，生命之树常“绿”，夏季宜多吃富水蔬菜，尤其是瓜类。

18　夏季宜多吃凉性蔬菜

现代医学研究认为，气候炎热的夏季，对人体影响最大的因素是暑湿之毒。

当暑湿之毒侵入人体后，往往会导致汗毛孔张开，过多出汗，造成气虚，引起脾胃功能失调，食物消化不良等病症。在现代生活中，肉类动物性食物增加，体质呈酸性，多内热。因此，适当吃一些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。在夏季上市的蔬菜中，如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、西红柿、茄子、芹菜、生菜、芦笋等，属于凉性蔬菜。

19　夏季宜多吃杀菌蔬菜

夏季，由于气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病，尤其是肠道传染病多发季节。因此，夏季宜多吃“杀菌蔬菜”，具有较好的防疾病作用。

在夏季蔬菜中，如大葱、洋葱、香葱、青葱、蒜苗等，人们在制作凉拌菜时，往往离不开它们。在这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒等，具有杀灭和抑制作用。如大蒜中含有大蒜素，为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能，宜生食。

20　夏季佐餐宜选择紫菜

紫菜又叫索菜，为海洋蔬菜之一，素有“长寿菜”之称。

紫菜不仅味道可口，而且富有营养价值。据研究分析，紫菜与营养价值较高的菠菜相比（含水量相等的菠菜干品），除了抗坏血酸、铁及胡萝卜素的含量稍逊于菠菜外，其他营养素则与菠菜不相上下，而且紫菜里的核黄素、蛋白质、糖、磷和硫胺素的含量都超过菠菜。

中医认为，紫菜味甘、咸，性凉，具有软坚、化痰、清热、利尿、补肾、养心等功能。每晚饭前，喝上一碗紫菜汤，能治疗便秘。紫菜还是一味治疗胃溃疡的良“药”。常食紫菜可防衰老，防贫血，治疗夜盲，降低胆固醇。

在炎热的夏季，老年人多喝紫菜汤，能消暑热，保持代谢平衡。紫菜鸡蛋汤、黄瓜紫菜汤、肉片紫菜汤、鸡片紫菜汤等清爽可口，是夏季佐餐的好选择。

21　夏季减肥宜吃冬瓜

冬瓜，又叫东瓜、白瓜、枕瓜等，其质细嫩，味道鲜美，清淡爽口，食法多样，是夏季时令家常瓜蔬之一。

冬瓜富含人体所需的许多维生素、蛋白质和矿物质，却不含脂肪。它具有利尿、利便、利水和滑肠等作用。所以，肥胖的人夏季宜多吃冬瓜，可以使身体逐渐消瘦，达到减肥的目的。

食用水果宜分寒热

22　夏季食用水果宜分寒热

夏季，各种水果相继上市。水果不仅含有丰富的维生素、水分以及矿物质，而且果糖、果胶的含量明显优于其他食品。这些营养成分，对人体健康无疑是有益的。

食物有属性，即所谓“四气”，是指食物进入人体内会产生“寒、热、温、凉”的作用。根据划分，介于四者之间，既不温不热，又不寒不凉，则归属于“平”性。

中医历来强调均衡，阴阳调和。对于虚寒体质的人来说，其基础代谢率低，体内产热量少，四肢即便在夏季也是冷的。但是，由于他们的副交感神经兴奋性高，所以，面色较常人白。他们很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调间。体质偏寒的人，在吃水果时，自然要择食温热性的，这类水果包括荔枝、龙眼、石榴、樱桃、椰子、莲子、杏、栗子、胡桃肉等。相反，对实热体质的人来说，其代谢旺盛，产热多，交感神经占优势，容易发热，经常脸色红赤，口渴舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘。按照上面的原则，这样的人群要多吃寒凉性的食物，如香瓜、西瓜、水梨、香蕉、猕猴桃、芒果、莲藕、西红柿、柿子、荸荠、甜瓜、黄瓜、柚子等等。

平和类的水果有葡萄、菠萝、木瓜、苹果、椰肉、梨、橙、西瓜皮、芒果、橄榄、白果、李子等，不同体质的人均可食用。

23　夏季防燥润肺宜食百合

中医认为，百合味甘、淡，性微寒，具有润肺止咳、清心安神、镇咳、平喘、止血等作用。因此，夏季经常食用百合，对预防肺燥病效果较好。

第一，百合粥。百合 30 克，粳米 60 克，加水适量，用小火煨煮，待熟烂时，加入糖适量，即可食用。对年长者或身体虚弱而有心烦失眠低热易怒者尤为适宜。加入甜杏仁 9 克同煮，适于肺阴亏虚的久咳、干咳无痰、气逆微喘等患者。

第二，百合汤。将百合除去外衣，加水适量，用小火煮至极烂，加入适量白糖，即可食用。具有润肺清心作用，可作为肺结核患者食疗之用，还可防燥润肺。

第三，百合煎剂。百合 30 克，麦冬 9 克，桑叶 12 克，杏仁 9 克，蜜渍枇杷叶 10 克，加水适量，同煮食用。具有养阴解表、润肺止咳作用，适合用来治疗因感冒而咳嗽、干咳无痰、口干咽燥者。久咳不愈、咳嗽较甚、咳痰带血者也可以服用，疗效明显。

24　夏季养生宜多吃黄鳝

农历每年的四月至端午节前后，是黄鳝上市的季节。

黄鳝又称鳝鱼、长鱼，形似长蛇，是一种生活在湖里、池塘、稻田中的野生穴居鱼，也是一种产于淡水的无鳞鱼。民间称鳝鱼、甲鱼、泥鳅、乌龟为“四大河鲜”。黄鳝经过春季的觅食摄生，圆肥丰满，柔嫩鲜美，营养丰富，不仅食之味好，而且对各种身体状况的人来说都具有滋补功能。因此，民间向来就有“夏令黄鳝赛人参”之说。

黄鳝肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，主要含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等营养成分。

鳝鱼入馔，历史悠久，款式多样，是餐桌上良美佳肴，为人钟爱。据统计，全国鳝肴不下百种，尤其是江浙一带的名厨高手，最擅长制作的便是鳝鱼菜。以享有“江南面王”盛

名的杭州市奎元馆为例，就有以“虾爆鳝”闻名的面食。湖州的“辣糊鳝丝”也是浙江的名菜。南京名菜“炖生敲”就是用木棒敲出鳝鱼骨使之脱节，而后先炸后烹。这道菜的特点是：酥而不碎，油而不腻，口味极佳。还有肉嫩味浓的上海菜“炒鳝糊”以及川菜“干煸黄鳝”和“龙眼黄鳝”等。特别是淮扬菜“蝴蝶鳝片”，周恩来总理到杭州视察工作，喜欢在楼外楼菜馆品尝这道名菜。

25　夏季宜自制哪些保健果茶

第一，鸭梨绿茶。鸭梨 1 个，绿茶 3 克。将鸭梨捣烂，榨汁，留汁去渣，再把汁水倒入沏泡好的绿茶水中，加入 500 毫升的冷开水，放入适量的冰糖，即可饮用。具有防暑、润肺、保肝的作用。

第二，葡萄红茶。鲜葡萄 100 克，红茶 3 克。用热开水将红茶沏泡好，滤去叶渣。将葡萄去茎，清洗干净，用消毒纱布榨汁，再把汁水倒入茶水中，加入 500 毫升的冷开水，放入白糖，即可饮用。茶凉甜爽口，老少皆宜。因富含葡萄糖，具有健目利尿、益气补血、强筋骨、抗衰老的功效。

第三，苹果绿茶。苹果 1 个，绿茶 3 克。先将苹果清洗干净，切成小块，榨汁去渣，再把汁水倒入沏泡好的绿茶水中，加入 500 毫升的冷开水，放入蜂蜜，加盖，闷 5~10 分钟，即可饮用。蜜香清爽，老少皆宜。具有止泻、通便、清热的作用。

26　夏季酷暑宜饮哪些茶

第一，宜饮菊花龙井茶 。菊花 10 克，龙井茶 5 克。将二味去杂质，和匀放茶杯内，冲泡开水，加盖，泡 10 分钟后即可饮用。具有舒风散热、清肝明目的功效，适宜用于早期高血压、肝郁头痛、结膜炎等病症。

第二，宜饮藿香茶。藿香、佩兰各 10 克。清水洗净，切碎，冲入开水泡 10 分钟。具有解毒去暑的功效，是夏季解毒去暑的佳品。

第三，宜饮豆叶茶。鲜扁豆叶 100 克。清水洗净，将叶捣烂取汁，冲开水饮用。具有解热清暑的功效。

第四，宜饮枇杷竹叶茶。枇杷叶、鲜竹叶、芦根各 20 克。清水洗净，切成细末，放入沙锅内，加水 500 毫升，煎 15 分钟，去渣滤液，趁热加入少许白糖和盐，是清暑的佳品。

第五，宜饮清暑茶。青蒿 300 克，荷叶 360 克，藿香 280 克，甘草 90 克。将青蒿、荷叶、藿香切碎，用文火微炒，甘草另打粗块，与这些药混合，分装，每袋 13 克，1 次 1 包，每日 2 次，开水泡饮。具有清热解暑的功效。

第六，宜饮盐茶。茶叶 10 克，盐 5 克。用沸水 1000 毫升冲泡溶解，待凉饮用。具有预防中暑的功效。

第七，宜饮翠衣凉茶。鲜西瓜皮 18 克，炒栀子 3　8 克，赤芍 6 克，黄连 1 克，甘草 1 克，白糖 15 克。将西瓜皮切成小块，与其他药物一起放入锅中。加水一碗半，文火煮 20 分钟，滤取汁液，放入白糖，搅匀，待凉饮用。每日 1 次，适于中暑发热、烦闷口渴等病症。

第八，宜饮苦瓜茶。苦瓜 1 条，绿茶 15 克。将苦瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶，把苦瓜挂于通风处阴干。取下洗净，连同茶切碎，混匀，每次取 10 克放入杯中，以沸水冲泡，闷半小时，可频频饮用。具有清热解暑、除烦的功效。适于中暑发热、口渴烦躁、小便不利等病症。

第九，宜饮莲花茶。莲花 6 克，绿茶 3 克。取 7 月间含苞未放的大莲花花蕾或开放的花，阴干，和茶叶共研细末。每日 1 次，用白开水冲泡，代茶饮。莲花性味甘凉，能清心凉血,《日华子本草》称莲花“镇心，益色驻颜”。

莲花茶可以清暑热，清暑渴。另外，由于是由莲花和绿茶组成，故适用于冠心病、高血压、高脂血症、胆石症、糖尿病等患者饮用。也可作为保健饮料，平日常饮。

第十，夏季宜饮荷芦饮。鲜荷叶与鲜芦根各 50 克，加水煎服。可治因暑热引起的胸闷、头涨及口渴等。

第十一，宜饮楂荷茶。山楂 30 克，鲜荷叶 50 克。将荷叶、山楂切小块，水煎去渣，放凉后即可饮用。能治暑热头昏、高血压眩晕、高血脂等。

第十二，宜饮绿茶。夏季暑气当令，气候炎热，大汗淋漓，人体内津液消耗大。在农历四、五、六 3 个月里，人若要喝茶，宜常饮龙井、毛峰、碧螺春、珠茶、珍眉、大方等绿茶。中医认为，夏季喝绿茶绿叶汤，对身体健康有益。绿茶清鲜爽口，性味苦寒，具有清暑解热、去火降燥、止渴生津的作用。滋味甘香的绿茶，富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分。所以，在骄阳似火的夏天，常饮些绿茶，既有消暑解热、解毒之功，又有增补营养之效。

夏季宜适量喝酸奶

27　夏季宜适量喝酸奶

炎炎夏日，从冰箱里取出一瓶新鲜酸奶来喝，那真是又保健又凉爽惬意。现在许多商家把生意做到社区里，做到家门口，给百姓生活带来了许多方便。天天喝不同品牌的酸奶，成了许多人的习惯。

酸奶营养价值较高，而且含有健康的嗜酸乳杆菌，有不错的保健功效。但是喝酸奶有哪些讲究呢？营养专家告诉我们饮用过多的酸奶会造成营养物质过剩，还可能引发代谢障碍，特别是嗜酸乳杆菌群摄入过多，会导致肠道中原有的微生物菌群生态平衡失调，而出现肠道疾病。

有些人喜欢空腹时喝酸奶，这不太科学。嗜酸乳杆菌的存活是与胃肠道中的 pH（酸碱度）相关的。空腹时，胃液的 pH 一般在 2 左右，而嗜酸乳杆菌在 pH 5 以上的环境中才能良好生长，pH 在 2 以下则难以存活，喝进去的酸奶就达不到保健功效。所以最好在饭后 2

小时以内，胃液中的 pH 升至 5 左右，喝了最有效。

有些人把酸奶煮开再喝，怕不卫生，其实在选择酸奶时，就要注意安全卫生，千万别喝过期或劣质的。符合卫生标准的酸奶中的嗜酸乳杆菌是活的营养体，煮开以后，活菌体就变成死菌，当然就失去了特有的保健功效。

另外，喝酸奶的同时最好不要吃药，特别是抗菌素药物，以免酸奶中的嗜酸乳杆菌被杀灭或降低其活力。

婴幼儿的肠胃娇嫩，也要少喝或不喝酸奶，以防腹泻。

28　夏季宜适量喝啤酒

入夏之后，如果能喝上几杯泡沫喷溅的冰镇啤酒，既能消暑解乏，又可醒脾开胃。啤酒所以博得人们的喜爱，主要是由于它的特异醇香和那爽人的二氧化碳气，喝后使人心旷神怡，暑气全消。

啤酒的酒精含量最低。大量的科学研究证实，啤酒是一种非常健康的饮料，含有多种对人体有益的成分，夏季适量喝些啤酒，有帮助消化、滋补身体的功效。

从营养观点看，酒类中以啤酒的营养价值最高，含有丰富的氨基酸、蛋白质、糖、矿物质及其他有利于人体健康的成分，素有“液体面包”之称。啤酒不但不易醉人，适量喝些还可起到健胃、清目、散热、解渴、降血压、止咳、利尿、消除疲劳、恢复体力等作用，实为夏日理想的饮料。

29　夏季宜多吃醋

在赤日炎炎的盛夏，由于气温高，出汗多，一方面人的唾液和胃里的消化酶分泌减少，食欲普遍下降；另一方面胃酸浓度降低，胃肠蠕动减弱，消化功能也随之减弱。由于食醋含有氨基醚、有机酸的香味，能刺激大脑管理食欲的中枢，增进食欲，并促进消化液的分泌，提高胃酸浓度，有助于食物的消化与吸收。因此，酷暑盛夏提倡多吃点醋。

医学研究表明，食醋有很强的抑菌、杀菌能力，在30分钟内，可杀死化脓性葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌、赤痢菌、腐败中毒菌、嗜盐性菌等。

盛夏，由于人体出汗多，身体抵抗力下降，如果人们不注意饮食卫生，病菌就会乘虚侵入。在夏季生活中，适当多食用些醋，可以帮助提高胃肠的杀菌能力，有效地防治痢疾、食物中毒等病症的发生。

盛夏，人们参加生产劳动或体育锻炼时，新陈代谢旺盛，体内积聚着大量乳酸，使人容易疲劳和不舒服。醋具有促进体内乳酸安全氧化和调节体液酸碱度恢复到中性的作用。所以，多吃醋能很快地解除疲劳，恢复精力。

夏季养生进补

30　夏季老年人进补宜遵循的原则

夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节。可是，闷热不堪，大汗淋漓，食欲不振，让许多老年人吃尽“苦头”。

那么，夏季老年人进补，吃点什么好呢？

北京二九二医院的营养师指出，夏季老年人进补应遵循如下原则：

第一，宜清淡可口，避免油腻、难消化的食品。

第二，宜重视健脾养胃，促进消化和吸收功能。

第三，宜清心消暑解毒，避免暑毒。

第四，宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗。

第五，出汗过多、气津两虚者，最宜适量服用西洋参，其养气养阴效果最佳。

第六，患有阴血气虚者，宜选用滋阴补血之品，如当归、首乌、熟地黄等药物。

第七，夏季食补宜选用莲子、蚕虫、荞麦、绿豆、白扁豆、豆腐、猪肚、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、鹅肉、鹌鹑肉、鲫鱼、甲鱼、龙眼肉、蜂乳、蜂蜜、甘蔗、梨、荔

枝、大枣等。

第八，夏季药补宜选用西洋参、太子参、黄芪、茯苓、地骨皮、黄精等。

31　大暑进补宜食用老鸭

宋代诗人苏东坡“春江水暖鸭先知”的名句，生动形象地描绘了大自然的变化和“寒暖鸭先知”的特征。因此，在我国民间，老鸭是夏季备受人们喜爱的时令进补美食。

中医认为，大暑进补宜食用老鸭。鸭子常年在水中生活，鸭性偏凉，具有滋阴养胃、利水消肿的功效。老鸭营养丰富。据研究测定，在每 100 克的鸭肉中，富含蛋白质 16　5 克，脂肪 7　5 克，还含有钙、磷、铁、各种维生素和碳水化合物等营养成分。

鸭子经过一个冬春的摄生，骨骼健壮，肌肉丰满。而到了夏天，人体受暑邪侵扰，减食少眠，渐渐消瘦，欲进补又不宜肥腻，鸭子便成为夏令进补的理想食品。

据药书记载，鸭子能滋补五脏之阴，清虚痨之热，能和脏腑水道。大暑吃老鸭，既能补充营养，又能去除暑热，更适合体有内热、上火、虚弱、厌食和大便干结的人群食用。

在我国民间，素有“大暑老鸭胜补药”的说法。三年老鸭，比新鸭滋补疗效更好。取三年老鸭一只，加入少许天麻或冬虫夏草，清蒸或煮汤食用，有病治病，无病强身，是炎热夏季其他补药所无可比拟的。

32　夏季宜进补苦味食品

针对夏季高温、多雨的气候特点，以及人体在这一季节里易出现的阳热过盛、暑湿困脾、津液损伤等变化，宜适当进补苦味的食品。

在气候炎热的夏季，我国民间有“十苦九补”的说法，多吃苦味食品，有利于调节身体的阴阳平衡。现代营养学研究表明，在苦味食物中含有氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、苷类、微量元素等成分，具有解热除湿、抗菌消炎、帮助消化、增进食欲、促进血液循环、舒张血管、清心除烦 、醒脑提神及调整人体阴阳平衡的作用，颇合夏季人体所需。

33　夏季老年人宜清补

夏季，老年人进补，稀粥是一种很好的食品。它既可补充体内的水分，又可养胃、护胃。在炎热的夏季里，如果加用一些如牛奶、豆浆、大枣、白扁豆、百合、木耳、黑芝麻、核桃仁、枸杞、薏仁米、鸡鸭肉或者绿豆、玉米粉等煮成大米粥食用，则成为老年人夏令时节的高级补品。

夏季，老年人宜多吃一些水果，既可以补充营养，又可以补充身体因大量出汗而失去的水分。

老年人夏季进食肉类，应以炖汤为主。在炖汤时，还可以适量加用一些花生、黄豆、海带、莲藕、萝卜等同炖，以满足老年人对各种营养的需要。

夏季老年人食补四宜

34　夏季老年人食补四宜

第一，宜清凉解暑。宜食用清凉食物和各种瓜果，如绿豆、玉米、毛豆、西瓜、冬瓜、黄瓜等，一方面可解暑气，另一方面又可补充因出汗多而损耗的大量体液和矿物质。

第二，宜以苦为补。苦味虽不那么受欢迎，但其泻火、通下的作用不可低估。苦瓜、啤酒（少量饮用）等可平息心火，减少出汗，保存津液（但不可太过，以防苦寒败胃）。

第三，宜芳香祛湿。由于阴雨连绵，气候潮湿，气压低等因素，可影响血液通畅，使人周身乏力，甚至关节酸痛。宜选用藿香、佩兰、生薏仁米、陈皮、炒防风等煮汤、熬粥服用，可驱湿除邪。

第四，宜健脾化湿。适用于脾虚、苦夏者，用焦白术、炒薏仁米、制苍术、扁豆衣等煎汤，日服用 2 次；或研磨成末，泡汤代茶饮，对脾虚生湿、见食生厌、口中发黏者有一定补益作用。

35　夏季养生老年人宜补水

炎热的夏季，由于老年人大脑神经的口渴中枢反应较迟钝，难以发出“口渴要喝水”的命令，如果得不到及时饮水来补充，往往会造成脱水的状态，遂使血液的黏稠度增加，血流缓慢，循环不畅。因而，很容易诱发中风。所以，夏季老年人宜补水。

36　夏季高温作业人员宜食补

夏季，高温作业人员每天至少应补充水分 5000 毫升，补充食盐 15~25 克以上（食物中含的盐包括在内）。具体的补充方法是：经常喝盐开水，还可以喝盐茶水、咸绿豆汤和含盐汽水等。

而在高温作业人员的每日膳食中，应有一定比例营养价值较高的动物蛋白或豆类蛋白。还应补充足量的维生素，尤其是维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 等水溶性维生素。

37　夏季养生宜补钾

现代医学认为，夏季养生宜补钾，因为钾是人体不可缺少的微量元素。成年人体内含钾 150 克，分别贮存在细胞内外，起着维持细胞内外渗透压和酸碱平衡的作用，维持神经和肌肉的正常功能。

在炎热的夏季，气温高，人体大量出汗，致使体内丢失一部分水分和盐分，随汗液排出的还有一定量的微量元素钾。如果体内缺钾，往往会使人感到倦怠无力，精力、体力下降等症状，同时会出现耐热平衡失调、代谢紊乱、心律失常和全身肌肉无力等。

补钾后往往会使人精神振奋。补钾能避免高血压对动脉壁造成的机械损伤，并能降低高血压患者中风的发病率。最好的补钾方法是，在日常膳食中多吃些含钾丰富的食物，如大豆、红豆、鲜豌豆、毛豆、 油菜、芹菜、菠菜、海带、紫菜等。另外，牛奶、鹅肉、鲤鱼、鳝鱼等食物也含有一定含量的钾，应经常食用。

38　夏季养生宜补镁

夏季养生宜适当地补镁。对于一般人来说，最好的进补方法是多吃富含镁的食物。如蔬

菜中的绿叶菜、茄子、萝卜、土豆等；水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子等；粮食中的糙米、大麦、荞麦、新鲜玉米、小麦胚等；豆类中的豌豆、红蚕豆；水产中的海参、墨鱼、鲑鱼、沙丁鱼、贝类等。因此，多吃粗粮、蔬菜、水果，一般就可以有效地提高镁的摄入量。如果每天摄入的镁大大超过生理需求量，造成镁过剩，则会通过肾脏排出体外。若需要药物补镁，则应在医生的指导下合理进行。

39　夏季宜补充适量的盐

夏季，人体的新陈代谢非常活跃，最明显的是出汗多。出汗时如不注意补充水分，可致机体产生高渗性脱水，临床表现为口渴、全身乏力等。然而，大汗后仅仅补充水分，而不注意补充适量的盐分，则使高渗性脱水转化为低渗性脱水，细胞外的水分向细胞内转移，从而造成细胞内水肿，使人感到不适，恶心、呕吐，严重者可抽搐甚至昏迷。所以，大汗淋漓时，应饮用千分之二左右的淡盐水，且喝水以少量多次为宜。

40　夏季女士养生宜补铁

在炎热的夏天，有些妇女常常会抱怨自己怕冷，这到底是怎么回事呢？

根据医学研究人员的结论，其主要原因是缺铁。这个结论的科学依据为：美国的医学研究人员曾对数百名穿着泳装在冷气室与游泳池中感到冷得发抖的女子进行体检，发现她们大都有缺铁的现象。

专家们认为，男子同样也有这种情况，不过他们食量较大，可以随时补充铁，而女子还要在经期中失去不少的铁。凡经常感到冷的妇女，可请医生检验一下血液中的含铁量，这要比测定血红蛋白更为正确。

对此，专家们建议：凡有缺铁现象的妇女，夏季宜补铁，应多吃些含铁量高的食物，如瘦肉、鱼、鸡、豆制品及其他根类与绿叶植物；与此同时，在医生指导下，经常服用补铁制剂。

41　盛夏幼儿保健宜补钙

现代医学研究认为，钙是人体不可缺少的重要元素，约占体重的 1　5%~20%；钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，还参与凝血过程；钙能维持神经肌肉的兴奋性和传递信息，并保持人体渗透压的相对恒定。人体特别是婴幼儿缺钙会发生佝偻病、手足抽搐症等疾病，严重影响孩子健康。

盛夏正是孩子补钙最好的季节。因为，夏天气温高，阳光充足，紫外线强，幼儿皮肤经紫外线照射后，很快将皮肤中的 7-脱氢胆固醇转变成维生素 D，使体内维生素 D 倍增，有利于钙的吸收。

家长们宜多让小儿到户外活动，时间长了，其运动量也随之增大，体内血液循环加速，骨髓、牙髓的供血充足，有利于钙的吸收和利用。

骨和牙齿的代谢，与各种微量元素（镁、锌、磷、铜等）和维生素，尤其是维生素 C 的关系很大。而夏季各种新鲜蔬菜、瓜果很多，摄入量也大，这些又是有利于钙的吸收和利用的良好条件。

幼儿补钙应注意以下两点。一是尽量采取食补，多吃富含钙的食物，如骨、虾皮、骨头汤、鲜鱼、活虾、海带、牛奶和豆制品。幼儿食谱要广，不要偏食，如多吃富含维生素 C（蔬菜、瓜果）和维生素 D（鲜鱼）的食品。二是重度缺钙者可酌情补充钙剂。目前，钙剂品种繁多，但临床上多选用“盖天力”或“钙宝”。因为它们是离子型钙，能在肠道中弥漫吸收，无需依赖维生素 D。另外，这两种钙剂含糖量较低，口味良好，适合幼儿服用。

42　炎夏虚症宜清补

盛夏时节，天气炎热，人体出汗多，睡眠少，体力消耗大，消化功能差。因此，许多人一到夏季，体质都有所下降，常常是“无病三分虚”。一些平素阴虚体弱者，更易产生精

神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、脘腹胀闷、体重减轻等现象。中医强调，炎热的夏季，对体虚者来说，应更加重视饮食调理，进行清补。

中医认为，“脾主长夏”、“暑必加湿”，脾虚者夏季养生，宜坚持益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的清补原则，采取饮食调养的科学方法，选用香甜可口、易于消化、补而不腻的食品。

入夏以后，我国各地应市的蔬菜、水果甚多。如茄子、冬瓜、丝瓜、番茄、黄瓜、西瓜、葡萄等，可以轮换配套食用。

夏季，对于老年人的食补，宜选用莲子汤、荷叶粥、绿豆粥、豆浆粥、玉米糊等，这些食品具有消渴生津、清热解暑的作用。对患有高血压、高脂血症的老年人，还可用海蜇、荸荠等量，洗净后，加冰糖适量，煮成“雪羹饮”，每日分 3 次服用。如果伴有消化不良、慢性腹泻，可以用鲜白扁豆 100 克，大米 50 克，加水适量，煮粥食用，同样会收到食疗之效。

夏季清补，阴虚患者在安排膳食方面，可选择瘦猪肉、鸭肉、兔肉、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优质蛋白质的食品，以增加蛋白质的摄取量。

去“火”宜食补与药补相结合

43　夏季去“火”宜食补与药补相结合

夏季，酷热的天气往往会使很多人感觉不适。因此，通常人们把所有的病因都归结为“上火”。其实，中医认为，掌握去火的关键和解决问题的方法在于食补与药补相结合。

从中医的角度看，在临床上所讲的夏季之“火”是一种致病因素，有外感、内生之分。外感“火”、“热”之邪，其实就是热邪，只是程度不同。“火”乃“热”之极也。内生火热多因阳盛有余火，或阴虚火旺，或邪郁化火，或五志过极，气机不畅，阳气不能宣发所致。主要有以下几种：

第一，低热、盗汗、心烦、口干等症状，属于心火中的虚火，可以经常食用莲子大米粥，或用生地、麦冬等泡茶喝；口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等症状，属于心火中的实火，可服导赤散或牛黄清心丸。

第二，干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红，属肺火。可以经常用百合、红枣、大米适量煮粥吃，或用沙冬、麦冬泡茶饮。

第三，胃火也分虚实。实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬，可以经常用栀子、淡竹叶泡茶喝。虚火表现为轻咳嗽、食量小、便秘、腹胀、舌红，可吃些有滋养胃阴作用的梨汁、甘蔗、蜂蜜等。

第四，肝火常表现为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两胁胀痛。可以经常服用龙胆泻肝丸或龙胆泻肝汤。

第五，有肾火者常头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿过早松动、五心烦躁、腰腿酸痛。可以经常用枸杞子、地骨皮泡茶饮，或口服六味地黄丸、知柏地黄丸。

44　夏季女性疲劳宜药补

第一，宜进补加味逍遥丸。功效舒肝清热，健脾养血。适用于夏季头晕，目眩，低热倦怠，食少，月经不调等肝郁血虚，肝脾不和证。日服蜜丸 1 次 1 丸，1 日 2 次；水丸 1 次 6 克，1 日 2 次。

第二，宜进补乌鸡白凤丸。功效补气养血，养阴调阳。夏季服用可以增强免疫功能和抗感染能力。日服 1 次 1 丸，1 日 2 次。

第三，宜进补人参益母丸。功效补养气血，化淤调经。适用于夏季气血两亏，体弱倦怠，心力交瘁，兼有经量少，经色暗，经期长，面色无华，毛发干枯者。日服 1 次 1 丸，1 日 2 次。

第四，宜进补补中益气丸。功效益气升阳，调补脾胃。适用于夏季纳差，神疲，畏寒，

自汗，虚热懒言，以及气虚不能提血所致的不规则出血。日服蜜丸 1 次 1 丸，1 日 2 次；水丸 1 次 6 克，1 日 2 次。

第五，宜进补知柏地黄丸。功效滋补肝肾，养阴泻火。适用于夏季肾阴不足，虚火上炎，腰膝酸软，眩晕，耳鸣，潮热等。日服蜜丸 1 次 1 丸，1 日 2 次；水丸 1 次 6 克，1 日 2 次。

45　夏季进补宜吃西洋参

炎热的夏天，人们常常会感到烦躁不安、食欲不振。中医认为，西洋参性凉味甘，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津的效果。所以，西洋参是夏季进补的常用之品。

我国药用西洋参已有 300 多年历史。《本草从新》中指出，西洋参能“补肺降火，生津液，除烦倦，虚而有火者相宜”。现代科学研究发现，西洋参的主要成分是人参皂苷与精氨酸、谷氨酸、天冬氨酸等 18 种氨基酸。这些成分对大脑有镇静作用，对中枢神经则有中度的兴奋作用。肺阴不足所致的咳喘、胃躁津伤所致的咽干口渴者，最适宜使用西洋参。

西洋参还适用于虚躁烦火、倦怠乏力以及烟酒过多、食欲不振等病症。在强体健身方面，西洋参确实有独到之处。中医认为，西洋参最适宜气阴两虚发热的病人食用，其特点是不热不躁。

有趣的是，西洋参名为“西洋”，但在世界上最青睐它的却是亚洲人，尤其是在香港。食法也多种多样，最常见的是将西洋参作为进补药物，入馔食用。如在气候炎热的夏季，炖上一煲西洋参鸡汤，细细品尝，美味食疗相得益彰。

下面介绍西洋参的几味夏季小配方：

（1）将西洋参切片或参须 3 克，置于水杯中，加适量沸水，闷约 5 分钟，反复饮至无味，嚼服。

（2）将西洋参切片或参须 3 克，菊花 0　5 克，沸水冲泡，代茶饮。具有滋阴生津、清

热明目的功效。

（3）将西洋参切片或参须 3 克，麦冬 10 克，置沙锅中，加水适量，煮沸后，用文火炖煮 1 小时，饮汁。麦冬可增强西洋参滋阴、生津、润肺的功效。

46　夏季宜气补

“静亦静动亦动，五脏克消失欲火；荣也忍辱也忍，平生不履于危饥。”这是清代名人翟公栾的养生名联。他提出动静相宜、荣辱不惊的养生之道，对常搅心伤神、易动肝火之人，确是一服妙方。

俗语说：“药补不如食补，食补不如气补。”所谓气补，指的就是人的精神状态。

在气候炎热的夏季，人容易心浮气躁，工作效率也降低，感觉工作压力倍增，加剧焦虑感。在这种情况下，人要想拥有良好的精神状态，宜气补。气补的方法很多，具体的措施为：

第一，要保证睡眠时间。在夏季日常生活中，要做到生活起居有规律，即早睡早起，按时入睡。

第二，要注意保持卧室通风、凉爽。如果室内未装空调，需使用物理降温法。如打开所有门窗，使空气对流，用水洒扫地板等。

第三，午睡不能少。夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感觉疲劳。夏季午睡，可使大脑和身体各系统都得到放松，有利于下午的工作和学习，也是预防中暑的措施。

第四，要保持平静的心情。夏季天气炎热，力求“心静自然凉”，室内温度应适当调高，避免室内外温差过大；同时要注意休息，有条件的可以听听轻音乐，适当地放松，有利于促进身体健康。

夏季老年人宜重神补

47　夏季老年人宜重神补

我国的传统医学认为，人体由神、形两部分组成。神主要是指人的精神、意识、思维、情感等，形则是指人的脏腑、经络、四肢、百骸等。按中医的观点，神形两者相互对应，相互依存，神附于形。从现代医学的观点来看，神指心理，形则指生理。人到老年之后，随着形的老化与衰退，神的功能也受到影响。形的衰退可以延缓，这有赖于良好的生活方式。

据《内经》讲："得神者昌，失神者亡。"情绪稳定则畅，反之则滞。因此，夏季气候炎热，老年人容易烦躁，从养生的角度看，"神补"尤显重要。神补应以不伤精神，调摄好七情为要。

所谓神补，就是通过愉悦精神，使大脑皮质血管舒张，皮质下中枢及植物神经系统功能协调，内分泌正常，从而促进身体健康。其作用是任何药物营养品所不能比拟的。

人到老年，精神处于敏感状态，承受不良刺激的能力减弱，就连见到枯叶落地都会引发垂暮之感。再者，现在人们生活水平普遍提高，从饮食中摄取的营养量基本达到或超过身体所需。如果再依赖补品，必然会适得其反。因此，神补是最好的补养方式。

神补的范围很广，方法也很多。但是，医学专家认为，老年人可以因人制宜，各取所需。只要选择自己喜欢的形式，无论做什么。心情舒畅，就有利于心理健康。在此原则下，做到以下几点：

第一，培养良好的情趣爱好，是神补的最佳方式。年老赋闲，不妨找点事情做做，使精神有所寄托，让生活过得更加充实一些。比如培养各自的兴趣爱好，或棋琴书画，或种花养鸟，以利于养神健身。

第二，养成健身锻炼的好习惯，也是神补的一种方式。夏季早晨，进行适度的、力所能及的体育锻炼，如打太极拳、舞剑、慢跑、散步，会使人进入一种忘我的境界，使人体

产生“快乐素”，既能增强体质，又调整了情绪。

第三，注重社交、讲究仪容，也是神补的一项重要的内容。退休之后，应有意识地参加一些社交活动，交流思想，获得信息。老来讲究仪容，不仅可使人外表显得年轻，心理也会随之年轻，从而产生一种积极的情绪，驱走心中那种落日秋叶的忧伤感，对促进身心健康极为有益。

第四，适应社会环境，调整自身心态，也是神补的一项重要的措施。切莫用传统的眼光去看社会发展，要不断学习，更新观念，努力去适应变化了的社会环境；在家庭中，不要搞家长作风，注意平等待人，无须事必躬亲，大事要清楚，小事可糊涂。

夏季常见病的防治

48　夏季宜防水中毒

夏季气候炎热，人体出汗多，因而喝水也多。水是自然界一切生命的重要物质基础，也是人体健康不可缺少的物质，是构成人体细胞和组织的主要成分。但是，值得提醒人们的是：夏季宜防水中毒。

现代医学研究认为，人体的细胞膜是半透明的，水可以自由渗透。如果人大量饮水，血液和间质液就会被稀释，渗透压降低，水便渗透到细胞内，使细胞肿胀而发生水中毒。

在人体各个器官和组织中，脑细胞对水中毒的反应最快，一旦脑细胞发生水肿，就会使颅内压力增高，导致头昏脑涨、呼吸减慢、心律下降，严重时则产生昏迷、抽搐，甚至危及生命。当发生水中毒时，血中氯化钠浓度下降，会造成人体全身肌肉疼痛痉挛。

在炎热季节或大量出汗时，要防止喝水引起水中毒，可在饮用水中放点盐，有条件的可喝含盐汽水，也可用咸菜伴水喝。

49　夏季宜防脑卒中

盛夏季节，气候炎热，往往会引起人的食欲减退，所摄入的营养相对减少；与此同时，

由于昼长夜短，睡眠往往不足；烈日灼灼，体育锻炼的机会也自然随之减少。这些因素会造成人体虚弱，抵抗疾病的能力下降。

专家们指出，夏季当气温升至32℃以上时，一方面人体汗液大量蒸发，散热降暑，其代谢是通过皮下血液循环比平时高出数倍的血流量来完成的。这种超常的血液循环，对高血压患者来说，不但可导致血压升高，而且增加了脑卒中的可能性，从而容易发生脑溢血。另一方面，人体有限的血液在短期内纷纷涌向皮肤，势必造成大脑血流骤然减少，对心血管调节功能不良及脑动脉硬化的老年人来说，也易诱发脑梗死性脑卒中。

为此，老年人特别是患有高血压或动脉硬化的人在盛夏预防脑卒中要做到：

第一，要注意防暑降温 。盛夏季节，要注意改善居室通风条件，利用早晚时间开窗通气，保持室内空气新鲜。在室外行走时，要注意防强烈阳光，采取必要的遮阳措施。中午气温高，老年人尽量减少室外活动，最好能午睡。

第二，要注意常饮水。夏季，由于老年人“渴”神经不敏感，加之排水较多，所以容易造成老年人体内缺水，这为脑卒中埋下了隐患。因此，在盛夏季节，老年人即使是没有感到“口渴”也要饮水，最好每天保持饮水1500毫升，以补充失去的水量。

第三，要注意饮食。盛夏季节，老年人的饮食要格外注意，应多吃清淡和容易消化的食物，如豆制品、蛋类、乳类、鸡、鱼、新鲜蔬菜、瓜果等，少吃油腻煎炸的食物。夏季常饮绿豆汤、菊花茶，既能降温去暑，又能降血压，对老年人最为适宜。

如果老年人在夏季出现经常性头痛、眩晕、肢麻、肉颤、一时性失语等脑卒中先兆，要及时去医院检查治疗。

50　夏季宜防“啤酒心”

炎炎夏日，啤酒为饮料佳品，备受人们的喜爱。但是，值得提醒的是，当痛快地饮啤酒时，宜防患上“啤酒心”。

专家们指出，在夏日饮用啤酒时，酒温应控制在10℃左右。酒温过高，其味变得苦涩；酒温过低，不仅淡泊乏味，而且会破坏啤酒的营养成分，使酒液中的蛋白质发生分解、游离。

夏季饮用适量啤酒，对人体有保健防病作用。但是，如果过量饮啤酒，会冲淡胃液，降低其杀菌作用。慢性胃炎患者如果过量饮啤酒，会损伤胃黏膜，加重胃炎症状。

长期过量喝啤酒，容易形成“啤酒肚”。体瘦者过多饮啤酒，会导致虚火上升，出现口腔发炎、皮肤瘙痒、心烦失眠等症状。长期无节制地饮用啤酒，体内累积的酒精会损坏肝功能，增加肾脏的负担。心肌组织也会出现脂肪细胞浸润，心脏增大，心肌功能减弱，引起心动过速，医学上称之为“啤酒心”或“啤酒性心肌病”。

51　夏季宜防电冰箱肠炎

随着人们生活水平的提高，电冰箱进入了千百万寻常百姓家。生活实践证明，电冰箱给人们的生活带来了极大的方便，但是，如使用不当，就会诱发多种“电冰箱病”，其中最为突出的是“电冰箱肠炎”。

夏季，由于气候炎热，许多人喜欢吃冰箱中的食物。吃时似乎冰凉透心，浑身舒坦，令人惬意。但好景不长，往往几小时后即出现耶尔氏菌中毒症状，俗称“电冰箱肠炎”。临床上的表现为：腹部隐痛，畏寒、发热、浑身乏力，恶心呕吐，厌油、纳差和轻中度腹泻，严重者可致中毒性肠麻痹。

冰箱在生活中只是冷藏工具。它不是保险箱，更不是消毒柜。在低温环境下，病菌只是被抑制、停止生长而已，但并未冻死。在适当条件下，病菌仍可繁衍滋生。而若干种特殊病菌如李斯特菌、耶尔氏菌等，能在零下的低温环境下滋生繁衍，恣意妄为。如果人吃后，就会诱发电冰箱肠炎。耶尔氏菌尤其易污染冰箱中的生菜，如萝卜、西红柿、芹菜和黄瓜等。其腹泻的最大特点为：持续腹痛、轻中度腹泻，比其他细菌性腹泻更难治

愈。对中重度电冰箱肠炎，必须送大医院及时治疗。所以，夏季宜防电冰箱肠炎。

电冰箱肠炎宜以预防为主

52　夏季电冰箱肠炎宜以预防为主

夏季电冰箱肠炎宜以预防为主。其具体措施为：

第一，在冰箱中生熟食物宜分开。熟食应放入加盖的容器中存放，避免细菌交叉感染。

第二，存放于冰箱内的熟食必须烧透再食用。存放于冰箱内的熟食，再吃时一定要彻底烧透，以杀灭可能因污染而带入的致病菌，防止病从口入。

第三，食用生拌菜必须讲究卫生。夏季制作生拌菜，宜多加一些醋、生姜和芥末等佐料，它们也有较好的杀菌作用。

第四，冰箱内物品存放要科学。在冰箱内应留有适当空间，以利冷气穿透全部存品。

第五，冰箱要定期消毒。一方面每 3~4 周一次用稀漂白粉水或 0　1％高锰酸钾水擦拭；另一方面定期清洗冰箱，包括各板层，特别是过滤网，此处常常是污垢和病菌的积聚场所。

53　夏季宜防中暑

夏季，由于气候炎热，是中暑的高发季节。因此，在夏季生活中宜防中暑。

专家们指出，中暑是发生在夏日酷暑或高温环境下的一种急性病。当人在高温（一般指室温超过 35℃）环境中或炎夏烈日暴晒下从事一定时间的劳动或活动，无足够的防暑降温措施，体内积蓄的热量不能向外散发，以致体温调节发生障碍，如过多出汗，身体失去大量水分和盐分，很容易引起中暑。有时气温虽未达到高温，但由于温度较高和通风不畅，亦可发生中暑。盛夏，年老、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、穿着紧身不透风的衣裤以及发热、糖尿病、心血管病等，常为中暑的发病因素。

现代医学临床研究得出的经验是：中暑发生前多有一些先兆，如全身软弱、乏力、头昏、

头痛、恶心、出汗减少、注意力不集中、体温正常或略有升高（不超过 37　5℃）。此时，如及时休息，离开高温环境，在短时间内症状即可消失。若继续在高温环境下工作，则可发生中暑。轻度的中暑通常表现为：发热，体温 38　5℃以上，面色潮红、胸闷、皮肤灼热，伴有呼吸及循环衰竭的早期症状，如面色苍白、恶心呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降和脉搏细弱而快等情况。重度的中暑除有上述表现外，患者还可有昏倒或发生痉挛，或皮肤干燥无汗、体温在 40℃以上等症状。

54　夏季发生中暑宜采取哪些急救措施

第一，当出现中暑先兆症状或轻度中暑时，应立即离开高温作业环境，到阴凉安静地方休息，及时补充清凉含盐饮料。

第二，应将昏倒的患者迅速抬到环境凉爽的地方，解开衣扣和裤带，有条件者，一方面可在患者头部、两腋下和大腿内侧等处放置水袋，用冷水、冰水擦身。同时，还可以用风扇向患者吹风。另一方面可以采用民间的刮痧疗法，也有较好的效果。上述治疗过程中，必须用力按摩患者四肢，以防止周围血循环停滞。

第三，病人清醒后，可以适当给病人喝些凉开水，最好是服用十滴水或人丹等防暑药品。

第四，对重度中暑者，应在作上述降温措施的同时，将患者迅速送往医院进行抢救。

55　夏季解暑宜“以热解热”

夏季气温高，人们喝杯冷饮，或冲个冷水澡，浑身顿感凉快。然而，这种凉快感不能持续很长时间。其实，“以热解热”才是一种有效的解暑良方。

有关研究资料表明，夏日饮上一杯热茶，可以在 9 分钟后促使体温下降 1℃~2℃；洗个热水澡，其效果与冲个冷水澡有着明显的不同，它可以促进皮肤毛细血管和毛孔扩张，有效地将体内热量迅速排放出去。

因为夏天气温高，接近于人的体温，所以，人体的散热方式以出汗蒸发为主，每蒸发 1

克汗液可以带走 0　58 卡的热量。当人喝茶或洗热水澡时，“热”刺激人体的温度感受器（外周的热感受器和中枢热敏神经元），信息传递到体温调节中枢，再通过一系列的神经反射调节，皮肤毛细血管和毛孔迅速得到扩张，血流量大大增加，汗液分泌加强，从而有效地将人体深部的热量散发出去。

此外，研究分析认为，茶叶中的茶碱成分有利尿作用，排尿带走一部分热量。吃冷饮或洗冷水澡解暑效果之所以不理想，是因为“冷”刺激人体的温度感受器，感受器马上将信息报告给体温调节中枢，而温度中枢产生了“冷”的错觉，以至于大脑发布错误的命令。这时，皮肤毛细血管收缩，毛孔关闭，汗液分泌减少。虽然冷水冲去体表的部分热量，冷饮也使局部温度降低，但是，在总体上说，体内热量由于毛细血管、毛孔的收缩，分泌汗液减少，而难以及时顺利散发。所以，皮肤凉爽了一阵子后，又马上觉得热了起来。由此看来，喝热茶、洗热水澡是“以热制热”的良方。

56　夏季宜防缺钾性软瘫

夏季气候炎热，人体大量出汗，大量的钾离子随汗液排泄而丢失。同时，人体在炎热的环境中，新陈代谢加快，血浆中的钾容易转入到细胞内，从而发生低血钾症。因此，专家们提醒，夏季宜防缺钾性软瘫。

现代医学研究认为，低血钾症在临床上最突出的表现是：四肢酸软无力，出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫，尤以下肢最为明显，肌张力减弱，腱反射减退。病情严重时，还会伴有心血管系统的功能障碍，如胸闷、心悸、腹胀、恶心等，甚至可出现呼吸肌麻痹，呼吸困难以及严重心律失常。专家们指出，夏季一旦发现低血钾症，应立即送到医院，及时地进行补钾治疗。病情严重者，可在心电监护下从静脉补钾，大约 3~5 天可使软瘫状态下的肌肉恢复正常。

在炎热的夏季，缺钾性软瘫应当以预防为主。一方面宜多吃些含钾丰富的食物，如瘦猪

肉、动物内脏、鸡、鱼、虾、鳝鱼、花生、豆类、红枣以及新鲜蔬菜（油菜、菠菜、水芹、马铃薯、花菜和蘑菇）、海带、香蕉、苹果等。另一方面夏天活动后出汗较多时，不要马上喝大量白开水或糖水，适当地喝些果汁或糖盐水，防止水分过快吸收，使血钾降低。

57　夏季宜防四种常见疾病

第一，宜防腹泻。腹泻是夏季肠道传染疾病的高发季节。因此，在夏季生活中，一方面注意饮水、饮食卫生，严把病从口入关，不吃不干净与腐败变质食品，不吃霉变食品。熟食品或隔夜食品，在食用之前一定要加热煮透后再吃，预防食物中毒；另一方面注意餐具的清洗、消毒、保洁，坚持饭前便后洗手，避免病菌入口。夏季预防腹泻的主要措施是，每餐饭前食用醋或大蒜，既能增加胃内酸度，又能帮助消化、杀菌，提高胃肠道抗病能力。

第二，宜防痱毒。痱毒好发于炎夏，瘙痒后极易发生红肿热痛而继发感染，常发生化脓性疖肿。夏季预防痱毒的主要措施为，一是经常用热水洗澡，可用艾叶、金银花、马齿苋各 10 克，煎浓汤，用于清洗患部；二是在日常膳食中，少吃油腻和刺激性食品，以清淡易消化的食品为宜；三是注意避免太阳暴晒，保持居室通风。

第三，宜防疰夏。疰夏的主要症状是胃肠消化功能减退，如食欲不振、困倦乏力、胸闷不适、贫血消瘦等。预防疰夏的措施，一是调理饮食，做到饮食清淡，少食多餐，及时补充机体水分；二是结合自身体质状况进行体育锻炼，增强体质；三是适当地服用当归补血汤、六味地黄丸等药物。

第四，宜防乙脑。乙脑是夏季的一种急性传染病。乙脑最大的特点是发病急、病情重、后遗症多。夏季预防乙脑的最好方法，一是消灭蚊子，采取防蚊叮咬措施；二是在流行季节前注射乙脑疫苗。发现可疑病人，应尽快送医院隔离治疗；三是在流行地区，对于

密切接触者、体弱儿童，可以服中药进行预防。其配方为：大青叶 15 克或板蓝根 9 克，金银花 9 克，煎服，每天服用 1 次，连续服用 3 天。

夏季宜防“气象病”

58　夏季宜防“气象病”

在夏季，有一类疾病与气象条件有密切的关系。如天气突变、阴湿等，常使关节炎病人疼痛加重；有手术刀痕、外伤疤痕、骨折过的人，常在阴转雨前出现疼痛。

在气温超过 34℃ ，相对湿度大于 65％的环境下，很容易使人中暑；寒流过境、太阳黑子活动增加，可诱发心肌梗死；阴雨连绵、刮东南风时，脑溢血、猝死的人增多。这类疾病医学上称为“气象病”。

为避免或减少“气象病”对人体健康的危害，可以采取如下措施：

第一，根据夏季特点和气象因素，从衣、食、住、行等方面，对人体采取综合性预防保健措施；

第二，加强体育锻炼，增强体质，提高人体对气候变化的适应能力；

第三，按免疫程序，及时进行各种预防注射和预防服药，提高机体免疫能力。

59　盛夏保健宜防“寒”

夏天贪凉快，往往会引起“夏寒”，导致阳气受损而致病。如过食生冷食品，会导致脘腹疼痛、恶心呕吐、腹胀腹泻等。夏天纳凉，极容易使人患感冒，出现鼻塞、喷嚏、流清涕、头痛、咳嗽痰白等症状。

老年人患“夏寒”，可诱发中风，这是因为多汗易使老年人感冒，引起其他疾病。由此可见，盛夏保健宜防“寒”。

60　夏季宜防热浪病

所谓热浪，是指在炎热的夏季出现的 35℃~40℃的持续高温天气。热浪引起的“热浪病”

分为日射病和热射病两种。

日射病多发于干热型天气。它是由于太阳辐射中的波长 600~1000 毫米的红外线穿透颅骨，导致脑组织温度骤然升高，致使脑神经功能受损而引发的。主要症状是：患者自觉剧烈头痛、头晕、烦躁不安、耳鸣、恶心、呕吐以及心肺功能障碍等。

热射病是因为皮肤在高湿热浪的侵袭刺激下，温度骤然升高，使得皮肤散热功能下降，体内热量不但不能散发，而且红外线和紫外线可穿透皮肤直达肌肉深层，引起皮肤干燥、肌肉温度升高。继而影响全身各器官组织的功能，出现局部肌肉痉挛、发热、口干、咳嗽、哮喘、呼吸困难、血压升高和呼吸衰竭等症状。

患上热浪病的病人，应立即到空气流通、阴凉遮阳的地方平卧休息，并大量饮水，或立即冲温水澡，再冲凉水。症状严重者，应立即到医院诊治。

61　炎夏宜防日光角化病

日光角化病，俗称老年角化病，是长期在夏季日光暴晒损伤皮肤引起的癌前期损害，易发生于中老年皮肤白皙者。

现代医学研究认为，日光角化病对皮肤的损害，开始为淡红色扁平小丘疹，表面有鳞屑及结痂，天长日久，可有色素沉着，表面干燥，角化显著，通常分布于面、耳、手背及前臂等经常受日晒的部位。临床研究显示，有一些日光角化病例可变成鳞状细胞癌。

防治日光角化病的方法：一是减少日照，尤其是夏季上午 10 点至下午 3 点这段时间内，避免日晒尤为重要。二是擦一些防晒膏，对皮肤有较好的保护作用，应慎重选用有效、稳定、作用持久、不易被汗水冲洗、无毒、无刺激的防晒膏。三是外用维甲酸类药物，对于此病及皮肤老化均有很好的作用。四是冷冻、激光、磨削术等皮肤外科治疗手段，可较好地去除此病。

62　夏季宜防光感类皮肤病

夏日，阳光强烈，对于皮肤较白皙的人、对光敏感者和摄入光敏物质的人来说，宜防光感类皮肤病。因为，夏季气候炎热，阳光长时间照射在皮肤暴露处，往往会引起手背、面部发红、肿胀，严重者还可以发生水疱，通常称为“光感性皮炎”。其预防的主要措施是：在夏季日常生活中，注意避免光敏物质和日光直接照射。

63　夏季宜防微生物感染类皮肤病

夏天气候炎热，人体出汗多，汗液浸渍皮肤，尘埃黏附，很容易招致葡萄球菌、链球菌和真菌的感染，往往会引起毛囊炎、脓疱疮疖、体癣、汗斑和股癣。在医学上将这类病称为微生物感染类皮肤病。所以，专家们提醒，夏季宜防微生物感染类皮肤病。其预防的主要措施是：在夏季日常生活中，勤洗澡、勤换衣服，避免汗渍，保持皮肤清洁卫生。

64　夏季宜防股癣

股癣是由于皮肤癣菌的感染引起的，夏季发病率较高。现代医学研究认为，此病的发生主要是因为夏天气温高，湿度大，适宜于癣菌的滋生和繁殖。因此，夏季宜防股癣。

股癣初起先在大腿内侧靠阴部处出现一个或数个小红斑，以后红斑扩大呈环状，边界清楚，皮损逐步扩大，可发展至外阴和肛门周围，瘙痒明显。患有手癣、足癣、甲癣者，最容易通过手引起自身传播。夏季，在家庭成员中如果有人患股癣，也可通过手、浴盆、浴巾、衣物等互相传播。

预防股癣和治疗的方法：一是选用温和的复方雷琐辛搽剂效果较好。克霉唑霜、咪康唑霜、达克宁霜剂，每日 2 次外用，一般 2~3 周可达到理想效果。另外，久治不愈者，可口服广谱抗真菌药伊曲康唑，对所有皮肤真菌感染均有效，每天 200 毫克，饭后即服，连服 1~2 周。二是患者要同时治疗自身的足癣、手癣和甲癣。三是要勤洗澡和勤换内裤，选用透气、吸湿性能好的棉织品内裤为好。四是患者的内衣、内裤、被单、袜子要单独洗，或用开水烫洗，不要与家庭成员的衣物混洗，避免交叉感染。

65　夏季宜防鼻面部疖肿

夏季气候炎热，人体出汗多，稍不注意鼻面部的清洁卫生，就易发生鼻面部疖肿。因此，专家们提醒，夏季宜防鼻面部疖肿。

在人的面部，有一个三角形区域（自两侧口角至鼻根部）称为面部危险三角区，该区及其周围静脉血管相当丰富。但是，缺乏防止血液倒流作用的瓣膜很容易生鼻面部疖肿。如果对鼻面部疖肿未进行及时有效的治疗，或进行了挤捏，病菌就会很快由面静脉进入内眦静脉，经眼上静脉向上直达颅内海绵窦，引起海绵窦血栓，或引起其他颅内外并发症，对生命构成威胁。

夏季生鼻面部疖肿，一定要抓紧治疗。疖肿初起时局部红肿，可肌肉注射青霉素，每天 2 次（注射前须作皮试）。局部红肿隆起有脓头时，可在无菌操作下切开排脓引流。有并发症者需要住院治疗。

在夏季日常生活中，勤洗澡、勤洗脸，保持鼻面部清洁，戒除挖鼻孔、拔鼻毛或拔胡子等不良习惯，是预防鼻面部疖肿的有效方法。

夏季宜防拖鞋皮炎

66　夏季宜防拖鞋皮炎

据研究，新的塑料凉鞋或拖鞋在短时间里很少会使人生病。大多数在穿了一段时间之后，更多的是在第二年、第三年的夏天，再穿的时候，有些人的脚往往就会患皮炎，通常称为“拖鞋皮炎”。因此，夏季宜防拖鞋皮炎。

拖鞋皮炎初起时脚背上的皮肤瘙痒、发红、出现丘疹，严重者还会起水疱、糜烂、渗液、脱屑等，时间长了可呈湿疹样改变，皮肤变得粗糙，皮纹沟消失。病变的范围以脚背前半部最多。另外，脚趾背、脚侧缘及脚跟处也会发生。发病的时间多在炎热的夏季。

穿塑料拖（凉）鞋同时穿袜子的人，发生皮炎的机会不多。因为这种皮炎实质上是一种

过敏性皮炎，只有少数人会患病。

那么，为什么已经穿过的拖鞋又突然会使人过敏呢？

这是因为，过敏反应并不是第一次接触就发生的，要经过一个“致敏”阶段，至于致敏时间的长短，常因每个人“敏感性”的高低和致敏物质“抗原性”的强弱而不等。

预防拖鞋皮炎最根本的办法是：对橡胶和塑料过敏的人，与拖（凉）鞋彻底“决裂”，改穿布底或皮革制成的拖（凉）鞋。实在喜欢穿这种塑料拖(凉）鞋，则要穿上袜子，避免脚部皮肤与拖（凉）鞋直接接触。

拖鞋皮炎的治疗原则与一般的皮炎、湿疹差不多：口服抗组织胺类药物以及维生素 C、葡萄糖酸钙等。症状较轻者，可用氟氢松、地塞米松软膏涂抹；症状较重者，可用糖馏油糊膏外涂，再以敷料包扎；皮损局部有渗液时则需用 3％硼酸水湿敷。

67　夏季宜防接触性皮炎

夏季气候炎热，细菌易于繁殖，如果稍不注意，皮肤接触到有毒的物质，容易诱发接触性皮炎。因此，专家们特别提醒，夏季宜防接触性皮炎。

所谓接触性皮炎，主要是指皮肤接触有毒的物质、致敏物质或某些药品所致的皮炎。其症状是：接触部位皮肤发生红斑、肿胀、水疱等，自感灼热、痒或痛。其治疗方法是：当皮肤出现红肿的时候，可以用清洁的水冲洗，再用炉甘石洗剂和氟氢松软膏擦患处。需要特别提醒的是，有水疱者忌挑破，以防细菌感染。

68　夏季宜防皮炎

夏季，持续的高温和闷热的天气，使在各大医院就诊的皮炎患者日益增多。因此，专家们提醒，在夏季日常生活中，大家要做好自我保护，防止皮炎的“骚扰”。

皮炎是夏季最常见的一种皮肤病，多见于 30 岁以上的青年人，尤其是在高温环境下作业的人，女性又多于男性。气温高，湿度大，皮肤出汗以及个人皮肤素质是发病的主要因

素。

皮炎在广东及南方其他省份较多见。现代医学研究认为，皮疹对称而不规则，好发于颈部、四肢，特别是小腿胫前的皮肤。皮疹有针头至粟粒大小。密集的红斑、丘疹和丘疱疹，呈对称分布，患者自觉瘙痒和灼热感。由于剧烈的搔抓，常引起抓痕、血痂和色素沉着。夏季皮炎的病情轻重与气温和湿度有密切的关系：气温越高，湿度越大，持续天数越长，病情越严重；当天气变凉后，皮肤损害会很快消退而痊愈。但是，来年可再发。为了皮肤的健康，夏季应当做好一些预防措施：一是加强室内的通风散热，使周围环境不过于潮湿，温度不太高；二是经常保护皮肤清洁、干燥；三是不宜穿紧身、透气性差的衣裤；四是从空调房内到外部高温环境时，最好能使皮肤对温度变化有一定的适应过程，以免温差太大，而刺激皮肤产生皮炎。

对于已经患上皮炎的患者，应注意避免使用热水和肥皂水；避免搔抓，防止继发感染；患处常用清水冲洗，用毛巾擦干后，可涂上清凉止痒剂和薄荷酒精溶液，或大黄冰片酒精溶液、含有地塞米松的止痒剂以及含有皮质类固醇激素的霜剂。

另外，还可选择清热、解毒、利湿的中药。如内服方：青蒿 15 克（后下），藿香 12 克，佩兰 12 克，地骨皮 30 克，大青叶 30 克，蒲公英 30 克，黄柏 10 克，苦参 15 克，苡仁 30 克，六一散 10 克。水煎服。外服方：银花、荆芥、薄荷、地榆、甘草各 15~30 克，煎水外洗。

69　夏季宜防毒虫咬类皮炎

夏季气候炎热、潮湿，为蚊子、毒蛾、隐翅虫、毛虫、昆虫、蠓等大量繁殖提供了良好的条件，因此，毒虫咬类皮炎发病率最高。

常见的毒虫在我国农村有蚊、虱、臭虫、跳蚤、蜘蛛、蜈蚣、螨及蝎等；在城市以蚊、臭虫等为多。人被叮咬后，皮肤会出现丘疹、风团、红斑、水疱等炎症。如被有毒的虫

咬伤后，应该认真进行处理，有皮肤感染者，必要时可服用一些抗菌素药物。

70　夏季宜防凉席过敏症

夏天，有的人在凉席上睡过之后，身上起了许多扁豆大小的淡红色疙瘩，奇痒难忍。这就是“凉席过敏症”，医学上称为“丘疹型荨麻疹”。因此，夏季宜防凉席过敏症。

夏季是高温多雨季节，在凉席缝中很容易繁殖一种肉眼难以发现的昆虫——螨。螨的幼虫在咬人时，会释放出一定量的毒素。这种毒素能导致人体过敏。据临床研究发现，这种情况大多在有过敏体质的人身上发生。

一般情况下，过敏体质者最好选用竹、藤制作的凉席；使用普通草凉席者，一旦发生过敏，应立即换上竹、藤席。

另外，夏天要经常开窗通风，保持室内空气新鲜、干燥；凉席要经常洗刷、晾晒。只要换凉席，晾晒床铺，就可有效预防这类皮疹。

如果已经发生凉席过敏症，可服抗过敏药，3 天内便可以恢复正常。若一周后皮疹仍不消退，应该去医院皮肤科就诊。

71　夏季宜防阴囊湿疹

阴囊外表有很多皮肤皱褶，在夏季高温潮湿、不透风的环境下，加上走路摩擦，容易产生对磨性湿疹。所以，夏季宜防阴囊湿疹。

临床研究认为， 阴囊湿疹主要症状是“痒”，很像冬季痒或异位性皮炎。许多人用热水清洗患部，或者用万金油、薄荷药膏等刺激性药物擦拭，状况有所改善。其实，这只是暂时麻痹患部神经，对症状改善没有作用。

治疗阴囊湿疹最好的方法是使用类固醇类药膏。不过，患者一定要经过医师诊治。

预防阴囊湿疹最重要的措施是：保持患部干爽，不要穿太紧的内裤，在洗澡的过程中避免用肥皂清洗患部，必要时可撒些痱子粉。

72　夏季老年人宜防肩病

每当酷热难当的夏天，有的老人为图一时的凉快，喜欢赤膊光背，甚至经常临风而卧，久而久之，便会出现肩部发木、表皮发麻的症状。中医认为，这是暑热、风寒侵袭的结果。因此，夏季老年人宜注意护肩，防止肩病的发生。

专家们指出，夏季护肩是一个值得长期注意的问题，必须持之以恒，仅因为有一次受凉，便可罹患肩周炎。

夏季老年人护肩的方法为：一是不管天气多热，只能用湿毛巾把汗擦干，而不可将其长时间披在肩头；二是不可图凉快，临风而卧，长时间让肩头暴露在风口；三是在睡觉时坚持做到用浴巾或毛巾被把肩头盖好；四是最好穿带护肩的汗衫之类的上衣。做到以上几点，就可避免寒凉对肩部的侵害，使肩部的皮肤始终处在温暖舒适的状态中。

老年人防心脏病宜晨嚼生姜

73　夏季老年人防心脏病宜晨嚼生姜

夏季，老年人晨起嚼片生姜，对预防心脏病有很大的好处。

这是因为，生姜含有一种能抑制血液凝结的物质，从而使血流畅通，由此大大降低了心脏病和中风的发病率。

74　夏季老年人宜防血黏度增高

血液黏稠度在临床上简称为血黏度。当人的血黏度增高时，血液流动缓慢，肌体组织获得的氧气和营养物质相对减少，当血黏度增高到一定程度时，血液会出现凝集块，造成血管栓塞，从而引起缺血性心脑血管疾病。

生理学家经过多年的研究和测试，得出这样一个结论：夏季是人体血黏度最高的时候。因此，夏季老年人宜防血黏度增高。

老年人预防血黏度增高，最简单有效的方法是：在注意调理饮食的同时，早、中、晚多

饮淡茶水或凉开水。对身体健康的老年人来说，在夏季的日常生活中，单纯饮水就能预防血黏度增高。对于心脑血管病患者来说，除了饮水之外，还须在医生的指导下，选择适合自己病情的药物，坚持在夏季服用，以预防缺血性心脑血管疾病的发生。

75　夏季儿童宜防暑热带来的哪些病

第一，痱子毒。痱子毒又称热疖，是夏季婴幼儿常见的一种化脓性皮肤病。现代医学研究认为，该病症的发生多为皮肤不清洁、营养不良、抗病能力差，或因痱子被抓破而继发感染所致。痱子毒如果得不到及时治疗，往往会继发肾炎，严重者还会引起败血症而危及生命。夏季预防痱毒的主要措施为：一是从消暑降温入手，尽量保持皮肤清洁，使孩子少生痱子；二是勤给孩子洗澡，更换内衣，勤修指甲。

第二，热痉挛。夏天，孩子出汗较多，如果大量给孩子饮用白开水，血液中的钠离子会进一步下降，导致体内电解质紊乱。从而促使孩子出现四肢及腹部肌肉收缩性痉挛，且伴有头痛、乏力等症状。该病症的防治措施为：一是要加强室内通风降温；二是多让孩子吃些瓜果，喝些绿豆汤；三是大量出汗后，最好及时给孩子喝些淡盐开水。一旦发生热痉挛，应及时让孩子脱离高温环境，立即喂服含盐液体，或在医生的指导下，静脉输入生理盐水。

第三，脱水热。夏天，有的孩子会出现不明原因的哭闹、烦躁不安。这种现象，临床称为小儿夏季脱水热。现代医学研究认为，该病症主要是由于盛夏人体通过排汗丢失大量的水分所致。孩子一旦出现脱水热，要及时供给足量的水分（通常补 1%盐水或 5%葡萄糖水，每次 10~15 毫升，每 2 小时一次），使患儿的体温迅速下降。

第四，黄水疮。黄水疮又称脓疱疮，是新生儿夏季常见的一种皮肤病。该病症的突出特点是传染性很强。对患该症的小儿应及时进行隔离，并将玩具、用具及餐具等物品及时地用酒精消毒。同时，要注意皮肤的清洁卫生。

第五，暑热症 。暑热症多发于夏季，见于平时体质较弱或大脑发育不健全的孩子。暑热症最大的特点是，患儿的体温有时高达 39℃~40℃，但大多不出汗，常伴有口渴、小便多、食欲不佳、面色苍白、烦躁不安、嗜睡等症状，病症可持续 1~2 个月。该病有效的防治方法为：一是给孩子多喂水，进食清淡易消化的食物，加强营养；二是患儿在发热时用温水洗澡，每日 2~3 次，每次 30 分钟。

76　夏季儿童宜防哮喘

儿童病学专家指出，夏季儿童发生哮喘的病例正在逐年增加，必须引起家长重视。因此，从儿童保健的角度讲，夏季儿童宜防哮喘。

研究发现，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子而言，则犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道会受到冷空气的突然袭击，使原本就处于高反应状态的气管、支气管发生反射性痉挛，出现咳嗽、气喘。

在使用空调的房间，空气得不到彻底更新和流通，空调机内积存的病毒和灰尘，也可能诱发哮喘。在国外，早已有“空调机诱发哮喘”的报道。可以说，空调制冷是诱发夏季儿童哮喘的主要原因之一。

另外，夏天里孩子大量进食冷饮，也是一个“冷”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说也是一种变应（过敏）原，不论在什么季节都是哮喘的一个重要诱因。

夏季患哮喘的孩子的主要症状是咳嗽，常在受冷 （吃了冷饮、进入空调房间等）的情况下突然发生阵咳。这种咳嗽的特点是“咳三阵”，即清晨醒来咳一阵，晚上临睡前咳一阵，到了半夜醒来还要咳一阵。病情轻者，一阵咳嗽声，干咳无痰，有时咳出少许白色泡沫黏痰。病情重者，一阵要咳数分钟或连续半小时，犹如“开机关枪”。也有的很像“百日咳”，

咳得面红耳赤，涕泪齐流。更有甚者，咳得连吃下去的胃内食物都会呕吐出来。这种咳嗽常常反复出现，孩子并无明显的气喘，肺部听诊也无哮鸣音，不发热，没有呼吸道感染的征象。在医学上称之为咳嗽变异性哮喘或变应（过敏）性咳嗽。

那么，怎样预防夏季儿童哮喘，让孩子度过一个健康、愉快的夏天呢？

对家长来说，应该从防“冷”入手。酷暑难当时，空调机可以使用。但是必须注意，室内的温度与室外温度相差不要超过 5℃，更不要让孩子正对着空调的出风口。孩子从外面玩得满头大汗地回到家里，情绪仍很兴奋，不要立刻进入空调房间，更不要打开冰箱拿起冷饮就喝。可以让孩子先用毛巾将身上的汗水擦干，喝一些温开水，待情绪稳定后，再享受空调。教育孩子尽量少吃冷饮。

另外，空调房间每天都要彻底清扫，定时开窗换气。家长可定期找哮喘专科医生对孩子进行检查，以得到及时的指导。多让孩子进行游泳、保健体操等体育锻炼，以增强体质，减少哮喘的发作。

77　夏季宜喝绿茶防病

现代医学研究认为，夏季适当喝些绿茶，能够预防如下几种疾病：

第一，防中风。国外医学家们的研究成果表明，夏季预防中风宜常喝绿茶。

荷兰的一个研究小组对 552 名研究对象所做的长达 25 年的研究显示，喝绿茶可以预防中风，一天喝绿茶在 4　7 杯以上的人，比喝绿茶不到 2　6 杯的人，中风的几率少 69%，这是因为绿茶里富含有类黄碱素的缘故。许多水果和蔬菜也含有这种化学物质。

另外，有资料指出，类黄碱素是一种类似维生素的物质，在绿茶、红酒、黑啤酒及苹果、圆白菜等对身体非常有益的食物中含量都很丰富。它跟维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素一样，是抗氧化剂，能抑制人体内的氧化作用，延缓细胞的衰老。事实上，绿茶中的类黄碱素是比上述维生素还强的抗氧化剂。

第二，防中风后遗症。研究人员指出，从绿茶和某些植物中可提取一种能防止因中风而导致脑损伤的化学物质。

第三，防肝癌。香港大学医学院研究发现，每天饮一至两杯绿茶，对于预防肝炎及肝癌有帮助。

研究人员指出，有许多疾病，特别是基因变种引起的癌症，都是因为体内产生过多的自由基导致的。所以，用药物或体内调节方式去扫除自由基是治疗中很重要的一环。

研究人员说，某种组合的绿茶素，可以扫除患上肝炎时产生的自由基, 成为防止及治疗肝炎的药物。我们日常饮用的绿茶，因为含有绿茶素，对于预防肝炎、 癌症有一定帮助。茶叶则以雨前龙井及铁观音为最佳。

第四，防流感。研究证实，绿茶对流感病毒的感染有抑制效果，夏季常饮绿茶可预防流行性感冒。

流感病毒的感染是通过病毒表面的突棘完成的。当病毒进入人体后，病毒表面的突棘就会附着在人体健康的细胞上，当被感染的细胞达到一定数量时，人就会患流感。绿茶中含有一种茶酸，当它遇到流感病毒时，能和病毒表面的突棘结合，从而抑制了病毒对健康细胞的感染。

夏季防癌宜多吃葡萄

78　夏季防癌宜多吃葡萄

近年来，国外研究癌症的专家们不断地向人们提出建议：要防癌，夏季宜多吃时令水果——葡萄。

早在 1974 年，芝加哥的科学家们在寻求防癌化学物质的过程中就发现，葡萄中富含有一种可能抗癌的物质。

在葡萄酒中也同样发现少量的这种化学物质。研究人员认为，最好的办法还是吃葡萄，

尤其是红葡萄,还可以吃葡萄汁和葡萄干。

79　夏季防癌宜吃西红柿

西红柿为夏季时令果蔬之一。它具有明显的防癌作用，主要表现在以下三个方面：

第一，西红柿含有一种抗氧化剂——番茄红素，具有降低癌症发病率的作用。

第二，西红柿含有丰富的维生素C和维生素A，还含有叶酸和钾等营养成分。维生素C和维生素A有助于降低患癌的几率，叶酸则能预防心脏病和其他疾病。

第三，西红柿还含有许多对人体有益的混合物，这些混合物可以通过相互作用，产生对人体健康有益的效果。

80　夏季预防血栓宜多吃大蒜

农历五月，大蒜是深受人们青睐的佳蔬，尤其在北方，几乎家家户户都把它当作时令新鲜蔬菜。

医学家们指出，夏季预防血栓宜多吃大蒜。其科学依据为：

有研究证实：大蒜、洋葱、胡葱等具有使血液流畅，不易出现血栓的作用。血栓是因血小板凝聚而发生的。在正常状态下，人体内的血小板凝聚因子（TXA ）和阻碍血小板凝聚的生理活性物质（PG12 ）绝妙地保持着平衡。但是，一旦到了老年期，就会失去这种平衡，PG12 的生成受到抑制，从而容易发生血栓。

研究人员从作用很强的大蒜中发现了三种新物质；从洋葱中也发现了多种活性物质，其中一种比较有代表性的消炎剂如消炎痛和阿司匹林还具有更强的抑制血小板凝聚的作用。这种活性物质就是我们在切或擦大蒜、洋葱时散发出的那种刺人眼鼻的物质。

81　夏季防病宜用三花

第一，金银花。中医认为，金银花性寒味甘，它是古代清热解毒的圣药。现代医学研究证实，金银花有较强的广谱抗菌作用，广泛用于风热感冒、咽喉疼痛、口糜目赤以及外

科皮肤疮疡、丹毒等症。在酷暑炎夏，金银花可清热、降温、解暑，并对预防夏季小儿痱毒疖肿等病症也有良好作用。

第二，菊花。中医认为，菊花性味辛、甘、苦、微寒，具有疏风清热、解毒、清肝明目的功效。现代药理研究证实，菊花还有明显的解热、降血压作用，可治疗感冒头痛及肝火上扰引起的目赤肿痛。暑日用菊花，不但能解暑，还可治头晕眼花、昏厥中暑等症。

第三，蔷薇花。中医认为，蔷薇花性味甘凉，除了可用于治疗口腔炎、疟疾等疾病外，还具有清暑和胃的功效，夏天代茶饮能生津止渴，清热除烦。

82　夏季防泻泄宜喝哪些药汤

第一，消暑消食汤。山楂、甘草、麦芽各 50 克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸 10 分钟后，放入薄荷叶 50 克，立即盖上锅盖并离火。5 分钟后，去渣取汁，即可饮用。这一剂汤具有消暑解渴、健脾消食的作用，对于暑天的风热感冒、发热、头痛目赤等病症有较好的防治作用。

第二，清暑养阴汤。枸杞子、五味子各 12 克，甘草 9 克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸 10 分钟后，加入 9 克薄荷叶，加盖，离火。5 分钟后，加入白糖搅拌均匀，即可饮用。这一剂汤具有益气养阴的作用，对于暑天的中暑、内热等病症有较好的防治作用。

第三，防暑清咽汤。玄参、麦冬各 15 克，桔梗、甘草各 5 克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸 15 分钟后，离火，加入白糖、洗净的胖大海 10 克。凉后置入冰箱，适时取用。这一剂汤可解口干舌燥并治疗急、慢性咽喉炎等病症。

第四，祛暑凉血汤。大青叶、白茅根、鱼腥草、金银花、淡竹叶各 20 克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸（沸后小火）20 分钟后离火。去渣取汁，加入白糖，搅拌匀。凉后置入冰箱，每日饮用 2~3 次。这一剂汤具有清热解毒，凉血止血的作用。

适用于治疗暑天咳嗽，清热利尿,效果极佳。

第五，祛暑益气汤。太子参、沙参、麦冬各 15 克，用水浸泡 1 小时后，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煮沸 30 分钟后离火。加入白糖，搅拌，晾凉后，挤柠檬汁数滴，置入冰箱冷藏。这一剂汤具有益气养阴、润胃生津的作用，适用于治疗眩晕、心悸、乏力者以及老人和儿童饮用。饮用时，可取一份加入凉开水稀释冲和。

83　春夏之交抗病解毒宜饮菜汁

春夏之交，由于气候变化大，病毒泛滥。在这样的季节里，每个人都应“补一补”，以增强抵抗力。其实，既不必用高级补品，也不一定要鸡鸭鱼肉、山珍海味，只要随手可得的家常蔬菜，同样可起到“灵丹妙药”的奇效。例如：

萝卜，富含维生素 C 、芥子油，有助于消化和促进肠道蠕动；还含有大量木质素，能提高人体的吞噬细胞（吞噬病原微生物的细胞）的活力，增强机体抵抗力。中医认为，萝卜有消食、顺气、化痰、治喘、解毒、利尿等功效。

空心菜，富含多种营养成分和维生素 B2。在嫩叶中，蛋白质含量比同等量西红柿高 4 倍多，钙含量比西红柿高 12 倍。空心菜具有清热凉血、利小便、解毒的功效。取空心菜 100 克，白萝卜 1 个，清洗干净，切成碎末，捣烂，取汁，用蜂蜜调匀，每日服用 2 次，或用来煎汤食用，具有清肝泻火、抗病毒、提高机体免疫力的作用。适合在春夏之交多食用。

84　夏季贫血者宜饮绿茶

绿茶为夏季时令健康饮料。在一般的食品中往往缺乏叶酸，但在绿茶中叶酸含量却颇为丰富。有研究表明，在 5 杯绿茶中就含有每人每日所需要叶酸量的 25％。

叶酸是 B 族维生素中的一种，可以预防贫血。因此，夏季贫血者宜饮绿茶。

在饮用绿茶时还应注意方法，最好的泡茶方法是：用刚刚沸开的水冲茶，冲好后加上盖

子，待 20 分钟后饮用。同时，泡茶容器的封盖愈严密，能保存的叶酸含量也就愈多。

85　夏季糖尿病患者宜多食苦瓜

苦瓜，顾名思义，是以味苦而得名。因其“实大于鸡子，有皱纹，似荔枝”，又名“锦荔枝”；因其果实外壳具瘤形突起，亦叫“赖葡萄”；因其性寒凉，亦名“凉瓜”。苦瓜是夏季常见的蔬菜，深受人们的喜爱。

近年来，国内外专家们对苦瓜的研究，有不少新发现，其中，印度一位营养学家从苦瓜中分离出一种名叫多肽-P 的活性成分，有类似胰岛素的作用；糖尿病患者一日三餐，多食些苦瓜，可以改善三多（多饮、多食、多尿）的症状，对糖尿病患者的身体健康大有益处。所以，糖尿病患者夏季宜多食苦瓜。

动物实验观察，苦瓜有降低血糖的作用，作用方式与甲苯磺丁脲相似而且较强，这是苦瓜苷的作用。苦瓜含铁及维生素 C 量相当高，对贫血也有防治作用。

另外，据有关资料介绍，将苦瓜切开，去籽，清水洗净，再切成片，晒干，粉碎，保存备用。每天 3 次，每次 1~2 克，温开水送服，连服 15~20 天为一疗程，具有明显降低血糖的功效。这与中医认为苦瓜可以解烦渴的说法是相吻合的。

夏季小儿暑热宜食疗

86　夏季小儿暑热宜食疗

第一，宜用三鲜饮。鲜荷叶、鲜竹叶、鲜薄荷各 30 克，加水适量，熬煮浓汤，取汤拌蜂蜜，代茶饮。具有生津止渴，清热解暑的功效。

第二，宜用绿豆枣汤。绿豆 250 克，红枣 15 克，加水适量，熬煎浓汤，煎好后加入糖少许，温服。绿豆甘凉，具有清胆养胃、解暑止渴的功效。红枣健脾益气，两者合用，适用于发热而微汗者。

第三，宜用六味鲜汁饮。将西瓜汁、西红柿汁、梨汁、鲜藕汁、甘蔗汁、荸荠汁六汁混

合当茶饮。适用于口渴、心烦、食欲不振及小便赤黄等症。

第四，宜用荷叶冬瓜汤。嫩荷叶 1 张（切碎），鲜冬瓜 500 克（切片），加水 1000 毫升，熬煮浓汤，汤成后去荷叶，加入食盐少许服用。适于治疗夏季低热、口渴心烦等病症，疗效较佳。

第五，宜用八宝清暑粥。桂圆肉 10 克，莲子肉 10 克，花生 10 克，麦冬 10 克，芡实 10 克，绿豆 10 克，蜜枣 10 个（去核），糯米 50 克，加水适量，熬煮成粥，待凉后食用。具有醒脾健胃，清热祛暑的功效。

87　夏季降血压宜茶疗

夏季天气炎热，高血压患者除了坚持药物治疗外，也需要服用既能解暑又能降压，且清凉可口的饮料。现介绍几种夏季茶疗降血压的方法：

第一，荷叶茶。荷叶的浸剂和煎剂，可扩张血管、清热解暑、降血压，还是减肥良药。取适量的鲜荷叶，清洗干净，切成碎末，加开水冲泡，放凉后饮用。

第二，莲心茶。莲心，即莲子中间青绿的胚芽，其味极苦。取莲心 12 克，开水冲泡饮用，除能降血压外，还能清热、安神、强心。

第三，玉米须茶。玉米须有很好的降压、利尿、止血、止泻和健胃等功能。每次取玉米须 25 克，开水冲泡饮用。一日数次。适于治疗因肾炎引起的浮肿和高血压，疗效明显而稳定。

第四，枸杞茶。枸杞除了可降低血压、胆固醇和防止动脉硬化外，还具有补肝益肾、润燥明目等作用。一般每日用量 9 克，开水冲泡饮用。

第五，决明子茶。决明子具有除风散热、清肝明目、利水通便的功效，适用于患高血压、便秘的人。每日服用 15~30 克，炒黄、水煮，待凉后饮用。

第六，茉莉花茶。茉莉花具有疏风清热、明目解毒的功效，适用于高血压、冠心病患者。

每日服用 10~20 克，水煮或开水泡服均可。

第七，山楂茶。山楂具有消食健胃、生津止渴、活血散淤等功效，适用于高血压、冠心病等患者。每日服用 15~30 克，加水适量，熬煎浓汤，待凉后饮用。

88　夏季糖尿病患者宜茶疗

夏季烈日炎炎，适当地喝些饮料，对于防暑大有好处。但是，市场上销售的各种饮料均含有糖，对糖尿病患者来说，会加重病情的发展，不利于身体健康。

其实，糖尿病患者不妨自己动手配制几款既对糖尿病有辅助治疗作用，又可解渴消暑的茶水，以度过炎热难耐的盛夏。

第一，麦冬茶。取麦冬、党参、北沙参、玉竹、天花粉各 9 克，知母、乌梅、甘草各 6 克，研成粗末，加入绿茶末 50 克，煎茶水 1000 毫升，待凉后饮用。

第二，罗汉果茶。取罗汉果 2 个，开水冲泡后饮用。

第三，桑白枸杞子茶。取桑白皮 12 克、枸杞子 15 克，加水适量，熬煎浓汤，凉后饮用。

第四，山楂明子茶。取山楂 15 克、荷叶 15 克、决明子 10 克，共研成细末，加水适量，熬煎浓汤，凉后饮用。

第五，西红柿西瓜皮茶。取西红柿 20 克、西瓜皮 15 克、冬瓜皮 15 克、天花粉 15 克，加水适量，熬煎浓汤，凉后饮用。

第六，玉米须茶。取玉米须 60 克、绿茶末 30 克，煎茶水 1000 毫升，凉后频饮。

89　夏末秋初养肺宜食疗

经过了一个漫长的夏季，大多数人的内蕴消耗很大，到了初秋，脾胃内虚，抵抗力下降，而气候即将转凉，饮食应以温热为主，少食寒凉之物。温食护肺胃之气，而凉食则伤肺胃之气，使肺失清肃，脾运失健。因此，夏末秋初，养生要注意养肺，而养肺的关键在食疗。养肺的果蔬主要有以下几种：

第一，梨。梨能清热润肺生津，润燥化痰，可治疗伤津热病、心烦口渴、肺热咳嗽、精神不宁等病症。

第二，柿子。柿子能润肺化痰，生津止渴，对肺热咳嗽、烦热口干等疗效显著。柿饼的功能与柿子相同。

第三，橄榄。橄榄能清肺利咽，生津止渴，解毒，可治疗肺热、咽喉肿痛、咳嗽吐血等病症。

第四，银耳。银耳能润肺化痰，养阴生津，做菜或炖食，可治阴虚肺燥、干咳无痰或痰黏稠、咽干口渴等病症。

90　暑天感冒宜用刮痧疗法

夏天酷热，人们在露宿太过、久卧空调房间、接触凉水太多，饮用生冷瓜果、甜腻之品无度，出汗后即刻冲凉等情况下，容易引起发热感冒。通常表现为：发热、头昏、头痛或伴肢体沉重感，无汗，恶寒，肢体酸痛或伴有消化道症状，如恶心呕吐、腹泻、息短气促、乏力等。

这是因为，暑日受寒，既受暑邪，又受寒邪、湿邪的影响。由于湿邪缠绵，病程较长，易被误诊误治，患者常常苦不堪言。中医认为，对于暑天感冒，采用刮痧、推拿、按摩等方法，可以通经络、理气血、调阴阳，可取得较好的疗效。如果辅以内服解表化湿、理气和中的中成药，就能迅速治愈。

刮痧法具体做法如下：取冷水半碗作为润滑剂。操作时，右手食指和中指弯曲，沾水，先在病人鼻梁上部、颈部、胸部、脊柱两侧处自上而下刮，先轻后重，直至皮肤出现紫红色出血斑点为度。然后，用左手拉患者手掌，右手掌从患者的肘关节往下擦至腕关节处数次，再抖动若干次，抓住手指关节朝外拉，听见关节响声即可。随后，左手抓住患者下肢，右手从膝关节擦到脚掌处若干次，双手抓住脚掌抖动数次，并抓住脚趾朝外拉，

听到关节响声即可。最后根据患者病情，让其服下藿香正气水 10~20 毫升，患者立即会感到舒服轻松。

91　夏季感冒宜选用中成药

藿香正气软胶囊，由苍术、陈皮、白芷、生半夏、厚朴等中药组成，具有和中的作用。中医临床常用于风寒、暑湿所致的恶寒发热、头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。西医诊断为胃肠型感冒、感冒、消化不良、急慢性胃肠炎、中暑等属外感风寒者以及内伤生冷者，也可选用本品。

广藿香，既能辛散而解在表之邪气，又能芳香而化在里之湿浊，且可辟秽和中，升清降浊，传统中医用作芳香辟秽化湿之良药。配伍紫苏、白芷辛香发散，发表除湿，以助藿香外散表邪、内化湿浊之功。苍术燥湿健脾，芳香辟秽，自古有苍术烧烟除秽，进行空气消毒的用法。茯苓健脾利湿。陈皮、半夏理气和胃、燥湿顺。厚朴、大腹皮理气宽中、化湿去浊。甘草和胃、调和诸药。全方合用具有表里双解、化湿辟秽、升清降浊、理气和中之功。

现代医学研究认为，方中主要药物广藿香具有抗菌、发汗的作用，能促进胃液分泌，增强消化力；紫苏具有解热作用，能促进消化液分泌，增进胃肠蠕动，并能减少支气管分泌，缓解支气管痉挛。白芷有抑菌、解热、抗炎、镇痛等作用。把这些成分制成胶囊后，具有含量高、见效快、易于服用、携带方便等特点，实为居家防暑必备的现代中药精品。

夏季宜治糖尿病

92　夏季宜治糖尿病

医学研究认为，人体血糖水平与季节有密切关系。一年之中，冬天血糖水平相对较高，而夏天相对较低。从病理生理学分析，主要原因有两个：一是夏天胰岛素分泌较多，人体组织对胰岛素敏感性也增高；二是夏天活动量较大，代谢功能加强，消耗量较大。

根据人体与季节这一变化规律，不论是西医还是中医，都一致认为，夏天是降血糖的最佳时机。按“顺水推舟”的原理，利用夏天具有天然降血糖的特点，强化治疗，可促使轻症糖尿病患者的血糖降至正常，重症糖尿病患者的血糖浓度也有较大幅度下降。需要注射胰岛素治疗的患者，能够改用口服降糖药。如果能达到上述效果，则对以后控制病情，进一步改善病情有重要作用。

糖尿病的主要特点是持续高血糖，并由此而引起各种并发症。如果利用夏天具有天然降血糖的特点，将血糖有效地控制在正常或接近于正常水平，对进一步维持疗效，加强患者治疗信心，都大有好处。

值得提醒的是，夏天虽然血糖水平较低，但糖尿病患者却不可随意停药或减药。相反，必须经常用药，有时甚至还可稍加剂量，即采取“推波助澜”的方法，使血糖降至正常。待血糖水平降至一段时间后，再考虑减药。当然，即便是可以减药，也必须与医生配合，不能骤然停药，以免发生意外。

夏天强化治疗糖尿病，也符合祖国医学“冬病夏治”的理论。中医除使用降糖药外，还特别注意“益气养阴”。

夏季生活保健

93　夏季宜调整情绪

近年来，许多地方发生了自杀事件。据有关专家分析称，自杀事件的频频发生，除跟自杀者本身的心理有关外，还与持续高温的夏季有着直接关系。因为，夏季炎热的天气更易引起人们情绪波动。所以，从心理保健的角度讲，夏天宜调整情绪。

据心理学家介绍，在炎热天气的刺激下，正常人的生理状况往往会发生变化，比如肝火会变得旺盛。在这种生理条件下，人们往往会变得很烦躁，情绪一般处于易激动和不稳定之间，由此也导致人们在行为和情绪控制能力上与平时相比差了许多。加上本身心理

存在一定疾病因素的影响，所以，一旦有什么外界刺激，本身自控能力不强的心理疾病患者，在炎热天气下，情绪失控更容易发生过激行为。自杀就是一种情绪失控的极端体现。因此，专家们特别提醒，那些情绪易波动者，在炎热的天气下，除保持一个平稳的心态外，最好不要做一些刺激性的剧烈运动。

94　盛夏保健宜养心

第一，宜调神安。中医认为，盛夏养心，宜调神安，实为养心之首要。《医钞类编》说："养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。"所谓凝神，是指要保持精神上的安谧和清静。只有这样，人的神气自然会心平气和，血脉流畅，促进身体健康。

第二，宜节情志。中医认为，盛夏养心，宜节情志。所谓情志主要是指人的情绪，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。情绪对人的影响极大，而对心的影响就更大，特别是在盛夏季节。心主管情志，在七情中，尤以怒、悲、恐等对心脏影响最大。在人们的日常生活中，因大怒、大悲、恐惧等原因而诱发心脏病发作的人，已屡见不鲜。因此，中医特别强调，夏季养心，必须节制情志，对身体健康大有益处。

第三，心宜清静。夏日，气候炎热，容易烦躁上火。因此，应注意养心调神，保持心境平和，心静自生凉。

第四，宜善运动。中医认为，心属火，盛夏亦属火。盛夏季节，心气火旺，养心宜善运动。通过各种运动，会促使人体的气血流畅、百脉俱通，毫无淤滞，心气充盛。现代医学研究已证明，适量的运动可以使人心肌得到锻炼，加大心脏的冠脉血流量，对于预防和改善冠心病等病症均有很大的帮助。

第五，宜调饮食。夏季，为一年中天气最热的季节，人的心气旺盛，汗出颇多，使人气阴易伤。因此，在这个季节里，不宜过食温补润腻之物，否则易犯火上浇油的过错。饮食宜吃清淡之物，如水果、蔬菜等食物。还宜饮用清暑和补气生津的饮料。

95　夏季老年人宜养脾

从养生保健的角度看，夏季老年人养脾显得尤为重要。

夏季老年人养脾，在我国民间有许多方法，现介绍几种如下：

第一，醒脾法。用生蒜泥 10 克，糖醋少许，饭前拌食，具有醒脾健胃的功效，而且可预防肠道疾病。同时，可用山楂条 20 克，生姜丝 5 克，拌食，也具有消食开胃的功效。

第二，护脾法。可选用各种药粥护脾益胃。如莲子 50 克，白扁豆 50 克，薏仁米 50 克，加水煮食；或银耳 20 克，百合 10 克，绿豆 20 克，糯米 100 克，加水适量，煮粥食用；或山药 50 克，茯苓 50 克，炒焦粳米 250 克，加水适量，煮粥食用。

第三，健脾法。可经常仰卧于床上，以脐为中心，顺时针方向用手掌旋转按摩腹部 20 次。

第四，温脾法。夏天贪食生冷，容易寒积脾胃，影响消化功能。可用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐 100 克，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛的功效。

96　夏季养生五宜

第一，宜起居有常，劳而不倦。休息的同时，宜适当地进行一些家务活动和锻炼。因为，通过活动和锻炼，可以促使溜滞在体内的废物通过呼吸、出汗而排出体外，散热排温。

第二，宜调摄精神，戒躁戒怒。夏季的 3 个月，气候炎热，容易使人急躁发怒，情绪紧张，很容易“上火”，从而引发各种疾病。

第三，宜科学纳凉，防止感冒。夏季的感冒，大多由于避暑纳凉时不注意，导致暑热风寒乘虚而入，患“热伤风”。因此，夏季不要过分纳凉或晚上睡在室外不穿不盖。

第四，宜避暑躲日，预防中暑。盛夏天气，尤其是伏天，万万不可在烈日下劳动和奔走，否则极易中暑。

第五，宜饮食有节，讲究卫生。夏季宜不吃过饱，以素淡为主，多吃一些新鲜蔬菜、瓜果等。夏季腹泻者多见，在饮食方面，应讲究卫生。

97　夏季养生保健宜四防

炎夏来临，为了保持人体健康，人们应根据夏季气候的特点，做好以下四防。

第一，宜防中暑。夏季气温高，在高温环境中工作，或在烈日下远行，或房屋不通风……当外界温度超过人体正常体温时，极易发生中暑。因此，应尽量避免烈日曝晒，避开高温环境，适当饮些绿豆汤、菊花茶、银花露、芦根水等解暑降温饮料。

第二，宜防伤湿。夏季多雨，加上不讲究饮食，大量食用生冷瓜果及冷饮，或者大汗后用冷水洗澡，容易导致人体伤湿，而出现头昏困乏、身重无力、精神萎靡、不思饮食等症状。因此，夏天要注意防雨，不要暴饮生冷食物。同时，不可久居湿地。

第三，宜防受凉。对于绝大多数的家庭来说，电风扇、空调等是夏天室内主要降温器具。但是，注意不要过多使用或入睡后使用，以防体温骤降。另外，还要避免在露天、过道有穿堂风处卧睡，以免受凉。夏季感冒，因多夹有暑湿而缠绵难愈，要格外小心。

第四，宜防疫病。夏季天气炎热、潮湿，适宜细菌及一些致病微生物生长。加上大量饮水，冲淡胃液，消化功能减弱，往往会使胃肠抗病能力降低。一旦食入被污染以及变质的食物，容易发生痢疾、食物中毒、肝炎等肠道传染病。所以要特别注意饮食卫生，把好“病从口入”这一关。

盛夏老年人宜“四清”

98　盛夏老年人宜“四清”

第一，宜头脑清静。夏季气候炎热，老年人常会感到困倦、烦躁和闷热不安。《养生篇》说夏季宜“静养勿躁”。因此，对于上了年纪的老年人来说，应保持头脑清静、神气平和，作为夏令养生之首要，切忌脾气火爆。情绪激动，很容易伤神，对脏腑器官的健康也很不利。老年人若能节嗜欲，定心气，常坐台榭空敞之处，或者居高远眺，则有益清暑健身。

第二，宜饮食清淡。夏天，老年人饮食宜清淡，少食多脂、厚味及辛辣上火的食物，不仅有助于增进食欲，适量补充营养，而且能够起到清热、去暑、敛汗、补液的作用。在日常膳食中，可以适当食用莲子粥、荷叶粥、绿豆汁、酸梅汤以及菊花茶等，以清暑开胃。同时，还可多吃些新鲜的番茄、黄瓜、冬瓜、西瓜、葡萄等果蔬，既能增加营养，又能预防中暑。

第三，宜居室清凉。夏季，老年人住的房间，早晚应把门窗打开，通风换气。午间室外气温高于室内，宜将门窗关上，并拉好窗帘，以防外热内袭。有条件的家庭，可以使用空调调节气温。但是，要注意空调不宜常开。

第四，宜游乐清悠。夏季，老年人不宜外出远游或长途跋涉，应以就近寻游为好。每日清晨，凉风习习之际，步行去附近公园，呼吸新鲜空气，做保健操、练气功、跳交谊舞、打太极拳等有氧运动。傍晚时分，漫步河旁、江边或在人少清凉的娱乐场所，喝些绿茶，听听音乐，看一看电视，达到清暑热、解烦闷和舒心养生的目的。

99　夏季度“苦夏”四宜

进入夏季之后，有的人因身体与气候不相适应，造成了植物神经功能紊乱和失调，经常会感到头昏脑涨、全身乏力、肌肉酸痛、四肢沉重、倦怠嗜睡、胸闷气短，有的人甚至低热不退，并且伴有口淡无味、食欲不佳等不良症状。这就是人们常说的“苦夏”。

从医学的角度讲，“苦夏”虽然不是一种疾病，但却在一定程度上影响人们的身体健康。因此，对“苦夏”要采取有力的措施，积极防治。在临床上，对“苦夏”还没有根治办法，还必须从自我调治入手。

第一，宜加强锻炼。“苦夏”的患者多是体质虚弱、脾胃欠佳的人，一到夏天便旧病复发。因此，平时多参加体育锻炼活动，以此提高机体对高温天气的适应能力。

第二，宜科学膳食。“苦夏”的初发者，一般症状较轻，脾胃虚弱不突出，表现为疲惫乏

力、头晕目眩、食欲不振等。此时，只要多吃清淡食物，少吃油腻食物，症状就可以减轻，甚至消失。另外，在夏季多食用一些苦味食品，既可以降泄心火、消暑利湿，又能够抑制燥湿，健脾利胃，增强肠胃功能。

第三，合理用药。中医认为，“苦夏”属“湿阴脾胃”，用藿香正气散治疗，能够收到良好的效果。如果用药后还不能使症状得到改善，可以采用消暑益阴、散寒利湿、疏通胰理、调和胃肠等中药调治。

第四，注意休息。夏季昼长夜短，人体的活动量相对加大，能量消耗也有所增加。因此，应当注意休息，保证足够的睡眠时间，有条件者应安排一定的午睡时间，以便保持旺盛的精力，抵制“苦夏”的侵袭。

100　夏季宜穿什么内衣

夏季气候炎热，空气湿度大，人体主要依靠大量出汗散发体内的热量。而大量出汗，大部分汗来不及蒸发而溢流在皮肤表面，其中多半又被贴身内衣所吸附。因此，夏季对内衣的选择是很重要的。

最理想的内衣的材料有麻、丝、棉织品，它们具有良好的透气性、吸湿性、排湿性、散热性。而涤纶、化纤内衣的透气性、吸湿性就比较差，稍有出汗，内衣便发黏，热量不易散发，产生闷热、潮湿的内环境。随着湿度的增加，局部的微生物迅速繁殖，使汗液中的尿素分解产生氨，发出难闻的汗臭味；微生物的产生也会使皮肤受到异常刺激，易诱发痱子及皮炎。

夏季宜选择颜色较浅或白色内衣。过敏体质者，应注意避免紫红色或蓝色内衣，防止加重病情。

101　夏季宜穿皮革凉鞋

塑料、橡胶、人造革等一类凉鞋，不具备吸湿的功能，因而穿着不仅感到鞋内滑腻，还

会发出阵阵臭味。而且，在这类凉鞋的原材料中含有大量的化学物质，会使皮肤过敏体质的人发生过敏反应。而皮革凉鞋容易保持干燥及卫生，是各种材料凉鞋中的佼佼者。所以，夏季宜穿皮革凉鞋。

102　夏季宜洗热水澡

在盛夏时节，人们都以为，洗个冷水澡，会使人爽身凉快。其实不然。

在炎热的夏季，人们因热出汗，几乎身体全部毛孔都处于舒张状态。在这种情况下，皮肤若是受到凉水的刺激，往往会使毛孔急剧收缩紧闭，毛细血管也随之收缩。这样一来，虽然皮肤表面凉快了，但是体内的热量由于各部分毛细血管紧闭而散发不出来。所以，不一会儿，便会感到身体又热了起来，而且比洗冷水澡前还要热。

夏季宜用热水（水温不宜过高）洗澡，皮肤受热后，会使毛孔和毛细血管更加舒张，体内的热量迅速通过毛孔散发出来。因此，洗热水澡可以保持较长的凉爽之感。

103　夏季去暑保健宜药浴

第一，宜进行菊花浴。将适量菊花煎汁，去渣后加入浴水中，15 分钟以后按常规的方法进行洗浴。具有解暑、明目、清热、醒脑的作用，最适合脑力劳动者健身洗浴用。

第二，宜进行风油精浴。在浴水中加入数滴风油精，搅匀，按常规的方法进行洗浴。具有使全身凉爽的作用，还可防止生痱子。

第三，宜进行十滴水浴。将 2~3 小瓶十滴水倒入浴水中，搅匀，15 分钟以后按常规的方法进行洗浴。具有使双目清明，体表凉爽的作用。

第四，宜进行高锰酸钾浴。取高锰酸钾 3 克（小儿取 1 克左右），将其配成 1∶8000 左右浓度的浴液。适用于疖病、毛囊炎、疥疮等皮肤病患者使用，亦可消除分泌物的恶臭。

第五，宜进行糠秕浴。用麦糠或稻糠 1000~1500 克，加水适量，煮沸 15 分钟，过滤，倒入浴盆内备用。该浴液性质缓和，无刺激性，过敏的皮肤亦能耐受。适用于慢性湿疹、

银屑病、皮肤瘙痒病、脂溢性皮炎等病的患者使用。

第六，宜进行醋酸浴。取稀醋酸 10~20 毫升，将浴水配制成浓度为 1 ：3000~1 ：6000 左右。适用于老年性皮肤瘙痒病、慢性荨麻疹等病，有良好的止痒作用。

第七，宜进行淀粉浴。取 250~500 克淀粉或麦皮，加水适量，煮熟，再放入浴缸中，进行全身浴。不仅可用于多种急性或亚急性皮肤病，而且还具有美容润肤的作用。

第八，宜进行碳酸氢钠浴。取碳酸氢钠（小苏打）250~500 克（若为局部浴可取 50~100 克左右）， 溶于 100 升左右的浴水中，即可使用。适合用于银屑病、掌跖角化病等疾患的配合治疗。

夏季护肤宜用珍珠粉

104　夏季护肤宜用珍珠粉

立夏前后，万物复苏，人的肌肤也渐渐舒展开来。这时，许多人会感到皮肤有所变化，特别是皮肤常常会有发痒、脱皮等现象。这里介绍几种用珍珠粉美容护肤的方法。

第一，牛奶+珍珠粉。将牛奶温热，倒入 0　6 克细珍珠粉，调匀，早餐或临睡前饮用；在睡前，将珍珠粉与牛奶放在手心里，调匀，直接涂于脸部。牛奶+珍珠粉能令肌肤柔嫩白皙，还可帮助睡眠。

第二，蛋清+珍珠粉。取一只鸡蛋，将蛋清取出，另取 0　6 克珍珠粉混合调匀，涂于洗净的脸部和颈部，待 10 分钟左右干后，再用水冲洗干净。每周 1~2 次。蛋清+珍珠粉用于制作面膜，可以使皮肤白净光滑。

第三，矿泉水或饮料+珍珠粉。取 0　6 克细珍珠粉，将珍珠粉倒入矿泉水或饮料中，混合均匀。矿泉水或饮料+珍珠粉随时饮用，具有嫩白肌肤、镇心定惊的功效。

第四，珍珠粉+护肤霜。先将脸部洗净，再将少许超细珍珠粉调入护肤霜中，均匀地涂于脸部。可防晒美白祛斑。

105　盛夏护肤宜遮阳

夏季太阳光强烈，含有大量的紫外线，紫外线可造成皮肤灼伤。因此，在烈日炎炎的夏天，外出一定要做好防护工作，可以打遮阳伞或戴遮阳帽、太阳镜等。别忘了涂抹防晒霜或防晒膏。若外出旅游，应带适量的水或饮料以及防暑降温药品（十滴水、藿香正气水、仁丹、风油精等），以抵御紫外线伤害。

106　夏季长期在空调房里工作宜护肤

近些年来，随着人们生活水平的提高和办公场所的改善，不少办公楼都安装了空调。但是，值得提醒的是，在炎炎夏季，每天在空调房间里工作的人，宜注意保养皮肤。

空调房间一般偏于干燥，使人的皮肤很容易失去水分，变得干燥。所以，长期在空调房间里工作的人，应注意如下几个方面：

除了注意饮食调节，加强营养，特别是维生素、蛋白质的摄入量外，还要及时地补充体内外水分。医学美容专家指出，一般每天至少要喝 8 大杯开水，以提供皮肤足够的水分。同时，要多吃新鲜蔬菜、水果，尽量不吃辛辣、刺激性食物。并且要根据夏季气候的特点，有针对性地选用一些具有保湿作用的护肤品，如保湿乳液及眼部保湿除皱精华液等。它们含有强化与修补真皮网状组织的成分，具有极佳的保湿功能，能使皮肤丰润、光滑、富有弹性。

此外，在空调房间里，最好放置一两盆清水和一些绿色植物，也会起到良好的保湿作用。

107　夏季女性保健宜护理三围

在烈日炎炎的盛夏，人体因“热胀”反应，皮肤由紧变松，肌肉弹力下降。其中，女性在保健方面，最主要的是“三围”。

第一，胸围。如果没有足够担负重力的胸罩去承托自身乳房的重量，久而久之，会加速乳房下垂和松弛。同时，也可使胸肌的致密结实度以及颈部皮肤和肌肉受到影响。因此，

一定要戴尺寸合适、承重力足的胸罩，还要经常做胸部运动，加强胸肌收缩力，令乳房始终强健结实，并富有弹性。

第二，腰围。炎热的气候，可使皮肤、肌肉变得松弛。如果腰部肌肉本身已有松弛现象，即使是夏天，也要使用优质通风的腰带，以免受酷热天气的影响而加速松弛（特别是 35 岁以上的女性）。同时，宜常做腰部运动。

第三，臀围 。夏季不要穿太紧的内裤，特别是那些臀部肌肉已下垂和松弛的女性，最好穿弹性好、吸湿透气且能包裹整个臀部和腹部的内裤。这样一来，能够减少腹部和臀部下垂的程度，保持身材的美观协调。

108　夏季减肥四宜

第一，宜早起。夏季天亮得早，减肥者要抓紧时间散步、跑步、骑车或打网球。运动的最佳时间是早上 9 点之前和太阳落山之后。

第二，宜多饮水，少喝饮料。减肥者在夏季天气凉爽时每天需要喝 7 至 8 杯水，在炎热时还要再多喝 2 至 3 杯水。

第三，宜饮食清淡。减肥者可尽情尽兴吃一些新鲜水果和蔬菜，以减少身体对其他食物的需要。

第四，宜少吃多餐。炎热的天气会抑制减肥者的食欲。由于肚子不觉得怎么饿，白天可能吃得很少。但是，一到太阳落山，气温下降，便会食欲大增。可以每天吃 5 次饭，每次吃的数量要少，用餐的时间间隔要均匀。

109　夏季女性保健宜养护背部

夏季，每一位爱美的女性都想将身上美好的部位露一露，显示一下美丽的风采。那么，如何给你的露背化个美妆呢？

第一，日常清洁。人的背部有不少活跃密集的皮脂腺。有些人的背部长了暗疮（青春痘），

死皮积累，使皮肤失去光泽。解除这一困惑，还得从清洁着手。在洗澡时，用磨砂膏替代浴液清洁背部。清洁之后，可以用保湿露喷在身上，如果皮肤非常干燥，可以用润肤露反复涂抹背部。

第二，祛除斑点。除了脚底的皮肤之外，背部皮肤是全身较厚的部分。背部的循环代谢能力较弱，脂肪及废物比较容易堆积而形成粉刺，可利用深层洁肤产品来清除毛孔中的脏污。

第三，运动紧肤。要让自己的背影美丽起来，首先要培养优雅、从容、大方、自信等气质。很难想像一个猥琐、小气、自卑的女性能拥有美丽的背影。其次，通过夏季的健身活动和体育锻炼，造就一副“有形”的肩膀至关重要。其中，较有效的是哑铃操（每日 3 次，每次 15 分钟）和俯卧撑（每日 2 次，每次 20 分钟，且在每次将身体撑起一半时静止 6 秒钟）。此外，健身操和竞走，也能锻炼三角肌、颈肌、背肌、腰肌和腿肌，使背部显得挺拔，匀称且生机勃勃。

第四，防晒美白。要呈现背部微露的万种风情，细腻的肌肤、优美的背部轮廓，以及平滑的肌线条一个都不能少。好的肌肤，夏季一定要做好防晒工作。

110　夏季老年人养生保健宜动手摇扇

俗话说：“扇子有风，拿在手中。有人来借，不中不中。”如今，随着生活水平的提高，几乎家家备有各种电扇或空调。其实，在炎热的夏天，老年人经常手拿一把扇子，不仅可以消暑，而且还能起到健身防病的作用。

据研究，手摇扇是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动。在天热的时候，老年人坚持摇扇，正是对上肢关节肌肉的锻炼，可以促进肌肉的血液循环，增强肌肉力量和各关节配合的灵活性。医学专家认为，老年肩周炎是由于肩关节感受风寒及长期缺乏运动引起的，而摇扇可以使肩关节得到锻炼，加强肩关节肌肉韧带的力量和协调

性。

摇扇是一种单侧肢体运动，不仅可锻炼肢体的关节肌肉，还可锻炼大脑血管的收缩与舒张功能。由于大脑对肢体的控制是交叉的，即大脑左半球支配右侧肢体，右半球支配左侧肢体。一般人由于长期习惯使用右手，左手运动较少，造成左脑半球锻炼有余，而右脑半球锻炼不足。医学统计表明，老年人脑溢血发生部位大多在大脑右半球，也许这正是由于左手运动较少，使得支配左侧肢体活动的右脑半球血管得不到锻炼，而显得比较脆弱。因此，老年人在热天应有意识地进行左手摇扇，通过加强左手运动，活化右脑，改善左侧肢体的灵活性，还可以增强右脑半球血管的弹性，减少脑血管疾病的发生。

老年人用手摇扇子，可以根据天气情况和自己身体健康状况，进一步控制风速和风量大小。这样，可以避免用电风扇时，因风量大、风速猛和长时间吹风扇所带来的身体不适和疾病。

扇子携带方便，在户外纳凉，老人相聚，一边谈天说地，一边摇扇纳凉，驱蚊消暑，还可增加老年人的乐趣。

夏季养生宜自制药枕

111　夏季养生宜自制药枕

中医认为，夏季养生宜自制药枕。药枕所选用的药物，应预先晒干而且粉碎为绿豆大的粗粒，以便枕上后睡眠时舒适，并有利于药气扩散。但是，枕中药物只能用一季，来年必须更换。

夏季自制药枕，可选取黄荆子、生大黄、黄芩、荷叶、藿香各等份，作枕芯。因为夏日暑气炎热，人体内湿热常聚，往往让人疲惫不堪，选用上述清热、消暑、除湿的中药为枕芯，可在一定程度上消暑除湿。此药枕对体胖湿痰多者最为适宜。

112　夏季睡眠宜讲究科学

夏季，由于昼长夜短，如果睡眠不好，白天身体容易困倦乏力。所以，夏季睡眠宜讲究科学，掌握一定的方法，才能保证充足的睡眠。

在夏季生活中，首先要做到起居有规律，即早睡早起，按时入睡；其次应注意保证除烦；再则要安排适当的午睡时间，以弥补夜晚的睡眠不足。在未吃饭之前午睡最好，醒后稍作休息再进食为宜，不可在午饭后立即入睡，以防饭食停滞导致疾病。

113　夏季坐卧宜讲究

夏季天气虽热，但却生湿，潜伏阴气。所以，防凉防湿很重要。从养生的角度看，在夏季生活中，坐卧宜讲究：一方面不要为贪图凉快，铺席在潮湿及冷石冷地或木头木板上睡卧。这样，湿气透入筋脉后，易导致头重身疼，生痈疔疮，或患各种风湿性关节炎。另一方面，太阳晒热的椅凳及砖石之类不可就坐，恐热毒侵肤，患坐板疮或生毒疖。

114　夏季吹电风扇宜保持适当距离

盛夏时节，电风扇是很多人家的主要纳凉器具。然而，许多人不知道或不注意科学使用，给身体健康造成不利。其中，电风扇风速和与人体的距离是否适当，在保健方面显得很重要。

实践证明，电风扇在每秒 1 000 米的风速下，人就会感到凉爽，如果风速过猛，对人的身体健康不利。

如果电风扇以低速挡旋转，人与其保持的距离为：电风扇直径×9。例如，电风扇直径 0 2 米×9=1　8 米。

如果风扇放在高速挡位，其距离在低速挡位即可。如果房间狭小，选择小容量电风扇为佳。如果使用大风扇，宜选择低速挡。

新购买的电风扇，使用前须用测电笔试一下是否带电。如果漏电，需要检修好再使用。

115　夏季居室宜熏香

夏日来临，天气渐渐炎热，各种微生物和蚊蝇开始滋生蔓延，旧居室的霉腐气味令人讨厌，新装修房间残留的化学怪味也久久不散。

那么，夏季怎样才能解除这些烦恼呢？

现在，我国越来越多的家庭采用熏香的办法改善室内环境，收到较好的效果。

熏香的种类较多，由于香型不同，其功效也不相同。如檀香，是夏季最受人喜爱的一种，它特有的奇异浓郁、清雅怡爽的檀香味，是一般花草香味所不能比拟的。

在市场上出售的还有卫生香，分花叶型与木香型两种。花叶型的有茉莉花香、玫瑰花香、百合花香等；木香型的有以柏木为原料的“龙涎卫生香”等。各种卫生香都有驱除蚊蝇、提神醒脑的作用。

针对人们的需求和爱好，有的香厂还专门生产以中草药为原料的熏香。如以青蒿为原料制作的熏香，具有香气浓、透经络、去暑、避秽、抗疟、驱蚊的功效；以白芷为原料制作的熏香，具有抗菌、润肤、美容、祛斑的功效；以石菖蒲为原料制作的熏香，可芳香开窍、醒脑提神。

另外，夏季在使用优质熏香时，要注意用量，特别是燃烧类熏香，当室内烟雾浓度增加时，也会产生有害气体。这时应及时开窗通风透气，保持室内空气的清新洁净。

116　夏季房事宜防中暑

夏季气候最大的特点是气温高、湿度大。夫妻过性生活时，如果把门窗关得紧紧的，密不透风，又没有采取防暑降温措施，照样容易发生中暑现象。一旦感到全身疲乏、四肢无力、胸闷、心悸、头昏、口渴、大汗，则是中暑先兆，应停止性生活。因此，夫妻过性生活时，应注意室内通风透气，多食冷饮或绿豆汤之类的解暑食品，防止中暑。

117　夏季哪些人宜防蚊子叮咬

蚊子叮咬会传播许多疾病。因此，在炎热的夏季，必须做好防备工作。根据专家们的研

究，蚊子喜欢叮咬如下几种人：

（1）深色皮肤的人。

（2）体温高的人。

（3）身体强壮的人。

（4）汗多的人。

（5）肺活量大的人。

（6）呼吸深的人。

（7）好活动的人。

（8）有香味的人。

（9）着深色衣服的人。

（10）暴露身体的人。

夏季养生锻炼

118　夏季晒太阳宜保护好眼睛

阳光中的紫外线能促进黑色素的生长，使皮肤角质层增厚，阻碍病毒、细菌等各种有毒物质的入侵。因此，适当晒太阳，对身体健康有益处。但是，从保护眼睛的角度讲，夏季阳光强烈时最好戴一副有色眼镜，防止阳光直接射入眼睛。因为，强烈的阳光射入眼睛后，很容易损伤视网膜。所以，夏季晒太阳宜保护好眼睛。

119　夏季锻炼宜光脚走路

夏季锻炼身体，步行是一种最好的运动项目，城里人宜光脚走路来接近大自然。光脚在刚割过的草地或者鹅卵石上散步，不仅舒服，而且对身心健康大有益处。

因为，足底有人体所有内脏的反射区。光脚走路，可以对足底的活性点进行刺激，从而改善血液循环，提高人体的紧张度，甚至促进细胞的更新。所以，夏季锻炼宜光脚走路。

120　夏季老年人锻炼宜清幽

老年人在夏季锻炼身体，如游乐等宜清幽。清晨起床后，可以适当地参加一些力所能及的体育活动。如早晨曙光初照，可以到草木繁茂的公园中散步、慢跑、打太极拳、做体操等，强度因人而异，以舒适为度，吐故纳新，有利于提高体温调节功能，增强人体对热的耐受力。傍晚，徜徉于江边湖畔，习习的凉风，往往会使人心静似水，暑热顿消。

夏季锻炼宜游泳

121　夏季锻炼宜游泳

夏季气候炎热，游泳是最佳的锻炼方式，特别是 7 月最适合游泳。水的浮力使全身关节不受身体重力的影响，处于完全放松的状态。因此，游泳对肩关节、膝关节大有裨益。此外，夏季游泳还可以加快血液循环，可防止心血管疾病的发生。

122　夏季锻炼后宜及时更衣

夏季锻炼，由于气候炎热，人体出汗较多，衣服常常湿透。有些年轻人自恃体格健壮，常懒于更换汗衣，而是以体温烘干。这样天长日久，极易引起风湿病或关节炎等疾病。所以，夏季锻炼后宜及时更衣。

123　夏季瘦身宜做健身运动

夏季到来后，对于女性来说，在穿薄衫之前，应先检查一下自己冬天里被忽视的身材，看看胖了多少。不过不用担心，可以通过健身运动来实现瘦身，恢复健美的身材。

第一，小腿肚变瘦。适当做些踮脚运动，可以刺激小腿肌肉，消除多余赘肉，让小腿肚变瘦，使线条柔美。

（1）坐在椅子上，脚尖置于 10~20 厘米高的平台上，脚跟尽量向下压。

（2）接着小腿用力，脚跟尽量提高，还原，重复这套动作。

几点建议：

（1）在膝盖上放置重物（比如几本书）效果更好。

（2）可以用书本代替脚下的平台。

（3）这套动作很简单，可以尽量多做，重复做 30~50 次。运动时需要有韵律感。

第二，脚腕变纤细。用脚掌画圈圈，这个动作具有让脚腕变细、双腿变美的效果。

（1）取坐位，脚尖向前，两脚及膝盖并拢。

（2）以脚跟为轴，脚掌慢慢地用力向左右画圈。

几点建议：

（1）脚跟必须并拢。

（2）膝盖内侧尽量贴紧。

（3）脚掌向左右画圈，各做 10~20 次。

第三，腿形更修长。双腿交叉下腰，用力伸展膝盖后侧的肌肉，强化此处的肌肉，可以使腿形更加修长。

（1）直立，双腿交叉。

（2）上半身往下压，直到手指尖轻触地面。

（3）身体较柔软的人也可以试着用手掌轻贴地面。

几点建议：

（1）刚开始做时，膝盖后方的肌肉会有点酸痛，习惯之后便没有异常感觉了。久而久之，可以增加身体的柔软度。

（2）左右腿交叉换位各做 5~10 次。注意膝盖不可弯曲。

124　夏季健身宜水中慢跑

自由自在的水中慢跑在美国十分流行，成千上万的人夏季到大海和游泳池里慢跑，已成为当今美国最新的一项健身运动。

做水中慢跑时，身体应垂直悬浮于水中，鼻孔比水面稍高一些，四肢如水轮般猛烈划动，像在水中扑腾的鸭子。对许多未受过正规训练和年纪较大的人来说，这是一项理想的运动。因为，在水中慢跑能平均分配身体负载。水中慢跑比陆地慢跑有明显的优点。在陆地，每跑 1　6 千米，运动者的双脚就得撞击地面 1000 次左右，他的脚部、膝部和臀部都容易受到震荡，所以常常使肌肉扭伤或韧带拉伤。在水中受到的震荡为零，因而不会出现上述事故。水的阻力是空气阻力的 12 倍，在水中跑 45 分钟，相当于在陆地上跑 2 小时。因此，夏季在水中慢跑是一种更有效的健身方法。

水中慢跑对肥胖者尤其适宜。由于水的密度和传热性比空气大，因此水中慢跑消耗的能量比陆地上多。这些能量的供应，主要靠消耗体内的糖和脂肪来补充，通过此法可以逐渐去掉体内过多的脂肪。所以，水中慢跑又是一种减肥的有效方法。

专家们指出，夏季进行水中慢跑要循序渐进，不要一开始就做大量运动。一个人在水中慢跑 5 分钟后，心跳速度不应超过每分钟 100~130 次，并以休息和运动交替进行为宜。

125　夏季锻炼宜水上做操

夏季，赤日炎炎，酷热难熬，使清凉的游泳池散发出一种令人难以抗拒的魅力。正因为这种魅力，将另一种健身方式轻松推上健身舞台，这就是水上操。

在欧美一些国家，水上操以其简单易学的特点，得到广泛地普及。夏季，很多人喜欢浸泡在水中的感觉，清凉舒适且颇具娱乐性。水中的健身操，更加重了这种娱乐性和趣味性。敏感的商家也纷纷围绕着“水”大做文章。他们几乎把在地面上的健身设备通通搬入水中。小到各种泡沫材质的器械，大到足以称之为“设备”的举重器、伸拉器，无一“漏网”。如此好玩儿，又有令人喜闻乐见的健身形式，于是这项运动很快冲破国界，开始走入中国百姓的都市生活。

很多女士不会游泳，却对花样越来越多的泳装爱不释手，若有教练带领在水中做操，岂

不正合其意？水中天然的阻力给人的四肢天然负重，加大了每一次身体动作变化的运动强度。同样是因为阻力的作用，每次的身体动作都不会有太快的速度和太强的冲撞力，让人根本不用想到“运动损伤”。

126　夏季宜练养心功

夏季是人体的新陈代谢最活跃的时候，室外活动多，活动量也相对增大。加之夏季昼长夜短，天气炎热，所以，睡眠时间也较其他季节少一些。因而，体内消耗的能量多，血液循环加快，出汗亦多。显而易见，在这个季节心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，很容易使心脏受到伤害。因此，在中医的养生理论中，早就有夏季宜养心的说法。《素问·四气调神论》中指出：夏季的 3 个月，是万物繁茂秀美的时刻，地气上升而形成云，天气下降而为雨，天地之气相交，万物方可生长旺盛。在这个季节里，人们应该适当地晚睡，但要早起，不要厌恶长日，要保持情绪快乐，切不可恼怒；要使自己的身心适应夏天的气候，心情畅达，气血宣畅，通泄自如，对外界事物有浓厚的兴趣，这是适应夏季的气候、保护长养之气的方法。如果不是这样，精神总是紧张、抑郁，起居亦违背昼长夜短的规律，就容易损伤心脏。

夏季养心的方法很多。一是在起居方面，要晚睡早起，晚睡以适应夏热的气候，早起以顺应昼长的规律。二是在衣着方面，夏天出汗多，衣服要轻薄，勤洗勤换。三是饮食方面，要少吃热性的食物，多吃酸味、甜味的食物。这类食物可以清热消暑，增加体内水分，以补充出汗的消耗。如酸梅汤、凉粉、拌黄瓜、糖拌西红柿、绿豆粥等均属此类。它们既有营养价值，又有养生作用。四是在情志方面，要愉快、乐观，不宜紧张恼怒。过分紧张、恼怒，会增加心血管系统的负担，使心跳加快，血压升高，容易发生心血管方面的疾病。而畅达、轻松的情绪，则是缓和心脏负担的一种好方法。

此外，宜练习养心功法，这对于身体健康是十分有益的。在练习时宜选择安静、凉爽、

空气流通的地方。清晨或夜晚都是锻炼的好时间。年老体弱及心脏功能较弱的人，在夏季尤应多练养心功法。方法如下：

（1）双手攥拳。端坐，两臂自然放于两股之间，调匀呼吸，然后两手用力握拳。吸气时放松，呼气时紧握，可连续做 6 次。这种功法具有调节气血的作用，随呼吸而用力，对于调气息及血液循环有好处。而且当用力握拳时，可以起到按摩掌心劳宫穴的作用，具有养心的功效。如在练习时手握住健身环，则效果更佳。

（2）上举托物。端坐，以左手按于右腕上，两手同时举过头顶，调匀呼吸。呼气时双手用力上举，如托重物，吸气时放松。如此做 10~15 次后，左右手交换，以右手按于左腕，再做 1 遍，动作如前。这种动作可以疏通经络，行气活血，活动上肢肌肉关节。

（3）手足争力。端坐，双手十指交叉相握，右腿屈膝，踏于两手掌中，手、脚稍稍用力相争。然后放松，换左腿，动作如前，可交替做 6 次。这种动作可以去心胸间风邪诸疾，宽胸理气，亦有活动四肢筋骨的作用。

（4）闭目吞津。端坐，两臂自然下垂，置于股上，双目微闭，调匀呼吸，口微闭，如此静坐片刻，待口中津液较多时，便将其吞咽，可连续吞咽 3 次。然后，上下牙叩动，叩齿 10~15 次。这种功法，即养生功中的吞津叩齿及静坐方法，可以养心安神、固齿、健脾。

夏季饮食三忌

第二节夏季养生保健忌

夏季饮食保健

1　夏季饮食三忌

根据夏季暑热偏盛，胃肠功能减弱，容易患肠道疾病及暑湿证等特点，夏季的饮食有以下三忌。

第一，忌食湿热、辛辣的食物。因这类食物易助热生火，令体内阳热过盛，发为热毒；且人体虚弱，元气不足，食用此类食物，容易耗液伤津。

第二，忌过量食用苦味的食物。《金匮要略》指出“夏不食心”，“心”即苦味的食物，进食苦味助心气，而制肺气。孙思邈也主张：夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。

第三，忌食不洁的食物。夏季，食物容易变质，应注意“病从口入”，不喝生水，不吃未洗净的生菜瓜果，不吃变味的食物，以防发生肠道病变。

2　夏季忌常吃夜宵

夏季，由于天气炎热，生活在我国的广州、海口等南方大中城市的人们，向来有夜生活习俗，养成了经常吃夜宵的饮食习惯。其实，这种做法很不科学。

有学者多年观察研究发现，吃夜宵容易引发胃癌。他们曾对 30~40 岁年龄组的人的饮食情况进行调查，结果发现，在胃癌患者中，晚餐时间无规律者占 63　84％；而同年龄组的健康人中，晚餐时间不规律者所占比例较小。

那么，为什么常吃夜宵容易引发胃癌呢？

首先，胃黏膜上皮细胞的寿命很短，约 2~3 天就要更新再生一次。而这一再生修复过程，一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐，胃肠道得不到必要的休息，其黏膜的修复也就不能顺利地进行。

其次，夜间睡眠时，吃的夜宵长时间停滞在胃中，可促进胃液的大量分泌，对胃黏膜造成刺激。久而久之，会导致胃黏膜糜烂、溃疡，抵抗力减弱。如果食物中含有致癌物质，如常吃一些油炸、烧烤、煎制、腊制等食品，长时间滞留在胃中，更容易对胃黏膜造成不良影响，进而导致胃癌。

夏季常吃夜宵不仅易诱发胃癌，而且还容易引起肥胖、糖尿病等多种疾病。所以，夏季忌常吃夜宵。

3　夏季食用凉拌菜卫生四忌

第一，制作凉拌菜的蔬菜忌不新鲜。如果用不新鲜的蔬菜制作凉拌菜，加上清洗消毒不严格，食用这种凉拌菜会导致肠胃疾病的发生。所以，制作凉拌菜所用的蔬菜，必须选用新鲜的，制作时也必须冲洗干净，最好用开水烫一下，也可用洗涤剂等泡后冲净。这样一来，大大减少了附在蔬菜上的细菌和寄生虫卵。同时，用熟食品做凉菜时，应重新加热蒸煮，适当加入蒜、醋、葱等做配料，不但味美可口，而且能起一定的杀菌作用。

第二，制作凉拌菜的蔬菜忌不洗净。有一些蔬菜如黄瓜、西红柿、绿豆芽、莴笋等，在生长过程中，易受农药、寄生虫和细菌的污染，这些都是人肉眼看不见的。瓜果不洗净或仅用干净的抹布擦擦是很不卫生的，制成凉拌菜后有可能造成肠道传染病。清洗的最好方法是用流水冲洗。据实验，流水可除去 90％以上的细菌和寄生虫卵。在拌制前的洗涤工作要认真，可以先用冷水洗，再用开水烫一下，可杀死未洗尽的残余细菌和寄生虫卵。能去皮则去皮，再加工成凉拌菜，比较卫生。

第三，制作凉拌菜的器具忌直接使用。做凉拌菜的刀、砧板、碗、盘、抹布等，在使用之前必须清洗干净，最好先用开水泡一泡，餐具最好还要在开水中煮 5 分钟左右。总之，必须经过充分消毒处理后才能使用。也可用特制的清洗剂来清洗。

第四，忌在冰箱中久存凉拌菜。夏季，人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱中，冷藏一下，再取出食用，甚至长时间存放在冰箱里，慢慢取食。其实，这样做极不卫生。尽管大多数病菌都是嗜盐菌，喜欢在 20℃~30℃的温热条件下生长，但有一种病菌也可在冰箱冷藏室的温度下繁殖。这种病菌会引起与沙门氏菌所引起的极为相似的肠道疾病，并伴有类似阑尾炎、关节炎等病的疼痛。

4　夏季忌多吃生冷食物

夏季是一年中天气最热的季节，也是万物生长最茂盛的时令。由于气候炎热，挥汗如雨，

唇干舌燥，心中烦热，如果吃上一块西瓜，或喝上一杯冰凉的冷饮，又解渴，又去暑，确实惬意。因此，有的人往往贪图一时痛快，多吃生冷食物。殊不知，一切事物均以适度为宜，太过则对身体健康不利。

因为，夏季人的消化功能较弱，在饮食方面，过多吃生冷食物，近则立即诱发肠胃痉挛，引起腹痛、腹泻，远则秋季生病“报复”。孙思邈在《摄养枕中方》中指出：“当时不觉即病，入秋节变多诸暴下，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日，便为得病之初，不知其所由来者渐矣。”《随息居饮食谱》也指出：“西瓜，甘寒，清肺胃，解虚热，除烦止渴，醒酒凉营、疗喉痹口疮、治口毒、时症……一名天生白虎汤，多食积寒助温，每患秋病，中寒多湿，大便滑泄。”《奉亲养老书》指出老人更应注意：“夏日老人，尤宜保肤。每日清晨，饮食湿软，不令太饱……各色汤饮及生冷肥腻尤戒。缘老人气弱。当夏之时，伏阴在内，以阴弱之肠，当肥冷之物，则多成滑泄。”肠胃受冷刺激过度，还可使胆道痉挛，导致胆囊炎、胆结石等疾病的发生和使心血管收缩，心脏负担加重，对有心血管疾病的人也很不利。因此，身体健康的人，也忌多吃生冷食物。

5　夏季忌多吃寒凉食物

天气转热，饮食也随之调理，配合气候的变化，才能达到夏季养生保健的最佳效果。

中医一直强调食疗的好处，在夏令时节应选吃一些去湿清热的食物，以加强抵抗力。如葛粉能促进体内微血管循环，预防高血压及胆固醇增高，亦能去湿及降骨火，适合中风人士食用；赤小豆已得到科学证明，有利尿功效；冬瓜、莲叶能消暑去湿；扁豆则能健脾去温。

除“因时进食”外，还要“因人进食”。不要盲目认为，夏日多进食清凉解热食物，对身体有好处。如有的人体质虚寒，对芥菜、西瓜等寒凉食物，应忌多吃。

6　夏季忌食用时间过久但无腐败气味的食物

在炎热的夏季，人们在选购和制作食品时，要养成摸一摸、闻一闻的习惯。但是，被一种变形杆菌污染的食物，看上去既不烂，也不臭，食用后却照样使人中毒。

变形杆菌和其他细菌不一样，它不分解蛋白质，只分解多肽类。所以，当熟肉带有大量变形杆菌时，是没有腐败现象的。极易被污染的食品主要是熟肉类、动物内脏及蛋类等，也包括凉拌菜及豆制品。生的肉类和内脏是主要的污染源。在烹调过程中，生熟食品交叉污染和熟后食品在20℃以上高温下放置时间较长时，可以使变形杆菌大量繁殖，如不加热，则极易引起食物中毒。

人们食入被变形杆菌污染的食物后，大量的变形杆菌在肠道内继续繁殖，同时变成肠毒素，使人发生呕吐、恶心、头晕、头痛、乏力、阵发性剧烈腹痛、腹泻等胃肠炎症状。为此，食堂或家庭在采购和制作食物时，都要警惕这类被污染食物，防止生熟交叉；凉拌菜一定要做好消毒和拌后的防护，剩饭要做好加热处理。

夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽

7　夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽

烈日炎炎，骄阳似火，挥汗如雨。这时，如果饮上一杯冷藏饮料或冰淇淋，会顿觉清凉舒适，简直是一种享受。可是，你可曾知道，如果一时之间吃喝冷冻食品太多，或者吃时狼吞虎咽，便会反受其害。轻则腹泻几天，重则大病一场。

按照物理学原理，每1克的冰融化，成为0℃的水，要向周围吸取80卡的热量。人体的正常体温为37℃，所食入1克的冰淇淋之类的冷饮，要融化为0℃的水，又再变成37℃的水，所需从周围吸取的热量大大超过80卡。人食用冷冻食品后感到凉快，其原因即在于此。如果短时间吃入冷冻食品过多过急，胃肠会一时失去大量的热量而受到伤害；另一方面，胃肠还分泌各种消化液，特别是胃酸，以消化食物和杀死、抑制食物中的细菌，一时失热过多，胃肠壁血管收缩，血流量减少，消化液必然大量减少，杀菌能力大大降

低，细菌性疾病就会发生。当然，过多过急食入冷冻食品，是否会发生疾病，与一个人的体质强弱有关。但是，从卫生角度来考虑，吃冷冻食品切忌狼吞虎咽，还是慢饮慢食为好。

8　夏季忌吃四种食物

第一，忌吃鲜花。不是所有的鲜花都可以酿酒和泡茶。夏季鲜花盛开，千万忌贪食不了解的花朵。像夹竹桃的花朵里含有多种糖苷毒素，万年青的花和叶含有草酸、天门冬毒素，食用后往往会出现不同程度的中毒反应。

第二，忌吃蚕豆。初夏，新蚕豆陆续上市，家族里有过敏史的人，特别是 3 岁以下的儿童忌食蚕豆。一旦误食蚕豆，会出现黄疸显著和血红蛋白尿等症状（即为急性溶血性疾病）。

第三，忌吃韭菜。好吃不过饺子，韭菜馅的饺子更好吃。但是，夏季的韭菜含有机磷农药残留量相对较高，有机磷农药进入人体后会出现神经功能紊乱，中毒者出现多汗、语言失常等症状。

第四，忌吃腌酱菜。炎热的夏季，许多家庭饭桌上离不开腌酱菜。而这些小菜在腌制过程中，普遍使用苯甲酸和山梨酸等人工合成防腐剂，这些防腐剂常常超过国家标准，会对人体造成伤害。

9　夏秋季忌常食热性调料

夏秋季燥热、气温高，人们会使用热性调料制作大菜，如八角、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒等，烹制的菜特别香，口感好。但是，经常食用热性调料制作的菜肴，不利于人的身体健康。

因为，热性调料本身含有辛辣的特点，以其制作的菜肴，健康人食用以后，一方面会感到非常烦躁，另一方面还会引起消化道和泌尿道的一些病症。其危害具体表现为：一是

会引起便秘、肠胀气、痔疮、尿痛、肾痛、血尿等病症。二是会引起全身疾病，如唇燥裂、口角炎、咽炎、头晕等。三是慢性病如肝病、心脏病、肺结核、高血压、动脉硬化、甲亢等患者，食用热性调料制作的菜肴后会导致病情加重。所以，夏秋季忌常食热性调料。

10　夏季忌食青蛙肉

每年的夏季，农田里的青蛙便会通过各种途径悄悄进入城乡居民的厨房里和一些饭店的餐桌上。许多人喜欢吃青蛙肉，认为青蛙肉味道鲜美，食之有益。其实，农田里的青蛙肉是有害于人身体健康的，为忌食之品。其原因如下：

首先，到农村稻田里捉青蛙，破坏了良好的生态环境，扼杀了能捕食危害农作物的害虫的能手。其次，对人体健康也确实有害。因为青蛙肉中有孟氏裂断绦虫，这是一种白色线状的寄生虫，人吃了以后会使人体局部组织遭到破坏，甚至有双目失明的可能。此外，在农田里施用化肥，昆虫的体内也积聚了部分农药，青蛙吞食了这些昆虫也会染上药毒，人再吃了含毒青蛙，也易引起中毒。所以，不论从生态系统的角度还是从人体健康来讲，都不应捕杀青蛙，供人食用。

11　夏季忌食鲜海蜇

海蜇皮是夏季的一道著名的凉拌菜，备受人们的喜爱。

但是，新鲜的海蜇皮体较厚，富含水分，还含有毒素，只有经过食盐加明矾盐渍 3 次，使新鲜海蜇脱水，毒素随水排出体外，才可食用。所以，未经过处理或只经过 1~2 次盐渍处理的鲜海蜇忌食用。

12　夏季忌常食咸鱼

夏季，在我国的广东、海南、广西等地，咸鱼是喝粥的最佳配菜之一。但是，专家们指出，夏季忌食咸鱼。

咸鱼一般是将生鱼用海盐腌制而成的。海盐里的主要成分是氯化钠，但也含有少量的硝酸钠和亚硝酸钠。由于在腌制咸鱼的过程中，海盐中的亚硝酸钠和生鱼中的胺长期接触引起化学反应，致使鱼体内产生大量的二甲基亚硫酸盐，这种物质进入人体后，容易被代谢转化为致癌性极强的二甲基亚硝酸胺。医学专家研究结果表明，夏天常食用咸鱼的人鼻咽癌的发病率比一般人高 30~40 倍，甚至可以通过胎盘作用于下一代。二甲基硝酸铵尤其易对年龄较小者发挥作用。

13　夏季忌食死黄鳝

在炎热的夏季，黄鳝成为人们餐桌上的美味佳肴。它不但味美，而且营养价值高。但只能食用活黄鳝，而且要以现宰、现烹调为佳。因为，食用死黄鳝可引起中毒。

黄鳝死后，体内所含组氨酸很快变质，并在酶和细菌作用下分解，生成有毒物质组胺。食用组胺 100 毫克便可马上引起中毒。

14　夏季老年人忌常食无鳞鱼

无鳞鱼中富含胆固醇。例如，鳝鱼每 100 克中含胆固醇 215　6 毫克，鱿鱼则含 264 毫克，乌贼含 275 毫克。

不少老年性疾病，如冠心病、动脉硬化、高脂血症等，均与血液中的胆固醇升高有关。

15　夏季吃泥螺忌晒日光

夏季，在我国一些医院皮肤科的门诊接诊了不少怪病人，他们的面部及上肢红肿。这些患者在患病之前都有共同的经历：先吃泥螺，过了 3~4 天后，又在太阳下暴晒。这种夏季怪病，在医学临床上称之为“泥螺日光性皮炎”。

那么，为什么会引起这种皮肤病呢？

原来，泥螺体内含有一种融感光物质，食用以后在人体内积聚，经阳光照射后引起化学反应而致病。所以，夏季吃泥螺忌晒日光。

16　夏季忌给孩子食用温性肉类

夏季气候炎热，最好少给孩子吃羊肉、鹿肉、甲鱼、狗肉等肉类食物。因为，这些肉类属于温性食品，孩子食用后很容易上火。所以，夏季忌给孩子食用温性肉类。

17　夏季空腹忌喝酸奶

据研究测定，人的胃液的 pH 为 1~3。在空腹时，pH 可降到 2 以下，而酸奶中活性乳酸菌能够生长的环境 pH 在 5　4 以上。如果空腹喝酸奶，乳酸菌很容易被胃酸杀死，其营养价值和保健作用就会大大降低。所以，夏季空腹忌喝酸奶，在饭后 2 小时内酸奶效果最好。

18　夏季忌喝冷牛奶

夏季，许多人贪图方便和凉快，喜欢喝冷牛奶。其实，这对身体是非常有害的。

牛奶中所含的营养成分特别丰富，蛋白质以酪蛋白为主，还有白蛋白和球蛋白等成分。由于夏季气温高，牛奶就成了细菌良好的培养基地。煮沸后的牛奶，降温后放置数小时，细菌就会污染、繁殖。饮用这种牛奶后，往往会引起肠道疾病。因此，夏季忌喝冷牛奶。从营养保健的角度讲，夏季还是喝热牛奶好。热牛奶中的细菌不仅被杀灭了，而且牛奶中的蛋白质发生变性，更有利于人体消化和吸收。

夏季忌感觉口渴才饮水

19　夏季忌感觉口渴才饮水

在夏季生活中，由于气候炎热，人体流汗过多，大多数人存在饮水不足的问题，更有不少人感觉口渴才饮水，这种做法是错误的。

口渴是人体细胞缺水的反应，经常缺水会降低内脏功能，减弱免疫力，增加血液黏稠度，应该经常饮水，加速肌体衰老的过程，引起疾病的发生。所以，夏季忌感觉口渴才饮水，应该经常饮水。

20　夏季忌用饮料代替白开水

由于夏季天气炎热，出汗多，许多人喜欢用饮料来代替白开水。其实，这种方法很不科学。

凡是汽水和可乐之类的饮品，都含有较多的糖或糖精及电解质。这些物质往往会对胃产生不良刺激，如大量饮用，会增加肾脏负担，损害肾功能。所以，夏季忌用饮料代替白开水。

21　夏季早晨空腹忌喝茶

许多人养成了在夏季早晨空腹喝茶的习惯，这种习惯对身体健康不利。因为，早晨空腹喝茶会引起肾功能亢进，出现尿频、心慌，并影响肠胃功能和妨碍人体对铁质和 B 族维生素的吸收。所以，夏季早晨空腹忌喝茶。

22　夏季喝啤酒六忌

第一，剧烈运动后忌喝啤酒。夏季，有些人进行剧烈运动后，口渴难忍，常常痛饮一番啤酒。其实，经常这样做有导致痛风的可能。科学家发现，人在剧烈运动后，饮用啤酒会使血中尿酸浓度升高，在尿酸排泄发生故障时，便会在人体关节处沉淀，从而引起关节炎和痛风。

第二，啤酒忌与白酒混饮。啤酒是一种低酒精饮料，但含有二氧化碳和大量水分，如与白酒混饮，会加重酒精在全身的渗透，对肝、胃、肠和肾等器官产生强烈刺激，并影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎等病症。

第三，吃海鲜时忌喝啤酒。亲朋相聚，不免要喝酒助兴。在餐桌上，全都是海鲜美味佳肴，同时又喝啤酒。这种吃喝方法很不科学。据一项调查表明，海鲜中含嘌呤和苷酸两种成分，而啤酒恰恰富含这两种成分分解代谢的重要催化剂维生素 B1，两者混在一起饮用，便会在人体内发生化学作用，使人体血液中的尿酸含量增加，并因失去平衡而不能

及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，从而形成尿路结石。

第四，喝啤酒忌配菜不当。有些人喝啤酒喜欢吃鱼、肉，这不仅影响消化，而且还会减少泡沫，损失啤酒的营养。喝啤酒不宜采用荤腥油腻和酸甜苦辣的食品，以富含蛋白质的油炸食品及其他组织松脆的食品最为适宜。

第五，饭前忌喝冰镇啤酒。饭前过量喝冰镇啤酒，易使人体胃肠道温度骤降，血管迅速收缩，血流量减少，从而造成生理功能失调。同时，会导致消化功能紊乱，易诱发腹痛、腹泻等。

第六，胖人忌多喝常喝啤酒。啤酒营养丰富，热量较高，夏季经常饮用，会使体内脂肪堆积，身体发胖，出现“啤酒肚”。胖人多喝常喝，必使身体更胖。

23　夏季忌喝凉白酒

有人喜欢冬天喝热白酒，夏天喝凉白酒，总是认为这样饮酒才感到舒服。其实，冬夏均以喝热白酒为好。

白酒的主要成分是乙醇，还含有甲醇、甲醛、乙醛等杂质。甲醇在体内分解较慢，如果摄入 4~10 毫升，往往会使人中毒。甲醛、乙醛是醇类的氧化物，甲醛的毒性为乙醇的 30 倍，它们具有强烈的刺激味和辛辣味，饮用后容易引起头晕。但是，甲醇、甲醛、乙醛等的沸点很低，酒烫热时往往会全部挥发掉。所以，白酒以烫热后喝为好。

24　夏季孕妇忌贪吃冷饮

到了炎热的夏季，妇女怀孕后，由于内热，一般喜欢吃冷饮。贪吃冷饮，虽然一时痛快，但是对身体健康和胎儿发育不利。

孕妇在怀孕期间，胃肠对冷热的刺激非常敏感。如果多吃了冷饮，能使胃肠血管突然收缩，胃液分泌大为减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。

孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜，往往充血并有水肿，如果再大量吃冷饮，充血的血管突然收缩，血流减少，可导致局部的抵抗力减低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入，会引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等，严重时还能引起呼吸道感染或诱发扁桃体炎等病症。这些疾病都可导致胎儿受损。

孕妇贪吃冷饮，除引起孕妇发生以上病症外，胎儿在腹中对冷饮刺激也很敏感。当孕妇喝冷水或吃冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动会变得频繁。因此，孕妇吃冷饮一定要有节制，不可因贪吃冷饮，而影响本身和胎儿的健康。

25　夏季减肥者忌多吃芥末

夏季是人们减肥的最佳时节。但是，营养学家们提醒，减肥者忌多吃芥末。

芥末是一种具有辛辣味的调味品。制作凉拌菜时放点芥末，味道好极了。但是，芥末中含有一种化学物质，可以刺激胃黏膜，产生更多的胃酸，从而使人产生一种饥饿感，促进胃口大开。如果在减肥期间多吃芥末，不但对减肥作用不大，反而会增加食欲。

26　夏季忌空腹吃西红柿

西红柿在夏季陆续上市。它是一种既可当水果又可当蔬菜的食物，酸甜适口，营养丰富，含有丰富的维生素 C 及钙、铁、磷等矿物质，深受人们的喜爱。

但是，西红柿中含有大量的胶质、果质、棉胶酚等成分。这些物质很容易与胃酸发生化学反应，凝结成不溶性的块状物质。这些块状物质有可能把胃的出口堵住，使胃内的压力升高，引起胃扩张，甚至产生剧烈的疼痛。而在饭后吃西红柿，胃酸与食物充分混合后，大大降低了胃酸的浓度，就不会结成硬块了。因此，夏季忌空腹吃西红柿。

27　夏季忌食用未成熟的西红柿

夏季，西红柿为人们喜爱的时令果蔬之一。但是，值得提醒的是，忌食用未成熟的西红柿。因为，在未成熟的西红柿中含有大量的有毒物质“番茄碱”，人食用后容易发生中毒，

对身体健康很不利。

28　夏季忌食用变成红黄色的苦瓜

苦瓜为葫芦科植物苦瓜属的果实。苦瓜含有苦瓜苷、苦味素，是蔬菜中唯一以“苦”而独具特色的瓜果。苦瓜虽苦，却博得许多人的喜爱。

但是，在选择苦瓜时，以表面有棱和瘤状突起，颜色白绿色或青绿色，有光泽的为佳。苦瓜一旦老熟，表皮就变成黄色或红色，失去光泽，种子变红发硬，其味道和口感均不如嫩瓜，炒出菜来艮硬发柴，营养价值也大大降低。所以，夏季忌食用变成红黄色的苦瓜。

29　夏季形体消瘦者忌食冬瓜

冬瓜，为夏季餐桌上的时令菜肴。但是，值得提醒的是，形体消瘦者忌食冬瓜。

冬瓜中含有丙醇二酸，对于防止人体发胖，增进形体健美有着重要的作用。《食疗本草》说：“欲得体瘦轻健者，则可食之；若要肥，则勿食也。”形体消瘦者如果食用，则渗利伤阴，躁动浮火，不但使形体更为消瘦，而且会出现阴虚火旺的疾病。

夏季忌食烂生姜

30　夏季忌食烂生姜

民间早有“冬吃萝卜，夏吃生姜，不劳医生开药方”的谚语。生姜为四辣（葱、姜、蒜、辣椒）之一，是家庭日常烹调不可缺少的重要调味品。但是，值得提醒人们注意，忌食烂生姜。

有人说“烂姜不烂味”，这种说法是不可取的。因为，生姜腐烂以后，会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素。它能使肝细胞变性，诱发肝癌和食道癌。如果在烹调中使用烂生姜，尽管量很小，但对于肝细胞是有毒害作用的。尤其是肝炎病人，更忌食烂生姜。

31　夏季忌食生姜过量

生姜不仅是夏季最佳的调味品，而且对一些疾病有防治作用。古医书《奇效良方》中有这样的记载："一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茄香一处捣。煎也好，煮也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一世容颜长不老。"生姜含有一种类似水杨酸的有机化合物，对降血脂、降血压、预防心肌梗死有特殊的作用。但是，生姜中含有大量的姜辣素，如果空腹服用，或者一次性服用过量，容易刺激肾脏，引起口干、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状。所以，夏季忌食生姜过量。

32　夏季忌多食坚果

坚果是指多种富含油脂的种子类食物，如花生、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁、开心果等。

在食物的分类中，坚果被归类为脂肪类食物。坚果含有的热量非常高。在 50 克瓜子仁中所含的热量相当于一大碗米饭。对于一般的人来说，一天吃 30 克左右的坚果是比较适当的量。所以，坚果宜冬季食用，夏季忌过多食用。

33　夏季忌食用未经加工处理的菠萝

菠萝，原名凤梨，为夏季时令果品，与香蕉、荔枝、柑橘并列为岭南四大佳果。但是，未经加工处理的菠萝中含有苷类物质，这种物质会对口腔黏膜造成刺激，对身体健康不利。所以，忌食用未经加工处理的菠萝。

菠萝食用前，应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，放在稀盐水或糖水中，浸渍出其中的苷类物质后再食用。

34　夏季荔枝忌食用过量

荔枝是岭南夏季佳果和果中皇后。荔枝甘甜味佳，但是忌食用过量。

因为，荔枝所含的单糖大部分为果糖，果糖比葡萄糖难消化吸收。果糖被机体吸收后，还不容易直接被组织细胞氧化利用，需要经一系列酶的催化，才能变成葡萄糖或转变为

糖原贮存。荔枝所含的大量水分，可以稀释胃液等消化液，多食会使正常饮食量大为减少，甚至完全不能进食，导致低血糖，发生“荔枝病”，轻则恶心、呕吐、出汗、肢冷、腹痛，重则抽搐、昏迷。

35　夏季西瓜忌长时间冷冻

夏季，如果将切开的西瓜冷冻过久，西瓜瓤表面会形成一层薄膜，冷气被瓜瓤所吸收。人们食用了这种西瓜，口腔内的唾液腺、舌味觉神经和牙周神经等，往往会因受到冷刺激而处于麻痹状态，使人难以品味西瓜的甜味，还会损伤人的脾胃，引起咽喉炎。所以，夏季西瓜忌长时间冷冻。

36　夏季劳动后忌猛吃西瓜

西瓜是夏季解暑、消渴佳品，但劳动后忌猛吃西瓜。

因为，西瓜的含糖量达 5％左右，在田间劳动，经受阳光暴晒，人体因产热和消热，机体代谢失去了平衡。大量出汗使体内水分和盐分丢失过多，西瓜中的糖分不但无助于人体内维持渗透压，而且还因其利尿的作用，促进体内水分的排泄，而盐和水的丢失又互为因果，失水越多，机体缺盐就越严重。大量吃西瓜后，表面上补充了较多的水分和糖，实际上无法使水保留在体内。所以，盛夏为防中暑可适量吃西瓜，同时应饮用含有少量盐分的清凉饮料。

37　夏季忌食长时间放在厨房的食油

不少家庭为了烹调方便，夏季也常将食油贮放在厨房内。殊不知，这种贮放食油的方法很不科学。

食油在温度较高的环境中很容易发生变质现象，其最佳保存温度在 10℃以下，而一般厨房的温度都较高。夏天，灶旁温度可达 40℃，如果食油在这种温度下存放得太久，会散发出一种难闻的气味。人食用了这种变质的食油，不但不易被人体消化，而且容易发生

中毒现象。因此，如果家中食油量较大，须贮存一段时间，最好是放在低温阴凉的地方，忌放在厨房内。

38　夏季忌生食酱油

酱油在生产、运输、贮存和销售过程中，常常受到污染。新买来的酱油如果生食、凉拌冷菜，很容易发生食物中毒。因此，夏季忌生食酱油。

39　夏季熬绿豆汤忌加矾

炎热的夏天，绿豆成为人们解暑的最佳食品。但是，有些家庭在熬绿豆汤时放些矾。虽然矾溶于水后能起到沉淀杂质的作用，使熬好的绿豆汤清晰透亮，但加矾后产生的问题却不少。

矾的品种很多，主要有钾明矾、烧明矾等。其中，常用的是钾明矾（硫酸铝钾）。钾明矾是一种食品添加剂，有使食品膨松及净化水质的作用。加矾后的绿豆汤，不仅口味变涩，失去了原来的清香适口风味，而且使绿豆汤中的部分营养物质遭到破坏。

另外，矾在水溶液中加热时能产生二氧化硫和三氧化硫等有害物质。因此，夏季熬绿豆汤时忌加矾。

夏季养生进补

40　夏季忌用天麻作补药

天麻，别名明天麻、定风草根、白龙皮、赤箭等，是兰科植物的干燥块茎。在我国民间，天麻作大补由来已久。人们常用天麻治疗气血虚弱引起的头痛眩晕、老年体弱、病后体弱、妇女分娩流产等病症。

天麻虽具有食补的作用，备受人们喜爱，但是，从中医的角度讲，夏季忌用天麻作补药。现代医学研究分析证明，天麻的主要成分是天麻碱、天麻醚苷、香草醇等，具有明显的抗惊厥作用。天麻对冠状动脉、外周血管有一定的扩张作用。它与中药中的“平肝息风”

是一致的，能够治疗头痛和眩晕。但是，天麻对扶正补虚、增进机体功能、提高抗病能力等方面无直接作用。所以，夏季忌用天麻作补药。

41　夏秋季进补燕窝二忌

“燕窝”是燕子用唾液黏结成的窝巢。据说，燕子在做窝之前，总要寻些海草等食物来吃，以储备筑巢的体力，最后再经反刍作用，把口中分泌物吐出来黏结成巢，即是我们所说的燕窝。

中国人讲究进补，燕窝是中国人心目中的上等补品之一。但是，夏秋季进补燕窝有如下二忌：

第一，服用红霉素及四环素类药物时忌食用燕窝。服用红霉素及四环素类药物时，应忌食用含钙较多的食品。燕窝含钙较为丰富，服以上药物时食用燕窝，既破坏了食物的营养成分，又降低了药物的疗效。

第二，肾功能衰竭患者忌食用燕窝。燕窝含有丰富的蛋白质，在体内代谢后，废物需要通过肾脏随尿排出体外。当肾功能衰竭时，尿量明显减少，含氮废物的排泄受到了影响，将会加重肾衰的病情。

夏季孕妇忌多服补品

42　夏季进补忌食用寒性蛇和温性蛇

大多数人认为，蛇肉性寒，夏天吃蛇肉，可以消暑解热，不生痱子、疖子。其实，这是一种误解。

据《虫类药物临床运用》一书记载，蛇有温、平、寒三性。温性蛇有蟒蛇、蝮蛇、五步蛇、青竹蛇、银环蛇、金环蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇、滑鼠蛇等，平性蛇有赤链蛇、锦蛇、乌梢蛇、扁尾蛇、虎斑游蛇、灰鼠蛇等，寒性蛇有水蛇。大多数蛇属温性。寒性蛇较少且无毒，并不是越毒的蛇越凉。

阳盛高温的夏季，如果食用温性蛇肉，有人就会上火，出现风火牙痛、出鼻血、生痱子、疖子等炎症，属火性体质或患有高血压、肝炎等疾病的人食用后，病情会进一步加重。因此，夏季忌食用寒性蛇和温性蛇。

43　夏季孕妇忌多服补品

不少妇女怀孕以后，听说吃补品可使胎儿发育更好，买来人参和桂圆补养。殊不知，这类补品对孕妇和胎儿的身体健康弊多利少。

中医认为，妊娠后月经停闭，脏腑经络之血皆注于冲任以养胎，母体全身处于阴气偏虚、阳气相对偏盛的状态。古代医家曾把孕妇的主要生理变化概括为“阳常有余，阴常不足”，“气常有余，血常不足”，因此容易出现“胎火”。

人参属大补元气之品。妇女怀孕后，久服或用量过大，会使气盛阴耗，阴虚则火旺，“气有余，便是火”。名医李时珍在明代就指出:“人参甘温助气，气属阳，阳旺则阴愈消。”说明服用人参不当，易致阴虚阳亢。有研究人员曾对 100 多名服人参 1 个月以上的人进行了观察，发现大多数人出现兴奋激动、烦躁失眠、咽喉干痛刺激和血压升高等不良反应。他们把这种现象称为“人参滥用综合征”，认为其发生机理可能与神经、内分泌功能受到扰乱有关。

从中医的角度看，这些不良反应其实就是阴虚火旺的表现。有关文献也记载，人在内服了 100 毫升人参后会感到轻度不安和兴奋，内服 200 毫升后可出现中毒现象，如全身玫瑰疹、瘙痒、眩晕、头痛、体温升高和出血等。

此外，服用人参过多可产生抗利尿作用，易引起水肿。由此可见，孕妇滥用人参，容易加重妊娠呕吐、水肿和高血压等现象，也可促使阴道出血而导致流产。

从胎儿来看，胎儿对人参的耐受性很低，孕妇服用过量人参，有造成死胎的危险。有位妇女怀孕 1 个多月后常服人参，两周以后出现心悸、胸闷、头痛、失眠、鼻腔流血和下

肢浮肿等症状，继而阴道出血。待到 4 个月后经妇产科检查，胎儿已死亡。所以，夏季孕妇忌多服人参等补品。

44　夏季产后滋补忌过量

夏季，孕妇在分娩后，为补充营养和有充足的奶水，非常重视产后的饮食滋补。常常是鸡蛋成筐，水果成箱，天天不离鸡，顿顿有肉汤。其实，大补特补，既浪费钱财，又有损于身体健康。

对产妇而言，滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。据统计，肥胖者冠心病的罹患率是正常人的 2~5 倍，糖尿病的发生率高出正常人 5 倍。

对婴儿而言，产妇大量食用脂肪含量高的食品，必然使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成肥胖，易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻,长期慢性腹泻还会造成营养不良。

所以，夏季产后滋补忌过量。

45　夏季肾衰患者忌用补药

慢性肾衰属本虚标实之证，虽有脾肾气虚甚或阳虚之证，但根据湿热之邪贯穿始终的特点，对慢性肾炎的治疗应正确辨证施治，在治水补虚时，应审慎使用温补之法，特别是忌用附子、肉桂一类温燥之品。

慢性肾衰在湿热蕴阻、耗气伤阴的阶段，治当补脾益肾，化湿清热，用生黄芪、党参、白术、生地、丹参、知母、黄柏、川断、寄生等；在正气亏损、湿热内盛、上隔下关的阶段，治宜益气养营，化湿清热，和胃泄浊，黄连温胆汤加减，常用生晒参、黄连、半夏、竹茹、土茯苓、生白术、黑大豆、晚蚕砂等。由于本病的病机主要是湿热久羁，致气阴及营血耗竭，气损虽可及阳，但阳虚处于从属地位，气阴复则阳虚自复。妄投桂、附等刚燥药物，更伤阴血，误助湿热浊邪。可待湿热之证基本消失之后，酌情调整健脾

补肾、益气养血的药物，温补以温润为主，切忌温燥。

46　夏季术后病人清补应坚持的禁忌原则

针对夏季高温、湿气重的气候特点，术后病人在饮食方面，清补应坚持两个禁忌原则：

第一，甜味饮食忌过多。病人在食用流质食物期间，一般以甜食为主。但是，如果连续摄入甜食，会助湿生痰，郁而化热。若能适当选用鲜肉或鲜鱼熬汤，味鲜而微咸，既含营养又能增进食欲，有助病人康复。

第二，饮食忌过于精细。病人常以高蛋白质、高热量的饮食为主，而忽略了维生素的摄入。机体的修复是需要各种营养的，尤其是粗纤维，对术后卧床的病人来说，粗纤维能增进胃肠活动，保持大便通畅。

夏季常见病防治

47　夏季中暑后忌吃油腻和辛辣食物

如果中暑病人过多食用油腻和辛辣食物，会增加消化系统的负担。一方面，大量的血液留在肠胃，输送到大脑的血液相应减少，人就会感到困倦，并引起消化不良。同时，体内的营养也很难充分吸收。另一方面，夏天阴液不足，辛辣燥热之物如胡椒、辣椒之类，最好不吃或少吃。所以，夏季中暑后忌吃油腻和辛辣食物。

48　夏季儿童发热的饮食五忌

第一，忌食冷饮。夏季小儿发热，体温增高，常有口渴喜冷饮的症状，特别喜欢吃冰砖、冰淇淋、雪糕、棒冰、冰冻果汁、冰冻汽水等冷饮食品。但是，食用这类冷饮后碍胃，容易使小儿食欲不振，消化不良，导致营养不良的病症。

第二，忌食油腻食物。小儿发热后消化不良，宜食清淡易消化的食物，忌食油腻食物，如油炸糕、炸猪排、油煎馒头、奶油蛋糕、肥腻的猪肉、羊肉、带油的鸡汤、鸭汤及用油煎油炸的各类食物。在炒蔬菜时也不宜放油太多。油腻食物妨碍小儿的消化，常可引

起食欲减退、腹泻等消化道症状。

第三，忌食过甜食物。过甜食物不仅会引起胃肠湿热而影响食欲，而且还会引起腹胀导致消化不良，疾病不易痊愈。这类食物包括各种甜饮料、冰淇淋、果汁、水果罐头、蜂蜜、水果糖、巧克力等。另外，在喝牛奶时应尽量少放糖，以免引起腹胀，影响消化。

第四，忌食助阳及热性食物。夏季小儿发热，多为阴虚之体，一方面忌食升阳助火之品，食物宜选择性味甘寒之物；另一方面忌食猪头肉、公鸡、鲤鱼、狗肉、羊肉、龙眼、荔枝、栗子、橘子等，因为这类食物性热，食用以后可加重发热。

第五，忌食油炸或刺激性食物。小儿发热后应限制脂肪和盐的摄入量，忌食油炸或刺激性食物，以免增加烦渴和多饮多尿。

49　夏季哪些疾病患者忌食冷饮

第一，糖尿病患者。冷饮中一般都含有较多的糖。糖尿病患者如果食用冷饮，可使血糖升高，病情加重。

第二，十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胆囊炎、消化不良患者。这些病人的消化功能较差，食用冷饮后容易刺激胃肠黏膜，往往会加重病情。

第三，龋齿、牙本质过敏患者。这类病人吃冷饮，往往会诱发牙痛。

第四，高血压、冠心病和动脉硬化患者。这类病人如果大量吃冷饮，会突然刺激胃肠道，使血管收缩，血压升高，病情加重，容易诱发脑溢血。

第五，咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘患者。这些病人最好不吃冷饮。因为，冷刺激可使咽喉部炎症加重，或诱发咳嗽，或引起旧病复发。

第六，肾病患者。这种病人不宜食用含有香精、色素、香料等成分的冷饮。因为，这些成分会加重肾小球过滤排毒的负担，还会使浮肿症状更加严重。

第七，肥胖症患者。冷饮中含糖多，会增加肝糖原，转化为脂肪，使身体更加肥胖，容

易诱发脂肪肝和高脂蛋白血症。

第八，缺钙患者。冷饮中的香精、香料、柠檬酸可与体内的钙离子结合，使血液中游离的钙减少，从而影响儿童骨骼及牙齿的发育。对于老年人来说，则可诱发缺钙性抽搐、骨折、肌肉疼痛及疲劳等。

夏季脾胃虚寒者忌食冬瓜

50　夏季脾胃虚寒者忌食冬瓜

冬瓜是夏季的食疗佳品。但是，冬瓜性寒伤阳损胃，如果脾胃虚寒者多食用冬瓜，会导致脾胃虚寒更甚，消化功能减弱，产生食欲不振、腹胀、便溏或泄泻等症状。所以，夏季脾胃虚寒者忌食冬瓜。

51　夏季肾功能严重不良者忌食冬瓜

冬瓜中含钠量较低，具有明显的利尿消肿作用，因而是肾脏病、浮肿病及高血压病患者的理想蔬菜。但是，冬瓜也有降低肾小球滤过率，使肾功能不良者血中尿素氮升高的作用，甚至会引起肾功能衰竭。所以，夏季肾功能严重不良者忌食冬瓜。

52　夏季慢性肠炎患者忌食苦瓜

中医认为，慢性肠炎多属脾胃虚寒，宜食温补固肠之品，忌食用寒凉性的食物。因为，夏季的苦瓜寒分阳，损脾败胃，故《滇南本草》说："脾胃虚寒者食之令人吐泻腹痛。"所以，夏季慢性肠炎患者忌食苦瓜。

53　夏季血压低者忌食西红柿

水果兼蔬菜的夏令佳品西红柿，具有降低血压的作用。血压低的人食用西红柿，可导致血压更为低下，出现头晕目眩等症状。所以，夏季血压低者忌食西红柿。

54　夏季肝炎患者忌食生姜

生姜是家庭夏季生活中常用的调味佳品，同时也是一味中药。但是，肝炎患者忌食生姜。

生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉。变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，导致肝功能失常。在夏季饮食中，如果肝炎病人食用生姜，不但不能使肝炎早日痊愈，反而会使病情恶化。

55　夏季糖尿病患者忌食西瓜

糖尿病为胰岛素功能不足，糖的利用转化减少，代谢增加，体内糖分增多，不宜食用含糖量高的食品。夏令果品——西瓜含糖量较高，糖尿病患者食用后会加重病情。所以，夏季糖尿病患者忌食西瓜。

56　夏季心、肾功能不良疾病患者忌多食西瓜

西瓜含水分较多，又甘淡渗利，如果夏季心、肾功能不良疾病患者贪食西瓜，体内摄水量过多，将会加重心脏与肾脏的负担，导致病情加重。所以，夏季心、肾功能不良疾病患者忌多食西瓜。

57　夏季慢性胃炎、慢性肠炎患者忌多食西瓜

夏季，慢性胃炎、慢性肠炎及消化功能紊乱等患者宜食温阳健脾益胃类食品，忌食寒凉伤胃之物。中医认为，西瓜寒凉，既伤阳助寒，又含水分过多，多食用会冲淡胃里的消化液，降低消化功能，加重消化系统疾病的病情。所以，夏季慢性胃炎、慢性肠炎患者忌多食西瓜。

58　夏季感冒初期忌食西瓜

夏季，初患感冒，无论是风寒感冒，还是风热感冒，都属于表证。治疗应采取发散的办法，使病邪从表而解。西瓜属于甘寒之品，具有清热解暑、防烦止渴、利小便的功效。感冒初期，病邪尚在于表，此时若吃西瓜，不但不能表散病邪，而且会因其清解烦热而引邪入里，使感冒加重或延长治愈时间。所以，感冒初期忌吃西瓜。应在感冒治愈之后，

或感冒病情加重，并出现高热、咽痛之时食用西瓜，才有益于人体的健康。

59　夏季过敏体质者忌食菠萝

菠萝是夏季佳果,因其口味香甜，颇受人们的喜爱。但是，过敏体质者最好不要吃菠萝，因为他们食用菠萝后可能会发生过敏反应。

菠萝内含有一种特殊的菠萝蛋白酶，正常人摄入这种蛋白酶并无大碍，一般不会引起过敏反应。而某些过敏体质的人就很有可能对菠萝蛋白酶敏感，会激发机体产生速发型变态反应，大多是在食用菠萝后 10 分钟至 1 小时内发生。其症状为皮肤及结膜充血潮红、瘙痒、腹部疼痛不适、恶心、呕吐，随后会出现心慌、呼吸困难、血压下降甚至测不到血压、脉搏触不到等休克症状，若抢救不及时甚至会危及生命。

即使是正常人在食用菠萝前，也应该用淡盐水浸泡 1 小时以上再吃，因为盐水可以破坏菠萝蛋白酶，大大减少过敏反应的发生。

60　夏季口腔溃疡患者忌食荔枝

“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”荔枝是岭南时令果品之一。它营养丰富，深受人们喜爱。但是，口腔溃疡患者忌食荔枝。因为，荔枝性味甘温，食用以后可以助热生火，加重口腔溃疡患者的病情。

61　夏季衄血及牙龈肿痛患者忌食荔枝

中医认为，衄血及牙龈肿痛之症，多属火热上炎所致，宜食寒凉食物，忌食温热性食物，夏季水果荔枝温热，多食可加重衄血及牙龈肿痛患者的病情。故李时珍在《本草纲目》一书中说，荔枝“龈肿口痛，或衄血病齿及火病人尤忌之”。所以，夏季衄血及牙龈肿痛患者忌食荔枝。

62　夏季感冒患者忌食荔枝

夏季感冒患者忌食温补之品。中医认为，荔枝甘酸温补虚助邪敛邪，如果感冒患者食用

荔枝，可使病邪缠绵难愈。所以，夏季感冒患者忌食荔枝。

63　夏季糖尿病患者忌食罗汉果

罗汉果，又名拉汗果、假苦瓜，为夏季食疗之佳品，主要含碳水化合物、抗坏血酸、核黄素等营养成分。

中医认为，罗汉果性味甘、凉，具有清肺润肠的作用。但是，罗汉果含有较丰富的果糖，糖尿病患者食用后可导致体内的血糖升高，加重病情。所以，夏季糖尿病患者忌食罗汉果。

64　夏季慢性胃炎患者忌食绿豆

中医认为，绿豆的寒凉之性能伤阳伐胃，多食容易加重消化系统慢性病及内分泌功能低下患者的病情。所以，夏季慢性胃炎患者忌食绿豆。

65　夏季体弱者忌多喝绿豆汤

夏季暑热盛行，绿豆汤是我国民间传统的解暑食品。但是，营养学专家提醒人们，绿豆是寒凉伤阳的食物，体质虚弱的人忌多喝绿豆汤。从中医的角度看，有寒证的人也忌多喝。因为，绿豆具有解毒的功能，所以正在服中药的人也忌多喝。

66　夏季患有慢性疾病的人忌喝啤酒

在炎热的夏季，啤酒已成为不少人降温解暑的必备品。

啤酒可促进胃液分泌，帮助消化。但是，啤酒也有减少胃黏膜合成前列腺素 E 的作用，造成胃黏膜损害，可引起病人食欲减退、烧灼感加重、上腹胀满等症状。所以，夏季患有慢性疾病的人忌喝啤酒。

67　夏季肝病患者忌喝啤酒

肝脏在物质代谢过程中起着很重要的作用，啤酒中的酒精经胃肠吸收后，需经肝脏的代谢分解而排出。急、慢性肝炎患者由于肝功能不健全，解毒功能减弱，喝啤酒容易发生

酒精蓄积中毒。所以，夏季虽然酷热难当，啤酒又能解暑，但肝病患者却忌喝啤酒。

夏季儿童生痱子五忌

68　夏季儿童生痱子五忌

夏天，一些儿童长一身痱子，痒得难受。为此，父母也急得不得了。为使孩子少受痱子之痒的苦楚，生痱子的儿童要注意如下五忌：

第一，忌搔抓。经常搔抓往往会引起细菌感染，变成痱毒和脓疱疮。

第二，忌脱衣。经常脱光衣服，会使皮肤少了一层保护，更容易受不良刺激，使痱子只增不减。

第三，忌衣服窄小。小儿的夏衣应柔软宽大，便于汗水蒸发。如果衣服窄小或质地过硬，会不断地摩擦刺激皮肤。

第四，忌冷水洗身。用冷水刺激皮肤，毛细血管骤然收缩，汗毛孔立即闭塞，汗液蒸发不出来，会使痱子加重。

第五，忌随便使用痱子粉、花露水。使用某个牌子的痱子粉，先要试验一下孩子是否对其过敏。在使用中，痱子粉和花露水最好不要混用。

69　夏季中暑饮食四忌

第一，忌大量饮水。中暑患者应该采用少量、多次饮水的方法，每次以不超过 300 毫升为宜。切忌狂饮。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进。结果造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

第二，忌大量食用生冷瓜果。中暑患者大多属脾胃虚弱，如果大量食用生冷食物、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者出现腹泻、腹痛等病症。

第三，忌吃大量油腻食物。中暑后应少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化能力。吃大量油腻食物会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液便相对减

少，人体会感到疲倦加重，更易引起消化不良。

第四，忌单纯进补。中暑之后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果过早进补，则会使暑热不易消退，或使已经逐渐消退的暑热复燃。

70　夏季腹泻忌乱用药

夏季发生的腹痛、呕吐、腹泻等，多是由沙门氏菌和葡萄球菌引起的。呕吐和腹泻是人体的一种保护机能，借此可将病菌和毒素排出体外。发生腹泻最好去医院就诊，遵医嘱用药，以避免延误治病的时机。治疗夏季腹泻忌在家里乱用药。

第一，忌乱用止泻药。一旦发生腹泻就服用止泻药，这种做法是不正确的。因为，许多肠道传染病发病初期，多有程度不同的腹泻。排泄能将体内致病菌以及细菌产生的毒素排出体外，减少对人体的毒害作用。如果腹泻次数频繁、持续时间过长，出现脱水症状，可在应用抗生素和纠正脱水的前提下，酌情使用止泻药。

第二，忌随意使用抗生素。不少患者发生腹泻就随意使用抗生素，这种做法不妥。肠道传染病多由大肠杆菌、痢疾杆菌、变形杆菌等引起。选用抗生素前，应先做大便细菌培养，明确致病菌种类，再选用对应的抗生素治疗。

第三，忌擅自使用止痛药。有些患者习惯用阿托品、颠茄片等止痛药来治腹泻时的腹痛，这很不安全，尤其是患有青光眼的老年人，可使青光眼病情恶化。腹痛较轻者可热敷腹部，腹痛较剧者应在医生指导下选用止痛药。

第四，忌稍有好转就停药。一些患者以症状为服药依据，腹泻重多服药，腹泻轻少服药，稍有好转就停药。这很容易造成复发，严重者可转为慢性腹泻，给治疗带来困难。正确的服药方法是：症状全部消失后，继续用药 2~3 天。有条件者应做大便细菌培养，待转为阴性后方可停药。

第五，忌急于更换药物。有的患者用药一两天不见好转，就更换别的药物。其实任何药

物治疗都需要一个疗程，至少 3~6 天，随便换药会适得其反。

71　夏季忌生吃大蒜治腹泻

由于大蒜能杀菌，有人在夏季发生腹泻后就用生吃大蒜的方法治疗。其实，这样做并不妥。

因为，腹泻已使体内的水分丢失，而生大蒜使胃肠蠕动更快，水分丢失更多，容易导致脱水，甚至休克。所以，夏季忌生吃大蒜治腹泻。

72　夏季孕产妇忌用风油精

夏天，风油精是人们喜欢随身备用的物品，它具有提神醒脑、解暑避邪、祛风镇痛、驱蚊止痒等功效。值得指出的是，它的主要成分之一樟脑却具有一定的毒性作用。

据药理研究分析认为，风油精所含的樟脑进入人体后，一般正常人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快地与之结合，使其变成无毒物质，然后随小便一起排出体外。所以，不会发生不良反应。

然而，由于生理上的变化，孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低。怀孕 3 个月内，若过多地使用风油精，樟脑就会通过胎盘屏障进入羊膜腔内作用于胎儿，严重者可导致胎儿死亡，引起流产。

在刚出生的新生儿体内也缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶，产妇如大量使用风油精，樟脑会随气味透过新生儿娇嫩的皮肤和黏膜渗入血液中，引起婴儿黄疸症。所以，夏季孕产妇忌用风油精。

73　夏季用药四忌

第一，忌过度服用发汗药。夏季人体本易出汗，此时再服大量发汗药，势必大汗淋漓，可能导致休克等危重症状。

第二，忌过度服用温热药。温热药用来治疗寒证，夏季大量服用常会出现发热、出血、

疮疡等病变。即使必须使用，也只能减少剂量，缩短疗程。

第三，忌过度服用滋补药。夏季滋补药不易吸收，只有消化功能完善的人才能使用，否则会出现腹胀、不思饮食等现象。

第四，忌采用发疱等外治法治疗时用药。通过外敷药物引起发疱等反应来达到治疗目的，是中医治疗法之一。但是，夏季人体汗多，体表细菌繁殖快，易破损引起皮肤感染，所以忌用引起不良反应的药物。

夏季生活保健

74　夏季忌久穿长丝袜

夏季气温较高，人体皮肤上的毛孔处于舒张状态，便于机体内的热量随汗液排出，降低体温。人在穿上长丝袜后，袜子紧紧箍在皮肤上，不利于毛孔舒张，阻碍汗液排出，影响人体散热，容易发生中暑。由于汗液排泄不畅和无机盐等皮肤代谢产物刺激，还会使皮肤出现瘙痒。所以，夏季忌久穿长丝袜。

75　夏季妇女忌佩戴金属首饰

炎热的夏季，阳光强烈，出汗多，如果妇女经常佩戴如耳环、项链、手镯等金属首饰，稍有不慎，就会得皮肤病。

现代医学研究认为，金属装饰品含有一定数量的镍和铬，可以引起接触性皮炎。特别是在夏天，人体出汗多，金属装饰品中的某些金属可以溶于汗水中，进一步增加金属与皮肤接触的机会，并能渗入人的皮肤内。因此，夏季妇女不宜佩戴金属首饰。

76　夏季妇女忌化浓妆

据专家们的研究，人的脸部约有汗腺 7 万条，每天能排出汗液几十毫升之多。尤其是夏季，为了散热，脸上的汗液成倍增加，皮脂腺的分泌也很旺盛。在这种情况下，妇女为了美容，如把膏脂香粉、口红胭脂大量涂抹在脸上，势必堵塞皮肤毛孔，影响汗与皮脂

的排泄，病菌可能乘虚而入，使脸上长出各种痱疖，疙疙瘩瘩，光泽顿失，欲美不得，反而变丑。久而久之，会影响健康。

有人说“化妆品都是慢性毒药”，此话虽有些偏激，但也不无道理。目前，市场上所售的各种化妆品，或多或少都含有一点有害的化学物质。当然，在气候凉爽的时候，轻描淡抹，不留痕迹地修饰打扮一番，会使人精神面貌焕然一新。但是，炎炎夏日，为了皮肤健康，还是忌浓妆艳抹为好。

夏季护肤五忌

77　夏季护肤五忌

第一，皮肤疲劳时忌进行敷面。当皮肤在烈日下曝晒或熬夜、睡眠不足时，忌做敷面。因为敷面具有刺激性，会造成皮肤负担，使脸部肌肉更紧绷。

第二，忌过度擦抹皮肤。在化妆时用力擦抹皮肤，或者用磨砂清洁面庞，只会刺激皮肤，使皮肤更干燥。

第三，忌抹太多的润肤霜。夏季，皮肤需要的是大量的水分，而非油脂。所以，忌抹太多的润肤霜，多拍打化妆水即可。

第四，忌过度按摩皮肤。按摩时一定要顺着肌肉纤维的方向，做柔和有效的动作，特别是眼周的皮肤特别敏感、脆弱，更需要特别小心，不能过度按摩。

第五，忌用手按摩脸庞。轻轻按摩脸庞，就会将手上的尘埃、油脂或污垢附上脸部，因此忌用手按摩脸庞，以保持肌肤的干爽舒适。

78　夏季女性忌剪刮腋毛

夏季，有些女性穿短袖衬衣时，嫌腋毛露在外面不雅观，用剪刀或刀片去除腋毛。这样做有损健康。

不论是剪掉还是刮去腋毛，都容易造成腋窝部细菌感染。女性应正视腋毛这种正常的生

理现象，不要为某种观念而损害自己的健康。

79　夏季洗冷水澡忌大意

热天里，许多人有洗冷水澡的习惯。现代医学研究证明，冷水浴不失为一种简便有效的健身方法。冷水浴是利用低于体表温度的冷水对人体的刺激，增强机体的新陈代谢和免疫功能。进行冷水浴锻炼的人，其淋巴细胞数明显高于不进行冷水浴锻炼的人。另外，冷水可以刺激身体产生更多的热量来抵御寒冷，并因此消耗体内的热量，使其不被当作脂肪储存起来，从而使人体态健美。

洗冷水澡一般有三个反应期：第一是寒冷期，第二是温暖期，第三是寒噤期。寒噤期有时会使人疲劳、头痛、失眠等，对健康不利。因此，冷水澡应在寒噤期以前结束。

冷水澡虽好，却不是每个人、在任何地方都可以进行的。必须注意以下几点：

第一，需要一定的身体准备。最好能从夏季开始，一直坚持到秋冬季，这样能够逐步适应寒冷的刺激，体力上也有保证。

第二，健康状况不佳时应暂缓进行。凡是患有较严重的高血压、冠心病、呼吸道疾病以及化脓性中耳炎、眼结膜炎、感冒发烧等疾病或感到身体疲劳、虚弱、睡眠不足、情绪不佳时均为冷水澡的禁行期。

第三，洗冷水澡时禁止盲目延长时间。人在冷水中时间越久，能量丧失就越多，体温中枢对产热的调节如果跟不上，或者因为体能耗尽而发生意外。所以应根据自己的对冷水的耐受力确定洗冷水澡的时间，到时即停。

第四，没有必要的安全防护，最好不要洗冷水澡。例如，有慢性疾病者应当在疾病缓解后，征得医生的同意才能洗冷水澡。洗澡时最好能随身带上一些应急药品，出现不适立即终止。

第五，洗冷水澡前后切忌饮酒或者烤火等暖身行为。特别是饮酒，许多人认为它能御寒，

其实这是一种误解。饮酒之后，确实能暂时增加一些温暖感觉，但同时也使体热散失相应加快。此外，酒精对中枢神经系统有麻痹作用，能降低心肌的收缩力，影响心脏的正常机能。

第六，切忌空腹或者饭后、睡前洗冷水澡。因为洗冷水澡能量消耗大，空腹进行容易出现低血糖反应。如果吃过饭洗冷水澡，冷水刺激会抑制胃肠蠕动和消化液分泌，容易发生腹痛和腹泻。睡前洗冷水澡会使神经兴奋性增强，影响睡眠。

80　夏季忌用凉水洗脚

炎夏有人喜欢用凉水洗脚，认为这样既可降温消暑，也比较舒服。殊不知，这会有损健康。

现代医学认为，脚是血管分支的最末梢部位，脂肪层薄，保温性差，脚底皮肤温度是全身温度最低的部位。夏天，如常用凉水洗脚，会使脚部进一步受凉遇寒，再通过血管传导而引起全身一系列的复杂病理反应，最终可能导致各种疾病。另外，脚底的汗腺较为发达，突然用凉水洗，会使毛孔骤然关闭阻塞，久之会引起排汗机能迟钝。脚的感觉神经末梢受凉水刺激后，正常运转的血管组织剧烈收缩，可能会导致血管舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛，引起相关的一系列疾病，如红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

81　盛夏时节忌拔牙

盛夏时节，牙病患者上医院看病，口腔科医生往往尽量不给患者拔牙。其科学依据有二：其一，夏天气温较高，人流汗较多，很容易感染。人体为了在夏日高温中维持正常的生理活动，必须加强各种体温调节机制来维持正常体温，这种反应使拔牙后的创面容易受细菌的侵袭。

其二，病牙拔除后，都有一个暂时性的创口，尤其是近根牙。夏天，由于口腔黏膜内毛细血管明显扩张，创口周围的毛细血管内的血液不易凝结，很容易出血或引起血肿。此

时，如果伤口消毒不严，细菌就可能在血肿内生长、繁殖，引起感染。一旦感染，就会迅速向周围肌肉、软组织及有间隙的地方扩散，造成黏膜下组织感染、肿胀和剧烈疼痛。继而出现不能张口、全身衰弱等一系列症状。

当然，这并不意味着盛夏季节不能进行任何拔牙手术。对那些唯有拔除的病牙，仍应当机立断及时拔除，千万不可顾此失彼，因小失大。

82　夏季忌滥用蚊香

夏季气候炎热、潮湿，蚊子较多，但忌滥用蚊香。其主要原因为：

目前，我国生产的蚊香大体可以分为三类：普通蚊香、无烟蚊香和电热驱蚊片。它们的主要原料都是除虫菊脂和其他有效的中草药，其差异主要是填充料种类和数量的不同。即使是当前认为合格的蚊香，在点燃后也会造成居室环境污染。粗制滥造的蚊香点燃后，室内的污染物可增加到原来的 90 多倍，有致癌作用的苯并芘含量可增加到原来的 130 多倍。我国产的无烟蚊香燃烧时产生的苯并芘仅为次质蚊香的 1/10~1/15；电热驱蚊片由于不燃烧，产生的苯并芘很少，几乎不能检测出来。

83　夏季睡前忌用凉水抹席

夏季，有人喜欢用凉水把凉席、草席、竹床抹湿后才睡觉，并认为这样凉快些。其实，在这种湿热交汇的环境中，很容易使人生病。

因为，炎热天气，一方面人们不停地出汗，睡床不干燥，加上空气湿度大，如果再用凉水抹席，更增加了睡床的湿度。另一方面人在出汗时，毛孔是张开的，霉菌及其他一些细菌易侵袭人体，使人产生疾病。所以，夏季睡前忌用凉水抹席。

夏季睡眠六忌

84　夏季睡眠六忌

第一，忌袒胸裸腹。尽管夏日天气炎热，在晚上睡觉时仍应穿着背心或薄衬衫，腹部、

胸口盖条被单，以避免受寒、着凉而引起腹痛、腹泻。对于这一点，老年人、幼儿更应该注意。

第二，忌室外露宿。即使在夏季气温很高的夜晚，也不能因贪图凉快，在廊檐、室外露宿，以防蚊叮虫咬或因露水沾身而发生皮肤感染或头昏脑涨、四肢乏力。

第三，忌睡地板。夏季，有些人只因图一时凉爽，在水泥地或潮湿的地面上铺席而卧。这样很容易因湿气、邪寒袭身，而导致风湿性关节炎、腰酸腿痛或眼睑浮肿等病症，损害身体健康。

第四，忌穿堂风。夏季，通道口、廊前虽然风凉，但是“坐卧当风”。在这样的地方睡觉，虽然凉爽，但很容易受凉、腹痛、感冒。

第五，忌睡塑料凉席。夏季的夜晚，有的人图凉快，睡在塑料凉席上。这是很不科学的。由于塑料制品的透气性差，不能吸汗，水分滞留，不易蒸发。这样一来，不但影响睡眠，还会危害身体健康。

第六，忌少睡午觉。夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感觉疲劳。而夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的措施之一。

85　盛夏的夜晚忌在树下乘凉

盛夏的夜晚，许多人为图凉快，经常在树下乘凉。其实，这种做法是不可取的。

气候炎热的夏季，白天树下比空旷地温度低 3　3℃，树冠能反射和吸收一部分热量，树叶通过光合作用能吸收二氧化碳和放出氧气。因此，白天在树木成荫的地方走路或乘凉，会感到凉快、舒适。到了晚上，情况就不同了，树下往往比空旷的地方热。

因为，太阳下山后，树下地面散热受到树冠的阻碍，其散热速度慢，二氧化碳较多。所以，盛夏的夜晚忌在树下乘凉。

86　夏天中午忌让孩子晒太阳

在一般情况下，适当让孩子晒太阳，可预防小儿佝偻病。但是，夏天中午的太阳容易把人晒伤。因此，给孩子晒太阳要避开中午。

因为，幼儿皮肤组织发育还不完善，保护功能也不完全，过多的阳光照射后，太阳光中的中波紫外线的强烈辐射，可引起人体发生光毒和光变态反应。光毒反应是在烈日照射2~3 小时后，前臂、背部出现局部的潮红、豆疹。这些损伤会留下色素沉着，有的人还可能导致成年时患皮肤癌。所以，夏天中午忌让孩子晒太阳。

87　夏季餐饮场所忌久坐

在烈日炎炎的夏天，为避免油烟之苦和图享受，人们上餐馆的机会越来越多。但是，环保专家提醒：餐饮场所不可久坐。

因为，餐厅里充斥着饭菜味、酒精味、油烟味、烤肉味、汗味、烟味等多种气味。这些气味本身就含有对人体有害的物质，加之不同气味混杂在一起，会发生各种化学反应，又产生一些对人体有害的物质。人在这种环境中停留过久，可能会发生头晕、恶心、疲劳、嗜睡等症状，有时还可能诱发哮喘、支气管炎等慢性病。

88　夏季忌受热后“快速冷却”

夏季气候炎热，有些人从高温环境下回到室内，不是开足电扇，就是立即开空调，或洗冷水澡，以为这样做能尽快降温，其实这会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发。同时，还会因脑部血管迅速收缩，引起大脑供血不足，使人头晕目眩。所以，夏季忌受热后“快速冷却”。

第三节 秋季饮食宜贯彻“少辛多酸”

秋季饮食保健

1　秋季饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则

秋季饮食，宜贯彻“少辛多酸”的原则，肺主辛味，肝主酸味，辛味能胜酸，所以，秋季要减辛以平肺气，增酸以助肝气，以防肺气太过胜肝，使肝气郁结。

所谓少辛，是指少吃一些辛味的食物。因为，肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，可有效防止肺气太盛。

中医认为，金克木，即肺气太盛，很容易损伤肝的功能。所以，在秋季应讲究科学饮食，宜食用一些含酸较多的食物，以增加肝脏的功能，抵御过剩肺气的侵入。根据中医营养学的这一原则，秋季饮食，一方面可食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸荠、葡萄、萝卜、梨、柿子、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉、银耳、乳品等食物，也可食用人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草等益气滋阴、润肺化痰的保健中药制作的药膳；另一方面要少吃葱、姜、韭菜、辣椒等辛味之品，而要多吃酸味的水果和蔬菜。

此外，秋季宜多食温食，少食寒凉之物，以颐养胃气。如过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，会导致温热内蕴，毒滞体内，引起腹泻、痢疾等疾病。所以有“秋瓜坏肚”的民谚，老年人、儿童及体弱者尤要注意。

2　初秋饮食宜清淡

根据初秋的气候特点，变换饮食方式，应以清淡质软、易于消化为主，少食用多脂、厚味及辛辣上火的食物。

初秋清淡饮食，能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。一是多食用新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。二是主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。三是可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。四是可以适当吃些醋，既能生津开胃，又能抑制、杀灭病菌，预防肠道传染病。

3　秋愁解忧宜科学饮食调理

立秋后，虽凉爽怡人，但天气较干燥，气温不定，给人的身心带来一定影响。加之秋季

落叶纷飞，花木凋谢，在一些人，特别是中老年人的心中，容易引起凄凉、苦闷之感，从而诱发消极情绪。为消除这种“秋愁”，可以从饮食上加以调理。

秋季，在情绪低落时就多吃些有健脑活血作用的食物，如核桃仁、鱼类、牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆制品等，这些食物可使大脑产生一种特殊的化学物质，能消除抑郁情绪。中医认为，羊肉可以益精气，珍珠米含有糖分，绿茶、咖啡、巧克力等富含苯乙氨和咖啡因，这些食品，可以兴奋神经系统，改善心境。

“秋愁”的消除除了加强饮食调理外，还应做到起居有常，作息有时。加强体育锻炼，外出旅游，登高望远，也可让人心情舒畅。

4　秋季健康饮食宜选吃糙米

我国很多营养学家大力提倡：秋季健康饮食，宜多吃糙米。糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米已成为美国的一种新潮流。有人将糙米与精米的营养差别进行过比较，发现糙米的营养成分优于精米。营养研究的结果表明，糙米的消化吸收率比精米高：脂肪的吸收率，精米饭为 91　7%，糙米饭为 61　9%。从表面上看，好像精米在这方面占优势，但脂肪含量精米只有 0　5%，而糙米却有 1　3%。如果换算成实际的脂肪吸收率，精米为 0　46%，糙米为 0　8%，糙米比精米的吸收率几乎高出一倍。糙米其他营养成分的实际吸收率也比精米高。现代医学研究证明，秋季经常食用糙米，能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌，防止脚气病、老年斑和便秘，具有解毒的效用，能强肝健体，消除疲劳，提高记忆力，消除焦躁不安的情绪。同时，糙米还具有美容与健美的作用，对于防治皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹、肥胖等，均有惊人的效果。

5　秋季健康饮食宜选吃野果

饮食回归自然，秋季多吃无污染的野果。这是营养学家们健康饮食的新主张。

金秋时节，野生果品陆续成熟。野生果品富有一种独特诱人的风味，其营养丰富，在很

多方面要超过栽培的果蔬。如秋季野果中的沙棘、野蔷薇，除了含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物外，还含有人体必需的多种维生素和矿物质，其中维生素含量丰富，尤以维生素C的含量为最高，几乎居一切果、蔬之冠。每 100 克沙棘果中含维生素C高达 800~850 毫克，最高的可达 2100 毫克，大约相当于山楂的 20 倍、葡萄的 200 倍、鸭梨的 500 倍、苹果的 1000 倍；每 100 克沙棘果中含维生素E 15~220 毫克，维生素A原的含量则相当于豆油的 20~30 倍。因此，沙棘果有“维生素宝库”之称。此外，金樱子、桑葚、酸枣、银杏、香榧等，均有良好的食疗作用。

6　秋季保健宜选生食

现代医学研究证实，多吃生食有助于防治癌症。因为，生食能保留果蔬中的矿物质和纤维素等营养成分，以及有抗癌作用的吲哚化合物、胡萝卜素、挥发油和酶类等等。所以，生食对身体健康大有益处。例如：在美国，有许多癌症患者在几乎绝望的情况下，一日三餐吃生蔬瓜果或饮其果汁，特别是在秋季，坚持了数年，竟然有相当数量的患者奇迹般地治愈或延长了生命。据研究，当人们吃进熟食后，体内白细胞很快增多，犹如受到病菌入侵一样处于“紧急备战”状态。久而久之，机体免疫系统功能便可能受到破坏，给疾病侵袭以可乘之机。因此，营养学家们提倡秋季宜多吃生食。

7　秋季健康饮食宜选吃橘皮

“一年好景君须记，最是橙红橘绿时。”秋季是水果的世界。水果皮里含有丰富的营养，在保证干净的情况下带皮吃水果很有好处。橘皮含有抗衰老作用的维生素 E；橘皮中的挥发油能刺激消化道，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，健胃祛风，增加呼吸道黏膜分泌及促进排痰；橘皮橘络含较多纤维素，具有预防便秘、肠癌和理气消滞等功效，有利于促进人体健康长寿。

8　秋季健康饮食宜选吃香菇

香菇，也叫香蕈、香菌、冬菇、花菇，是侧耳科植物香蕈的小实体。香菇质洁味腴，味美可口，营养丰富，是著名的“食中佳品”。著名神话小说《西游记》，屡有提及香菇为佛家、神仙之珍品。

香菇自然寄生于栗、柯、槲等树上，现多为人工栽培，主要产于南方各省，其中以福建产量最高，以安徽和江西的质量最好。

香菇是一种高蛋白、低脂肪的食用菌，荤素皆可食用，是延年益寿的上品。自古以来，香菇就有“素中之荤”、“蘑菇皇后”、“菇中之王”、“蔬菜之魁”等多种美称，真不愧为食用菌家族中的宠儿。

香菇是秋季人们餐桌上的“山珍”之一，深受广大群众的青睐。它已被公认为是理想的保健食品。

据现代科学分析，每 100 克鲜香菇含蛋白质 14　4 克，碳水化合物 59　3 克，脂肪 1　8 克，糖分 60 克，维生素 B10　32 毫克，尼克酸 8　9 毫克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 5　3 毫克，还含有相当数量的维生素 B12 及麦角固醇。1 克香菇中含有 128 国际单位的维生素 D 。更为可贵的是，香菇中还含有 30 多种酶和 18 种氨基酸。人体所必需的 8 种氨基酸，香菇中就含有 7 种。香菇已成为纠正人体酶缺乏病和补充氨基酸的首选食品。酶是人体消化食物必不可少的活性物质，缺少酶会使新陈代谢下降，引起人体一些疾病的发生。香菇所含的酶对人体起到协调和帮助消化的作用。而香菇所含的 7 种氨基酸，有助于人体促进新陈代谢，会使人延缓衰老。

香菇既可素食，也可与荤性食物搭配做菜，菜式很多，且味美可口。就我国传统的香菇膳食来说，有香菇猪肉汤、香菇鲫鱼汤、香菇冬瓜汤、香菇牛肉粳米粥、香菇桃仁汤、香菇大枣汤……真是品种繁多，不胜枚举。

香菇还可以为主原料，制成多种保健食品及营养食品。在日本市场上出售的商品有香菇

酒、香菇茶、香菇豆酱、香菇料等，真是五彩缤纷，目不暇接。

香菇对人体的保健作用在于它含有核酸类物质，对胆固醇具有溶解作用，可以抑制人体血清胆固醇上升；并有降血脂、降血糖的作用。同时还含有干扰素诱导剂，对多种细菌、病毒有抑制作用，能增强机体自身免疫功能，有防治流感和抗癌作用。

我国人民利用香菇治疗疾病，在汉代已有记载，历代本草也多有收录。如《日用本草》谓之有“益气不饥，治风破血”之功，《本草求真》认为它能“益胃助食”。《本草纲目》中称它“乃食物佳品，味甘性平，益味助食，理小便不禁，大益胃气，托痘，麻疹外出之功”。《现代实用中药》中说，香菇“为补充维生素D的要剂，预防佝偻病，并治贫血”。

香菇中含有麦角固醇，在日光和紫外线照射下可变成维生素D的前体，有抗佝偻病作用，是孕妇、儿童的理想食品。据日本营养学家的研究，每天食用干香菇9克或鲜香菇90克，一周后血中胆固醇含量平均下降9%。如果在食用猪油的同时加食90克香菇，胆固醇不仅不上升，反而下降3%。这说明香菇有良好的降血脂作用。中老年人经常吃些香菇，对预防动脉硬化是很有好处的。

近年来的医学研究证明，香菇中含有一种被称为“黑色素”的特殊物质，这种物质可以安定位于脑干部位的自律神经，并可使心脏、肝脏等重要器官的功能增强，还可使一些腺体，如甲状腺、前列腺等功能增强。因而，香菇具有增强人体活力、使人精力充沛的作用。

科学家们在对食用真菌进行研究过程中，发现在抗癌药物筛选中，香菇显示出它的优越性，其防癌抗癌方面的作用很大：

第一，美国科学家发现，香菇中含有一种“β-葡萄糖苷酶”的物质，抗癌试验结果表明，癌症病人用这种物质治疗后，能进一步提高抑制癌瘤的能力，加强抗癌作用。

第二，通过试验表明，香菇中含有β-1，3-葡萄糖苷酶、β-1，4-葡萄糖苷酶所组成的多糖

体的作用，抗癌率达 80%~95%，对于包括白血病在内的多种恶性肿瘤，如食道癌、胃癌、肺癌、肝癌等均有明显疗效。科学家还把香菇浸出液喂给移植肿瘤的小白鼠，5 个月后，小白鼠的癌细胞竟然奇迹般地消失了。

第三，我国南开大学生物系也从香菇中提取多糖，对患有淋巴肉瘤的小鼠进行实验。结果发现，每天给小鼠注射香菇多糖一次，连续 14 天后，抑瘤率达 40%。

上述例子充分说明，香菇除可用于治疗肿瘤外，秋季经常食用香菇，对身体健康大有益处。

防“秋老虎”伤人宜选哪些食物

9　防“秋老虎”伤人宜选哪些食物

入秋后，雨水逐渐减少，空气湿度降至人们生活所需限度（相对湿度 70%）以下。因而，天气干燥，草木渐枯。秋燥伤津，伤津而见燥症。燥是秋季的主气，属阳邪，其引起的疾病有温燥（初秋）和凉燥（深秋）。初秋，仍有夏的高温。加上天晴少雨，气候干燥，此时感染的燥邪为温燥，主要伤阴，即损害人体的津液，症状是皮肤干燥、眼干裂、舌红少津、毛发干枯、小便赤黄、大便干结、口鼻咽干、胸痛干咳、少痰、痰中带血丝，甚至发热至高热。秋燥所致咳嗽时间较长，难以治愈，使人生畏。所以，人们把秋季的温燥称为“秋老虎”。

那么，预防“秋老虎”伤人，在饮食方面宜选择哪些食物呢？

第一，宜多饮水。每天至少饮水 1000 毫升以上；常喝稀饭、淡茶、菜汤、豆浆、果汁等。

第二，宜多吃水果。每天吃 1~2 个梨（雪梨或沙梨）、西瓜、蕉类、山竹等凉性水果。

第三，宜常吃些清热、生津、养阴的食物。如萝卜、茅根、马蹄、西红柿、豆腐、菱角、莲藕、蜂蜜及新鲜时令水果和蔬菜、瘦精肉、木耳、老鸭肉、鳖肉、青鱼、鲳鱼、黄花鱼、鲍鱼、鳗鱼、银耳、百合、紫菜、莲子、芡实、核桃、乌梅、芝麻等。

此外，在秋季生活中，要做到劳逸结合，保持充足的睡眠。

10　秋季健康饮食宜选吃玉米

“粗细粮搭配”，是营养学家所提倡的合理主食结构。在粗粮中，玉米占有重要地位。从营养角度看，它所含蛋白质并不多，而合理食用却有益健康。因此，秋季健康饮食宜选吃玉米。

那么，为什么常吃少量玉米有益于长寿呢？其原因有以下三点：

第一，玉米含糖类占 70%以上，其主要作用是给人体提供热能。

第二，玉米含有较多的膳食纤维（约 5%），能促进肠蠕动，缩短食物残渣在肠中滞留的时间，减少人体对毒素的吸收，有通便和抑制肠癌的作用。

第三，玉米中的镁、钙和胡萝卜素的含量比一般谷物多，它能舒张血管，防治高血压和清除自由基，对延缓衰老十分有益。

怎样食用玉米为好呢？

根据专家们的介绍，可以选用如下吃法：①金秋时节，嫩玉米上市时，每天啃一个“煮棒子”最为理想。②在秋季日常饮食中，可用大米（或小米）、玉米面掺加小豆熬粥，每日喝一两碗，或只用玉米面熬粥即可。煮粥时，一般不宜加碱，但熬玉米面粥时，加一小匙纯碱或小苏打，可将结合型维生素 B5 分离出来，利于人体吸收。③在秋冬之交，玉米面加大豆粉，按 3∶1 的比例混合食用。其蛋白质生物价可由 60 提高到 76，这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃，提高营养价值的方法。

11　秋季抗癌食品宜首选甘薯

甘薯，通称红薯或白薯，在我国不同地区还有番薯、山芋、地瓜、红苕等名称。主要在秋季成熟。

根据我国专家的研究，长寿老人在饮食方面拥有一个共同的特点，就是秋季习惯每日食

用甘薯，甚至将其作为主食。

无独有偶。日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”为：甘薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、西兰花、芹菜、倭瓜、甜椒、胡萝卜、金花菜、苋菜、荠菜、苤蓝、芥菜、西红柿、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等，其中甘薯名列榜首。日本医生通过对26万人的饮食调查发现，熟甘薯的抑癌率（98　7%）略高于生甘薯（94　4%）。

美国费城医院也从红薯中提取出一种活性物质——去雄酮，它能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。

据研究，红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分，还含有丰富的镁、磷、钙等微量元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。

遗憾的是，人们大都以为，秋季经常食用甘薯会使人发胖，因而不敢食用。其实，恰恰相反，甘薯是一种理想的减肥食品，它的热量只有大米的1/3，而且因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。

12　秋季保健宜喝哪些粥

第一，宜喝黑芝麻粥。黑芝麻6克，粳米50克，蜂蜜适量，水煮成粥。黑芝麻粥具有润肠通便、益五脏、壮筋骨的作用。适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便燥结、病后虚羸、须发早白、妇女产后乳少等病症。

第二，宜喝鲜藕粥。粳米250克，鲜藕100克，加水适量，共煮成粥。鲜藕具有清热生津、开胃进食、凉血止血的作用。鲜藕粥适用于肺胃有热、口渴口臭、咳痰咯血、跌打损伤、淤血滞留等病症。

第三，宜喝玉米面粥。玉米面50克，精盐少许，加水适量，煮成糊粥。玉米面粥具有调中开胃、利尿止淋的作用。适用于食欲不振或因三焦气化不利而引起小便短少，甚至尿

道涩通、石淋等病症。

第四，宜喝白木耳粥。粳米 250 克，白木耳 15 克，加水适量，共煮成粥。白木耳粥、具有润肺止咳、益气补肾的作用。适用于阴虚内热燥咳、气阴两虚等病症。

第五，宜喝苹果粥。苹果 500 克，西米、白糖各 100 克，加水适量，共煮成粥。苹果粥具有生津、润肺、除烦、解暑、健胃等作用。适用于气力不足、反胃、消化不良、肠炎痢疾、大便干结、高血压等病症。

第六，宜喝菊花粥。菊花 30 克，粳米 100 克，先将菊花煎汤，取汁再煮成粥。菊花粥具有散风热、清肝火、明眼目等作用。适用于秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等病症，对心血管疾病也具有较好的防治作用。

第七，宜喝枸杞粥。枸杞 30 克，粳米 100 克，加水适量，同煮成粥。枸杞粥具有滋补肝肾、明目补虚等作用。适用于中老年人肝肾阴亏、视物模糊、腰酸腿软等病症。

13　秋冬之交宜食用红豆汤

秋冬之交，天气渐凉，人体的内分泌系统也会受到不同程度的影响，使热能消耗得更快。在这样的环境下，不妨吃些有营养的甜品补充能量，而红豆正是相当好的选择之一。

据研究测定，红豆富含蛋白质、脂肪、糖类、B 族维生素、铁、磷、钾等营养成分；它的纤维质含量也相当丰富，能有效刺激肠胃蠕动，除了可利尿之外，还有预防便秘，使排便顺畅的效果。

一般来说，秋冬之交，居家最简单的营养食疗法，当属红豆汤了。在烹调过程中，可以添加有活血作用的红糖或有促进血液循环功能的生姜。

14　仲秋时节宜食鸭子

“秋风起，鸭子肥”。每年入秋后，正是人们品尝鸭子鲜美味道的大好时令。按旧的传统习惯，每到农历八月十五这一天，食鸭子的人数最多，可谓全国的“食鸭日”。

我国南北方均饲养鸭子。鸭子以雄者为良，老者为佳。

鸭肉鲜嫩肥美，营养丰富。在每 100 克的鸭肉中，含有水分 63　9 克，蛋白质 15　5 克，脂肪 19　7 克，糖类 0　2 克，灰分 0　7 克，维生素 A52 微克，维生素 B10　08 毫克，维生素 B20　22 毫克，尼克酸 4　2 毫克，钙 6 毫克，磷 122 毫克，铁 2　2 毫克，锌 1　33 毫克。

鸭肉是人们秋季爱吃的肉类食品，能制成多种风味各异的佳肴。家庭烹鸭，可烧可烤，可卤可酱，也可蒸炖，并可用于扒、煮、煨、焖、熏、炸等烹调方法。还可将鸭加工成小件，采用爆、炒等烹饪方法。以鸭入馔适应多种调味方法，咸鲜、甜香、麻辣、酸辣、红油、五香、香糟、陈皮、芥末、鱼香、烟香、咸甜、怪味等均可。鸭子除了可以用作主料外，也可以用作配料，制成冷菜、炒菜、汤羹、火锅、面点、小吃、粥饭等，还可以充当馅料。

中医认为，鸭肉味甘、咸，性微寒，具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效，适用于治疗痨热骨蒸、血晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。《日用本草》中记载：鸭肉可“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血解水，养胃生津”。医典《雷公炮制药性解》强调：“黑嘴白鸭，为大补虚劳之圣物。”我国还有一些医书上说，老鸭同猪蹄煮食，能补气肥体；鸭肉同糯米煮粥吃，有养胃补血生津的功效。

在我国民间比较常见的有如下几种食法：①鸭子 1 只，当归 30 克，加水适量，炖食。具有益气补血、润肠通便的功效，对于治疗老年性贫血、大便秘结等病症有较好的效果。②鸭子 1 只，黄精 60 克，加水适量，清炖，吃肉、喝汤，分 3 天 6 次吃完，每周 1 只。用于治疗老年性肺结核等病症，有较好的疗效。③鸭肉适量，同海带炖食。具有软化血管、降低血压的作用，对老年性动脉硬化和高血压、心脏病等病症有较好的疗效。

患肿瘤的体质虚弱的病人，可采用冬虫夏草 3~5 枚，老雄鸭 1 只，去肝杂，将鸭头劈开，

纳药于中。以线扎好，蒸烂食用。其药气能从头直贯鸭身。赵学敏《本草纲目拾遗》称："凡病后虚损人，每服 1 鸭，可加人参 30 克。"

秋冬之交宜吃哪些蔬菜

15　秋冬之交宜吃哪些蔬菜

秋冬之交，饮食的原则是以"甘平为主"，即多吃有清肝作用的食物，蔬菜如豆芽菜、胡萝卜、菜花、芹菜等。其吃法也要求多种多样。

第一，豆芽菜。黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以及钠、铁、磷、钙等人体必需的微量元素。豆生芽后，不但能保持原有的物质，而且增加了维生素的含量，有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

第二，胡萝卜。中医认为，胡萝卜味甘平，食之补脾健胃。秋末胡萝卜以炖食最好，炒食为良。炖食能保持胡萝卜素 93%以上，炒食也可保持胡萝卜素 80%以上。

第三，菜花。菜花含有丰富的维生素类物质，每 200 克新鲜菜花，可为成年人提供一天所需维生素 A 的 75%以上。其维生素 C 的含量更为突出，每 100 克可达 80 毫克，比常见的大白菜、黄豆芽菜高 3~4 倍，比柑橘高两倍。

第四，芹菜。中医认为，芹菜性凉，味甘辛无毒，平肝健胃，富含蛋白质、糖类胡萝卜素、维生素 C、氨基酸等，能兴奋中枢神经，促进胃液分泌，增进食欲，并有祛痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食，色彩鲜艳，味道清香。

第五，小白菜。中医认为，小白菜味苦微寒，养胃和中，通畅利胃。小白菜富含维生素 C 和钙质，还含磷、铁、胡萝卜素和 B 族维生素等。还有洋白菜，即卷心菜，性味苦平，能益心肾，健脾胃，对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

第六，莴笋。莴笋肉质细嫩，生吃热炒均相宜。秋季常吃莴笋，可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。莴笋中含的钾是钠的 27 倍，有利于促进排尿，维持水平衡，对

高血压和心脏病患者有很大的裨益。莴笋中所含的氟元素，可参与牙釉质和牙本质的形成，参与骨骼的生长。莴笋中的含碘量高，这对人体的基础代谢和体格发育会产生有利影响。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。此外，秋季患咳嗽的人，多吃莴笋叶，还可平咳。

16　秋季宜多吃茄子

茄子是秋季上市的大宗蔬菜之一，品种较多，按其形状分，常见的有圆茄、灯泡茄、线茄三类。

现代医学认为，老年人因血管逐渐老化与硬化，皮肤上会出现“寿斑”（老年斑），而秋季多吃茄子，老年斑会明显减少。

茄子含有丰富的维生素 A、维生素 B1、维生素 C、维生素 D 及蛋白质和钙，可使人体血管变得柔软。茄子还能散淤血，故可降低血管栓塞的几率。此外，茄子还有以下一些功效：

第一，可防治出血性疾病。紫茄子富含维生素 P，可改善毛细血管脆性，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜等均有一定防治作用。

第二，可防治高胆固醇血症。茄子纤维中所含的皂苷具有降低胆固醇的功效。

第三，防癌。茄子中含有龙葵素，它能抑制消化道肿瘤细胞的增殖，特别是对胃癌、直肠癌有抑制作用。

第四，可防治内痔便血。茄子有清热活血、消肿止痛的功效。

17　夏末秋初鳝鱼宜与藕合食

鳝鱼身上有一种黏液，这种黏液是由黏蛋白和多糖类结合而成的。它不但能促进蛋白质的吸收和合成，还含有大量人体所需的氨基酸、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2 和钙等。夏末秋初，吃鳝鱼的时候，最好能同时吃些藕。

因为，藕的黏液也是由蛋白质组成的，并含有维生素 B12、维生素 C 和天门氨酸、酪氨

酸等优质氨基酸，还含有大量食物纤维，是碱性食品。而鳝鱼则属酸性食品，两者合吃，保持酸碱平衡，对滋养身体有较高的功效。所以，夏末秋初鳝鱼宜与藕合食。

18　秋季减肥宜吃土豆餐

大凡减肥的人，往往希望有既能够保证营养，又不会饿肚子的科学减肥方法。现代医学研究认为，秋季出产的土豆，完全可以满足人们的这一需要。

秋季减肥宜吃土豆餐。食用土豆，不必担心脂肪过剩。因为，它只有 0　1%的脂肪，是其他充饥食物望尘莫及的。土豆中的蛋白质不但有营养价值，还有保健功能。有人作出这样的统计：500 克土豆的营养价值相当于 2000 克苹果。

专家们指出，不必担心有难熬的饥饿。土豆在补足人体需要的全部营养素的同时，其丰富的纤维素可以让胃鼓鼓的，让人感觉到“酒足饭饱”。

需要强调的是，这里说的是将土豆做主食，而不是做菜肴来食用。可制成土豆条或煎土豆饼等食物，每日坚持一餐只吃土豆，长期坚持下去，对预防营养过剩或减去多余脂肪，具有很好的效果。

19　秋季食用水果宜进行消毒处理

秋季各种水果陆续上市，但是水果上有细菌及农药、杀虫剂残留物等致病物质，所以食用前宜进行消毒处理。可用下述几种方法进行消毒处理：一是用 0　1%~0　2%的高锰酸钾溶液浸泡 5~10 分钟，可杀死瓜果上的病菌，取出后，再用凉开水冲洗干净；二是用开水浸泡半分钟，但应先洗后泡，能杀死细菌和虫卵；三是用盐水浸泡消毒，如葡萄、桑葚等；四是用 0　2%的漂白粉浸泡 5 分钟，捞起，再用凉开水冲洗，可杀死水果上的肠道致病菌；五是用 3%的乳酸溶液消毒，把水果浸泡 5~10 分钟，取出用凉开水冲洗后，即可食用。

20　秋季宜饭前吃水果

在秋季生活中，很多人都习惯饭后马上吃水果。其实，这种饮食方式很不科学。因为饭后，食物在胃内需要 1~2 小时的消化过程，才慢慢进入小肠内，饭后立即吃水果，水果会在肠内受阻，引起消化功能紊乱，严重的还会发生肠胃病。

从免疫学观点来认识，秋季饭前吃水果，比饭后吃水果更有益。其道理是：人吃过熟食后，体内的白细胞会明显升高。医学常识告诉我们，白细胞升高是为了对付侵入人体的致病菌的。可人进食熟食后，免疫系统开动，是白忙一场。长此以往，会降低免疫系统的敏感度，甚至使免疫系统受损。

最科学的吃法是：在饭前 1 小时或在饭后两小时以后吃水果。

十分奇妙的是，如果人先吃水果（生食），再吃熟食，则白细胞不会升高。因此，饭前吃水果（生食）能起到保护人体免疫功能的作用，有利于防癌抗癌。

21　秋末冬初宜吃哪些水果

秋季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适。在这样的季节里，如果能吃一些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。根据专家们的研究，这个季节带有保健医疗性质的水果，要数梨和甘蔗了。

中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功效，最适宜于发热和有内热的病人食用，尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等病症较为适宜。

甘蔗具有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗，就会使精神重新振作起来。

此外，适于秋末冬初食用的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。

秋季宜多吃苹果

22　秋季宜多吃苹果

秋天是一个令人羡慕的黄金般的收获季节。在百果园中，苹果的产量，居百果之冠。苹果为世界四大水果之一，其营养价值颇高，富含糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素、铁、钙、磷、钾、柚皮苷、山梨醇、果胶等。苹果的保健作用是多方面的，其中的果酸可以保护皮肤，并有助于治疗痤疮及老年斑；儿童常吃苹果，可促进大脑发育，增强思维记忆力；高血压患者常吃苹果，可以降低血压；大便秘结者常吃苹果，可以润肠通便。

经常吃苹果，还有防癌抗癌作用。它的抗癌作用，来自纤维素、果胶等成分。现代人的生活，摄入高蛋白、糖类、脂肪类物质较多，而这类食物含胆固醇高，在体内能刺激胆汁分泌，使肠道内胆酸升高，引起厌氧菌增多。在厌氧菌的作用下，可以产生致癌作用的胆盐类物质。如果粪便在肠道内停留时间较久，肠黏膜接触致癌物质时间过长，就会增加患肠道癌的几率。多吃苹果可以增加肠道内纤维素，使肠内胆固醇降低，并使大便易于排出，因此可减少肠癌的发生。另外一个协同作用是苹果中的果胶。由于化学工业的发展，致癌的放射性气体污染严重，而果胶可以与气体中的放射性元素结合，并促使这种结合物从人体内排出，减少癌的发生。苹果中丰富的维生素 C，也是抗癌的有效成分之一。苹果中这些成分的综合作用使苹果具有较好的保健作用。因此，秋季常吃苹果有利于健康。

23　秋季保护眼睛宜喝菊花茶

秋季气候干燥，不少人习惯睡前喝很多的水。可是，第二天早上起床眼睛就会浮肿得像熊猫一样。民间有一种方法可以有效消除眼睛的浮肿，就是用棉花蘸上菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，很快就能消除这种现象。

秋季保护眼睛宜喝菊花茶。菊花对治疗眼睛疲劳、视物模糊有很好的疗效。自古以来，

我们的祖先就知道菊花能保护眼睛的健康，除了涂抹眼睛可消除浮肿之外，平常也可以泡一杯菊花茶来喝，能使眼睛疲劳的症状消失。如果秋季每天喝 3~4 杯菊花茶，对恢复视力也有帮助。

菊花的种类很多，不懂门道的人会选择花朵白皙，且大朵的菊花。其实，又小又丑且颜色泛黄的菊花反而属上乘。菊花茶是不需加茶叶的，将干燥后的菊花放入茶壶内，用沸水泡或煮浓汁饮用。它是秋季一种很好的保健饮料。

24　秋季养生宜饮哪些果茶

第一，佛手茶。佛手具有止痛、消炎化痰的作用。将鲜佛手果切成片，取数片用开水冲泡，喝着满口芬芳。可治疗胃病、胸腹胀痛。

第二，山楂茶。山楂具有降血压、血脂的作用。取鲜山楂果 3~6 颗，洗净，切成片，加入绿茶 5 克，用开水冲泡。尤其适合患有肝炎、肾盂肾炎和浮肿的病人饮用。

第三，红枣茶。红枣的维生素含量为百果之冠，具有养胃健脾、益血壮神、提高人体抗衰老的作用。取小红枣 6~8 颗，红茶或绿茶 5 克，开水冲泡。适合各种人群饮用。

第四，柠檬茶。柠檬具有防治感冒、降血压、减肥、止痛和加速血液循环的作用。将鲜柠檬果切成片，取数片用水冲泡，也可加入少许绿茶和白糖。适合老年高血压患者和减肥的人饮用。

第五，龙眼茶。龙眼就是桂圆，具有开胃益脾、养血安神、增进食欲的作用。取龙眼干果 5~8 颗，去壳后，加入红茶 5 克，用开水冲泡，也可适量放些糖。适用于体弱血虚、惊悸、健忘、失眠等症。健康人饮用，为保健佳品。能抗衰防老，益智美容。

第六，枸杞茶。枸杞具有补肾益精、养肝明目的作用。取枸杞子干品 3 克，绿茶 5 克，用开水冲泡，也可单独冲饮。适用于肝阴不足、肝血亏损所致头晕眼花、视力减退、眼目干糊、目赤升火、高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化及未老先衰等病症。

第七，金橘茶。金橘具有理气解郁、消食化痰的作用。取金橘鲜果 5 颗，绿茶 5 克，开水冲泡。可防治感冒，治疗胸闷郁结，并能开胃，增进食欲。

秋季养生进补

25　秋宜引补，冬再进补

冬令时节，不少人一吃补药，就出现口舌生疮、失眠、胃脘疼痛、腹胀腹泻等症状。中医认为，此症状属“虚不受补”，多因体质虚弱，不能承受补品，进补后，往往会引起消化不良，进而影响吸收机能，导致机体营养不良，气虚血弱；气虚血弱反过来又影响消化吸收机能。这就是吃了补药补品后为什么会引起不良反应的原因。

其实，虚不受补症状是可以改善的。根据秋天季节特点和补品性味，服食平和补品以增强体质，中医称之为“引补或底补”，简单的一句话就是：为冬令进补打好基础。

进补讲科学，专家建议，秋季引补以食补为宜，可食用芡实、山药、大枣、龙眼肉、百合、苡仁等，皆有补益气血、健脾补肾和调理脾胃的作用。

另一方面，体质较虚者还可适当多吃一些瘦猪肉、牛肉、鸡肉以及蜂蜜、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣等，此类食品有扶正祛邪的功效；还可在医师的指导下，适当服用生晒参或西洋参，以补气生津、健脾安神。同时，患风湿病的体弱年老者，在冬季的多发病，凡由肝肾亏虚、气血不足、寒湿痹阻所致者，如能在秋季服用独活寄生丸以扶正祛邪，则能在冬季拒邪于体外；慢性支气管炎与支气管哮喘等症，为肺脾两虚之病，冬季寒冷时常使咳嗽、气喘加剧，如能在秋季服用蛤蚧大补丸，并食用核桃肉等，以补肺益肾纳气，则可减轻在冬季的发作症状。

中医强调，秋季引补是秋季中医养生要旨之一。秋季引补不仅补养了身体，而且作为冬季进补的先导，使人体逐渐适应补品的作用，在冬季进补时更加易于接受，这就不至于发生虚不受补的现象了。

26　秋季进补宜食用哪些食物

第一，宜吃莲子。莲子为秋季很有价值的食补佳品，滋补元气、健脾益胃甚佳。莲子的品种很多，但是以湖南的湘莲、浙江的衢莲、福建的建莲为上品。其生可补心脾，熟能厚肠胃，既能补，又能固。因此，有补中止泄、安中固精的作用。

第二，宜吃梨。梨，为秋季润燥的主要水果，具有滋阴润燥、清热化痰的功效。梨适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘，以及内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等病症。

第三，宜吃甘蔗。甘蔗为秋末冬初的时令果品，具有滋阴润燥、清热解毒的作用。甘蔗适宜用于津液不足所致的便秘、咳嗽痰少，胃津不足、干呕，热伤津液所致的口渴心烦，还可以解酒精中毒与河豚中毒。

第四，宜吃香蕉。香蕉为夏末秋初的果品。中医认为，香蕉性味甘、寒，入肺、大肠经，具有清热润肠、润肺解酒的作用。适用于肠燥便秘、肺热咳嗽等病症，效果颇佳。同时，对于高血压、心脏病患者，只要肾功能正常，常食用有益无害。

第五，宜吃银耳。银耳又称白木耳。其营养丰富，主要富含碳水化合物、蛋白质和多种矿物质，养阴润肺、养胃生津最佳。品种有野生和人工栽培两种，而栽培种产量高，分为四川种和福建种两大品系，前者外形呈鸡冠状，与后者可以相区别。

第六，宜吃猪肺。猪肺，按中医“以脏补脏”的理论，猪肺主要作用为补肺，适用于肺虚咳嗽、咯血等病症。由于秋令应肺，故猪肺在秋季颇为常用，以其配膳，多食有益。

第七，宜吃龟肉。龟肉为龟科乌龟的肉块。乌龟又名金龟、水龟。龟肉滋阴的功效颇强，还具有补血清热的作用。适用于阴虚火旺所致的骨蒸潮热、咳血、便血等病症，以及阴血不足所致的筋骨疼痛、萎软无力等病症。

第八，宜吃鹅肉。中医认为，鹅肉味性甘、平，入脾、肺经。鹅肉具有益气养阴、和胃止渴的功效。适用于气虚或阴虚所致的体弱消瘦、烦热消渴等病症。

第九，宜吃鳖肉。鳖肉为鳖科中华鳖的肉块。鳖别名水鱼、团鱼、甲鱼。鳖肉具有滋阴凉血益气的功效。适用于肝肾阴虚所致的骨蒸潮热、腰痛、崩漏以及带下气虚下陷所致的脱肛等病症。

第十，宜吃白鸭肉。中医认为，白鸭肉性味甘、咸、凉，入脾、胃、肺、肾经。具有滋补阴液、利水消肿的功效。适用于阴虚骨蒸潮热、咳嗽痰少、口渴少气、身体虚弱、阴虚水肿等病症。

第十一，宜吃乌骨鸡。乌骨鸡又称黑脚鸡、药鸡、绒毛鸡、松毛鸡。乌骨鸡作为秋冬之际药膳，颇有功效。具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泄的作用。适用于阴虚之五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧红、咳嗽，肝肾阴虚所致的遗精、白浊、带下、月经不调、脾虚泄泻等病症。

第十二，宜吃蜂蜜。中医认为，蜂蜜性味甘、平，入肝、脾经。蜂蜜营养丰富，具有滋阴润燥、补脾缓痛、补虚益气及解毒的功效。适用于津液不足等病症，脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛，各种慢性疾病，烫伤、疮疡，以及解乌头毒。

第十三，宜吃燕窝。燕窝是雨燕科动物金丝燕及多种属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合所筑成的巢穴。燕窝属珍贵补品，具有养阴润燥、益气补中的功效。适用于肺阴虚所致的潮热、盗汗、干咳少痰、咯血等病症。

第十四，宜吃芝麻。芝麻又称胡麻。中医认为，芝麻性味甘、平，入肝、肾、肺经，具有滋补肝肾、润燥滑肠的功效。适用于肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软，阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥等病症。

秋季养阴宜用哪些食物调补

27　秋季养阴宜用哪些食物调补

在“秋风起，三蛇肥”的季节里，人们总觉得这是大量进补的时机，纷纷使用“鸡蛇褒”、“狗

肉煲”、“龙虎凤”一类的补品。其实，这是一个进补的误区。

早在 2000 多年前，在中医经典著作《黄帝内经》中便有“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的养生理论，千百年来一直成为中医养生学的指导思想。

因为，秋季天气干燥阴冷，人体内的水分相对减少，加之人因饮水不足，进食烘烤食物、火锅、饮酒祛寒等，均会加重体内“阴分”的不足。如果不注意人体内“阴分”的调节和补充，便会引起心血管、肠胃消化系统疾病的发生。所以，在秋季宜注意“养阴”，以防止疾病的发生。

秋季养阴宜用以下食物：

第一，野菊花。野菊花加蜂蜜饮，是一种调节阴阳平衡的调补佳品。具体做法：每天用野菊花 5~10 克，蜂蜜适量，以个人口味为主，开水泡服，味道变淡再加蜂蜜。

中医认为，野菊花性味辛、苦、凉，具有疏风清热、消肿解毒的功效。常用于风热感冒、肺炎、白喉、胃肠炎、高血压以及疮疔等皮肤病。蜂蜜性味甘、平，有补中益气、润燥止咳、解毒止痛的作用，是历代医家秋冬防燥滋补的首选天然食品。特别是在我国南方，秋季除了干燥外，仍然“火气十足”。加上经常食用辛香炸炒食物，人会出现干咳、咽喉疼痛、唇干舌燥、皮肤作痒等现象。在这种情况下，需要既有清热作用又可滋阴润燥的食物调节。

秋季的时令花卉——野菊花，为菊科植物野菊或香岩菊。在秋天开花时，可以摘取晒干备用。野菊花的栽培较易，可用分枝、扦插等方法栽培。野菊花对生长环境要求不严。蜂蜜可用市面上的普通蜂蜜。

第二，梨。金秋时节，正是梨大量上市的时候。梨清甜爽口，深受人们喜爱。

中医认为，梨性味冷、甘、微酸，具有润肺、清痰、止咳、降火、清心等功效。秋天燥气当道，人易出现口干唇焦等“秋燥”的症状。因此，秋天食梨最适宜，对人大有益处。

梨的不同吃法，可产生不同的药效。所以，民间吃梨有“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”的说法。生吃梨能明显解除上呼吸道感染所出现的咽喉干、痛、痒、声哑以及便秘、尿赤等症状。生梨对于肝阳上亢或肝火上炎型高血压病人大为适宜，经常食用可滋阴清热，使血压下降、头昏目眩减轻。生梨亦有保肝、助消化、促食欲的作用。把生梨去核后，塞入贝母 5 克，加冰糖 10 克，加水适量，文火炖熟，服汤吃药，对于痰热、咳嗽的患者疗效最佳。把生梨加糖或蜂蜜熬成膏，即成“秋梨膏”，它可治疗咳嗽或肺热。如经常食用炖好的熟梨，能增加口中的津液，维护保养嗓子。把黑豆装入梨肚内，再用适量冰糖一起大火炖约一小时，即成黑豆酿梨，常食可治疗老年性气管炎。

28　秋季进补宜食哪些粥

第一，宜食银耳大米粥。银耳富含丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质以及硫、钙、铁、镁等营养成分，是秋季一味滋阴、润肺、生津的滋补佳品。取银耳 5 克，加水浸泡后，和大米 50~100 克共煮成粥，粥熟后，加入蜂蜜 25 克。每日服用 2 次。

第二，宜食莲藕大米粥。莲藕是秋季最佳的水生食物。中医认为，熟藕味甘，具有补血生津、健脾开胃、除燥润肺的作用。取藕 100 克，清洗干净，切成碎末，与大米 50 克共煮成粥，粥熟烂后，加蜂蜜适量，混匀，即可服用。每日服用两次。

第三，宜食山药大米粥。山药是秋季最佳的薯类食品。中医认为，山药味甘，性平，具有滋润除燥的作用。山药多食无妨。取山药 100 克，清洗干净，切成碎末，和大米 50 克共煮成粥。每日服用两次。

第四，宜食胡萝卜大米粥。胡萝卜为秋末冬初的佳蔬。中医认为，胡萝卜性味甘、平，具有下气利胸膈、补中安五脏的作用，主治便秘、肠胃不适、饱闷气胀、消化不良等病症。取胡萝卜 150 克，去皮，清洗干净，切成碎末，同大米 100 克共煮成粥。每日服用两次。

第五，宜食土豆大米粥。土豆是秋季营养最佳蔬菜。中医认为，土豆味甘、性平，具有健脾和中、益气调中的功效，主治胃燥、胃痛、便秘等病症。取土豆 100 克，去皮，清洗干净，切成小块，和大米 50~100 克，共煮成粥。每日服用两次。

29　秋季护肤宜进补哪些食物

中医认为，“脾主肌肉”，为气血生化之源，“肺主皮毛”。根据秋季的特点，凡具有甘润养肺、生津润燥、健脾养血作用的补品，都可护肤养颜。如梨、百合、大枣、山药、芝麻、枸杞子、松子仁、胡萝卜、麦冬、银耳、灵芝、杏仁、珍珠、猪皮等，在秋令皆可选用。下面具体介绍几种可护肤美容的食物。

第一，刺梨。它是秋季果苑中的一颗明星，以独特的风味、丰富的营养，令人刮目相看。据研究测定，刺梨含有 18 种氨基酸及脂肪、维生素 B1、维生素 B2、维生素 P 和胡萝卜素等成分。但是，刺梨最突出的营养成分特点是富含维生素 C，被誉为百果之冠，鲜果之首。维生素 C 素有“皮肤最密切的伙伴”的美称，如果人体缺乏维生素 C，面部易生雀斑、蝴蝶斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎等损容疾病，而且皮肤会变黑、干枯粗糙。秋季经常吃刺梨便可减少或杜绝部分损容疾病的发生，使皮肤变得白皙、细嫩。因为，维生素 C 不但可以促进新陈代谢，还可促进食物中铁质的吸收和利用。所以，刺梨能治贫血所致的面黄无华。

此外，刺梨所含的胡萝卜素及维生素 B1、维生素 B2、维生素 P 等成分，对于促进人体的生长发育、保持体型的健美，对于明目和防止皮肤角化，都具有良好的功效。所以，秋令可多吃刺梨。

第二，百合。中医认为，百合味甘性平，质地肥厚，色泽洁白，清香醇甜，甘美爽口，是营养丰富的秋季滋补上品。据现代营养学分析，它含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、蔗糖、粗纤维、果胶、磷、钙、铁、B 族维生素和维生素 C、胡萝卜素及多种生物碱等

成分。百合不仅是治病良药，也是一种美容珍品，具有养颜减皱、防治皮肤病的作用。秋季经常食用百合，可以增加皮肤营养，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤变得细嫩、富有弹性，使面部原有的皱纹逐步减退。对于各种发热症治愈后遗留的面容憔悴及长期神经衰弱、失眠多梦、更年期妇女的面色无华有较好的恢复容颜色泽的作用。

在秋季护肤进补中，百合用于美容的吃法很多，煮、煎、蒸、炒、烩、酿、煨、蜜汁均可。最佳吃法为：①蜜饯百合：干百合 100 克，蜂蜜 150 克。将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，置沸水上笼蒸 3 小时，趁热调均匀。晾凉后，装入瓶中备用。早晚各 1 汤匙。可养颜润肤减皱纹。②百合粥：百合 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。将百合用清水洗净泡软。粳米淘净，与百合一起加水煮粥。粥成时加入冰糖，溶化后稍煮片刻即可。早晚分食。③百合莲子汤：取百合、莲子等量，加水适量用小火煮烂，加入白糖少许即成。

第三，枸杞子。中医认为，枸杞子味甘，性平。为群众喜爱的益寿美容佳品。现代药理研究发现，枸杞子含有蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质等营养素。秋季久服枸杞子，可使人面色红润，须发黑亮，延缓衰老。枸杞子泡酒，用于美容效果较好。其制法为：取宁夏枸杞子 250 克，放入小口瓶内，加白酒 500 毫升，密封瓶口，每天振摇一次，7 天后开始饮用。边饮边添白酒。每天晚餐或临睡前随量饮用。不会饮酒者，可用葡萄酒浸泡。有护肌肤作用。

秋季素食宜补三宝

第四，杏仁。杏仁中的甜杏仁富含油脂及维生素等营养成分，可以营养肌肤、润泽毛发。最佳吃法为：①杏仁粥：将甜杏核去壳留仁 10 克研粉，待粳米 100 克煮稠后，投入杏仁粉再煮几沸即成。常服有润肺护肤作用。②杏仁茶：取甜杏仁 10 克、绿豆 50 克、粳米 50 克，磨成浆，加白糖煮熟后饮用，有润肤作用。

第五，麦冬。麦冬具有良好的益胃润肺功能。秋季多食用麦冬，可使气血充足，面色红润。“肺主皮毛”，肺得濡润，皮肤、头发会得到营养而润泽，容颜自然美好。药理研究已证实，麦冬含多种皂苷、氨基酸、葡萄糖、β-谷甾醇、维生素 A 及人体必需的微量元素锌、铜、铁等，是一味护肤悦颜的天然补品。最佳吃法为：①麦冬茶：取麦冬 20 克，清洗干净后，放入有盖的杯中，用开水冲服，味美可口，有良好的润肺护肤作用。②麦冬粥：取麦冬 30 克，先煎 30 分钟，取浓汁，去渣，然后加入淘净的粳米 100 克煮粥，粥稠后加冰糖适量，再煮片刻即成。久服可补气、润肤悦颜。③二冬膏：取麦冬、天门冬各等量，先以 10 倍量的水煮沸 1 小时，过滤药液，再加 6 倍量的水煮沸半小时，过滤药液。合并两次药液，在小火上浓缩至稀流膏状，加入等量炼好的蜂蜜，边搅边加热，缓缓地倒入，煮沸后即成。每次服用 15 克，每天服用两次，温开水冲服。有滋补护肤美容作用。

第六，灵芝。灵芝含有人体生命活动中不可缺少的蛋白质、氨基酸、糖类以及铜、镁、锌、钠、钾、钙、锰等 13 种微量元素，也有很好的护肤美容作用。主要服用方法有：①灵芝粉：将灵芝干品研成细粉，每次服用 5 克，每天早晚温开水冲服。②灵芝丸：将灵芝干品 1500 克研成细末，炼蜜为丸，每丸 5 克，每天早晚各 1 次，每次用黄酒温服 1 丸。有护肤驻颜美容作用。③灵芝酒：取灵芝 100 克，浸泡于 1000 毫升米酒中，1 周后开始饮用，每晚 1 小盅。秋季坚持饮用，可强身、护肤美容。

第七，珍珠。珍珠是美容佳品，对皮肤的滋养保健和延缓皱纹有特殊的作用。珍珠内服、外用的方法有：①驻颜方：取上等珍珠洗净，用布包好，加豆腐与水共煮约两小时，取出洗净，捣碎，加水少许，研成极细粉末，干燥后即成。每次服用适量，每隔 10 天服用 1 次，温开水送服。有极好的美容护肤作用。②珍珠膏：采用优质珍珠粉，加天然香料配制而成。秋季早晚及平时洗脸后，取珍珠膏少许，轻敷面部，有减慢皮肤衰老，减少皱

纹，防治皮肤粗糙，消除面部黄褐斑等作用。

30　秋季素食宜补三宝

秋季，随着天气的逐渐转凉，大多数人都喜食肉类食物，以增加营养、补充热量。现在，营养学家们提倡：荤素搭配，结构均衡。很多素食都具备令人意想不到的滋补作用。以下素食就是秋补之三宝，它们在营养上有许多独到之处，是不少动物性食品所无法比拟的。

第一，芋头。芋头营养丰富，富含淀粉、蛋白质、钙、磷、铁、多种维生素，还含有乳聚糖。它质地软滑，容易消化，有健胃作用，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用，是老年人秋季食用佳品。

第二，甘薯（特别是黄心的甘薯）。在粮食中，它是营养较为丰富的食品。由于甘薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素 A 和维生素 C，因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。所以，秋季常吃甘薯，能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩，并能防止胶原病的发生。

第三，莲藕。莲藕具有多种营养素，含淀粉、蛋白质、维生素 C 等。生食能凉血散淤，熟食则补心益胃，具有滋阴养血的功效。与红枣同食，则可以补血养血。煨猪肉食用，可以治疗脾胃之虚。

31　秋补宜保持甘润

秋风送爽，炎暑渐消，秋季是收获的季节，人体也处于收获时期。机体由活跃、外向、支付的阶段转变到沉静、内向、积蓄的阶段。由于夏季消耗多，吸收少，秋季宜重视及时补充营养，保持甘润。

秋天气候逐渐转凉，阳气由升浮趋于沉降，生理功能趋于平静。所谓“夏尽炎气微，火息凉风生”。此时宜注意补益甘味以益气。秋高气爽，气候偏于干燥。秋气应肺，燥气可耗

伤肺阴，使人产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状。这些都是秋补时应注意的因素。在秋季进补中应坚持的辨证施补的原则是："燥者濡之"，"上燥清气，中燥增液，下燥养血"等。应选择甘润养肺类补品。甘润温养，既不可过热，又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。具有甘润生津、养肺润燥作用的补品有梨、柿子、甘蔗、百合、沙参、麦冬、荸荠、菠萝、香蕉、银耳、阿胶、萝卜等。

32　秋季进补宜平补与润补相结合

从炎夏转入凉秋，人体常常感觉比较舒服。由于"苦夏"而致的身体消瘦也渐渐得到恢复，胃口和精神的转好使秋季成为一个最佳的进补季节。

秋季进补宜平补，这是根据秋季气候凉爽，阴阳相对平衡而提出的一种进补法则。所谓平补，就是选用寒温之性不明显的平性滋补品。另外，秋季阴阳虽相对平衡，但燥是秋季的主气，肺易被燥所伤，进补时还应当注意润补，即养阴、生津、润肺，采取平补与润补相结合的方法，以达到养阴润肺的目的。

补肺润燥，要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水分较多的甘润食物。食物或药物补养肺阴，防止因机体在肺阴虚的基础上，再受燥邪影响产生疾病。例如,晨饮淡盐水，晚饮蜂蜜水，既是补水分、防便秘的好方法，又是秋季养生抗衰的重要内容。

总之，秋季进补要甘润温养，既不可过热、又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。食物进补取材方便，虽有四气五味之分，但是，毕竟作用力相对较弱，食用时只要对症选用，不仅效果较为明显，一般也不会出现什么不适。

33　秋季养肺宜进补哪些果蔬

第一，梨。梨肉香甜可口，具有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效。生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等病症，有较好的治疗效果。若与蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳，具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。

生食能滋阴除烦；捣汁，加蜂蜜浓熬收膏，开水冲服，治疗烦热口渴尤佳，经常食用对神经衰弱和过度疲劳均有补益作用。

第二，大枣。大枣能养胃和脾、益气生津，具有润心肺、滋脾胃、补五脏、疗肠痹、治虚损等功效。中医常用大枣治疗小儿秋痢、妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症，是一味用途广泛的滋补良药。

第三，石榴。中医认为，石榴性温、味甘酸，具有生津液、止烦渴的作用，是津液不足、口燥咽干、烦渴不休者的食疗佳品。石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢，还可治疗小儿疳疾、久泻久痢等病症。

第四，柑橘。中医认为，柑橘性凉、味甘酸，有生津止渴、润肺化痰、醒酒利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足的口渴、伤酒烦渴等病症。榨汁或蜜煎，治疗肺热咳嗽尤佳。

第五，甘蔗。中医认为，蔗汁性平、味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕。中医常把它作为清凉生津剂，用于治疗口干舌燥、津液不足、大便干燥、高烧烦闷等症。

第六，柿子。柿子具有润肺止咳、清热生津、化痰软坚的功效。鲜生食，对肺痨咳嗽、咳嗽痰多、虚劳咯血等病症有良效。红软熟柿，可治疗热病烦渴、口干舌燥、心口烦热、热痢等病症。

第七，百合。百合质地肥厚，甘美爽口，是营养丰富的滋补上品，可润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治疗肺痨久咳、痰中带血、干咳咽痛等病症。

第八，萝卜。萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃清食。生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等病症，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。

第九，银耳。银耳能润肺化痰、养阴生津。做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等病症，与百合做羹食疗效尤佳。

保护眼睛宜多吃柑橘类水果

34　秋季保护眼睛宜多吃柑橘类水果

柑橘是秋季上市量最大，也是人们最喜爱的水果之一。它不仅酸甜可口，营养丰富，更有很高的药用价值。

现代医学研究认为，秋季进补眼睛宜多吃柑橘类水果。叶黄素属于“类胡萝卜素”，它在秋季的时令柑橘类水果和新鲜绿色蔬菜中含量较高。据眼科专家研究，叶黄素对视网膜中的“黄斑”有重要保护作用，如果缺乏叶黄素，则容易引起黄斑退化与视力模糊。有鉴于此，营养学家建议，秋季宜每天多吃柑橘类水果，防止视力退化。

35　晚秋进补宜食芡实

在“多事之秋”的晚秋，气候开始转寒。对于冬令需要进补的人来说，晚秋是个调整脾胃，打“底补”的最佳时节。作为晚秋的“底补”，芡实当是最佳的食选。

芡实又称“鸡头米”，是睡莲科植物芡的成熟子仁，深秋采子，去掉外壳，内有白米，状如鱼目。芡实在我国的山东、江苏、湖南、湖北等不少地方都有种植。

芡实作为秋凉进补的佳品，常被中医所推崇。它含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素Ｂ2 和维生素Ｃ、多种可提供热能的淀粉，营养成分比较全面。

秋凉进食芡实，其重要意义还在于，它可调整被炎夏所消耗的脾胃功能，脾胃充实以后，再吃较多的补品或难消化的补药，人体就能适应了。

中医认为，芡实味甘、涩，能补脾固肾，且能利湿，用来治疗大便溏泻、小便不禁、遗精带下等很有效果。

芡实作为一种价廉物美的进补食品，很多人都将它用作秋季日常食疗的原料。如用于治

疗大便溏泻，可取芡实 250 克，莲子肉 250 克，山药 250 克，分别炒黄研细为末，加藕粉 250 克，共伴匀，每次取 30 克，加入适量白糖，调匀，煮成羹服用。每日服用 3 次，连续服用 10 天。用于治多尿或小便失禁时，可取芡实 30 克炒黄，红枣 15 克，加水煎，兑入黄酒 15 克，睡前服。

作为食补，芡实可与红枣或花生仁，加入红糖炖汤服食，亦可用其炖牛肉等，味道鲜美，一家老小都可享用。

芡实虽为秋季食补的最佳食品，但是感冒初起或便秘腹胀者却不宜食用。

36　秋季进补宜调理脾胃

秋季进补的原则是：先调理脾胃，调理到能“干重活”的状态后，再行进补。下面就介绍一套简单的补前调理术，供读者参考。

第一，清热化湿——萝卜茶。秋季白萝卜配茶饮用，能清肺热、化痰湿。其方法为：白萝卜 100 克，茶叶 5 克，将白萝卜清洗干净，切成薄片，煮烂，略加食盐调味（放味精），再将茶叶冲泡 5 分钟后倒入萝卜汁内服用，每天两次，不拘时限。此茶具有祛除夏季余热、理气开胃的功效。

第二，补脾润燥——芝麻栗子粥。其方法为：芝麻 50 克，栗子 50 克，粳米 100 克，先将芝麻炒熟，研成细末，待栗子、粳米煮熟后，拌入芝麻同食。芝麻性滋润、味甘淡，既补脾胃，又能养肺润肠，可防治秋燥带来的肺及胃津液不足。栗子味道甘美，而且具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用。

第三，滋养脾肾——芡实羹。芡实含碳水化合物极为丰富，而含脂肪少，因而极易被人体吸收。其做法为：芡实 60 克，红枣 10 克，花生 30 克，加入适量红糖，制成芡实羹食用。此羹易消化、营养高，具有调补脾胃、益气养血等功效。

37　秋季孕妇贫血宜食补

缺铁性贫血是危害孕妇健康的一种常见病、多发病，对孕妇妊娠、分娩、胎儿和新生儿今后的生长有很大的影响和危害，所以必须予以重视。

孕妇严重贫血，不仅会造成心肌缺氧、分娩时乏力、抵抗力降低、易感染其他疾病，而且对胎儿的发育影响很大，可致胎儿发育迟缓、死产、早产、胎盘早期剥离等。

秋季预防孕妇缺铁性贫血，应注意从以下四方面的饮食中补充铁。

第一，黑木耳、红枣、红豆。黑木耳、红枣、红豆含有较丰富的铁质，孕妇常食用，不仅可防治缺铁性贫血，还具有滋补强力的功效。

第二，动物内脏。动物内脏中的铁含量往往高于动物的肉，如猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝等，不仅含铁量高，而且维生素的含量也很丰富。

第三，动物血液。动物血液中含有丰富的血红素铁，易被消化吸收。动物血和豆腐做汤，经常食用，具有良好的防治缺铁性贫血的作用。

第四，水果。孕妇每天要有一定量的瓜果摄入量，虽然瓜果本身含铁量并不高，但是瓜果中含有丰富的维生素 C，能促进食物中铁的吸收。

38　秋季白色药膳宜清补

第一，银杏蒸鸭。制法：银杏（白果）200 克，白鸭 1000 克。银杏煮熟，去皮，在猪油锅内炸一下。用盐、胡椒粉、酒将鸭内外抹匀，放入盆中，加入生姜、葱花、胡椒，上笼蒸 1 小时，取出。用刀从鸭背切下，去净全身骨头，铺入碗内，齐碗口修圆，修下的鸭肉切成和银杏大小的丁，同银杏和匀，放入鸭脯上，将原汁淋入，加入清汤。上笼蒸 30 分钟，至鸭肉熟烂即成。具有滋阴养胃，利水消肿，敛肺定喘的作用。适用于阴虚火旺，骨蒸劳热，咳嗽哮喘等病症。

第二，柚子炖鸡。制法：柚子 1 个，公鸡 1 只。柚子去皮留果肉；公鸡宰杀，剖腹去内脏。将柚子放入鸡腹，置瓦锅内，加入各种调料。将盛鸡肉的瓦锅置盛有水的锅内，隔

水炖熟即成。具有健脾、下气、化痰、止咳的作用。适用于慢性气管炎，老年人气喘咳嗽等病症。

第三，参雪马蹄糕。制法：人参 30 克，雪梨 1 个，龙眼肉 30 克，马蹄（荸荠）5 个，甘蔗汁 100 毫升，牛奶 200 毫升，姜汁少许，蜜糖适量。将人参清洗干净，隔水炖参汁；雪梨洗净取肉；龙眼肉、马蹄（去皮）洗净。把参汁、雪梨肉、龙眼肉、马蹄放搅拌机内，搅拌成泥状，隔渣取汁。把全部汁液倒进瓦盅内拌匀，隔水炖，浓缩成糊状，加蜜糖少许，调匀即可，随量食用。具有滋阴润燥、补气养胃的作用。主治晚期食道癌、胃癌，体虚食少。还适用于其他癌肿手术后，放疗、化疗期间及治疗后，胃阴不足，胃中食少者。

39　秋冬之交宜对症药补

一般人由于肾气衰弱和气候转冷的影响，体内阴阳不会绝对平衡。所以，在秋冬之交，往往会产生一些病症。不同的疾病、证候，必须采用不同补药进行调补，才有可能奏效。例如：

慢性支气管炎，多在秋冬之交复发，具有明显的季节性，所用的补药应以强身健体的“六君子汤”为主。其方为：人参、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏。

风湿性关节炎等风湿病，对寒冷很敏感，外界气温下降至 15℃时就会复发，此时服用增强血流的补药“桃红四物汤”比西医药物更有效。其方为：桃仁、红花、熟地、当归、白芍（赤芍）、川芎。

溃疡病，多发生于秋冬之交，其补剂应以“理中丸”或“附子理中丸”为主。其方为：人参、白术、干姜、甘草、附子。

糖尿病，秋冬之交也是高发期，其补剂应以“六味地黄汤”为主。其方为：生熟地、山药、丹皮、泽泻、茯苓、山萸肉。

秋季防感冒十宜

秋季常见病的防治

40　秋季防感冒十宜

第一，宜洗。早晨用冷水洗脸，晚上用热水洗脚。

第二，宜漱。每天早晚用淡盐水漱口一次，可杀死口腔中的病菌。

第三，宜走。早晨到室外散步、爬山、打太极拳或做操。

第四，宜搓。早晨起床后，两手伸开，以掌相搓 30 次，并向迎香穴按摩 10 次。

第五，宜开。早晨起床后，开窗通风。

第六，宜饮。在晚上用红糖或白糖 30 克、鲜姜末 3 克，开水冲泡饮，睡前饮绿茶亦可。失眠者忌服。

第七，宜呼。早晨起床后，集中精力，身体端正，两手与肩同宽，两臂伸直做深呼吸 10 次，切忌憋气。

第八，宜按。早晨起床后，两手食指按摩风池穴，至酸麻胀为宜。

第九，宜熏。每日早晚用食醋在房内各熏蒸一次，每次不少于 15 分钟（家人或社会的流感发生时可用此法）。

第十，宜穿。早晨起床后，衣服不要穿得过多，出汗时，不要马上脱衣摘帽，避免伤风受凉。

41　秋季宜防咳嗽再起

中医认为，肺为娇脏，易为燥邪所伤。在秋季的日常生活中，如果燥邪犯肺，最易伤其阴津。肺失津润，秋风一起，有不少人开始感冒咳嗽，或干咳少痰，痰黏难咳出，或痰中带血，胸闷气喘。甚者还可使原有的肺与支气管疾病加重、复发或经久不愈。所以，秋季宜防咳嗽再起。

秋季咳嗽证，属寒凉者，可伴畏寒、怕冷等症状，可以用药物结合拔罐、红外线等进行治疗；肺热型咳嗽，则往往伴有口干舌燥、大便干、食欲不振等，中医认为“肺与大肠相表里”，可从泻大肠火入手治疗，麻仁润肠丸等是可选择的方剂。

42　秋季防秋燥宜舌抵上腭

秋季气候干燥，很多人觉得口中发干无味，甚至出现舌干燥、裂纹、芒刺现象。这些都是津液虚耗或热盛伤阴之症。

在治疗上述症状时，有一种十分简便的方法，即舌抵上腭。舌抵上腭能起到沟通任督二脉的作用，使督脉上升之气化为津液，下降到口里，可以慢慢咽下。经常舌抵上腭，就可改善口干舌燥的状况。因此，秋季防秋燥宜舌抵上腭。

43　秋季宜湿润口腔防咽炎

不少人在秋季会感到咽部干燥发痒，好像有什么东西堵塞着，不时呛咳出少量的痰液。其实，这就是因秋季气候干燥而引发的慢性咽喉炎，中医形象地称之为“梅核气”。

秋季宜湿润口腔防咽炎。防治慢性咽炎应做到：一是要多饮水，保持呼吸道的湿润；二是戒除烟酒，避免不良的刺激，并经常用盐水、苏打水、硼酸水漱口，注意口腔清洁；三是口含薄荷片或碘喉片，每次 1~2 片，每天数次。

44　夏秋之交宜防湿气

夏秋之交，热而多雨，湿气较重。湿邪过盛，很容易伤人致病。湿邪伤人有内外之分，外湿多由气候潮湿、坐卧湿地，热蒸水湿上腾，不断地侵袭身体，而导致生病；内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气所致。

中医认为，脾脏能运化水湿，脾喜燥而恶湿，若脾阳振奋，脾脏健运，运化水湿功能正常，湿邪则不易致病。

因此，在夏秋之交，应特别注意不要在树下、河边及其他阴暗潮湿的地方长时间坐卧休

息和露宿。居室和工作场所应注意通风，涉水及淋雨后应及时将身体擦干并更衣。在阴天水凉时，不要在河水及游泳池里长时间浸泡，以防外湿入侵肌表伤人。为防内湿，切勿过量食生冷瓜果；饮食宜清淡易消化，忌肥甘厚腻及暴食。此外，用莲子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利湿之品适量煮粥食用，可护脾胃，祛湿气。

45　秋季宜防中风

中风，即脑血管意外的病害，多见于中老年人。由于发病突然，难以预测，致使死亡率和病残率都较高。大量的医学统计资料表明，70%以上的中老年人中风发生在秋季。因此，医学专家把中风称为“秋季神经科流行病”。

现代医学研究认为，中风虽发病快，但在发病之前也有一个过程，出现一些早期的信号。如果了解这些信号，在秋季生活中积极采取有效的预防措施，会大大减少危害，甚至将中风有效地控制住。据调查发现，患者中约 70%都出现某些先兆：突然眩晕或头痛突然加剧；暂时性看不清、舌根发硬或说话不清，一侧肢体突然麻木、乏力、活动困难；精神疲乏，频打哈欠或恶心呕吐；性格无法控制，智力减退，无原因的疲惫嗜睡等。若发现上述先兆症状，应及时诊治。

那么，如何预防秋季中老年人患中风呢？

第一，重视预防诱发因素。如高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、冠心病等，这些症状是引发中风的根源。在中风患者中，90%以上均患有高血压，尤其是平时没有明显症状而家族中有上述病史者，更具危险性，应加以预防。

第二，重视高血压的防治，可使中风发病率降低 50%以上。在科学合理地使用降压药、降糖药、降脂药以及软化血管药的同时，还要注意安排好生活，做到劳逸结合，保证充足的睡眠，重视防寒保暖，避免情绪波动，防止过度疲劳和剧烈运动。

第三，秋季日常膳食宜清淡，多食新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物，戒除烟酒等。

46　秋季宜防肺部感染

进入秋季，老年人很容易因感冒发生肺部感染。现代医学研究认为，老年人发生肺部感染的原因有三方面：一是老年人全身抵抗力降低，细菌、病毒等一旦进入下呼吸道（喉以下），很容易快速增长繁殖。二是老年人的支气管表面黏液纤毛活动降低，清除外来异物或细菌、病毒的能力下降，细菌得以在下呼吸道繁殖。此外，随着年岁增大，咳嗽反射也减低了。三是老年人支气管黏膜和腺体逐渐萎缩，抗体分泌减少，有利于病原体进入和繁殖。

据医生们的介绍，秋季老年人发生肺部感染，有下列五个方面的特点：

第一，症状不典型，发热者不多，有时仅有痰性状改变，由原来的白色泡沫变为脓性或黏液脓性。

第二，有的仅表现为气促加重，轻微咳嗽或无咳嗽。

第三，周围血白细胞计数不一定很高，但中性分类通常大于 85%。

第四，患了感冒以后，胸部听诊可闻及啰音。

第五，胸片仅有双下肺纹理紊乱或小点片状影。

秋季预防肺部感染应采取综合措施，如预防感冒、加强体育锻炼、增强营养等。老年人若发现有上述任何一项表现，应及时到医院诊治。

秋季宜防抑郁症

47　秋季宜防抑郁症

我国传统医学认为，秋应于肺，在志为忧，如再遇上不称心的事，极易导致心情抑郁。抑郁症是现代紧张病的代表性疾病，其主要症状包括失眠、疲倦、身体不适、头痛、食欲不振等。临床症状轻微者，只要适当自我放松，舒解压力，还不致妨碍工作，但病情严重的，会出现头痛、肚痛、恶心或晕倒。因此，秋季宜防抑郁症。

有人曾经作过研究，人在心情愉快的时候，体内一些有益激素、酶和乙酰胆碱会增加分泌，使血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，有利于身心健康。相反，如果终日郁闷忧伤，就会使这些有益激素分泌紊乱，内脏功能失调，从而引发胃痉挛、高血压、冠心病等。

秋季预防抑郁症要做到：早睡早起，吃顿营养丰富的早餐，打扮整洁出门。不宜整日持续工作，除了中午外，早上 10 时，下午 3 时宜放下工作，喝杯茶，休息片刻。每日加班不宜超过两小时，否则会导致慢性疲劳，日子一长，便容易患抑郁症。吃过午饭，宜散步或逛逛街，松弛身心，晚上到公园跳跳集体舞等。扩大生活圈子，多交工作以外的朋友，培养兴趣爱好，舒缓工作上的压力。这都是松弛神经、预防抑郁症的良方。

48　秋季宜防皮脂缺乏症

皮脂缺乏症是由于皮脂分泌过少或缺乏，而引起皮肤干燥的一组症状，表现为局限性或广泛性的皮肤表面干燥，粗糙，缺乏油脂，张紧力消失，常感瘙痒，易皲裂，并附着菲薄鳞屑，有时有疼痛感。秋季在四季中气候偏干燥，皮脂缺乏症患者在秋季症状会加重。因此，患有皮脂缺乏症的病人，在秋季应注意保养皮肤，保持皮肤润泽，可使用一些护肤霜。

现代医学研究认为，皮脂缺乏症的发病因素很多。如糖尿病、维生素缺乏、从事碱性物质工作等，均可诱发本病。

在治疗方面，一是要积极治疗原发病，如控制血糖、补充维生素，从事碱性物质工作的人员应注意防护，并可服用鱼肝油丸和中药当归丸、六味地黄丸以养血滋阴润燥。外用可选用凡士林、甘油外搽，皲裂明显时，可外搽 30%尿素软膏。二是皮脂缺乏症患者在日常生活中要注意休息，调养身体，饮食可适当多吃一些动物脂肪和富含维生素的食物，要忌烟、酒，少吃辛辣之物。三是适当做一些简单的局部保健按摩活动，如用手干洗面

部，反复揉擦，以促进局部皮肤的皮脂分泌。

此外，要保护皮肤防伤害。初秋的紫外线仍然强烈，这个时候皮肤更容易受到日照伤害，应少晒太阳。秋季护肤，首先要着重洁肤，应选用杀菌力强、洁面效果好、弱酸的防晒洗面奶；在洗脸、洗浴时，适当加入少量食醋，可增加清洁效果。

49　秋季腹泻宜以预防为主

在秋季生活中，腹泻是一件让人非常头疼的事情，轻者食欲不振，严重者会导致水分、电解质和葡萄糖的丢失，从而出现脱水和酸中毒。现代医学研究认为，秋季也是肠道疾病高发的季节，腹泻是一种常见病、多发病，因此应引起足够的重视。

在医学上，通常把发生在秋季，先出现发热、咳嗽等感冒症状，随后出现水泻，称之为秋季腹泻。它是感染轮状病毒引起的，多见于 5 岁以下，尤其是 1 岁半以下的婴幼儿。由于本病是由病毒引起，单纯的抗生素治疗是无效的。在治疗时应与细菌性痢疾、伤食、寒凉等原因引起的腹泻相鉴别。

由于轮状病毒存在于食物之中，所以秋季腹泻宜以预防为主，把好“病从口入”这一关。要提倡母乳喂养，使宝宝能得到更多的免疫球蛋白，以增强机体的抵抗力。对婴儿要注意哺乳卫生，奶瓶、汤勺等食具，每次喂前喂后都应该用开水烫洗，最好每天煮沸消毒一次。母亲应注意乳房的清洁，勤换内衣，减少孩子感染疾病的机会。

50　秋末宜防老寒腿

寒露过后，天气由凉转寒，冷空气不断南侵，每次冷空气过境，伴随而来的是降温、大风或降雨。这种突变的气候，极易诱发老年性膝关节骨性关节炎，俗称“老寒腿”。因此，秋末宜防老寒腿。

膝关节发生的骨性关节炎，主要是关节软骨的病变：有一定厚度、富有弹性、表面光滑、呈蓝白色且有光泽的关节软骨，由于某些原因发生退行性变化，软骨的颜色变成微黄，

失去光泽，而后表面粗糙不平，甚至发生龟裂、脱落，有的碎片游离在关节内，且软骨的厚度变薄。随之发生的是关节囊及周围韧带的松弛失稳，关节滑膜萎缩或增生，分泌的滑液减少或增加，引起关节活动范围缩小或关节的反复肿胀、疼痛等。在 X 线片上，可显示关节间隙狭窄和在关节边缘有唇样增生性改变，俗称为骨刺形成。有时骨关节面下骨质疏松或有小的囊性变区，这种变化可使软骨深层营养中断，使骨关节炎发生或加重。

老人到了秋末冬初，应特别注意膝关节的保健。首先，要重视保暖防寒，留心天气的变化。当冷空气过境，降温、降雨、刮大风时，及时增添衣裤被褥，必要时带上护膝。其次，要合理地进行体育锻炼，“流水不腐，户枢不蠹”，就是说流动的水不会腐臭，常开关的门轴不易被虫蛀，经常运动，关节也不易发生关节炎。打太极拳、慢跑、做体操都行，活动量以身体舒服、微有汗出为度，贵在持之以恒。一旦发现膝关节骨性关节炎，应立即治疗，以免病情加重或恶化。一般来说，采用药物、针灸、按摩和理疗都是有效的。

51　秋季宜防哮喘病

秋季诱发哮喘病的主要原因，一是有哮喘病史的人对气温、气压、气流等气象要素的变化极为敏感，而且适应能力较弱，所以容易引起上呼吸道感染而诱发；二是叶落时节，食物和空气中的过敏物质大量增加，也是该病易发的重要原因。因此，秋季宜防哮喘病。预防哮喘病，首先要弄清引起哮喘发作的致敏源。不同患者有不同的致敏因素，常见的有灰尘、花粉、霉菌及尘螨等；有些食物，如鱼、虾、蟹以及海产品等也是致敏源；近年研究发现，药物也是不可忽视的致敏物质。故应密切关注患者的生活习惯，寻找引起哮喘的致敏因素，并尽量避免与致敏物质接触。其次是随着气温的变化，及时增添衣服、被褥，防止受凉。还要注意加强营养，重视体育锻炼。

52　秋季小儿宜防喉炎

入秋，在我国许多的医院门诊的急性喉炎患儿明显增多。所以，医生特别提醒，由于早晚气温低，中午气温高，家长应及时给孩子添减衣服，以防急性喉炎的发病。

据医生们介绍，小儿急性喉炎是秋季常见的上呼吸道感染性疾病之一。它是以声嘶为主要症状的喉部黏膜炎症，常见于 6 个月至 3 岁的婴幼儿，多继发鼻炎、咽炎、上呼吸道感染。小儿喉部的解剖特点是：喉腔狭小，喉软骨柔软，组织松弛，黏膜淋巴管丰富，发炎后易肿胀发生喉阻塞。由于小儿咳嗽功能不强，不易排出喉部及下呼吸道分泌物，更使呼吸困难加重。因此，小儿急性喉炎的病情常比成人严重，若不及时诊治，可危及生命。

现代医学研究认为，小儿急性喉炎的主要表现是：起病急，多有发热、声嘶、咳嗽等，初起时声嘶，病情不严重，哭闹时有喘声，继而炎症侵及声门下区，则呈“空”、“空”样咳嗽声，夜间症状加重。病情较重的患儿可出现吸气性喉鸣，呼吸困难。严重患儿口鼻周围发绀或苍白，指趾发绀，有不同程度的烦躁不安，出汗。如治疗不及时则会抽搐、昏迷，甚至死亡。

秋季小儿宜防肺炎

53　秋季小儿宜防肺炎

天气由热转凉的秋季，小儿最容易患肺炎。所以，医生提醒家长们，秋季小儿宜防肺炎。小儿肺炎开始像感冒，一直发烧在 39℃以上，有的说胡话或抽风。有人说，小儿肺炎是高热烧出来的。其实，应该说，高热是肺炎的主要症状之一。

现代医学研究认为，发烧、咳嗽、气喘是小儿肺炎的三大症状。常见的是细菌性肺炎，起病快、病情重、并发症多、死亡率高；病毒性肺炎的特点是发病较慢，症状较轻，但病程较长；支原体肺炎的潜伏期长，起病缓慢，病程也长。

小儿肺炎一般发病较急，常先出现发烧、咳嗽、食欲不振、哭闹烦躁等症状；接着出现气喘、鼻翼扇动、面色苍白或口唇发紫等症状。新生儿则表现为吸吮力差、呛奶、口吐泡沫、不哭，体温往往不高，呼吸又快又浅，皮肤青紫色。孩子年龄越小，体质越差，病情就越重。病情严重者可出现心力衰竭，如呼吸困难、烦躁不安、面色苍白或青紫加重。有的还可出现惊厥。小儿肺炎会伴有胸凹陷，这是重度肺炎的唯一体征，应引起家长的足够重视。

孩子一旦得上肺炎，要注意热退后至少还要用药 2~3 天，以达到彻底治愈的目的，防止转变为慢性肺炎；还要积极配合医生，做好病儿的护理工作。

在由盛夏转秋凉的时节，家长要根据气温、室温及时给孩子调节衣被，不能着凉，也不能愣捂，使孩子安全舒适地度过夏秋转季。

54　秋季儿童宜防腹泻

秋季，是幼儿易患腹泻的季节，尤其是一周岁以内的婴儿，极易感染发病。所以，秋季儿童宜防腹泻，家长应重视预防和治疗工作。

秋泻主要是因感染轮状病毒而传播的。据研究，在患儿的粪便中，含有大量轮状病毒颗粒。这些病毒颗粒通过水源、食物，在胃肠中滋生发病，可造成局部流行。另外，照管人员双手不洁，污染奶具、玩具、用具等造成的感染也很常见。幼儿一旦发病，常有腹泻、腹痛、呕吐、发热等急性症状，每天腹泻可在 10 次以上，粪便呈蛋花汤状，而且量多，患儿多数有脱水现象，易出现中毒、血压下降等现象。如不及时治疗，严重的可危及生命。

预防和治疗幼儿的秋泻：一是加强饮食、饮水卫生管理，患儿的奶具、玩具、用具等要保持清洁，定期消毒。二是如果患儿的体温高，可采用物理方法降温，不必使用退热药和抗菌素。三是多次少量地给患儿喂些清淡的流质食物，如果有呕吐症状，应暂停喂食，

使胃肠充分休息。四是及时足量补充水分和盐分。如果反复呕吐，应及时将患儿送医院输液治疗。

55　秋末儿童宜防哮喘

儿童支气管哮喘的发病与气候有密切的关系。医学统计资料表明，在哮喘患者中，60%以上在 12 岁之前发病，而 80%以上又在秋末时节发病或复发。所以，在医学上专家们称之为“儿童秋末哮喘”。

秋季，由于合适的气温和湿度，室内尘螨大量繁殖，空气中的致敏成分明显增加，哮喘患儿气道内过敏性炎症会由此而加重，使得患儿气道处于十分敏感的高反应状态。到了秋末，虽然气温骤然下降，尘螨大量死亡，空气中致敏成分逐渐减少，但气道内的炎症及高反应状态的消退仍需要很长时间。如果遇上冷空气来临，患儿吸入了寒冷的空气以后，就会导致哮喘病的发作。加上冷空气到来的季节也很容易造成病毒性上呼吸道感染流行，因而秋末成为哮喘发作的高峰期。

值得注意的是，儿童秋末哮喘的症状，有时表现得并不典型，一般是以咳嗽为主。这种咳嗽的特点是：多在夜间出现阵发性干咳，咳嗽剧烈时，常伴有哮鸣音和气喘。患儿在咳嗽前，一般没有明显的上呼吸道感染和发烧等表现。如果给予抗感染药物和止咳化痰治疗，往往不见好转，一旦用些平喘和抗过敏药物，咳嗽就会明显得到控制。

那么，如何预防儿童秋末哮喘呢？

首先，家长要根据气候的变化，及时给小儿增减衣服，夜间盖好被子，防止受凉感冒；其次，在秋季的日常生活中，要帮助孩子做一些适量的体育锻炼，增强抗病能力；再次，在气候骤变时，尽早使用一些预防性的药物。由于该病容易反复发作，迁延不愈，给患儿心理上造成不良影响，家长应积极帮助患儿树立战胜疾病的信心，并倍加关心体贴，使之情绪稳定，精神愉快。

56　立秋宜防支气管炎

夏末秋初，特别是立秋以后，天气转凉，昼夜温差较大，为慢性支气管炎高发期。在这期间，稍不注意，便会引起“老慢支”的旧病复发，也有因着凉而新患者。所以，立秋宜防支气管炎。

医学研究表明，“老慢支”是感染、理化、气候、过敏等多种因素长期相互作用的结果。由于天气变凉，容易发生呼吸道感染，导致“老慢支”复发。因此，要针对“老慢支”反复发作、迁延不愈的特点，树立战胜疾病的信心，积极配合治疗。中医认为，“天人相应”，室内要安静整洁，空气要流通新鲜，无烟尘污染。室温最好控制在 18℃~20℃，相对湿度在 40%~50%。要积极预防感冒。感冒是“老慢支”发病和急性发作的重要诱因。据统计，“老慢支”病人感冒后 90%以上可引起急性发作。

慢性支气管炎少则一两周，多则数月不愈。患有此病者要注意锻炼，增强体质，保暖防寒，少食辛辣食物，最好戒烟戒酒，以防复发。正常人也应根据气候情况适当增减衣服，防止受凉生病。

57　立秋宜防热伤风

刚到立秋，有不少家长唯恐天气凉了，孩子会伤风感冒，早早就添加衣服，孩子因此容易患热伤风。所以，立秋宜防热伤风。

常言道“春捂秋冻”、“若要小儿安，常带三分饥和寒”，这是因为，人体体温调节是靠皮下毛细管的收缩与扩张来实现的，如果不急于多加衣服，让机体逐渐适应环境，就能减少伤风感冒的发生。

58　立秋宜防胃病

每逢立秋，由于秋凉的刺激，使一些原本患有胃病的人常易复发，重症还会引起胃出血、胃溃疡等并发症。因此，立秋宜防胃病。

这是因为，人体受到冷空气的刺激，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，自身的抵抗力和对气候的适应性下降，加之由于气候转凉，人的食欲随之旺盛，食量增加，使胃肠功能的负担加重，导致胃病复发。

在秋季生活中，胃病患者一方面应适当进行体育锻炼，改善胃肠道的血液循环，减少发病机会；另一方面应注意膳食合理，少吃多餐，定时定量，戒烟戒酒，以增强胃肠的适应力。

59　秋季饮食宜防伤害胃肠道

经过漫长的炎热夏季，人们食欲大减，舌头的味觉也显得不那么敏感了。因此，在夏季日常饮食中，营养学家们倡导多摄取那些清淡而又容易消化的食物。而进入秋凉季节，一切都发生了根本的改变，食欲增加，饮食内容也发生了变化。因此，老年人在日常饮食中，应注意讲究养生保健之道，以免伤害肠胃，对身体健康不利。

从科学饮食的角度讲，秋季饮食内容的变化要循序渐进，切勿骤进大鱼大肉。因为，人体的消化吸收功能，经过夏天饮食内容的转变，需要有一个漫长的适应过程，这个过程一定要循序渐进。

秋季防心脏病宜每日吃核桃

60　秋季防心脏病宜每日吃核桃

核桃，又称胡桃，既是世界四大干果之一，又是秋季备受人们喜爱的果品。

核桃仁具有丰富的营养，对人有强肾补脑、健体长寿之功。医学专家发现，一个人如果每天吃 3 个核桃，约 30 克，可预防心脏病，使患心脏病的几率减少 10%。核桃中所含有的丰富油脂，70%是亚油酸等不饱和脂肪酸。它具有使胆固醇排出体外，体内多余的胆固醇不易被吸收的作用。因此，秋季宜每天吃 3 个核桃，能使胆固醇数值降低 5%，有效地预防心脏病。

61　秋季防中风宜吃香蕉

香蕉香味清幽，肉质软糯，甜蜜爽口，是人们喜爱的秋季佳品。

美国哈佛大学公共卫生医学研究人员通过对 589 人进行长达 12 年的跟踪观察发现，经常吃香蕉（每天吃 1 次，每次 1~2 根）可使中风发病率减少 40%。

动物实验也证实，把患动脉硬化导致高血压的 40 只兔分为两组，A 组喂香蕉，B 组喂常规饲料。3 个月后，A 组血压下降，B 组血压无明显变化。

美国心脏病学会对 4400 名 20~70 岁的人进行大规模的调查研究，结果证实，长期吃香蕉的人群比不吃香蕉的人群中风发病率低 38%。所以，秋季防中风宜吃香蕉。

香蕉含有丰富的钾盐（如枸橼酸钾、草酸钾等），钾参加二磷酸腺苷转化为三磷酸腺苷（ATP）的能量代谢过程。ATP 参加脂肪、蛋白质和糖的代谢，同时是体内能量的主要来源。如果缺少 ATP，心脏易受损害，动脉硬化进程加快，肌肉萎缩，血管紧张度增加，从而导致血压上升。所以，及时补充钾可以增加 ATP 的含量。钾具有抗动脉硬化、保护心脏、降低血压的作用。其次，香蕉还含有降血压成分——血管紧张素转化酶物质（类似甲琉丙脯酸）。血压高时，血管紧张素升高，小动脉和静脉收缩，血压上升。而甲琉丙脯酸通过阻断血管紧张素，转化为血管紧张素 II 而扩张小动脉和静脉，使血压下降。

连续一周，每天吃两根香蕉，可使血压下降 10%。如果每天吃 4 根香蕉，则降压效果相当于口服降压药的作用。吃香蕉对老年性高血压合并便秘者尤为适用，可避免因排便困难用力时引起的脑血管意外。

62　秋季防癌宜多吃柑橘类水果

秋季的柑橘类水果及其果汁有助于防癌，经常食用可降低患癌的危险性。

学者们经过对大鼠的多项实验表明，多吃柑橘可降低大鼠结肠癌、肺癌、前列腺癌、胃癌的发生率。进一步研究表明，柑橘中起防癌作用的物质是柑橘柠檬苦素类物质，提取

这类物质用于小鼠饲喂亦可起到预防作用。所以，秋季防癌宜多吃柑橘类水果。

63　秋季预防动脉硬化宜吃柿子

一个国际研究小组指出，中国的特产柿子，秋季食用可预防心脏血管硬化，是有益于心脏健康的水果。

领导这项研究的专家说，在秋季日常生活中，每天吃一个大小约 100 克重的时令果品——柿子，就足以预防动脉硬化、心脏病突发及中风。

如果对照柿子和苹果的营养成分，柿子的纤维含量比苹果多一倍；石炭酸（一种抗氧化剂）、钠、钾、镁、钙、铁、锰等矿物质成分比苹果高得多，而这些都是预防动脉硬化的要素。

64　秋季防衰老宜多吃洋白菜

洋白菜，又叫卷心菜、莲花菜、圆白菜，其学名叫“球茎甘蓝”。它为秋季时令佳蔬之一。专家们指出，秋季多吃洋白菜，不但对癌症、心脑血管等慢性疾病有预防功能，而且还具有防衰老的作用。

日本医学界的一项实验表明，秋季每周吃 4 次洋白菜，可以延长老年老鼠的寿命，并改善很多衰老症状。研究人员认为，这些功能得益于洋白菜的香味物质，这种香味物质属于含硫化合物。

65　秋季儿童慢性咳嗽患者宜多吃蔬菜、水果和鱼

国外科学家进行的一项研究表明，秋季多吃蔬菜、水果和鱼，能大大降低儿童患哮喘和慢性咳嗽的风险。

保加利亚全国卫生保健中心的科学家，对中东欧国家 6 个城市 2 万多名儿童的饮食习惯及身体健康状况进行调查后，得出了上述结论。研究表明，那些平均一个月吃不到一次鱼的儿童患慢性咳嗽和哮喘的几率很大，很少吃水果的儿童患慢性咳嗽的几率也很大。

而经常吃水果、蔬菜和鱼的儿童则很少患这些疾病。

研究人员指出，秋季水果品种丰富，在水果和蔬菜中富含多种维生素、矿物质和纤维素，这些物质能帮助人体消除“垃圾”，因此对人体的免疫系统有益。而鱼对肺部有较好的保护作用，研究人员认为，这可能是由于鱼油中富含一种脂肪酸，具有极强的消炎功效。所以，秋季儿童慢性咳嗽患者宜多吃蔬菜、水果和鱼。

66　秋季防癌宜食用新鲜苹果皮

有关专家指出，秋季防癌宜食用新鲜苹果皮。其科学依据为：

巴西科学家研究发现，在秋季时令苹果的皮中，富含有丰富的叶酸、维生素 C、胡萝卜素等营养成分，能有效减少致癌物的合成、吸收和活化，阻止化学致癌物质造成肿瘤生成，从而提高机体对癌症的免疫能力。

有关专家指出，苹果皮抗癌的机理是果皮萃取物中的一些有效成分能成功抑制自由基的过氧化作用，从而对衰老、肿瘤和心脏病等慢性疾病的防治起到一定作用。研究同时发现，在这些起抗氧化剂作用的有效成分中，一些成分与茶叶中能抗癌的成分非常类似，有几种物质甚至是共同的。但如果把这些成分单独提取出来，则抗氧化效果就不如在整个苹果皮萃取物中所起的作用明显。

虽然特殊食品的补充，例如维生素 C 对增强人体抗氧化的能力已是众所周知，但食用整个水果，其抗氧化效力乃至抗癌效力将远胜于单纯补充维生素 C 及其他单一元素。

67　秋季养颜宜食疗

第一，西红柿玫瑰饮。西红柿去皮、籽，黄瓜洗净，鲜玫瑰花适量。将它们碾碎后过滤，加入柠檬汁、蜂蜜，每日饮用。西红柿、黄瓜富含谷胱甘肽和维生素 C，能促进皮肤代谢，使沉着的色素减退，从而使肌肤细腻白嫩。

第二，栗子炖菜。栗子 200 克，去壳，切成两半，鸭汤适量，煨栗熟透，再加入白菜 200

克及调味料适量，炖熟即可。栗子健脾肾，白菜补阴润燥，常食可改善阴虚所致的面色黑黄，并可以消除皮肤黑斑和黑眼圈。

第三，醋泡黄豆。取新鲜黄豆 250 克，以醋浸泡 15 日后，每日取 10 粒左右嚼食，可使皮肤柔嫩，色素变淡。醋豆含有磷脂及多种氨基酸，能促进皮肤细胞的新陈代谢，具有降低胆固醇、改善肝功能及延缓衰老的作用。

第四，香蕉奶糊。香蕉 6 根，鲜奶 250 克，麦片 200 克，葡萄干 100 克，入锅用文火煮好，再加点蜂蜜调味，早晚各吃 100 克，常食能润肤去皱。

68　秋季宜选用哪些茶疗方

第一，萝卜茶。白萝卜 100 克，茶叶 5 克。先将白萝卜清洗干净，切成片，加水适量，煮烂，加入食盐调味，再将茶叶用开水冲泡 5 分钟，倒入萝卜汁内服用。每天服用两次。具有清热化痰、理气开胃的功效，适用于秋季咳嗽痰多、纳食不香等病症。

第二，姜苏茶。生姜、苏叶各 3 克。将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡 10 分钟饮用。每日服用两剂，上、下午各温服 1 剂。具有疏风散寒、理气开胃的功效，适用于秋季风寒感冒、头痛发热或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

第三，银耳茶。银耳 20 克，茶叶 5 克，冰糖 20 克。将银耳清洗干净，加水适量，与冰糖炖熟；将茶叶冲泡 5 分钟，取汁和入银耳汤，搅拌均匀服用。具有滋阴降火、润肺止咳的功效，适用于秋季阴虚咳嗽等病症。

第四，橘红茶。橘红 3～6 克，绿茶 5 克。先用开水冲泡，再放入锅内，隔水蒸 20 分钟后，服用。每日服用 1 剂，随时饮用。具有润肺消痰、理气止咳的功效，适用于秋令咳嗽痰多、黏而咳痰不爽之症。

秋季老年人便秘宜食疗

69　秋季老年人便秘宜食疗

秋季气候比较干燥，许多老年人由于体质虚弱，常患便秘。现介绍几种食疗方：

第一，气虚便秘。排便无力，便后疲乏，汗出气短。治宜益气润肠。

食疗方：芪竹兔肉煲。黄芪 30 克，玉竹 30 克，兔肉 500 克，加适量水及调味品，煲熟后服食。

第二，血虚便秘。便结难解，面色苍白，唇舌色淡，头晕心悸。治宜养血润肠。

食疗方：银耳炖冰糖。银耳 10 克，大枣 15 枚，冰糖适量。将银耳洗净泡发，放在碗中，加入冰糖、大枣，隔水炖 1 小时即可。

第三，阳虚便秘。大便干结，腰酸肢冷，喜温畏寒，小便清长。治宜温阳润肠。

食疗方：百合蜂蜜饮。百合 50 克，蜂蜜、白糖适量。百合加水煮烂，与白糖、蜂蜜调匀服用。

70　秋燥治疗宜坚持哪些原则

中医认为，治疗秋燥的原则是“燥者润之”。因为，燥邪容易损伤人体的津液。中药中的麦冬、玄参、沙参、天花粉、芦根、生地等，是常用于治疗秋燥的药物。温燥者可加清凉清热的桑叶、杏仁、薄荷、连翘、银花等，凉燥者则可加紫苏、前胡、桔梗等。

秋燥病情一般都比较轻，治疗也不困难，但家庭护理和调养十分重要。如果不注意适当安排生活，病情可缠绵不愈，病人健康和生活质量均会下降。具体说，应当注意以下几个方面：

第一，调节生活节奏和生活环境，设法改善居所过分干燥的环境。

第二，坚持正规服药治疗。不少病人服药后，其症状很快减轻，便擅自停药，以致体内津液损伤加重，病程势必延长。例如，一些支气管炎病人用药后，发热等症状消失，停药后却干咳不止，绵延一两个月。因此，病人一定要遵医嘱服药，直至医生认为可以停药为止。

第三，饮食调养。饮食方面，必须少吃或不吃辛辣香燥食品，以免再度损伤津液。应以清淡甘润食物为主，多吃些生梨、鲜藕、荸荠等水果蔬菜。

71　秋季小儿腹泻宜食疗

秋季，腹泻在小儿中很常见。腹泻次数过多，会引起小儿脱水、电解质紊乱，甚至危及生命。食疗、药膳不失为简单易行的好方法，不妨一试。

第一，焦米汤。先把米粉或奶糕研成粉，炒到颜色发黄，加适量的水和糖，烧成糊状就可以了。米粉加水以后，再加热，就成了糊精。糊精容易消化，它的炭化结构有较好的吸附止泻作用。

第二，胡萝卜汤。胡萝卜适量，清洗干净，对切开，去掉茎，切成小块，用纱布把渣过滤掉，按 500 克胡萝卜加 1000 克水的比例加水，加入糖烧开就可以了。胡萝卜是碱性食物，所含的果胶能促使大便成形，吸附肠黏膜上的细菌和毒素，是一种良好的止泻食物。

第三，大枣茯苓粥。大枣 5 枚，栗子 100 克，茯苓 10 克，大米 50 克，白糖 20 克，共煮粥食用（其中白糖待粥做成后另加）。每日服用两次，连续服用。

第四，苹果茶。取苹果 1 只，清洗干净，连皮切碎，加水 250 毫升和少量食盐煎汤，也可加糖煎煮饮用。适用于 1 岁以内的婴儿。

第五，荔枝山药莲子粥。干荔枝 15 枚，山药、莲子各 15 克，大米 50 克。先用水煎前 3 味，去渣取汁，后下大米煮粥食用，可连续服用。

72　秋季不同年龄段妇女宜用的食疗方

第一，青春期女性。秋季，青春期女性若不注意食疗保健，容易引起功能失调性月经紊乱，临床上主要表现为月经周期或经期长短不一、流血量异常等病症。

食疗方：柿饼 3 个，红枣 10 枚，山萸肉 15 克。先煮山萸肉，取汁一大碗，再与柿饼、红枣同煮熟即成。月经期每日服用 1 剂，连服 3～5 日为一疗程。具有补益肝肾、养血摄

血的功效。适用于腰膝酸冷、崩漏带下等病症。

第二，怀孕期女性。秋天是各种瓜果蔬菜最为丰富的季节，最适宜膳食疗法。此期女性的饮食原则为：多食富含蛋白质的食物；脂肪摄取不宜过多，多食富含维生素的食物；胃口特别好的孕妇，主食不宜过多，可食蔬菜类充饥。

食疗方：桂圆 100 克，鸡蛋 1 枚，红糖适量。桂圆去壳，加温开水适量，放入适量红糖，打一个鸡蛋放在桂圆上面，在锅内蒸 10～20 分钟，以鸡蛋蒸熟为宜。将蒸好的鸡蛋桂圆汤一起喝，每日服用 1～2 次，连服 7～10 天。本方含铁、维生素 B2 较多，可减轻宫缩及下垂感，有保胎作用。

第三，更年期女性。更年期妇女的饮食原则为：以补肾为本，特别是补肾阴。同时，更年期妇女容易发生心烦、多汗、潮热等神经系统不稳定症状，所以，在饮食中应注意健脾、养心。

食疗方：猪蹄黄豆煨蛋。猪蹄两只，刮洗干净，放入锅中煮至半熟；黄豆 100 克，拣去杂质，清洗干净，提前用温水浸泡 12 小时，加水过豆半寸，旺火烧开，撇去浮沫。文火煮至七成熟，加至半熟猪蹄内，放入去壳熟鸡蛋 5 个，加水适量，加入作料，旺火烧开转文火，至蹄豆酥烂。分两天连汤食用。每 1 周至 10 天服用一方。本方高蛋白、富含钙质，猪蹄的胶原纤维有益于健康。

73　消除秋愁宜食疗

秋愁是一种季节性心理疾患，宜通过食疗加以消除。现介绍几种消除秋愁的食疗方。

第一，糯米大枣粥。糯米 60 克，红枣 20 克，桂圆 10 个，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮成粥，即可食用。

第二，莲子桂圆百合汤。莲子适量，桂圆肉 7～10 个，百合 3 颗，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮 10 分钟，加入冰糖适量，拌匀，即可食用。

第三，鹌鹑枸杞汤。鹌鹑 1 只，去毛及内脏，清洗干净；枸杞 20 克。加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮浓汤，即可吃肉喝汤。

第四，野鸭郁金汤。野鸭 1 只，去毛及内脏，清洗干净；郁金 10 克。加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮浓汤，即可吃肉喝汤。

74　秋季洗澡宜治哪些疾病

第一，宜治疗消化不良、食欲不振。饭前 30 分钟入浴，用热水刺激胃部，待身体暖和后，再用热水在胸口周围喷淋，每冲 5 秒休息 1 分钟，重复 5 次；池浴时，在 40℃以下的热水中泡澡 20~30 分钟，同时进行腹式呼吸，然后用稍冷的水刺激腹部，能促进胃液分泌，提高食欲。胃酸过多、胃及十二指肠溃疡者，在 42℃左右的热水中浸泡 30~40 分钟，可控制胃酸的分泌，减轻和控制病情。

第二，宜治疗高血压。病人在 39℃~40℃的温水中洗 20~30 分钟，血压可比洗澡前降低 5~20 毫米汞柱。

第三，宜治疗手脚经常冰冷。先用热水冲浴，待充分暖身后，再用冷水冲 10 秒，重复 5 遍。

第四，宜治疗急性腰痛，特别是因提重或受撞击而闪了腰的人。疼痛时不宜马上洗澡，否则会加剧疼痛。应在疼痛缓解后，在 42℃的热水中浸泡 10~20 分钟，有助于消炎、止痛。

第五，宜治疗足部浮肿。先用热水从脚尖往脚背来回冲浴，之后再用 18℃左右的冷水冲同一地方约 10 秒钟，可边踏步边冲，重复 5 次。

第六，宜治疗脚部疲劳、沉重。以 43℃的热水冲浴后脚踝和脚掌心部位各 3 分钟。

第七，宜治疗便秘。患者用手掌在腹部按顺时针方向按摩，同时腹部一鼓一收地大口呼吸，用水淋浴腹部，可治疗慢性便秘并防治痔疮。神经性便秘时，沿着腹部用 43℃的热

水冲 3 分钟左右，再用 25℃的温水冲 10 秒钟，重复 5 次，可让大肠的运作活跃。

秋季腹泻宜分型施治

75　秋季腹泻宜分型施治

立秋后，日渐变凉的气候，反差大的气温，使抵抗力相对较差的老年人、婴幼儿及久病体弱的人常发生腹泻。根据病因和临床表现，大致可分为三种类型。

第一，胃肠型感冒。多数受凉后出现的腹泻，伴有上呼吸道感染症状，常忽略感冒而重治腹泻，常规用药无效。大便镜检正常，可做血常规检查，以分清病因是病毒还是细菌。在治疗上，成人可用藿香正气水，小儿可用小儿腹泻贴等药物，往往随感冒的好转而渐愈。

第二，单纯性消化不良。天凉后，由于食欲好转，饭量突然增大所致。表现为：黄色稀便，每日数次，镜检无异常，无发热，也无感冒症状。治疗可给予复合 B 族维生素、妈咪爱等药物调理，也可口服补盐液。其配方是：白糖 20 克、食盐 0　5 克、小苏打 0　5 克，加温开水 200 毫升，小儿分数次服用，成人视病情服 200~600 毫升。如以上方法效果不佳，可服启脾丸。

第三，急性胃肠炎。由于食用了被细菌、病毒、霉菌污染的食物而发病，轻者恶心、呕吐、腹泻，每日数次，大便为黄色稀便，镜检白细胞（+）~（++）；重者发热，剧烈呕吐，腹痛、腹泻，每日 10 余次，口渴，四肢皮肤弹性差，呈现脱水症状，大便镜检白细胞（+++）。轻者可口服林格、黄连素，注射抗生素等药物，配合推拿、中药、口服补盐液等方法治疗，绝大多数病人可较快治愈。有极少数病人腹泻为球菌感染，可给予青霉素或红霉素才能彻底治愈。重症病人应及时送医院治疗。

秋季生活保健

76　秋季养生宜遵循“养收”的原则

中医讲究按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点，从饮食、生活习惯等方面进行调养、健身和防病，从而达到养生和益寿延年的目的。

秋季的特点是：由热转寒，阳消阴长。所以，秋季养生保健必须遵循“养收”的原则。其中，饮食保健当以润燥益气为中心，以健脾补肝清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为要。

秋季，天高气爽，空气干燥，气温逐渐降低，湿度逐渐减小，天气忽冷忽热，变化急剧。因此，平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂、邪火上侵；多吃蔬菜、水果，以补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清火解毒的作用；多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻、厚味。在饮食上，要尽可能少食用葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食品，不宜多吃烧烤，以防加重秋燥症状。

77　秋季宜注重精神调养

阴虚的人，肝火易旺，动辄发脾气。肝火偏旺，久则内耗阴津。到了秋季，其燥象更为明显。因此，预防秋燥宜注重精神调养。

古人认为，秋季的精神养生，应做到“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气精，此秋气之应，养收之道也”。在秋季的日常生活中，一方面宜早睡早起，参加户外活动，舒展筋骨，或外出秋游，登高赏景，令人心旷神怡，或静练气功，收敛心神，保持内心宁静，安静心神；另一方面宜注意培养自己的乐观情绪，以平和的心态对待一切事物，以理智的眼光看待自然界的变化，以顺应秋季收敛之性，平静地度过这一多事之秋。

78　秋季养生心理宜清静

秋季养生心理宜清静。因为，夏末秋初，酷暑蒸灼，气压较低，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以，在秋季生活中，首先要使自己的思想平静下来，切忌火暴脾气，因燥能生

热，要防止心火内生，心静自然凉。

79　“多事之秋”老年人宜保持心态平衡

宋代养生家陈直说：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感。”老年人何以如此秋愁呢？原因是多方面的：

第一，“天人相应”说。在我国现存最早的中医典籍《黄帝内经》中说：“人与天地相应也。”“人与天地相参也，与日月相应也。”人类依赖自然界而得以生存，而自然界的变化又可直接影响人体，使机体发生相应的反应；秋季是暑寒交替之季，秋寒逼人，草木凋零。那些素来缺少亲友关照，生活条件比较困苦的老年人触景生情，不免会发生哀叹人生迟暮的悲伤心理。

第二，“生物节律紊乱”说。现代医学认为，秋愁、悲秋或苦秋，在一定程度上与老人生物节律紊乱密切相关。在人的大脑中，有一个似碗豆大小的腺体——松果体，它所分泌的松果体激素有影响人体的时间生物效应。这种激素的分泌主要受年龄的影响。在青少年时期，松果体的分泌量最多，随着年岁的增长而逐步减少。人老了之后，松果体萎缩，激素分泌量就下降到极点，致使老人睡眠时间短促、熟睡程度差。人的机体在经历了酷暑的煎熬，进入秋凉之后，正处于生理性休整阶段，一般人都有疲倦困顿、昏昏欲睡的“秋乏”现象，需要通过增加睡眠来积极调整和协调身心，休养生息。老年人却因生物节律紊乱，无法更多地睡眠，以致产生精神萎靡不振、疲惫不堪、抑郁寡欢等症状。

第三，“温差刺激”说。中秋前后，特别是深秋时节，寒暖气流交替往来，气温骤升骤降。为适应外界温差的剧变，人们可以通过“行为调节温度”和增减衣服等手段来调节。除此之外，一般人还可通过大脑中的下丘脑发出指令，主动调节全身的血流、体液，以保持机体的恒温状态。相对而言，老年人因神经系统功能的衰退，对外界环境的反应灵敏度不高，往往来不及采取“行为调节温度”手段。加之老年人血管老化所致的血流改变、体

液总量减少，使机体体温受外界干扰的程度较常人要严重得多。从而影响到老年人身心的协调，使其难以保持稳定的精神状态。

第四，“秋燥影响”说。我国传统医学认为，秋属金，其气燥；燥为阳邪，易耗津液；津液损耗则肺气虚；肺气虚则疲倦气短、头昏乏力、食欲不振。老年人更易受秋燥影响，对外界不良刺激的抵抗力、耐受性下降，心境不宁，生出悲愁情绪。

由此可见，秋愁是老年人对外界干扰所作出的一种不良精神反应。这种不良情感刺激，将导致老人机体气机紊乱，脏腑气血失调，阴阳失去平衡，进而危及机体的健康。

“多事之秋”并非不可抗拒。老年人在秋季应保持心态平衡和良好的精神状态，切不可为秋的苍凉、肃杀之气所惑，自寻烦恼。这一点，特别需要得到家人的关怀和理解；保持起居、饮食有常的生活习惯；适量采取一些耐寒锻炼措施，增强机体对多变气候的适应能力；参与一些有益于愉悦身心的娱乐活动，安全地度过“多事之秋”。

80　“白露不露”宜防秋寒

白露过后，气候逐渐变凉，一早一晚更添寒意。在这种情况下，如果再赤膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺疾。

因为，秋气主燥，燥易伤肺。如因着凉而使免疫力下降，无力抵御外邪，则会出现肺及呼吸道疾病，如发烧咳嗽、支气管炎、肺炎等。若风邪侵犯经络筋骨，使经络阻痹，可出现四肢痹症。所以，“白露不露”宜防秋寒。

秋季养生宜养阴

81　秋季养生宜养阴

中医强调，秋季养生宜养阴。中医认为，四时八序，春夏属阳，秋冬属阴。春华夏长，秋实已成，粟黄粱红，一派丰盈。自然界万物因成熟而阳承收敛，阴精内蓄，及至严冬，天寒地冻，万物蛰伏，阳气潜藏。人体顺应四时阴阳的变化规律，就必须在秋冬之际顾

护阴气，使其收敛潜藏，以为来年生发的物质基础。这种适应四时阴阳，顺从生长收藏自然规律的养生之道，就是《内经》“秋冬养阴”的真谛所在。

具体而言，入秋以后，宜早睡早起，安神宁志，调摄精神，以顺应秋令的特点，保养机体的适应能力，减轻秋季肃杀之气对人体的影响。若平素感觉唇干舌燥、口渴欲饮、舌红少津者，为胃阴不足，宜予益胃汤（生地、沙参、麦冬、玉竹、冰糖）以生津液，养胃阴。若口干鼻燥、干咳无痰、舌干无苔，为肺阴不足，可予百合、麦冬、雪梨干之类，以养阴润燥，甚者可与清燥救肺汤加减。药用沙参、麦冬、玉竹三味，清养肺胃，也深合秋冬养阴之旨。

82　秋季养生宜重点在肺

中医认为，秋季养生，重点在肺。由于秋季转凉，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能开始由旺盛而转为低潮。人体如果不能适应外界气温的变化，体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏稍有不慎，便会发生感冒、咳嗽，特别是那些素有哮喘病、支气管炎等病史的人，也往往在秋季复发或病情加重。

秋季养肺，在饮食调理上，要坚持以防燥护阴、滋阴润肺为基本原则。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等食物，以起到滋阴、润肺、养血的作用。

《黄帝内经》里说“早卧早起，与鸡起兴”。早卧以避风寒，早起以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。秋季适当早起，可减少或缩短血栓形成的机会，对预防脑血栓发病有一定的意义。

秋季，有时天气变化无常，即使在同一地区也会有“一天有四季，十里不同天”的情况。要保持体温恒定，就应多备几件秋装适时增减。衣服不可骤增骤减，也不可增衣过早，这样不利于身体对气候转冷的适应力，“春捂秋冻”就是这个道理。

不少人鼻腔黏膜对冷空气过敏，秋季一到，便伤风、流涕，因此很有必要经常按摩鼻部。

可将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，在鼻翼两侧上下按摩 30 次左右，然后按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15 次。每天做 1~2 遍，可增强鼻的耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。此外，在秋季生活中，根据秋季气候的特点，除适当多食一些维生素类食物外，还可少量服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行调理保健，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、远志、川贝、胖大海等，以增强机体的抗病能力。

83　秋季养生宜养护胃

慢性胃炎是秋季容易复发或新发的疾病，因此，秋季养生宜养护胃。

根据临床诊断经验，慢性胃炎可分为浅表性、萎缩性、肥厚性三种类型。临床上共有的症状为：上腹部闷胀疼痛、嗳气频繁、反酸、食欲减退、消瘦、腹泻等。

根据实验研究与临床实践得知，幽门螺杆菌是导致慢性胃炎的主要病菌。幽门螺杆菌感染，在世界各地都较为常见。有人认为，50%的人，其胃里都有幽门螺杆菌定居。因此，彻底杀灭幽门螺杆菌，才能从根本上解决胃病反反复复无法根治这一老大难问题。仅仅通过止痛、调节胃的酸碱度、提高胃动力等等，只能缓解一时的症状，消除不了胃内的致病菌，也不能从根本上解决病因。对于较严重的慢性胃炎，特别是萎缩性胃炎，仅依靠注意饮食是不够的，应该用杀幽门螺杆菌药物并配合适当的中药治疗。用活血化淤的方法来改善胃内血液循环，以消炎解毒来解决胃内炎症，配合正确饮食，对治愈慢性胃炎是有帮助的。

那么，秋季养生如何养护胃呢？

第一，保暖。秋凉之后，要特别注意胃部保暖，及时添加衣服，夜晚睡觉应盖好被子，以防腹部着凉，而引发胃痛或加重旧病。另外，胃病患者“秋冻”一定要适度，不要勉强挨冻而冻出病来。

第二，饮食。“人食五谷杂粮，孰能无疾？”饮食入口，首先影响的就是胃。胃黏膜血管

丰富，具有对食品的储存、消化和运送功能。所以，饮食不调是引起胃病的重要因素。专家们指出，在慢性胃炎的发病因素中，饮食占有极为重要的地位。因此，养成良好的饮食习惯，是防治胃炎的关键，这也是与其他疾病不同的地方。进食时应做到以下几点：一是以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。二是不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物。三是细嚼慢咽，可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激。四是注意饮食卫生，杜绝外界微生物对胃黏膜的侵害。五是尽量做到进食较精细、易消化、富有营养的食物。

第三，静养。专家认为，人的情绪、心态与胃炎、十二指肠溃疡等症的发生与发展密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时应注意劳逸结合，防止过度疲劳而影响了胃炎的痊愈。

第四，运动。肠胃病人要结合自己的体征，进行适度的运动锻炼，以提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。

84　贴秋膘宜防秋胖

经过一段漫长酷暑流汗的煎熬，人体内的蛋白质、维生素、微量元素及脂肪等营养物质耗损了不少。立秋以后，秋风送爽，人们的食欲逐渐增强，希望多吃一些，吃好一些，补补夏季给身子造成的亏空。虽然补身子确实有益于恢复体力和体能，但是，如果补益不当，将会导致“秋胖”。所以，贴秋膘宜防秋胖。

美国耶鲁大学的一个科研小组认为，在进餐之前 20~40 分钟，吃一些水果或饮上 1 杯果汁，可以顺利又无痛苦地防止因进餐过多而诱发的肥胖。由于在水果或果汁中富含果糖及葡萄糖，同属“单糖”，可以快捷地被机体吸收“运作”，使因强体力或脑力劳作而减低的血糖得以恢复，满足肌体对热量与血糖的紧迫“渴求”。

85　秋季宜防肥胖反弹

秋季也是一个容易使人发胖的季节。因为，夏天天气炎热，出汗多，能量消耗大，体重往往有所减轻。对于“苦夏”的人来说，更是如此。进入秋季，不再有酷暑的煎熬，人们的食欲恢复。加上气候宜人，睡眠充足，食物特别丰富，人体也为冬季御寒而积极地储存脂肪。所以，在秋季生活中，稍不留心，就可能增加体重。因此，秋季宜防肥胖反弹，更加注意减肥。

秋季养生宜预防感冒

86　秋季养生宜预防感冒

中医认为，人与自然界应互相配合，才能维持身体的健康状态。在生活起居方面的养生之道，中医经典著作《内经》指出，此时应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”，以避秋天肃杀之气。秋天早晚的温差较大，南北的温差也较显著，在气候多变的环境下，一些抵抗力或适应性较差的人，很容易患感冒。所以，秋季养生宜预防感冒。

秋天气候比较干燥，空气中的湿度较低，在节气上属于“燥”。从中医的角度来看，在这个时候患感冒，比较容易出现所谓“秋燥”的病理征型。根据专家们的临床总结和概括，这个季节感冒的特点为：常伴有皮肤干燥、口干鼻燥、咽喉干燥、咳嗽无痰或少痰难出等一系列上呼吸道黏膜津气干燥的现象，简称为“燥象”。

燥象有“温燥”和“凉燥”之分。温燥的临床表现，除了上述的燥象外，还有发热、微恶风寒、头痛、舌红、脉数大等特点；而凉燥则与温燥不同，凉燥在初起时恶寒重而发热较轻，舌头颜色不红，脉浮紧而不数。

在临床用药方面，温燥宜选用辛凉甘润的药物，如桑叶、薄荷、菊花、杏仁、贝母、沙参、梨皮、枇杷叶等。临床上常用桑杏汤、桑菊饮等方剂处理。

凉燥则不宜用温燥药物，而以温润化痰宣肺为主，如紫苏叶、橘红、前胡、白术、百部

等。临床上常用杏苏散方剂处理。

秋季预防感冒的具体措施为：

第一，宜酌加衣服。由于早晚温差较大，天凉时宜酌加衣服，睡觉时应盖好被子。若吹电风扇，需注意风量不宜太大，避免直接对着人吹，室内温度设定不宜过低。

第二，宜注意避免感染。在气候突然变化时，应注意保暖，少出现在人多的公共场所，以避免感染。

第三，宜及早就医。如果感觉身体不适，应及早就医，以免病情恶化。

第四，宜多喝温开水。如果感觉口干舌燥或痰难出，要多喝温开水，宜一口一口先含在嘴巴中，再慢慢吞下去，对润喉、化痰、祛寒有一定的作用。

第五，宜多食用水果。对于温燥患者来说，应多吃杨桃、柠檬、葡萄、柚子、梨等含维生素 C 或凉润的水果。

第六，宜食疗。对于凉燥患者来说，可煮葱加淡豆豉汤，或用老姜、红糖煮水喝，喝完可到被窝里微微发汗。

第七，宜食用热稀饭。对于体质比较虚弱或胃口不好的患者来说，可吃热稀饭，吃完后也可到被窝里微微发汗。而感冒期间除非虚证明显，不宜随便吃补药，否则病情会恶化。

87　初秋保健宜药浴

药浴，原本是祖国传统医学一种古老的外治法，适于内科、外科、妇科、儿科等各科多种疾病的治疗。近年来，经过科学改良的健身药浴，已走进了普通人的生活，在我国许多大城市开始“火”起来。

从中医角度看，秋天气候多变，早、午、晚及室内外的温差较大。人体的肺脏因直接与外界相通，易不断受到乍暖乍寒的刺激。中医认为，“肺为娇脏”、“肺主皮毛”，最容易受自然界气候变化的影响，进而发病。用现代的通俗语言解释，就是呼吸道黏膜不断受

到刺激，使抵抗力减弱，给各种细菌、病毒提供了可乘之机。这也就是为什么一进入秋天，患伤风感冒、扁桃体炎、气管炎、肺炎的人较多，支气管炎、哮喘等慢性病容易复发的原因。

初秋之时，宜洗药浴。药浴不仅可以促进血液循环，让人体及早适应温度变化的刺激，进一步提高耐受能力，而且还可驱除体内残留的暑气，缓解因酷暑带来的紧张、焦虑情绪。如果能根据体质及患病状况，灵活配伍出适合每一个人的药浴处方，那就既能治病，又可健身。

所以，又有人说药浴是通过药物、水、温度的结合，达到药疗、热敷和水疗的三重效果。而加入的药物所散发出的芳香气味与沐浴时的畅快心情，除了让身心能得到放松，更可对某些关节、肌肉损伤的复原有正面帮助。所加入的药物，可经皮肤、毛孔渗透到体内，再随气血运行到全身各处，达到治病、健身的效果。

现在常用的保健药浴有温泉硫磺浴、香茅草浴、艾叶浴、当归浴、川芎浴、红花浴、薄荷浴、藿香浴、紫苏浴等许多种类。一般地讲，健康人群只要选择 1~2 种功效不同的药物入浴即可。如硫磺浴可止痒杀虫，香茅草浴则适合各种体质人群，艾叶浴可祛风湿，当归浴可活血通经，川芎浴辛香走串止头痛，红花浴可祛淤血，薄荷浴可除疲劳，藿香浴可驱内湿，紫苏浴可治感冒等等。

家庭药浴的制法也很简单。可购买适量药物，以常规煎药法滤出药汁后兑入浴缸，注入适量温水稀释即可洗浴。

88　秋季保健护肤四宜

每到秋季，人们常常会感到，暴露在外面的面部皮肤十分干燥，有一种难受的绷紧感，甚至出现皮肤脱屑、干裂、起皱，影响皮肤健美。

这是因为，秋季气候变冷，空气干燥，皮脂分泌减少，使皮肤水分不易散失。只有及时

有效地补充水分，以维持肌肤的润泽饱满，才是秋季护肤养颜措施的关键。具体护肤方法为四宜：

第一，宜调节饮食。应多喝开水，以补充蒸发的水分，少喝酒、咖啡及含糖量高的饮品。食物要尽量以快煮或蒸熟的方式来烹调，煎炸则尽量不用。多吃含维生素丰富的蔬菜水果，还应多吃含维生素 A 的食品，如胡萝卜、猪肝、鱼肝油、蛋黄等，能促进皮肤分泌，防止水分过量蒸发，对滋润皮肤很有好处。

第二，宜按摩面部。经常按摩面部，可使皮肤的毛细血管扩张，加快血液循环和淋巴循环，改善皮肤营养，增强皮肤对温度及多种因素的抵抗力。同时，皮肤的附属器官如皮脂腺、汗腺等，可得以发挥其正常功能，使皮肤显得滋润、丰满且富有弹性。通过美容师正确有效的按摩和护理，可给皮肤及时补充营养和水分；还可加速面部的血液循环，排出毒素，细嫩皮肤。

第三，宜有针对性地选用护肤品。在选用护肤化妆品时，宜选油脂类护肤化妆品。保湿的乳液（霜）才能深入肌肤，发挥真正的保湿作用，使皮肤滋润。

第四，宜用凉开水洗脸。凉开水与人体细胞内的水分十分接近，有很大的“亲和性”，因而易于渗透到皮肤内，还能使脂肪成为“半液态”。从而使皮肤增加活力，改善干燥的状况，对消除皱纹、细嫩肌肤有很大好处。

此外，加强体育锻炼，促进血液循环，增加氧气摄入量，促进人体内有毒物质尽快排出，增强皮肤的御寒能力，以防止或减少皮肤脱屑、干裂、起皱等，也有利于皮肤保持最佳状态。

89　秋季保健宜呵护双手

一双欠缺保养的手，最容易暴露年龄的秘密。尤其在秋季，想双手保持娇嫩光滑，必须花点工夫，精心进行呵护。其呵护措施有如下三个方面：

第一，健康与营养。要想使指甲坚韧光洁，首先要保证足够的睡眠及均衡饮食。人的指甲是由一种名叫角朊的坚硬蛋白质组成的，在化学成分上和头发的质地相似。所以，一些对头发的生长及营养有益的食物，同样有助于指甲的健康生长，如果仁类、贝壳类、豆类、谷类海藻及牛奶等。

第二，清洁和滋润。要想保持手部皮肤的细致柔润及指甲的整洁，还有赖于每日的自我保洁和护理，最简单、也是最有效的方法是洗手。洗手后，及时抹上护手霜或润肤露，轻轻按摩搓揉一会儿，让滋润成分被肌肤充分吸收，尤其要着重按摩指甲周围的部分，这是与指甲生长及指甲的美观最密切相关的部分。

第三，手美要靠自己。不要用肥皂来洗手，如果遇上顽固污渍，可用一茶匙糖，加少许食油，以双手摩擦，可收到清洁之效。接触冷热水、洗洁精、洗衣粉及漂白水时，要先带上手套。别忘记随身备一小瓶润肤膏，以便每次洗手后涂用。除了经常性的保养之外，每次着水后，把手擦干，在食醋中蘸一下，可以使皮肤表面形成一层酸性保护膜，对手的保护作用很好。

秋冬季节宜防唇裂

90　秋冬季节宜防唇裂

秋冬季节发生唇裂的主要原因是：由于天气寒冷，气候干燥，嘴唇、口角的皮肤黏膜脱落、起鳞片，继而干裂出血。专家们指出，在这种情况下，细菌容易乘机而入，引起感染、糜烂，严重者还会出现肿胀、化脓。所以，秋冬季节宜防唇裂。

预防唇裂的方法：一是在洗脸后，口唇上涂些油脂。二是风大时外出戴上口罩，保持口唇湿润。三是多喝水，多吃新鲜蔬菜、瓜果，以补充体内的水分和维生素。

发生唇裂后，正确的处理方法是：将局部清洗干净，挤点消炎软膏或其他油类，涂擦在口唇裂缝处，一天涂擦 2~3 次；必要时，可内服维生素 B2 约 10 毫克，每日 3 次，维生

素 C300 毫克，每日 3 次，鱼肝油丸 2 粒，每日 3 次。一般情况下，口唇干裂会很快治愈。

91　秋季宜“喝”清洁高营养的清新空气

从养生的角度看，秋季是一个转变的季节，如果养生讲究科学，保养方法得当，对于促进身体健康会起到很好的作用。

美国一位医学专家在与朋友谈话时，开玩笑地说：“治疗神经衰弱的办法，是让他多“喝”些清洁高营养的清新空气。”

那么，什么时候的空气最新鲜、清洁、“高营养”呢？

以一天为例，早晨空气最新鲜、清洁；以一年来说，春天和秋天空气最新鲜、清洁。

生活在城里的人也许会问，在喧哗的城市中，哪里能享受“高营养”的空气呢？其实，问题是你有没有发现和利用。

在秋季生活中，每天比过去早一个钟头起床，一醒来便跑上阳台或到马路上。这时你会发觉，这是一个清凉的天气；碧蓝的天空，高得渺渺茫茫，也许会有一层层薄雾，从远处散漫卷来，令人有说不出的清新感觉……这时的微风，清心沁肺，这就是所谓“清洁高营养的”空气，多“喝”有益于身体健康。

事实上，在秋季清凉的晨风中跑步、锻炼，不但是在进行着良好的“空气浴”，而且还接受了耐寒训练，使身体能适应寒冷的刺激，为度过即将到来的寒冬做到了“有备无患”。

92　秋季晒太阳宜讲科学方法

秋季晒太阳宜讲科学方法。在秋季一天当中，有两段时间最适合晒太阳：一段是上午 6~10 时，此时红外线占上风，紫外线偏低，使人感到温暖柔和，可以起到活血化淤的作用；第二段是下午 4~5 时，此时正值紫外线中的光束占上风，可以促使骨骼正常钙化。

此外，秋季每天晒太阳的时间不宜过长，以免给皮肤带来伤害，一般以 30~60 分钟为宜。

93　秋季保健宜腹部保暖

由于秋凉的刺激，容易使一些人原来患有的胃病复发，重者还会引起胃出血等并发症。所以，在秋季生活中，患有胃病的人要特别注意腹部保暖。一方面多参加一些锻炼活动，以改善肠胃道的血液循环，增强对气候的适应能力；另一方面吃东西要定时、定量，少吃冷饮，避免过热、过硬、过辣，以防加重病情。

94　秋季养生宜自制药枕

秋气肃杀，多影响肺气阻滞而引发咳嗽和胸闷，但可通过自制药枕加以克服。中医认为，选用五味子、瓜蒌仁、旋覆花、桔梗、射乾各等份做枕芯，能使肺气通达而免于咳喘。此药枕对素有咳喘者有治疗效果。

但是，中医老医生提醒人们，四季药枕所选用的药物应预先晒干，而且粉碎为绿豆大的粗粒，以便枕上时舒适，并有利于药气扩散。枕中药物只能用一季，来年必须更换。

秋季养生锻炼

95　秋季锻炼宜讲科学方法

法宝一：注意衣着，防止感冒。秋季，清晨的气温已经开始有些低了。在锻炼的过程中，一般出汗较多，稍不注意，就有受凉感冒的危险。所以，千万不能一起床，就穿着单衣到户外去活动，而要给身体一个适应的时间。尤其是老年人，在早晨醒来后，不要马上起床。因为，老年人椎间韧带松弛，突然由卧位变为立位，可能会发生扭伤腰背部的现象；患有高血压、心血管病的老年人起床，更要小心，可以在床上伸伸懒腰，舒展一下关节，稍休息一会儿再下床。

法宝二：及时补水，防止秋燥。秋天，人体内容易积一些燥热，而且秋季空气湿度降低，容易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状。加上运动丧失的水分较多，会加重人体缺乏水分的反应。所以，运动一定要多喝开水，多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物或者平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物，保持上呼吸

道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。

法宝三：作好准备，防止拉伤。对于任何一种运动来说，准备活动都是必须的。因为，人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下，会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力，在没有准备活动的情况下也会下降。锻炼前若不充分作好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，锻炼反而成了一种伤害。

法宝四：运动保护，预防损伤。中老年人的锻炼要“留有余地”。秋末冬初，心肌梗死的发病率会明显升高，患有高血压的病人在秋冬之交时，血压往往要比夏季增高 20 毫米汞柱。因此，容易造成冠状动脉循环的障碍。所以，在锻炼之前，最好在晨起时喝杯白开水，以冲淡血液。运动方式更要选择舒缓的，免得在锻炼中发生意外。

法宝五：锻炼同时，保证睡眠。一定要在最佳的精神状态和生理状态的情况下，以饱满的情绪投入到健身运动中，才能取得锻炼身体的效果和精神情趣的愉悦。所以，在秋季要遵照人体生物钟的运行规律，养成良好的睡眠习惯。加上有序、科学的锻炼，身体才能越来越好。

法宝六：调整饮食，增强体力。既要多吃有营养的东西，增强体力，又要小心体重增加，尤其是本身就肥胖的人。注意多吃一些低热量的减肥食物，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等；不吃油腻味的食物，因为这类食物会加重肠胃负担，还会使体温、血糖上升，使人委靡不振，产生疲惫感。

96　秋季养生宜洗冷水浴

从养生保健的角度讲，秋季宜洗冷水浴。

所谓冷水浴，是用 5℃~20℃的冷水洗澡，当然也包括冬泳。秋季洗冷水浴对人体的益处是：

第一，可以加强神经系统的兴奋性。因为，肌肤遇到冷水时，寒冷的刺激往往会使大脑立刻调动全身各系统、器官，加强活动，对冷的侵袭进行抵抗，全身组织和系统也因此得到锻炼。所以，洗冷水浴后一般会觉得精神焕发，头脑特别清醒。

第二，可以增强人体对疾病的抵抗力。当受到冷水刺激后，皮肤血管很快收缩，将大量血液驱入深部组织和内脏器官，内脏血管也随之扩张，稍停一会儿皮肤血管再扩张，大量血液又从内脏血管流向体表，这样一张一缩，反复循环，提高了血管的承受能力，使血管弹性增强，有助于预防血管硬化，减少心脑血管疾病的发生。所以，有人把冷水浴称为“血管体操”。

第三，有助于消化功能的增强，使人食欲旺盛。冷水浴对治疗慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助作用。

秋季宜练健美操

97　秋季宜练健美操

健美操，四时可练。但是，专家们指出，在瑟瑟秋风中坚持练健美操，更有助于提高因秋凉而衰退的人体机能活动，加速血液循环，在秋风秋雨中不会失去平衡，保持精神状态的轻松愉快。下面向您推荐一套宜于秋季练的健美操。

第一，向前弯腰转体。两脚分开站立，与肩同宽，脚掌平行。向前 90 度弯腰，双臂自然下垂（头和背部在同一条线上）。上身向右、向左转，同时两臂随身体转动用力摆动，肌肉完全放松。头随双臂所摆动的方向转动，双腿不要弯曲。转体时，脚跟不离面。向左、右两侧转体 6 次。还原，均匀呼吸。

第二，侧卧弯腰。左侧卧倒，左臂弯曲，撑地，右手在身前，臂部支撑地面，右腿放在左腿上，两腿伸直。慢慢数数。数“1”时，两脚并拢绷直，并尽量向上抬起。为了使两腿能抬得高些，两手可用力支撑地面，特别是右手。数“2”时，将双腿慢慢放下。这个动作

做 4~6 次。然后转向另一侧，即右侧，也同样做 4~6 次。抬起双腿时吸气，放下双腿时呼气。

第三，拉弓。两脚站立，自然分开，与肩同宽。慢慢数数。数“1”时，两臂向前平举，同肩高，两手握拳。数“2”、“3”、“4”时，做模仿拉弓弦的动作。右臂不动，左臂慢慢弯曲（两臂始终同胸部在一条水平线上），左手指顺右臂向后滑动，经过胸廓，再从左肩尽量向后用力伸直，上身也急速向左转动。数“5”时，向右弯腰，这时左臂伸直向上，右臂向下。眼睛始终注视左手。数“6”时，直体。数“7”时，左臂回到前方，身体完全站直。数“8”时，两臂放下。然后，换另一侧重复上述动作。两脚站立不动，两腿伸直。拉弓时吸气，手臂伸到后方时呼气。

第四，转体。背对桌子站立，两脚分开，与肩同宽，两臂自然下垂。慢慢数数。数“1”时，上身猛向右转，使脸朝桌子，并用两手抓住桌沿。数“2”时还原。数“3”时向左转。数“4”时还原。均匀呼吸。两侧各重复 4~6 次。

第五，跪地转体。左膝跪地，两手扶在右膝盖上（右手在上），慢慢数数。数“1”时，上身向右转，右臂向后摆，尽量使右手手指触到左脚跟。头随右手转动，看着左脚跟。左手推一下膝盖以加大上身后转的幅度。数“2”时，上身挺直，右手放到左手上。重复转体 4~6 次。然后换腿，向另一侧，即左侧转体，要求与上述动作相同。

第六，两脚分开。自然站立，与肩同宽，脚掌平行。慢慢数数。数“1”时，两臂左右平举。数“2”时，身体重心移至左脚，左腿用力弯曲（右腿伸直），向右后方弯腰，用右手去摸左脚跟。双臂姿势不变。数“3”时，身体站直。数“4”时，两臂放下，两臂、两腿的肌肉放松。然后换左侧做同样动作。弯腰时吸气，直体时呼气。两侧各重复 4~6 次。

第七，两腿交叉。仰卧，两臂弯曲，手掌撑地。慢慢数数。数“1”时，略抬起左腿，横过右腿，沿水平方向向右伸直。左腿高高抬起。右腿用力伸直，原地不动。数“2”时，左腿

按原路返回。数“3”时，挪动右腿。数“4”时，右腿放到左腿旁边。每条腿重复 6~8 次。摆动腿时吸气，腿还原时呼气。

98　秋季宜练养肺功

中医根据季节的变化对人体影响的规律，总结出了秋季易损肺气的理论，提示人们，在秋季应注意适应天气的变化，好好保护肺气，避免发生感冒、咳嗽等疾病。为此，宜练养肺功。

第一，摩鼻、浴鼻。不少人鼻腔黏膜对冷空气过敏，秋季一到，便伤风、流涕。除去必要的治疗外，在夏秋交季之时，经常按摩鼻部很有好处。将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用双手拇指外侧滑鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 30 次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴 15~20 次（迎香穴位于鼻唇沟与鼻翼交界处）。每天摩鼻 1~2 遍，可增强鼻的耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。如果每日清晨或傍晚，用冷水浴鼻则效果更好。方法是将鼻浸在冷水中，闭气不息，少顷，抬头换气后，再浸入水中。如此反复 3~5 遍。亦可用毛巾浸冷水后敷于鼻上。

第二，冷水浴。冷水浴对提高身体耐寒能力，促进周身血液循环是十分有益的，它可以预防感冒、支气管炎，也可以改善心血管及神经系统的功能。进行这种锻炼可在夏末开始，先用温水，逐渐改用冷水，同时用毛巾擦身。长期进行这种锻炼，精神清爽，皮肤润泽，不易感冒。

第三，躬身撑体。端坐，全身放松，调匀呼吸，然后，两腿自然交叉，躬身弯腰，两手用力支撑，使身体上抬 3~5 次为 1 组。可根据个人体力，反复做 3~5 组。注意：两臂支撑要用力，用力时，宜闭息、不呼吸。身体上抬时，要尽量躬身；双腿自然交叉，是为了避免借下肢的力量支撑身体。所以，要用臂力，腿不要用力。这种方法可以通达肺气，疏通肺的经脉，具有调养肺气的作用，对风邪伤肺及肺气虚损均有调养的功效。

第四，捶背。端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶 3~5 遍。捶背时，要闭气不息。同时，叩齿 5~10 次，并缓缓吞咽津液数次。注意：捶背时，要从下向上，再从上到下，沿背捶打，如此算 1 遍，先捶脊背中央，再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气，通脊背经脉，预防感冒着凉，同时具有健胃养肺的功效。

第五，摩喉。上身端直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按搓，直至胸部。双手交替按搓 20 次为 1 遍，可连续做 2~3 遍。注意：按搓时，拇指与其他四指张开，虎口对准咽喉部，自颏下向下按搓，可适当用力。这种方法可以利咽喉，具有止咳化痰的功效。

第六，按天突。用拇指按压天突穴 10~15 次。具有止咳平喘的功效。

99　秋季清晨练功宜先排便

在现实生活中，常听一些人说，晨起练气功最好不要解大小便，否则就会“泄气”，练不到所谓的“真功夫”。其实，这种说法是没有科学根据的。

从保健的角度讲，秋季清晨练功宜先排便，其理由有二：

第一，食物通过胃、肠的消化，养料被人体吸收了，剩下的残渣成了粪便。身体内多余的水分，再加上肌肉等组织和血液新陈代谢中的废料，由血液通过肾脏过滤形成尿液。从生理上说，大小便形成之前，分别在直肠和膀胱里，已不再参与人体的生理活动，只是作为废料等待排出。如果憋住不排出，就等于让废物堆积在体内，时间稍长，便会给身体造成危害。

人在憋尿时，全身神经处于高度紧张状态，胃肠功能和交感神经会发生暂时性紊乱，血压明显增高。在憋尿意念作用下，膀胱储尿液不能外排，实际上形成了人为的尿潴留。这不仅影响动作的灵活，增加运动的负担，而且很容易因意外撞击使膀胱受伤。

第二，有大便而故意置之不理，长此下去，直肠膨胀也引不起便意，这是形成便秘的原因之一。便秘促使盆腔器官静脉充血，会诱发痔疮。特别是对妇女影响较大，可能影响月经功能（月经不调、痛经）或者引起子宫位置不正。这是因为，直肠内粪便过度堆积，把子宫颈向前推移，而子宫体根据杠杆原理即向后倾，进而发生骶部疼痛、腰痛、月经障碍等。

100　秋季锻炼宜慢跑

时至金秋，人体的生理活动也随着自然环境的改变而处于“收”的阶段，阴精阳气都处在收敛内养的状态。所以，运动养生也要顺应这一原则，才能顶住干燥的气候。

“养收”，即在运动中注意避免运动过剧，防止汗液流失，阳气伤耗。所以，慢跑是最理想的秋季运动方法。

慢跑的方法是：保持跑步姿势，头正颈直，上身微向前倾，双目平视，两手自然握成空心拳，前臂弯曲 90 度。采用自然呼吸，先是鼻吸口呼。但仅靠鼻吸不够用，感到憋气时，改用口鼻同时呼吸，宜口唇微微张开，舌抵上腭，让空气通过齿缝出入，呼吸宜均匀深长。跑步时要全身放松，保持愉快心情，面带微笑，意守丹田，抛弃一切杂念，只想跑步是强身健体的有效手段和方法。通过跑步，可使自己精神振奋，体力、脑力增强，祛除病痛，健体益寿。

跑步之前，先原地站立或缓慢行走，放松肢体，调节情志，调匀呼吸。有了心理准备后，再迈开两腿，缓慢小跑。在跑步时，步子可逐渐地迈得大一些，但是，每一步都要踏得稳，两臂随之前后摆动，尽量用脚尖着地，以增加锻炼效果。

跑步结束后，要继续行走一段，做做深呼吸，两手胸前画弧，让全身肌肉彻底放松。

101　秋季晨练者宜重视晚餐

“早吃好，午吃饱，晚吃少”已成为极其重要的饮食养生原则。然而，对秋季早晨进行体

育锻炼的人来说，晚餐简单清淡而又吃得少，其营养就难以满足第二天清晨运动的需要，甚至出现低血糖，于健康不利。

早起后，消化系统和整个身体功能处于惰性状态，若进食后再运动，可能造成不适感。因此，对习惯空腹晨练者，应重视晚餐，把晚餐做得丰盛一些，吃得好一点，以便为次日晨练提供必需的能量。不过晚饭也不能吃得过饱，以免影响睡眠。至于晨练运动量较大或持续时间较长者，最好先吃一些易于消化的食物，待休息 20~30 分钟后再进行锻炼，以免影响身体健康。研究证明，晨起空腹进行锻炼，其主要能量来源是脂肪，血液中游离脂肪酸会明显增加，对老年人来说，有可能引起心律失常、心肌梗死，甚至发生猝死。

秋季忌食辛热香燥的食物

第三节秋季养生保健忌

秋季饮食保健

1　秋季忌食辛热香燥的食物

蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调品，多食助燥伤阴，可以加重内热，使燥邪侵犯人体。所以，秋季忌食辛热香燥的食物。

2　秋季忌食油腻煎炸的食物

炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的油腻食物，秋季食用后难以消化，容易积于肠胃之内。加之脾胃功能较弱，食用油腻煎炸的食物会加重体内积滞之热，不利于人体适应秋季干燥的特性。所以，秋季忌食油腻煎炸的食物。

3　秋季忌生吃水生植物

在我国的南方，秋季是大部分水生植物收获的季节，也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等，它们大都质白鲜脆、清凉爽口，吃起来味道很美，并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等医用功效。

但是，生吃这类水生植物，极容易导致姜片虫的感染。姜片虫是寄生在人体中的一种吸虫，通常寄生在小肠内，靠吸盘的作用牢牢吸附在肠壁上，使肠黏膜发炎、出血、水肿，甚至形成溃疡，一般常伴有腹泻、食欲不振；儿童感染后，会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象；少数情况严重者，可因衰竭或虚脱导致死亡。因此，秋季忌生吃水生植物。

4　秋季忌吃肥甘食品

中医认为，秋季主肺气，肺主辛味。如果肺气太过，往往会导致肝气抑郁。秋燥易伤津液。因此，在饮食方面，以防燥护阴、滋阴润肺为主，忌吃肥甘食品。

5　秋季忌食未洗净的河蟹

“秋风响，蟹脚痒。”意思是说，每当菊黄稻香的时节，螃蟹就会爬到岸上来，正是捉蟹的大好时机。这时的螃蟹，个大，体肥，卵黄顶盖，肉脂丰盈，味道最美。古人把吃螃蟹之味美与游庐山之景美相提并论：“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹。”但是，忌食未洗净的河蟹。因为，河蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌和污泥。有些人因为未将蟹洗刷干净，把蟹体内的病菌或寄生虫食入体内，导致生病。

6　秋季忌食生河蟹

秋季是河蟹大量供应的时节。河蟹味美可口，营养丰富，含有大量蛋白质及钙、锌，还含有较多的铁、维生素等。但是，值得提醒的是，忌食生河蟹。

因为，河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，以动物尸体或腐殖质为食，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌。在食用前，应注意清洗干净，蒸熟蒸透后再食用。

7　秋季忌食死蟹

蟹死之后，其僵硬期和自溶期大大缩短。蟹体内的细菌会迅速繁殖，并扩散到蟹肉中去。在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺会引起

过敏性食物中毒；类组胺会使食者呕吐、腹痛、腹泻。所以，秋季忌食死蟹。

8　秋季吃蟹忌忽视防中毒

吃蟹的好时候是秋后，所以有“持螯餐菊”之说。但是，螃蟹的一些器官是有一定毒性的，因此吃螃蟹忌忽视防中毒。这些器官包括蟹胃（在背壳内前缘中央似三角形的骨质小包）、蟹肠（由胃到脐的一条黑线）、蟹心（俗称六角板）、蟹鳃（腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西）只有清除了螃蟹的这些器官后再吃，才能避免中毒。

9　秋季忌螃蟹与柿子同食

秋季，蟹肥正是柿熟时，要注意忌螃蟹与柿子同食。因为，柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内，往往会造成发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。

10　秋季忌螃蟹与茶水同食

如果边吃螃蟹边饮茶水或者吃螃蟹后不出 1 小时就饮茶水，那么开水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，均不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻等病症。所以，秋季吃螃蟹时和吃螃蟹后 1 小时内忌饮茶水。

11　秋季小儿忌吃生枣

色彩鲜艳，美味可口，象征着吉祥、幸福和喜庆的红枣，是秋季佳果。但是，小儿忌吃生枣。

祖国医学向来重视“食贵有时，食贵有节”。小儿的某些疾病往往是由于饮食所伤，这就要求父母要高度重视，尤其不要投其所好，任孩子恣意贪食，即便是水果，也是如此。大枣本为甘温补益之品，但生吃便可造成腹胀、腹泻。唐代名医孙思邈说过：“多食（生枣）乏人热渴膨胀，动脏腑，损脾气，助湿热。”《随息居饮食谱》也讲：“多食(生枣)患胀泄热渴，最不益人，凡小儿、产后及温热、暑湿诸疾前后，黄疸、肿胀，并忌之。”

大枣每至将熟未熟之际，小儿多贪食，常引起消化不良。另外，干枣多晒于地上，皮褶皱处常匿虫卵，故李时珍引《大明本草》强调说："（生枣）有齿病、疳病、虫病，人不宜啖食，小儿尤不宜食。"

12　秋季忌大枣与黄瓜、胡萝卜一起食用

被誉为"天然的维生素丸"的红枣，忌与黄瓜、胡萝卜一起食用。因为，胡萝卜含有抗坏血酸酵酶，黄瓜含有维生素C分解酶，两种成分都可破坏红枣中的维生素C。

13　秋季忌山楂与猪肝合食

山楂为秋季时令佳果，含有丰富的维生素 C。猪肝中含有铜、铁、锌等金属微量元素。如果山楂与猪肝合食，山楂所含的维生素C遇到猪肝中的金属离子会加速氧化，从而使维生素C遭到破坏，大大降低了食物的营养价值。所以，秋季山楂忌与猪肝合食。

14　秋季儿童忌多吃桑葚

秋季是桑葚的采摘季节。桑葚又叫桑果、桑葚子，是桑树上长出的一种紫色的小果子。桑葚味甜，略酸，备受儿童喜爱。

但是桑葚含有一种胰蛋白酶抑制物，对于肠胃功能未健全的儿童来说，吃了它容易在体内产生抑制消化道内各种消化酶的活性、阻碍蛋白质消化吸收的不良作用，并可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等病症。所以，秋季儿童忌多吃桑葚。

15　秋季忌空腹食用荸荠

秋季陆续上市的荸荠，具有消积化食的功效，食积腹胀患者食用适宜。如果空腹食用荸荠，不但起不到充饥的效果，反而会使胃部不适。所以，秋季忌空腹食用荸荠。

16　秋季忌生吃莲子

金秋是收获的季节。"出污泥而不染"的荷花，也变成了一朵朵低头不语的莲蓬，又到采莲子的时候了！

莲子，又名莲子肉、湘莲肉、建莲肉，营养丰富，主要含有蛋白质、钙、磷、铁质及维生素 B1、维生素 B2 和胡萝卜素、淀粉等成分。但是，莲子性涩滞，可影响脾胃的工作，《本草纲目拾遗》说“生则胀人腹”。所以，秋季忌生吃莲子。

秋季忌多吃杏

17　秋季忌多吃杏

到了秋季，黄澄澄的杏就陆续上市了。

杏不但含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等一般营养物质，而且还含有独特的苦杏仁苷、黄酮类物质等，是防癌抗癌的佳果。专家经研究发现，南太平洋的岛国斐济是世界上几乎没人患癌症的国家，主要与这个国家人人都爱吃杏的习惯有关。

杏虽然具有这种独特的魅力，但是专家们也提出忠告，吃杏有益，忌多食用。因为杏具有强烈的酸性，多吃会使胃酸增多，容易引起消化不良和溃疡病。杏性温，多吃容易上火，会诱发疖肿、腹泻，对牙齿不利，容易发生龋齿。自古以来，我国民间就有“杏伤人”之说。所以，秋季忌多吃杏。

18　秋季忌生吃白果

秋令果品白果，又名银杏、公孙果，备受人们喜爱。但生白果的外皮中含有白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸、白果醇等有毒成分，可造成对中枢神经系统的损害，出现呕吐、腹痛、神志昏迷、呼吸困难等症状，甚至呼吸麻痹而死亡。制熟后则毒性减弱，表皮也容易脱落。所以，秋季忌生吃白果。

19　秋季忌吃发苦的柑橘

秋季成熟的色彩艳丽的柑橘，酸甜适口，营养丰富，还有很高的药用价值，是果品中的佼佼者。但是，值得提醒的是，忌吃发苦的柑橘。

因为，在未成熟的柑橘中含有较多的苦味物质，食用这种带有苦味的未成熟的柑橘，对

身体有不良影响。受了冻的柑橘的原生质脱水，蛋白质及胶体产生不可逆转的凝固作用，失去对微生物的抵抗能力，细菌就会在其中加速繁殖，使柑橘的苦味加重。这种柑橘不但失去原有的营养价值，而且不卫生，对人体有害无益。

20　秋季忌多吃柿子

秋季上市的柿子，既好看又好吃，营养也很丰富。据研究测定，在每百克柿子中，含有蛋白质 0　7 克、脂肪 0　1 克、糖 11 克，能产生 48 千卡热量。此外，柿子还含有钙、磷、铁等矿物质及多种维生素。但是，忌多吃柿子。

因为，柿子中含有大量的果胶和胶酚，这两种成分在柿胶和柿核中尤其多。果胶和柿胶酚遇到胃酸后可凝结成块，甚至会变成像石头一样的硬块——胃柿石。吃柿子时应去皮，每次不要吃得太多，一次只吃 1~2 个便可。如果柿子吃多了，极容易引起胃柿石。未成熟的柿子就更不能吃了。

21　秋季忌空腹吃柿子

空腹时人体胃酸多，而柿子中含有 14%的胶酚、7%的果胶及单宁等物质，它们与胃酸相遇后会凝结成小块。小块又可逐渐凝聚成大块硬物，形成胃柿石，小者如杏核，大者如鸭蛋。胃柿石与食物残渣相积聚，越积越大，越滚越硬，使人胃痛、恶心、呕吐、厌食，严重者会引起消化道出血、胃穿孔、肠梗阻。所以，秋季忌空腹吃柿子。

22　秋季忌柿子与甘薯同食

柿子和甘薯都是秋季时令美食，备受人们的喜爱。但是，如果柿子与甘薯同食，由于甘薯中含有“气化酶”和粗纤维，在人的胃肠中容易产生二氧化碳气体，刺激胃酸分泌，使胃酸增多，促使胃柿石形成。所以，秋季忌柿子与甘薯同食。

23　秋季忌食用有洞无虫的栗子

秋季，栗子大量上市。专家提醒，一些黑心商贩为使有虫眼的栗子能卖掉，使用了有毒

杀虫剂来驱虫，采用这种“简单有效”的方法，给栗子带来农药残留量高的“后遗症”，多食损害健康。

栗子是害虫喜爱的“盘中餐”之一。一生三代的食心虫，第一代幼虫危害梨树，第二代危害玉米，第三代危害栗子。食心虫“安家”在栗子里，一些黑心的商贩便用敌敌畏喷洒在外壳上，然后用袋装起，以此驱赶害虫。虽然这种驱虫方法简单有效，但农药残留量极大。因此，如果买到一些外壳有虫洞、里面却没有虫子的栗子，最好忌食用。

24　秋季生吃水果忌不削皮

在秋季生活中，有些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而生吃水果时连皮一起吃。其实，这种做法很不科学。

因为，在水果的表皮中有一层蜡质，农药可渗透其中，并残留在蜡质中。如果长期连皮一起生吃水果，农药残毒在人体内就可能积蓄，引起慢性中毒，损害神经系统，破坏肝功能，影响人的生殖与遗传。所以，秋季生吃水果忌不削皮。

25　秋季饭后忌立即吃水果

有些人认为，在秋高气爽之时，饭后适量吃些水果，可以促进肠道蠕动，有助于消化，使大便通畅。殊不知，饭后立即吃水果，不但不会助消化，而且还可造成胀气和便秘。因此，秋季饭后忌立即吃水果。

26　秋季未成熟的水果忌放冰箱中保存

秋季，未成熟的水果忌放入冰箱中保存。因为冰箱中温度较低，会抑制水果的新陈代谢和成熟，使其中一些营养物质不能完全合成，吃后会对身体不利。因此，应将未成熟的水果放在常温下，使其逐渐成熟后再放入冰箱保存。

27　秋季吃水果忌不漱口

秋季上市的水果，有些含有柠檬酸、苹果酸、酒石酸等多种发酵糖类物质，对牙齿有较

强的腐蚀性，易使牙齿受到损害。如果食用水果后不及时漱口，更容易引起龋齿。所以，秋季吃水果忌不漱口。

28　秋季忌多食偏食南瓜

南瓜，又名番瓜、倭瓜、金瓜，为秋季主要蔬菜之一。但是，忌多食偏食南瓜。因为，南瓜属于营养较低的食品，其性温热，补益作用较差，多食容易上火，会导致火热为患的疾病。《本草纲目》说："多食发脚气，黄疸。"还可诱发疮疡，故《随息居饮食谱》说："凡时病疳疟，疸疾胀满，脚气痞满，产后痧痘，皆忌之。"

29　秋季忌将南瓜切碎弃汁做馅食用

秋季的南瓜，鲜嫩者可以做馅食用。但是，如将南瓜切碎弃汁做馅食用，则会丢失水溶性的营养成分，使营养作用降低。所以，秋季忌将南瓜切碎弃汁做馅食用。

30　秋季鲜藕忌生吃

"秋季好食藕。"藕主要含碳水化合物、无机盐、维生素等营养成分。生藕虽然鲜嫩可口，但有些藕寄生着姜片虫，很容易引起姜片虫病。姜片虫寄生在人体小肠中，其卵落入水中就会发育成毛蚴，并在螺蛳体内发育成尾蚴，尾蚴钻出螺壳附在生藕上，形成囊蚴。人吃了带囊蚴的生藕，囊蚴就会在小肠内发育为成虫，成虫附在肠黏膜上，会造成肠损伤和溃疡，使人腹痛、腹泻、消化不良，儿童还会出现面部浮肿、发育迟缓、智力减退等症状，严重者还会发生虚脱而死亡。所以，秋季鲜藕忌生吃。

31　秋季花生忌生吃

秋季是花生成熟的季节。有人喜欢吃生花生，说它又甜又脆，营养丰富。其实，这种吃法很不科学。

这是因为：一方面，花生含有大量脂肪，如过多生吃，可导致消化不良或腹泻；另一方面，花生长在地里，表皮易被寄生虫卵污染，生吃易感染寄生虫病。另外，鼠类最喜欢

吃花生，如生吃被鼠类污染过的花生，易患流行性出血热。所以，秋季花生忌生吃。

秋季儿童忌生吃甘薯

32　秋季儿童忌生吃甘薯

秋季是甘薯的收获时节。甘薯含淀粉很多，生吃、熟吃均可。但是，甘薯中含有“气化酶”和粗纤维，生甘薯中的植物细胞未被破坏，儿童吃后难以很快消化，极易引起腹胀不适、消化不良。而且，生甘薯容易被寄生虫和病菌污染，儿童食用后有得寄生虫病和患肠道感染的危险，出现恶心、呕吐、腹泻等病症。所以，秋季儿童忌生吃甘薯。

33　秋季忌过量吃甘薯

秋季陆续上市的甘薯，营养很丰富，为人们餐桌上的粗粮食品。据研究测定，在每 500 克的甘薯中，含糖 128　3 克，蛋白质 7　8 克，还含有脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 和钙、磷、铁等。甘薯含食物纤维较多，具有通便、降低血脂的作用。但是，秋季忌过量吃甘薯。

因为，甘薯含一种“气化酶”，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳，如吃得过多，会使人腹胀、打嗝、放屁。同时，甘薯里含糖量高，吃多了可产生大量胃酸，使人感到“烧心”。胃由于受到酸液的刺激而加强收缩，此时胃与食管连接处的贲门肌肉放松，胃里的酸液即倒流进食管，人就吐酸水了。而且，糖分多了，身体一时吸收不完，剩余的在肠道里发酵，也会使肚子不舒服。

34　忌用单喝水的方法缓解秋季干燥

进入秋季，天气渐渐转凉，不少人觉得口干舌燥。专家认为，这是秋燥的一种表现，要缓解这种现象，应从饮食、生活作息和情绪调节三步入手，忌用单喝水的方法。

在经历过夏天的暑热后，进入秋天暑热未尽，再加上多风、少雨，人体很容易出现燥热。所以，入秋后天气仍然很热，体内的热遇风寒，就会出现外感。肺胃受邪时，容易出现

口干、咳嗽、口鼻干燥、有痰咳不出、口苦、大便干燥等现象，有的人还会出现口腔溃疡。这些都和内火有关，喝水只能起到部分作用，还需要用清热、养阴、润燥的方式来应付。

第一步是饮食调节。忌食用辛辣、刺激、油腻的食物，因为这些食物会起到生湿生热的作用，对于秋燥来说，正好是“火上浇油”。应多吃养阴润肺的食物，如梨、猕猴桃、西瓜等。蔬菜中绿叶菜是最好的，可以帮助保持大便通畅，减少食火。针对秋季的天气，秋膘可以晚些再贴，进补的药入冬再吃为好。多喝冬瓜汤、冰糖梨水对缓解口干会有一些好处。

第二步是生活节奏的调整。入秋后，天气渐渐转凉，对睡眠有好处，正好用来好好“补觉”。应该顺应自然规律，按时睡觉、起床，不熬夜，减少对身体的伤害。

第三步是调适情绪。经常生气、工作压力大，也会变成秋燥的“帮凶”，会加重不舒服的程度。所以，保持乐观的情绪，也能减轻燥热的不适之感。

35　夏秋换季老年人忌常饮啤酒

啤酒是夏季的饮料佳品，但其中也含有酒精。常饮啤酒或一次饮啤酒过量，会使体内酒精蓄积，导致体内酒精含量增高。在夏秋换季时，气候逐渐转凉，老年人如果常饮啤酒或一次饮啤酒过量，可使血管扩张、血压下降，从而诱发心绞痛，有时还会由于血压突然升高而引起脑溢血。另外，老年人的胃黏膜在不断萎缩，如果受到大量酒精刺激，便非常容易引起急性炎症和出血。所以，夏秋换季老年人忌常饮啤酒。

秋季养生进补

36　秋季忌无病进补

秋季是进补的最佳时节。但是，秋季进补并非每个人都需要，忌无病进补。

年轻力壮和体质强健的人就不必进补。其实，进补同体育活动一样，是健身防病的手段

之一。身体健康、正气强盛的无病者增强体质的办法，还是以体育锻炼和增加一些营养食物为好。即使身体虚弱多病的老年人，也应该根据体质状况对症进补，才能起到补虚扶正、补益强身的作用。

37　秋季养阴忌滥补

秋季最明显的特点是气候干燥。在没有特殊情况（如患外感、腹泻、湿盛）时，在进补方中，食补应以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等，这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。药补则应适当配以养阴生津润肺的中药，这些药物种类较为丰富，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等，都适于在秋季使用。当然，在使用这些药物时也要有所选择，千万不要不分青红皂白一股脑儿地使用。切记秋季养阴忌滥补。

38　秋季少年儿童忌滥用补药

“凡药能治病，一定要对症。”因此，强调必须在医生指导下，对症下药，不能滥服，特别是对于青少年和儿童来说，秋季忌滥用补药。如果家长们盲目地给孩子滥服补药，不仅收不到好的效果，而且还会妨碍正常营养素的吸收，破坏生理平衡，给生长发育造成种种弊端。若所用的药剂量超过生理负担，还容易引起胃肠功能紊乱，导致消化不良而产生腹泻。

39　秋季进补忌虚实不分

秋季进补是对身体健康的投资，一定要以辨证施补、整体施补、补运结合、祛邪安正等为前提。

“虚则补”，是中医进补的原则。秋季进补，如气虚者选用补气之品，方能达到调治目的。其补法可分为补气、补血、补阳、补阴或双补，必须对症施补，如若乱补，则适得其反。

如阳虚反而滋阴，会重伤其阳;阴虚反而助阳，会耗伤其阴，如同火上加油。所以，秋季进补忌虚实不分。

40　秋季病人忌食补性食物

秋季，病人进补忌食补性食物。例如，有外伤或皮肤破损、过敏体质、慢性哮喘的人，忌食用鹅肉、虾蟹、竹笋等“发物”，以免加重病情或诱致旧病复发。肝硬化患者忌饮用牛奶来补养，因为肝功能不正常，牛奶中的乳糖在体内发生吸收障碍，会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。慢性肾功能衰竭患者忌食用哈密瓜，因为哈密瓜中钾离子含量较高。而肾功能衰竭患者，由于肾小球滤过率下降及肾小管功能减低，如食用哈密瓜过多，过多的钾在体内潴留，会引起高血钾，容易促发心血管疾病，加重病情。

41　秋季进补服用人参的同时忌食用萝卜

人参能大补元气，是秋冬季节进补的首选药材。中医常说，人参忌与生萝卜同用。因为，人参是大补元气的，益气而生津。萝卜，尤其是萝卜籽(中医称为“莱菔子”)，具有破气消食耗血的作用，与人参的功效正好相反。若同时服用人参和萝卜，就会抵消人参的补益作用。所以，不管古代医书还是现今教科书都认为，服用人参的同时最好不要食用萝卜，以免造成其在保健价值上和经济上的浪费。

秋季进补忌走偏

42　秋季进补忌走偏

经过了漫长的炎夏酷暑，人们消耗了大量的体力和精力。因此，有句俗话说：“入夏无病三分虚。”入秋后，气候干燥，又是慢性病容易复发和病情加重的季节。因此，大多数人认为，为了增强体质，秋季应对自己的身体进行调补。秋季如何补养，以增强体质，抗病益寿，是人们比较关注的话题。

中医认为：“气为血之帅，血为气之母。”秋季补养，既要重视“物补”，又要重视“心补”，

两个轮子齐动，切忌一味偏补，应注意兼顾气血阴阳，防止过偏而引发其他疾病。

所谓“物补”，即进行食补、药补，这是有形之补。但对一些体弱者，尤其是老年人来说，因血虚气衰，生理机能减退，突然进补，往往“虚不受补”。因为，入秋后必须作“底补”，使人体逐渐适应补品的作用，为冬补打基础，作准备。

秋补应选用一些防燥护阴、滋肾润肺的平和滋补品。对易出现口舌生疮、口鼻干燥、咽喉肿痛、干咳无痰或少痰、便秘等秋燥伤身症状者，可使用清肺、润肺、止咳的中药，如杏仁、沙参、蛤蚧、核桃仁等，以补肺养肾纳气。老年人及体弱者，还可服用金匾肾气丸等中成药，以增强免疫力。

所谓“心补”，是指进行精神调摄，这是无形之补。宋代大养生家陈直说：“秋时凄风惨雨，多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱悦，使役其心、神，则忘其秋思。”因而，秋季补养勿忘心理调适。一是“持乐”，即保持快乐、轻松的心态。面对草枯叶落、万物凋零、繁景将逝的深秋，切不可陷于凄凉、沉重垂暮的伤感之中。二是“作乐”，即积极地参加一些琴棋书画、花卉盆景、写作、垂钓、养鸟养鱼等情趣活动。三是“寻乐”，即加强体育运动，动于乐，在运动中寻求增强体质的喜悦，培养不畏艰险、坚忍不拔、乐观向上的精神。

43　秋季进补忌食用生蜂蜜

明代李时珍在《本草纲目》中告诫人们：“七月勿食生蜜”。

自然界里的植物分为有毒和无毒两大类。无毒植物的花期较早，有毒植物的花期较晚。农历七月，不论在我国的农村、山区还是城市，绝大部分无毒植物的花期已过。因此，有益于身体健康的花源大大减少。但是，这时有毒植物却正在花开缤纷，招蜂引蝶。在这个时期，蜜蜂往往会在饥不择食的情况下，采集有毒植物的花粉和花蜜，使酿的蜂蜜中混进有毒物质——生物碱。如果人们吃了这种生蜂蜜，就会出现头晕、恶心、头疼、

腹泻、腹疼等症状。为了预防或避免食用蜂蜜发生中毒，应忌食用秋季的生蜂蜜。

44　秋季进补营养补品忌与含鞣酸水果同食

科学研究证明，秋季进补，食用高蛋白营养补品后，不宜立即与某些水果同食，特别是含鞣酸较多的水果。秋季含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果、偏酸的橘子和苹果等。秋令食补中的鱼、虾、海参、羊肉等含有丰富的蛋白质和钙，如果同含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使鞣酸与蛋白质结合成一种叫作鞣酸蛋白质的物质，不易消化。此外，补品中的钙质与水果中的鞣酸结合，能刺激胃肠，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状，还会激发过敏反应，引发荨麻疹。所以，秋季进补营养补品忌与含鞣酸水果同食。

秋季常见病防治

45　秋季哪些疾病患者忌吃月饼

第一，糖尿病患者。月饼一般含糖量高，如果糖尿病患者只图一时口福，会造成血糖升高，加重病情，甚至还会有生命危险。但是，糖尿病患者可以食用专门为他们制作的特制无糖月饼。

第二，高血压、高血脂、冠心病患者。月饼为高糖、高脂食品，如果高血压、高血脂、冠心病患者过多食用，可以增加血液的黏稠度，使血流减慢，血压增高，加重心脏负担，从而诱发脑血栓形成、心绞痛或心肌梗死等。

第三，消化性溃疡患者。月饼中的糖、脂等成分能刺激胃肠，促使胃酸大量分泌，从而会损伤胃肠黏膜，不利于胃或十二指肠溃疡的愈合，严重者还可诱发胃出血、胃溃疡、胃穿孔等并发症。

第四，腹泻患者。腹泻患者肠胃功能低下，多吃月饼不仅加重胃肠道负担，而且也不利于止泻。

第五，胆囊炎、胆石症患者。月饼是一种油腻食品，胆囊炎、胆石症患者吃后会引起胆囊收缩，多食易引起胆囊疾病急性发作或病情加重。

第六，肾炎患者。有些月饼的含盐量较高，肾炎患者多吃之后会引起人体水分潴留，增加肾脏负担，使病情加重或恶化。

第七，脂溢性皮炎、痤疮患者。研究发现，脂溢性皮炎、痤疮的发生与糖、脂的摄入量过多有关。多吃月饼，其内的糖、脂会使皮脂腺分泌增加，加重病情。

第八，久病初愈者。这些人的机体正处于康复阶段，食欲虽有好转，但消化和吸收功能仍然较弱，吃月饼时应以品尝为主，切忌多吃。

46　秋季哪些疾病患者忌吃螃蟹

第一，高血脂、高血压、冠心病患者。螃蟹中胆固醇含量高，每 100 克蟹肉中含胆固醇 245 毫克，每 100 克蟹黄中含胆固醇 460 毫克。如果这些疾病患者吃螃蟹，会加重病情。

第二，皮肤过敏、湿疹、癣、疮毒、皮炎等皮肤病患者。螃蟹是一种发物，含有多种异种蛋白。如果这些疾病患者食用螃蟹，会发生过敏反应。临床上发现，过敏性体质的人吃螃蟹后，易引起恶心、呕吐、风疹等症状，导致病情恶化。

第三，脾胃虚寒、外邪未清及腹泻患者。螃蟹性寒，如果这些患者吃螃蟹，会引起腹痛和腹泻，进一步加重病情。

第四，胆结石、胆囊炎、肝炎及十二指肠溃疡患者。如果这些疾病患者吃螃蟹，很容易引起旧病复发。

47　秋季冠心病患者忌多吃水果

秋季，冠心病患者适量食用水果，可以补充机体所需的有机酸、矿物质、维生素和纤维素等。但是，忌过量食用，如果多吃水果，会促使病情加重。

这是因为，水果中含有较多的果糖、葡萄糖、蔗糖等糖类，冠心病患者多吃水果可使血

脂增高、血糖升高和发生肥胖，无异于雪上加霜。

48　秋季服药期间忌食用柚子

中秋节，又是花好月圆时，我国广东、广西、福建、海南等省区有这样一种习俗：除了家家户户准备了精美可口的月饼外，金黄硕大的秋令水果柚子也是餐桌上必不可少的食品。

但是，值得提醒的是，服药期间忌食用柚子。

这个观点是加拿大一位医学专家提出的。他指出柚子中含有一种不知名的活性物质，这种物质对人体肠道的 CYP3A4 酶（大约有 60%的处方药与这种酶的代谢有关）有抑制作用，使药物正常代谢受到干扰，令血药浓度明显增高。这不仅会影响肝脏解毒，使肝功能受到损害，还可能引起其他不良反应，甚至发生中毒。

临床观察也发现，病人服抗过敏药特菲那定时，如果吃了柚子或饮了柚子汁，轻则会出现头昏、心悸、心律失常、心室纤维颤动，严重的还会导致猝死。到目前为止，已证实不能与柚子汁同服的药物有：冠心病常用的钙离子拮抗剂、降血脂药，消化系统疾病常用的西沙必利、苯二氮卓类药物(安定)以及含咖啡因的解热镇痛药物等。

秋季低血糖患者忌多食用柚子

49　秋季低血糖患者忌多食用柚子

柚子，又名柚、雷柚、胡柑，为秋季时令果品之一。它主要含有碳水化合物、无机盐等成分。

中医认为，柚子甘酸，消食化积，含有能够降低血糖的成分，如果低血糖患者多食柚子，病情就会加重。所以，秋季低血糖患者忌多食用柚子。

50　秋季慢性胃炎患者忌多食用柚子

中医认为，秋季的柚子，寒凉伤胃，多食柚子可积湿生痰，胃热食积的急性疾病适宜，

如果慢性胃炎患者多食柚子，则容易加重病情。所以，秋季慢性胃炎患者忌多食用柚子。

51　秋季肺炎、支气管炎患者忌多食柑

柑，又名金实、柑子、木奴，为秋季时令果品之一。柑主要含有糖分、维生素C、B 族维生素等成分。但是，秋季肺炎、支气管炎患者忌多食柑。

中医认为，柑味甘酸，甘可生津，酸可敛津，均可聚生痰湿；又性凉，《医林纂要》说："多食生寒痰。"如果肺炎、支气管炎患者多吃柑，会加重病情。

52　秋季缺铁性贫血患儿忌食柿子

研究表明，柿子含有单宁、鞣酸等物质，容易与儿童体内的铁质结合，妨碍人体肠道对铁的吸收，如果缺铁性贫血患儿吃柿子，会加重病情。所以，秋季缺铁性贫血患儿忌食柿子。

53　秋季龋齿患者忌多食石榴

石榴又名天浆、甘石榴，为秋季水果之一，主要含有糖分、钙、磷、铁、抗坏血酸、核黄素等营养成分。

中医认为，石榴味甘酸，孟诜说："多食损齿令黑。"特别是龋齿患者多食用石榴，更容易加重龋齿的疼痛。所以，秋季龋齿患者忌多食石榴。

54　秋季支气管痰湿较盛者忌多食石榴

中医认为，秋季的石榴甘酸敛津，可助湿生痰，支气管痰湿较盛者多食石榴，容易加重咳嗽痰多等症状。所以，秋季支气管痰湿较盛者忌多食石榴。

55　秋季功能性子宫出血患者忌多食桃

秋季，又是桃成熟时节。桃虽好吃，备受人们的喜爱，但是，功能性子宫出血患者忌多食桃。

中医认为，桃性味甘、温，活血消积，功能性子宫出血患者多食桃，可通行经血，加重

出血的病情。

56　秋季胃寒患者忌多食荸荠

荸荠，又名马蹄、马薯、地栗，为秋季根茎类果品之一。荸荠主要含有碳水化合物、蛋白质、磷、钙、钾、抗坏血酸、铁、尼克酸、硫胺素、核黄素、胡萝卜素等营养成分。

中医认为，胃寒患者宜食温，忌食寒凉，荸荠甘寒资助胃寒，如果胃寒患者多食或生食荸荠，就会加重虚寒性消化系统慢性疾病的病情。因此，《随息居饮食谱》说："中气寒虚者忌之。"所以，秋季胃寒患者忌多食荸荠。

57　秋季低血压患者忌多食荸荠

中医认为，秋季的佳果荸荠具有降血压的作用，高血压患者属中医肝阳上亢或火热所致，如果低血压患者多食用荸荠，则会使病情加重。所以，秋季低血压患者忌多食荸荠。

58　秋季服用安体舒通忌与荸荠同食

在秋季生活中，因为，安体舒通为留钾排钠药，容易导致体内钾盐蓄积。所以，在病人服用了该药时，不宜食用含钾多的食物。而秋季的水果荸荠含钾量较高，如果服用该药时食用荸荠，容易出现高钾血症，导致心律不齐，甚至引起心脏骤停。所以，秋季服用安体舒通忌与荸荠同食。

59　秋季痢疾患者忌多食菱角

菱角又名菱、水菱、水栗等，是秋季一种果、粮、蔬兼具的水生作物，主要含糖分、脂肪、蛋白质、无机盐等成分。

中医认为，痢疾病在肠道，多为湿热郁积所致，忌食补益类食品，菱角常用于健脾益胃厚肠，滋补作用明显，如果痢疾患者食用菱角，则会加重病情。所以，秋季痢疾患者忌多食菱角。

60　秋季感冒患者忌多食菱角

在秋日的果蔬市场上，菱角是一种应时食品，供给人们食用。但是，感冒患者忌多食菱角。

中医认为，感冒患者宜食含有表散作用的食物，忌食补益类食物。菱角补气恋邪，如果感冒患者多食菱角，可致疾病缠绵难愈。

61　秋季服糖皮质激素忌食菱角

在秋季生活中，某些疾病患者需要服用糖皮质激素，而糖皮质激素有促进糖产生、抑制糖分解的作用，服用后可使血糖迅速升高，所以服药时忌食菱角之类的含糖分多的食品。

62　秋季龋齿患者忌多食红枣

红枣，又名大枣，是秋季著名的红色果品，在医药中，红枣是一种重要的中药材和强身滋补佳品。

中医认为，甜味的食物容易变酸腐蚀牙齿，红枣为甜味较重的食物，《本草经疏》说："若无故频食，则损齿。"所以，秋季龋齿患者忌多食红枣。

63　秋季糖尿病患者忌食红枣

糖尿病患者宜食含糖少的食品，而秋季果品红枣含糖量较高，如果糖尿病患者食用红枣，则会加重病情。所以，秋季糖尿病患者忌食红枣。

64　秋季龋齿患者忌多食龙眼

龙眼又名圆眼、桂圆，因成熟于八月，故古人称八月为桂月。《神农本草经》云："龙眼一名益智，生南海山谷。"龙眼果肉鲜嫩，润泽晶莹，汁多味甜，清香可口，为著名食品。但是，龋齿患者忌多食龙眼。

龋齿是残存在牙缝里的食物残渣，在微生物的作用下，产生腐败物腐蚀牙釉质所致。甜味食物对牙齿的影响尤为严重。甜味可直接刺激牙髓产生疼痛，甜味食物残存在牙缝里的残渣容易发酵损伤牙齿。龙眼是甜味重的食物，对牙齿的损伤更为严重。

65　秋季支气管炎患者忌多食龙眼

中医认为，秋季佳果龙眼，性味甘温，可助湿生痰，多食容易蕴生痰火。秋季是支气管炎易发病的时节，如果该病患者再多食龙眼，往往会加重病情。所以，秋季支气管炎患者忌多食龙眼。

66　秋季服用糖皮质激素忌与龙眼同食

在秋季生活中，某些疾病患者服用糖皮质激素时，应忌与龙眼同食。因为，糖皮质激素有升高血糖的作用，服用糖皮质激素忌食含糖量高的食品，如龙眼等。

67　秋季服用苦味健胃药忌与龙眼同食

秋季，有些疾病患者需要服用苦味健胃药，但应注意忌与龙眼同食。因为，服用苦味健胃药及退热药时忌食含糖量高的食品，而龙眼就是一种含糖量高的食品，食用以后会影响药物的疗效。

68　秋季肺脓疡患者忌多食核桃仁

在秋季干果类食品中，核桃以味美多脂、营养丰富而深受人们的喜爱。

中医认为，核桃仁虽有纳气定喘止咳的作用，但味甘可助湿增痰，温可助热，《本草经疏》说核桃仁“肺家有痰热不得施”。肺脓疡则为痰热内聚、腐败血肉所致。所以，秋季肺脓疡患者忌多食核桃仁。

69　秋季慢性肠炎患者忌多食核桃仁

中医认为，秋季干果核桃仁富含油脂，润肠通便，便秘者使用适宜，如果慢性肠炎患者食用核桃仁，则会加重病情。所以，秋季慢性肠炎患者忌多食核桃仁。

服用各种酶制剂忌与核桃仁同食

70　秋季服用各种酶制剂忌与核桃仁同食

在秋季生活中，某些疾病患者需要服用各种酶制剂，应注意忌与核桃仁同食。因为，酶

制剂可与核桃仁中的鞣酸结合成鞣酸蛋白，使酶制剂失去活性和消化作用。

71　秋季服用碳酸氢钙忌与核桃仁同食

秋令时节，某些疾病患者服用碳酸氢钙类药物时应忌食核桃仁。因为，碳酸氢钙可与核桃仁中的鞣酸起分解反应，使其失去药效。

72　秋季大便秘结患者忌食莲子

中医认为，大便秘结应润下通肠，忌收涩固肠。秋季的干果莲子，其收涩作用较强，如果大便秘结患者食用莲子，会使病情加重。所以，秋季大便秘结患者忌食莲子。

73　秋季血压过低者忌食莲子

中医认为，秋季干果莲子，含有的生物碱具有明显的降压作用，如果血压过低的患者食用莲子，则会加重病情。所以，秋季血压过低者忌食莲子。

74　秋季淋症患者忌食莲子

中医认为，淋症小便涩滞不畅，忌食收涩性的食物。秋季的干果莲子具有收敛涩固的作用，如果淋症患者食用莲子，可加重病情。所以，秋季淋症患者忌食莲子。

75　秋季急、慢性肠炎患者忌食杏仁

中医认为，秋季果品杏仁富含油脂，可润肠导泻，如果急、慢性肠胃炎患者食用杏仁，则会加重病情。所以，秋季急、慢性肠炎患者忌食杏仁。

76　秋季服用黄芪等中药忌与杏仁同食

在秋季服用黄芪等中药忌与杏仁同食。因为，《本草经集注》说："杏仁恶黄芪、黄芩、葛根。"

77　秋季呼吸系统疾病患者忌多食白果

中医认为，秋季果品白果具有敛肺定喘止咳的作用，干咳少痰或虚性咳喘患者食用适宜，若肺炎、支气管炎等呼吸系统疾病患者食用，会加重病情。所以，秋季呼吸系统疾病患

者忌食白果。

78　秋季感冒患者忌食乌梅

中医认为，感冒患者应食辛散之品，以利表邪扩散，忌食酸涩收敛性食物，如秋季果品乌梅等。所以，秋季感冒患者忌食乌梅。

79　秋季服用磺胺类药物和碱性药物忌与乌梅同食

在秋季生活中，某些疾病患者需要服用磺胺类药物和碱性药物时，应忌食用乌梅。因为，服用磺胺类药物和碱性药物忌酸性食物，而秋季果品乌梅的酸性较强，所以，同食会影响药效或导致副作用。

80　秋季糖尿病患者忌食椰子

中医认为，糖尿病患者为糖的利用转化不足，临床上表现为血、尿糖升高。秋季果品椰子含有较多的糖分，如果糖尿病患者食椰子，会加重病情。所以，秋季糖尿病患者忌食椰子。

81　秋季呼吸系统疾病痰饮较盛者忌食椰子

中医认为，秋季果品椰子，味甘，养阴生津，呼吸系统及消化系统疾病肺胃阴亏、津少者食椰子适宜，痰饮较盛者食用椰子则会加重病情。所以，秋季呼吸系统疾病痰饮较盛者忌食椰子。

82　秋季哪些疾病患者忌食花生

第一，脾弱便溏的人。正患慢性肠炎、痢疾或消化不良等脾虚、脾弱的人暂忌食用花生。因为，花生中含有 50%的油脂，具有润肠导泻的作用，食用花生后会加重腹泻，不利于病情好转，更影响身体康复。

第二，胃溃疡患者。花生不仅含油脂多，而且硬、不易消化，在胃里消化过程中会摩擦溃疡创面，从而加重胃痛，甚至会促使溃疡面出血。

第三，胆道疾病患者。患有胆囊炎，特别对胆囊施行切除手术者，忌食花生。因为，花生的脂肪需要足够的胆汁去消化，胆病患者的胆囊无法排出所需的胆汁，要消化花生的脂肪，就必须增加肝脏分泌胆汁的负担。所以，食用花生又将会损害肝脏的功能。

第四，高脂血症患者。花生用米醋浸泡后食用，确有降血压的作用。但高脂血症患者食用花生，由于有大量脂肪的缘故，会使血液中的脂质浓度升高，而血脂的升高又是促成动脉硬化、高血压、冠心病的病因之一。

第五，内热火旺者。中医认为，花生味甘性燥，会引发或加重“火气”。所以，患有口腔炎症、舌炎、口舌溃疡、鼻出血等内热火旺者，应忌食用或少食花生，以免进一步加重病情。

第六，跌打淤肿者。花生含有一种促凝血因子，从花生米红衣中提取的“血宁 1 号”，是治疗各种出血性疾病和血小板减少性紫癜的主要用药。但是，对跌打损伤、血淤血肿者，却会起使淤血不散、加重淤肿的反作用。

83　秋季胃热患者忌食南瓜

中医认为，胃热患者宜食寒凉性食物，忌食温热性食物。而秋季的南瓜性温热，胃热患者食用南瓜后会加重胃热，从而加重患者的病情。所以，秋季胃热患者忌食南瓜。

84　秋季热淋患者忌食南瓜

中医认为，热淋为泌尿系统感染发炎所致，在饮食方面，应食寒凉清热通淋之物，忌食温热之物。南瓜属温热性食物，热淋患者食用南瓜后，会导致小便更为艰涩，甚则滴沥灼热疼痛，小便下血等。所以，秋季热淋患者忌食南瓜。

85　秋季腹泻忌用痢特灵

对于秋季腹泻的治疗，首先要查明病因。如果不是因为饮食不洁造成的，可以给予适当的药物治疗，如鞣酸蛋白、碳酸铋等均能很快止泻。采取传统的敷脐疗法，将多味中药

研末后，装入小布袋敷于肚脐上，疗效也很理想。如果腹泻是由于食物在肠道内异常发酵引起的，则可以应用乳酶生来治疗，即通过乳酸菌的作用抑制肠道异常菌群，可以起到良好的治疗效果。但是，秋季腹泻忌服用痢特灵。

痢特灵，即呋喃唑酮，属呋喃类药物，主要用来治疗由痢疾杆菌、大肠杆菌引起的细菌性痢疾、细菌性肠炎等疾病。因此，人们也常常从字面上认为，痢特灵是治疗痢疾、腹泻的灵丹妙药，其实不尽然。

秋季腹泻多数是由病毒引起的。所以，用治疗细菌性腹泻的痢特灵不但起不到治疗效果，而且由于痢特灵的副作用较大，还容易引起药物不良反应。痢特灵常见的毒副作用有：胃肠道不适、恶心呕吐、多发性神经炎、过敏性皮疹、过敏性皮炎、过敏性哮喘等。

另外，由于婴儿机体的免疫系统和肝脏酶系统尚未发育完善，对痢特灵的敏感性特别高，痢特灵对婴儿潜在的威胁很大。

86　秋季护胃忌滥用药物

容易损伤胃黏膜的药物主要有三类：一是乙酰水杨酸类药物，如阿司匹林；二是消炎痛、布洛芬等抗炎类药物；三是皮质类固醇等激素类药物。秋季护胃应尽量避免应用这些药物，忌滥用药物。如必须服用，要控制剂量和疗程，最好在饭后服用。

秋季护胃忌精神紧张

秋季生活保健

87　秋季护胃忌精神紧张

在秋季生活中，一个人在紧张、烦恼、愤怒时，其不良情绪可通过大脑皮质扩散到边缘系统，影响植物神经系统，直接导致胃肠功能失调，分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶，使胃血管收缩、幽门痉挛、排空障碍、胃黏膜保护层受损，形成溃疡。所以，秋季护胃忌精神紧张。

88　秋季护胃忌过度疲劳

研究和临床实践都表明，秋季护胃忌过度疲劳。因为，疲劳过度往往会引起胃肠供血不足，分泌功能失调，胃酸过多，黏液减少，使胃黏膜受到损害。

89　秋季养生忌忽视调整心理

现代医学认为，气候对人类心理、生理会产生重要的影响。经临床观察，入秋后，在我国许多大中城市医院的抑郁症门诊中，前来就诊的人越来越多，数量显著增加。这与气温不定、花木凋零、草枯叶落使一些人心中产生凄凉、苦闷、垂暮之感有关，特别是老年人易产生消极抑郁的心理。所以，秋季养生忌忽视调整心理。

另外，由于日照时间渐短、气温降低，导致人的体温调节中枢功能失调，使生命活动处于不兴奋状态。鉴于秋季气候对人类心理、生理的影响甚大，专家们指出，在秋季生活中，应坚持做到下列五点：一是调适心态；二是排除忧虑；三是适当增加光照；四是加强锻炼；五是调整饮食。只有这样，才能防患于未然。

90　秋季病后调养忌心烦

病来如山倒，病去如抽丝，天长日久，病人往往心情烦闷，不利于康复。因此，秋季病后调养忌心烦。

从调养的角度讲，要设法解除病人的精神负担，让病人多听听音乐、笑话、相声等。使病人始终保持乐观、愉快的情绪，这对于病人康复是非常重要的。

91　秋季保健忌忽视“秋燥症”

秋令时节，气候比较干燥，如果病邪侵入人体，很容易出现以干燥为特征的病变，通常称之为“秋燥症”。发生于秋季的上呼吸道感染、气管炎、支气管扩张、咯血等，均可出现干燥的症状。

现代医学研究认为，秋季感受了燥邪，可根据病邪性质及人体自身情况的不同，分为温

燥和凉燥两种。在久晴无雨、秋阳暴烈时感受病邪或者病人体质以阴虚为主，阳气偏亢，感邪以后，很容易从热而化，即可出现温燥。如果在深秋季节，气候偏凉，秋风肃杀时感受病邪或者病人体质以阴虚为主，阴寒较甚，感邪以后，会从寒而化，出现凉燥。通常，在秋燥病人中，以温燥者多见。温燥症状有发热、头痛、少汗、干咳、咽干、鼻燥、口渴、舌质偏红、脉数等。凉燥症状有轻度发热、恶寒、无汗、皮肤干燥、苔白、脉浮等。所以，秋季保健忌忽视“秋燥症”。

92　秋季养生忌让“秋愁”上心头

秋风萧瑟，秋雨凄凉。的确，在秋三月里，红衰翠减，百花凋零，容易让人触景生情，忧愁缠心。因此，秋季养生忌让“秋愁”上心头。

当然，秋风秋雨易使人忧愁，并不完全是审美和心理方面的原因，也有着一定的生理原因。现代医学研究证明，在人的大脑底部有一种叫松果体的腺体，能分泌出一种“褪黑激素”。这种激素能诱人睡眠，使人意志消沉，生出抑郁不欢的情绪。在夏日里，由于阳光充足，这种“褪黑激素”分泌较少。入秋以后，由于日照时间减少，强度减弱，这种激素会有较多的分泌，人的心情自然就容易低沉消极，精神也容易委靡不振。这就是古人说的“天昏昏兮人郁郁”。

此外，气候规律表明，每一次秋风秋雨，往往伴随着一次冷空气的活动，所谓“一场秋雨一场寒”。在低温条件下，人的新陈代谢和生理机能处于受抑状态，容易产生内分泌功能紊乱，从而进一步导致情绪低落、注意力不集中，甚至还会出现心慌心悸、失眠多梦等症状。这就是人们常说的“低温抑郁症”。

那么，怎样预防或减轻“秋愁”这种不良情绪呢？

现代养生学家们指出，比较有效的办法：一是起居要有规律；二是注意体育锻炼；三是要多吃些高蛋白的食物（如牛奶、鸡蛋、肉类和豆类等），在情绪低落时，可适当饮些咖

啡、绿茶，吃些香蕉、巧克力等，从而兴奋神经系统，改善心境。在秋雨连绵之时，晚上要增加光照，从而抑制“褪黑激素”分泌。

不过，“秋愁”既然是一种“心病”，心理调节就非常重要。在秋日里，要少看一些感情缠绵、充满失意情绪的小说和电视剧。同时，要少一些怀旧情绪，多想想美好的未来，多参加一些有意义的活动，以丰富自己的业余生活。外出游玩，不宜去那些草木枯黄的荒凉旷野，宜多登高远眺，“看万山红遍，层林尽染”，饱览秋日美景和硕硕果实，定会心旷神怡，百愁皆消。

93　秋季养生忌忽视“秋冻”

所谓“秋冻”，是指虽然到了秋凉的时节，但也不必忙于加衣服。即使是晚秋，穿衣也要有所控制，做到有意识地让机体冻一冻。因为，这一“冻”，可以避免因多穿衣服而导致的体热出汗、汗液蒸发、阳气外泄，顺应了秋天阴精内蓄、阳气内收的养生需要。因此，秋季养生忌忽视秋冻。

古往今来，“秋冻”是中医一直强调的一种养生方式。中医早就提出“天人合一”的观点，强调人和大自然和谐同步，生命才能有序。

大自然不仅为人类的生存提供了丰富的营养物质，还蕴藏着使人健康长寿的宇宙奥秘。专家们的研究结果表明，由于人类的进步，医学的发展，生活水平的提高，一些人产生了懒惰、贪图安逸的心理，对大自然的适应能力正在逐渐减弱，有的甚至成了“温室之花”，一旦回到大自然的怀抱，反而容易罹病。

人们应该重视对大自然的适应。秋天是人们锻炼御寒能力的最好时机，通过对外界气温突然变化的逐渐适应，进一步提高机体的适应能力，使自身抗病能力不断加强，有效地预防上呼吸道感染、肺炎等各种疾病的发生，即使患病，症状也较轻，恢复也较快。同时，加强“秋冻”锻炼，还能提高肌肉和关节的活动能力，促进血液循环，流向四肢骨骼

的血液也随之增加，提高抗寒能力。“秋冻”既是顺应自然的养生需要，也是预防疾病的良方。

哪些疾病患者忌“秋冻”

94　哪些疾病患者忌“秋冻”

“秋冻”和“春捂”是我国传统的养生保健方法。“秋冻”是耐寒锻炼的一种体现。但是，秋季，特别是深秋时节气温、风速、气压等变化大，不利于一些疾病的控制。所以，对于患有一些慢性疾病的老年人来说，“秋冻”要适度，甚至不仅不宜“秋冻”，相反还要注意保暖。

第一，心血管病患者。深秋时节的低温和多风是心脏病的诱发因素。这是因为，人体要抵抗低温，必须把血液从皮下血管送到身体内部保存能量，这就导致血管紧张，血压增高，心脏搏动加快，势必加重心脏的负担，使原本就有病变的心脏缺血、缺氧加重。如果此时再逆风行走的话，就会使心脏的冠状动脉更加缺血、缺氧，造成冠状动脉收缩，附壁血栓或者动脉硬化栓子脱落或破裂，从而阻塞冠脉血流，导致心肌梗死的发生。所以，患有心血管疾病的老年人忌受冻或长时间逆风行走。

第二，溃疡病患者。患有溃疡病的老年人忌“秋冻”。因为，人体受寒冷刺激后，血液中的组织胺增多，胃酸分泌旺盛，胃肠发生痉挛性收缩，使原有的胃溃疡再次发作，甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。所以，患有胃溃疡的老年人到了秋凉时节，就应注意保暖。

第三，脑血管病患者。患有脑血管病的老年人，更忌受冻。因为，人体受寒冷刺激后，常导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力加大，血压升高，脑部负荷加重，容易引发脑出血或脑血栓形成。

第四，支气管炎、支气管哮喘患者。现代医学研究认为，这类疾病患者忌“秋冻”的原因是，深秋的寒冷空气会对他们的气道产生不良刺激，从而诱发气管、支气管或者小气道

的痉挛，使得这类疾病复发或加重。

第五，老寒腿患者。现代医学研究认为，老寒腿老年患者，常反复发作、久治不愈的腿部酸麻胀痛或沉重感，在受寒时症状加重。老寒腿属中医痹症范畴，相当于现代医学中的风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨性关节炎等骨关节病。受累的关节以膝关节为主，常出现关节疼痛，有时伴有肿胀，上下楼或蹲立时疼痛加重。患有本病的老人，从秋季开始就应注意腿部的保暖，自然忌“秋冻”。

95　秋季养生忌忽视“秋乏”

秋天，气温不寒不暑，冷暖适中，轻风吹拂，清心爽神。但是，秋季养生忌忽视“秋乏”。那么，在这秋高气爽的季节里，人为什么反而会感到倦乏呢？

从生理学角度来讲，“秋乏”产生的原因，与夏季气候环境对人的影响有关。三伏盛夏，天气炎热，持续的高温使机体产生了一系列的生理变化。如大量出汗，导致体内水盐代谢失调，胃液分泌减少，胃肠功能减弱，食欲不振，体液大量丢失及一时性大量饮水，从而增加了心脏负担。同时，高温也使神经系统的兴奋性增加，加速新陈代谢，使体内能量消耗相对增加。加之夏天很难得到充足的睡眠，过度消耗的能量得不到适度的补偿，使身体欠下了一笔“夏耗”的债务。

进入秋季以后，酷热逐渐被阴冷代替。随着天气逐渐转凉，日照时间逐日缩短，人体各系统也相应地发生了变化。如出汗减少，体热的产生和散发及水盐代谢恢复平衡，消化功能恢复常态，食欲增强；心血管系统的负担减轻，能量代谢相对稳定等。这时，人的机体需要有个生理性的休整阶段。同时，秋季夜间，凉爽宜人，容易入睡，且睡眠效果好，以致清晨醒来后，仍觉倦乏，还想再睡下去，这就是产生“秋乏”的原因。

“秋乏”，既是补偿盛夏气候环境带给人体超常消耗的保护性反应，又是机体在秋季这个宜人的气候环境中得以恢复体力的保护性措施。因此可以说，它是机体内外环境获得新

的平衡的过渡现象，是人的生理和生活所需要的。对待“秋乏”，一方面要加强营养，注意劳逸结合，以弥补夏季的大量消耗，使机体通过休整而获得新的活力；另一方面要加强体育锻炼，增强体质，减弱寒来暑往气候变化对身体的影响，提高身体的适应能力。

96　秋季晨起忌着凉

秋季，从季节变化的角度话保健，早晨起床忌忽视身子着凉。

因为，秋晨风凉，人们睡在床上，身体中的新陈代谢与各器官活动大大降低了，降至只能维持内脏活动的程度。当然，体温也有所下降。所以，要依靠被单、毛毯之类保温。在此情况下，如果一跃而起，没有披上外衣，跑到盥洗室，很容易受晨风着凉。如果着了凉，出现轻微咳嗽，认为过几天就会好的，不去理会它，这就是疏忽了！从保健的角度讲，这样做，对身体健康不利。

秋季最容易罹病的部位就是呼吸系统，如受风寒，吃燥热食物，都很容易导致气管发炎，出现咳嗽、咳痰。最初是干咳无痰，不久就会吐白色的稀痰，以后的痰会逐渐变成黄色而且黏稠。如果不予治疗，炎症可能会向下蔓延，引起支气管炎或肺炎，那麻烦就大了。有些人还有另一种疏忽——不，与其说疏忽，不如说习惯，那就是当他患病之初还十分认真重视，但经过治疗，病情有了好转，接近痊愈时，便忽视起来，就在将愈阶段停止了治疗，等待它自己痊愈。结果，往往病患拖出一条长长的尾巴，把身体缠得好苦。这条尾巴很可能就是慢性支气管炎。有人说支气管炎是秋天送给疏忽者的礼物，这话一点也不错。

现代医学认为，支气管炎分为急性和慢性两种。急性支气管炎，一发病时就出现鼻子堵塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、头痛、头晕、四肢酸痛、倦怠无力等；同时还伴有咳嗽，有时是阵发性的，有时是连续性的；严重的还有胸部发闷、胸痛、食欲减退等症状。

发现急性支气管炎时，首先要注意的是不可使身体继续受凉，早晨起床最好穿上外衣，

吃容易消化的流质食物，多饮开水，症状较严重时应及时求医诊治。

97　秋季青年人衣着忌过多

秋季，天高云淡，清风送爽。但是，值得提醒的是，青年人衣着忌过多。因为，秋季的养生特点是“阴精内蓄，阳气内收”，如果衣着过多，往往会使身热汗出，汗液过多，阴津伤耗，阳气外泄，不利于养生。

98　秋季添衣忌过多过快

进入秋季后期，气温逐渐下降，越来越冷，寒意显现。但是，从养生的角度讲，添衣忌过多过快，以使人体有抗御寒冷的能力。民间流传的“秋冻”之说，就是这个道理。

秋寒忌忽视“裙装病”

99　秋寒忌忽视“裙装病”

秋季是由夏转冬的过渡季节。在这段时间里，气候逐渐变冷，温差很大，在晴天的中午气温较高，而清晨傍晚和雨天气温比较低，特别是秋末，有时寒气袭人。

可是，有一些爱美女士，常常裙裾飘飘，美丽“冻”人。殊不知，这种“想好看，冷得颤”的女士们，常常容易患“裙装病”。

所谓“裙装病”，是指因为寒冷的空气刺激皮肤，引起血管收缩，致使表皮血流不畅，脆弱的脂肪细胞会发生病变，大腿等皮下脂肪组织容易出现杏核大小的单个或多个硬块，表皮呈紫红色，触摸较硬，有时伴有轻度的痛和痒，严重者还会出现皮肤溃破。一旦发生寒冷性脂肪组织炎，轻者适当地增加衣裤，注意保暖（如用热毛巾和热水袋局部外敷），数周后即可自愈；症状较重者应到医院检查诊治。有些关节炎也与裙装有密切的关系。在寒冷而潮湿的天气里，暴露在裙子下面的下肢，会因寒冷潮湿的袭击而发生麻木、酸痛不适。尤其是膝关节处皮下脂肪较少，更容易受冻，引起风湿性关节炎、湿疹、风疹、

手足冷痛等。因此，从秋季保健的角度讲，忌忽视“裙装病”。

那么，怎样让女人美丽而不“冻”人呢？

秋季，女性穿裙装必须遵循气候规律，当冷空气来临时，最好穿上厚质羊毛袜，厚料长裙，以御风寒；适时锻炼，从秋初开始手、足、身的锻炼，以增强机体抵抗力；注意营养搭配，天气寒冷时适当地吃一些羊肉、狗肉和辛辣食品，以暖身御寒。

100　秋季忌忽视头皮屑

头皮屑在秋季生活中十分常见，情况严重者肩头“雪花”飘舞，且以中、青年人多见，它是爱美之士的一块心病。因此，秋季忌忽视头皮屑。

那么，头皮屑是怎样形成的呢？

从医学上讲，头皮屑即肉眼可见的头皮细胞剥落碎片，它是因为过量的头皮细胞剥落而引起的。有的是因皮肤晒伤后才慢慢脱皮的。正常人头皮细胞的更替期是 28 天，周期过后，皮肤细胞老化，便以肉眼无法看见的微小细胞的形式脱落。有头皮屑的人，其头皮细胞更替周期为 14~21 天。由于脱落的头皮细胞数目大，所以肉眼可见，此即为头皮屑。由于秋季气候干燥，头皮细胞容易脱水，老化的进程加速。而由于空气湿度小，空气中的污染物和各种微生物四处飘散，附着在人的头皮上或飘落在头皮上，会使头皮细胞受到毒害，加快其老化和死亡，从而形成头皮屑。

对于中、青年人来说，随着社会竞争的日益加剧，精神上的压力是可想而知的，熬夜、精力透支以及饮食上的不规律——饥一餐、饱一顿的事情时有发生。这些无疑在不同程度上促成头皮屑的形成。

此外，形成头皮屑的原因还有糠秕孢菌污染。这是一种真菌，以皮脂为食，可排泄出刺激性的副产品，加速头皮细胞成长与更替的速度。

减少头皮屑产生的最好办法是：改变头皮的生长环境，使其不利于微生物的生长；改变

不正常的作息习惯，少熬夜，学会心理调适，减轻不必要的精神压力；在饮食营养上要做到忌吃刺激性食物，注意碱性食物的摄入。因为科学家发现，现代人的饮食结构多偏酸，在代谢过程中，过多的酸性成分如乳酸、尿酸、磷酸等，滞留在体内，会使头部皮肤的营养受到影响。而多摄入碱性食物，可使碱性成分（如钙、镁、锌等）中和体内过多的酸性物质，使酸碱达到平衡，不但有利于头部皮肤的营养，而且能减少头皮的脱落。

101　秋季美容蒸面忌次数过多

大多数人以为秋季是护肤美容的大好时节，所以为了拥有一副美丽的面容，坚持每天都要蒸面。其实，这种做法虽然可以扩张毛孔、清除面部污垢，但是，最终造成面部红红的——毛细血管扩张过度，造成皮肤伤害。所以，秋季美容蒸面忌次数过多。

在正常的情况下，油性皮肤每周蒸面两次，干性皮肤每周蒸面一次或两周一次就足够了。

102　秋季护肤有哪些方面的禁忌

第一，皮肤疲劳时忌进行敷面。当皮肤在烈日下曝晒过度或是熬夜、睡眠不足时，千万不要做敷面。因为，敷面具有刺激性，会造成皮肤负担，使脸部肌肉更紧绷。

第二，忌过度擦抹皮肤。用力擦抹皮肤或用磨砂清洁面庞，只会刺激皮肤，使皮肤更干燥。

第三，忌抹太多的润肤霜。皮肤需要的是大量的水分，而非油脂，平日多拍打化妆水即可。

第四，忌过度按摩皮肤。在按摩时，一定要顺着肌肉纤维的方向，进行柔和有效的动作，尤其是眼周的皮肤，特别敏感、脆弱，更需要小心。

第五，忌按脸部。每当你轻按脸庞时，就已将尘埃、油脂或污垢附上脸部了。因此，尽量不要用手按摸脸庞，以保持肌肤的干爽舒适。

第四节 冬季健康饮食宜首选哪些食物

冬季饮食保健

1　冬季健康饮食宜首选哪些食物

到了冬季，人们普遍感到口、鼻、皮肤等部位有些干燥。中医认为，肺与季节的关系十分密切。因此，宜多食用具有润肺生津作用的食品。

据现代营养学家们的介绍，适合冬季食用的食品：暖性的肉食有狗肉、牛肉、鸡肉、龟肉、羊肉、虾肉等；蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、韭菜、芥菜、油菜、香菜等；水果有栗子、杏脯、橘子、柚子等；还有红糖、糯米、羊乳、松子等。

那么，冬季健康饮食宜首选哪些食物呢？

第一，藕。生藕能清热、生津、止渴，熟藕能健脾、开胃、益血。故有“暑大宜生藕、秋凉宜熟藕，生食宜鲜嫩、熟食宜壮老”的说法。

第二，黄鳝。秋冬食鳝，不但补益力强，而且对血糖还有一定的调节作用。在冬季饮食中，如烧鳝段、清炖鳝段、炒鳝丝、黄鳝粥等，均为保健美食。

第三，栗子。栗子具有健脾养胃、补肾强骨的作用，还有补胃之王的美誉。

第四，红枣。红枣具有滋阴润燥、益肺补气的功效，如与银耳、百合、山药共同炖食，效果更好。

第五，鸡汤，冬天是支气管炎的高发季节，其预防办法之一是喝鸡汤，尤其有益于儿童。据分析，母鸡脂肪具有增强支气管黏膜分泌和化痰的作用。此外，鸡肉中有一种特殊的物质，可以增强咽部血液循环和鼻腔黏膜分泌，对保持呼吸道通畅、清除呼吸道病毒、缓解感冒鼻塞及治疗咽干、咳嗽等病症大有裨益。

第六，动物内脏。动物的肝、肾、心等内脏所含的维生素 B2 很多。冬末春初，由于气候干燥，不少人嘴唇干裂，易患口角炎，这是因为缺乏维生素 B2 所致。

第七，海带。海带含碘多，碘有助于甲状腺激素的合成，而甲状腺激素有产热效应。所以，冬末春初，适量食用海带，具有较好的御寒作用。

2　冬季护肤宜食用哪些食物

第一，宜食富含维生素 A 的食物，如韭菜、油菜、菠菜、甘薯、萝卜、南瓜及动物肝脏、虾、蛋黄等。这些食物可以润泽皮肤，防止干涩、粗糙和出现皱纹。

第二，宜食富含 B 族维生素的食物。常见的富含 B 族维生素的食物有动物肝肾、花生、糙米、麦麸、豆类等，这些食物可平展皱纹，防止脂溢性皮炎、酒渣鼻等皮肤病的发生。

第三，宜食富含尼克酸较多的食物，如瘦肉、鸡蛋、豆类、花生及小白菜、油菜、苋菜等绿叶菜。在日常饮食中，保证尼克酸供应充足，可以预防癞皮病。

第四，宜食富含维生素 C 的食物，如枣、山楂、橘子、橙子等。在饮食中，保证维生素 C 的供应充足，可有效防止皮肤发生出血性紫癜。

第五，宜食动物脂肪。适量吃些动物脂肪，既有利于供给人体热能，也可使皮肤保持正常光泽和富有弹性。

3　冬季宜喝哪些粥

第一，宜喝二乳粥。鲜牛奶 250 克，鲜羊奶 120 克，粳米 90 克，白糖适量，水煮成粥。二乳粥具有补虚损、润五脏的作用。适用于体质衰弱、气血亏损、病后虚羸、便秘等病症。

第二，宜喝鸡汁粥。母鸡 1 只，粳米 100 克，精盐少许，水煮成粥。鸡汁粥具有滋补气血、安养五脏的作用。适用于虚劳诸证、精血亏损、肾气不定、产妇营养不足等病症。

第三，宜喝核桃粥。核桃仁 30 克，大米适量，水煮成粥。核桃粥具有补益身体的作用。适用于老年人、小孩体弱者。

第四，宜喝栗子粥。粳米 250 克，栗子 50 克，水煮成粥。栗子粥具有养胃补肾、壮腰膝、

强筋骨的作用。适宜于肾虚腰酸、腿足无力以及中老年多尿者服食。

第五，宜喝芍药知母红糖粥。芍药、桂心、防风各 10 克，知母、麻黄各 6 克，制附子 8 克，甘草 3 克，粳米 150 克，红糖适量，水煮成粥。芍药知母红糖粥具有祛风除湿、止痛的作用。适用于四肢关节疼痛、脚肿、头晕短气等病症。

4　冬季寒冷宜喝哪些清润汤

第一，宜喝羊肉汤。中医著名方剂“当归生姜羊肉汤”，即药肉同煮，吃肉喝汤，具有温阳补血、活血祛寒的功效。对防治气血虚弱、营养不良、四肢厥冷、腰膝酸软、产后腹痛、老年体弱等有一定的作用。羊肉加鱼肚和黄芪一同炖汤喝，具有温补阳气、强骨健脾、增强抵抗力的作用。

第二，宜喝骨头汤。冬季，常喝些骨头汤，可以补充机体所需的骨胶原、钙、磷脂等，增强骨髓的造血能力，加强抵抗力。同时，还能促进伤者（特别是骨折患者）的康复，减缓衰老过程。

第三，宜喝鸡汤。尤其是母鸡汤中的特殊营养成分，可以加快咽喉及支气管黏膜的血液循环，增加黏膜分泌，及时消除呼吸道黏膜上的细菌和病毒。对治疗咳嗽、感冒、哮喘等疾病有较好的效果，特别是对老、弱、病者过冬很有利。

第四，宜喝鲜鱼汤。鱼汤中含有大量的具有抗炎作用的特殊脂肪酸，可预防和抑制呼吸道炎症，防止哮喘发作，尤其对冬季儿童和老年哮喘的防治效果更佳。据报道，每周喝两次以上鱼汤，可使上呼吸道感染及由此引起的哮喘发作的危险性降低。

第五，宜喝萝卜汤。冬季常喝萝卜汤，有益于机体正常运转。萝卜含有的木质素能进一步提高机体巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞和细菌、病毒等，具有抗感冒、抗癌、抗感染等功效。同时，萝卜也是一种美白润肤佳品，常吃萝卜能使体内的黑色素、黄色素减少，从而使皮肤白净晶莹、润滑剔透。

5　冬季食用烤鱼、烤肉宜配萝卜

现代营养学家们倡导，在冬季饮食中，食用鱼、烤肉等烧烤食物宜配萝卜。

因为，鱼肉烤制时的温度过高，如果超高 400℃，蛋白质烧焦后，会产生苯并芘和仲胺，而仲胺到胃内和亚硝酸盐相遇，在胃酸的作用下可生成亚硝胺。现代医学研究已认定，苯并芘和亚硝胺都是强致癌物质。专家们通过大量的病理调查和动物试验已经得到证实，一次食入的量太多或经常食用，往往会引起癌症。

冬季时令蔬菜——萝卜，是我国最古老的一种蔬菜。其营养丰富，所含的维生素 C 比梨和苹果高 8~10 倍，并含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素 B1、维生素 B2、钙、磷、铁以及淀粉酶、氧化酶等。萝卜还含有芥子油，它和萝卜中的酶一起有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的作用。

医学研究认为，丰富的维生素 C 在胃内具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用，从而可减少亚硝胺的产生，因此能够起到防癌的作用。

另外，萝卜中含有多种酶，能完全消除致癌物质亚硝胺使细胞发生突变的作用。萝卜中还含有一种木质素，能够进一步提高巨噬细胞的活力，可以把癌变细胞吞噬掉。

由于在烤鱼、烤肉中所含的致癌物质可以被萝卜中的维生素 C 和酶等物质破坏而失去致癌作用，因此，在吃烤鱼、烤肉等食物时配吃一些萝卜，不仅能帮助消化，而且能防癌、治癌，真是一举两得。

冬季吃狗肉宜讲究卫生

6　冬季吃狗肉宜讲究卫生

狗，又称犬，为我国“六畜”之一。早在汉代以前，人们吃狗肉的数量与普遍性，相当于今天的吃猪、牛、羊肉。它的美味为人们津津乐道，有“闻到狗肉香，神仙也跳墙”之说。狗肉味道鲜美，内含丰富的蛋白质、脂肪、肌肽、肌酸和钾、氯、钠、铁、钙、磷等微

量元素、嘌呤类物质。寒冬时节，它是餐桌上的美味佳肴。人们常食些狗肉，以补脾胃，强筋骨，益血脉。但是，需要提醒注意的是，吃狗肉宜讲究卫生。否则，往往会引出人们消化、呼吸、循环系统的多种疾患，严重时甚至危及生命。

这是因为，在狗肉中常寄生一种叫旋毛虫的寄生虫。旋毛虫为雌雄异体，虫体细小，成虫 3~4 毫米，幼虫 0　1 毫米。别小看雌虫，它的生殖力极强，一条雌虫可产幼虫 1500 条，多可达 1 万条。这些幼虫可钻入人或动物的淋巴管或静脉血管内，通过血液循环到达全身各部位，1 个月内便可在肌肉中形成“囊包”。幼虫可在“囊包”中生存数年之久，人吃了这种带“囊包”的狗肉就会染上旋毛虫病。

据专家们的研究，旋毛虫病对人体的危害极大。幼虫在 1 周内便可钻入肠壁，引起十二指肠、大肠广泛的变化，患病的人会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便秘等，并伴有乏力、畏寒、发热等症状。2~3 周后，幼虫经血管又侵入肌肉组织，引起肌肉发炎。这时病人会出现持续高热，全身肌肉酸痛（以小腿部肌肉为重），全身水肿和咀嚼、吞咽、呼吸、说话困难等肌组织及呼吸系统症状，部分病人还会有肝、肾的病理改变。4~16 周后，患者水肿加剧，脱水虚脱，呈恶病质象，常因毒血症、心肌炎和其他并发症致死。国外报道，此病的死亡率高达 6%~30%。我国的西藏、云南、沈阳等地区也曾多次发生过。

7　冬季宜食羊肉

我国大部分地区的人都喜食羊肉。羊肉是一种价廉物美，我国民间传统冬令进补的佳品。明代大药物学家李时珍的《本草纲目》中记载，羊肉能补中益气，开胃健力。金元四大名医之一李东垣也指出：“人参能补气，羊肉可补形。”

羊分为绵羊与山羊两类。绵羊毛厚而密，是专供羊毛的品种，肉虽可食，但肥而多膏，膻味甚浓；山羊则专供食用，肉质甘腴，红烧清炖皆宜，而山羊又有黑白之分，民间认为，黑山羊比白山羊更滋补。

羊肉营养丰富，性味甘热，据食品成分分析，每 100 克羊肉含优质蛋白质 11　1%，脂肪 28　8%，是猪肉的一半；每 100 克羊肉含热量 306 千卡，比牛肉多近 1 倍。且含无机盐类、磷、铁、钾及维生素 A、B 族维生素等。具有暖中祛寒、温补气血、开胃健力、益胃气、补阴衰、壮阳肾、增精血的功效，还可通乳治带，有益于产妇。

羊肉在冬季食用对身体更为有益。因为，羊肉所含的热量比牛肉还高，冬天吃羊肉可促进血液循环，可改善因阳气不足而导致的手足不温、畏寒怕冷等症状。羊肉中铁、磷等物质的含量比其他肉类高，适于各类贫血者食用。妇女、老年人气血不足、身体瘦弱、病后体虚等，冬季不妨多吃羊肉，可养气血、补元阳、益肾气、疗虚弱、安心神、健脾胃、御寒气、健体魄。

羊肉是冬季的理想食品。我国北方地区甚至一年四季都喜食羊肉，故大菜、小菜、火锅、比比皆是。而我国南方的广东、海南、广西、港澳地区等，羊肉的烹制多在冬季才稍流行，用作御寒暖胃菜肴。

因为山羊各部位肉质成分不同，所以，冬季制作羊肉美食也应有所区别。例如，羊腿肉厚骨粗，炖食最适宜，以淮杞、虫草同炖，可为滋补汤品。羊脯皮薄肉韧，红烧最为理想，配以豆豉、蒜子、陈皮、姜片、生蒜等一同红烧，香鲜味浓。同时，也可以烹制羊扒，以姜汁腌过，煎熟后调味，以铁板上桌，热气腾腾，脂香四逸，别具一格。山羊头蹄，皮软肉滑，可以制炖品及汤类。羊肉以热食为佳，凉了会有一层羊油凝结。

北风呼呼，手脚冰冷，享用一盅淮杞炖羊肉汤，则祛寒生暖，补气旺血，保你手脚暖和，增强抗寒能力。

8　隆冬宜食腊鸭

俗话说："腊鸭饭面焗，香气传三屋。"隆冬季节，腊鸭营养丰富，食疗价值高，极受人们的欢迎。所以，隆冬宜食腊鸭。

腊鸭的食法千变万化，多姿多彩，高贵质优，炆、蒸、扣、炒皆宜。其特点是香鲜味浓，甜美可口。香者如焗饭的香气四逸，鲜者则虽咸而鲜味不减。腊鸭皮下脂肪极丰，适于炆荔甫芋、马铃薯之类的“瘦”物，这类物料味淡而质瘦，腊鸭肥油与其中和，烹制后的食物软滑甘香，肥而不腻。

腊鸭全身是宝，可烹制各种质高美馔。如油鸭鹌鹑松，以腊鸭去骨，取净瘦部分，剁粒，鹌鹑起肉剁烂，配以肉、叉烧、冬菇、冬笋、韭黄等粒共炒即成。亦可用生菜包起上席，其味清鲜甜美。还有玉簪虾球、玉簪鸡翅，以虾球、去骨鸡翅、腊鸭肉改成条形和菜穿上，则成色、香、味、形俱佳的热荤菜式，别具一格。有的名厨以腊鸭代替云腿，选用清远鸡肉，靓北菇，以麒麟排列，扣熟成“生扣鸳鸯鸡”，效果颇佳。腊鸭的头、颈和骨是民间煲汤、煲粥的佳品。以西洋菜或菜干煲汤，味香，汤浓，清热，去骨火，还具有食疗价值。

9　冬季宜食鱼鳔

鱼鳔，俗名鱼泡，主要成分为高级胶原蛋白、黏多糖，并含有多种维生素及钙、锌、铁、硒等微量元素。

中医认为，鱼鳔味甘性平，养血止血，补肾固精。用鱼鳔配合中药可治疗消化性溃疡、肺结核、风湿性心脏病、再生障碍性贫血及脉管炎等疾病。鱼鳔还能增强胃肠道的消化吸收功能，提高食欲，利于防治食欲不振、厌食、消化不良、腹胀、便秘等疾病。此外，鱼鳔还能增强肌肉的韧性和弹力，增强体力，消除疲劳，滋润皮肤，使皮肤细腻光滑。鱼鳔能加强脑与神经及内分泌功能，促进生长发育，维持腺体正常分泌，并可防治智力减退、神经传导滞缓、小儿发育不良、产妇乳汁分泌不足、老年健忘失眠等。

由于鱼鳔含有大量胶汁，又具有活血、止血、补血、御寒、祛湿等功能，所以能提高人的机体免疫力。

10　冬季养生宜选择菌类食品

冬季，在蔬菜缺乏、绿叶菜少的情况下，菌类成为人们养生的首选保健食品。

第一，蘑菇。中医认为，蘑菇性平味甘，具有补脾益气、润燥化痰、健胃平肝等作用。从蘑菇中提取的多糖类物质，对白细胞减少症、传染性肝炎有疗效；蘑菇的培养液可降低血糖，对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及大肠杆菌有抑制作用。蘑菇营养丰富，富含优质蛋白、维生素 A、B 族维生素、维生素 E、维生素 C 及微量元素，是一种低脂、低糖、低盐、低热量、高蛋白的食物。蘑菇还富含能提高抗病能力、增加血色素、明显提高智力的赖氨酸，是冬季老少皆宜的食物，特别是小孩常吃蘑菇益智健脑。

第二，香菇。中医认为，香菇性平味甘，具有补气健脾、和胃益肾等作用。日本学者发现，香菇所含的多糖能降解癌毒素从而减小癌毒素对免疫系统的影响。香菇中含有的葡萄糖苷酶，可加强机体抗癌作用。香菇的营养价值很高,据测定，它含有 30 多种酶和 18 种氨基酸，并含有一种一般蔬菜所缺乏的麦角固醇等，被誉为“蘑菇皇后”。因此，它成为冬季家庭食用火锅的佳品。

第三，黑木耳。黑木耳营养丰富，滋味鲜美，是冬季家庭烹饪的常用佳品。黑木耳的医疗作用很早就被我国人民所认识。李时珍的《本草纲目》指出“木耳生于朽木之上，味甘平，可轻身强志。”中医认为，黑木耳有清肺益气、活血、益胃、润燥、滋补强身的功效，主治痔疮出血、血痢、便血、崩中漏下等病症。现代医学证明，黑木耳能减少血液凝块，软化血管，防治高血压和动脉粥样硬化。黑木耳中所含的植物胶质，还是有益于人体的天然滋补剂。

第四，银耳。中医认为，银耳性平味甘，具有润肺化痰、养阴生津等作用。银耳中的抗癌多糖对多种肿瘤有抑制作用。银耳糖浆能显著增强巨噬细胞的功能，对射线损伤有保护作用。冬季经常食用银耳，对神经衰弱、失眠、心悸、身体虚弱、高血压和动脉硬化

等，调养效果极佳。

冬季宜合理食用蔬菜

11　冬季宜合理食用蔬菜

在冰天雪地、寒风凛冽的隆冬时节，人体需要更多的热能来维持体温。蔬菜是人体维生素的重要来源。但是，冬季蔬菜缺乏，绿叶菜更少，大白菜和萝卜成了家庭餐桌上的“主角”。经过长期储存的大白菜和萝卜，其维生素有所降低，满足不了人体的生理需要。为弥补维生素的不足，冬季蔬菜的合理食用显得非常重要。

第一，合理搭配选用。冬季，除了大白菜和萝卜外，可选食胡萝卜、雪里红、芹菜及青菜等。在这里要特别提到的是土豆。不起眼的土豆也含有相当丰富的维生素和无机盐，每天若食用 300 克土豆，即可供给人体一天需要量 10 倍以上的维生素 C 和 3~4 倍的维生素 B1。土豆还含大量的维生素 E、叶酸和铁、锌、铜、钾，营养相当全面。豆类本不含维生素 C，但经发芽成豆芽菜后，就会发生奇迹般的变化。如黄豆发芽后，维生素 C 每 100 克可高达 30 毫克以上（一般在 16 毫克左右），且胡萝卜素可增加 2 倍多，维生素 B2 增加 2~4 倍。在绿叶菜不足的冬季，用各种豆芽菜来弥补维生素 C 的不足，是最方便经济的办法。

第二，合理加工烹调。冬季，为了保存蔬菜中的维生素，蔬菜要先洗后切，切后即炒。急炒白菜，维生素 C 的损失率只有 0　7%，连炒带煮损失率高达 76%。浸泡时间越长，维生素的损失越多。烹调蔬菜要用急火快炒。敞开锅炒菜，维生素 C 同空气接触后也容易被破坏，因此宜加锅盖。做菜汤时，水沸再放菜，可减少维生素 C 的损失。另外，蔬菜要现炒现吃，回锅加热会损失更多的维生素。

第三，科学储存。冬季，保存蔬菜要掌握适当温度，受冷会冻坏，受热易萎缩，均会影响维生素的含量。一般蔬菜存放在室温 20℃以上环境中，比在 6℃~8℃环境中维生素 C

的分解速度要快 2~4 倍，菠菜在室温 16℃~25℃时，3 天后维生素 C 及 B 族维生素损失 85%以上；胡萝卜素损失 25%左右，在 0℃~3℃条件下则损失甚微。所以，蔬菜应储存在阴凉通风、温度较低的地方。

12　冬季食用大白菜宜科学烹饪

多少年来，大白菜一直是我国北方百姓冬季生活中的主要蔬菜，被人们称为“当家菜”。如今，一到冬季就全民动手大量储存大白菜的景象，已被商场内琳琅满目的应时鲜菜所取代。不过，在鸡、鱼、肉、蛋的膳食中，科学搭配，经常食用大白菜，也会使人顿感清香爽口，利胃保肠，对促进人体健康极为有利。

大白菜营养丰富，除了含有维生素 C、钙、磷、铁以外，还含有一定量的蛋白质、脂肪、糖和维生素 B2。经常食用大白菜，对预防老年性动脉硬化和心血管疾病大有好处。大白菜中的维生素 C 对胃及十二指肠溃疡也有一定的治疗作用。

但是，营养学家们指出，冬季食用大白菜，让人体充分吸收利用这些营养素，烹饪大白菜的方法最为关键。

第一，宜先洗后切。一般蔬菜在烹饪之前都是先洗后切，以保证营养成分不被丢失，烹饪大白菜时也是这样。由于大白菜里的维生素 C 等营养成分都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失。

第二，烹调宜加醋。在烹饪大白菜时，适当放点醋，无论从味道，还是从保护营养成分来讲，都是必要的。醋可以使大白菜中的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体吸收。醋还可使大白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。

第三，宜用开水焯。平时人们做大白菜，有时用热水烫，有时不烫。研究者发现，烹饪大白菜时，用开水焯一下，对保护其中的维生素 C 很有好处。如果是用热水烫，最好是用开水。因为，大白菜通过加热，可产生一种氧化酶，它对维生素 C 有很强的破坏作用。

这种氧化酶在温度65℃时活动力最强，而在85℃时就被破坏了。所以，用热水烫大白菜，一定要用沸水，不能用温水，只有这样才能保护大白菜中的维生素C不被破坏。大白菜中的维生素C是相对稳定的，但是，熬白菜也不要时间过长，醋可以晚些放。

13　冬季食用冬笋宜科学搭配

寒冬时节，被誉为“山珍”的冬笋成为人们餐桌上的“上宾”。冬笋是笋中“皇后”，相对于春笋而言，其肉质更为细嫩、鲜美，营养更加丰富。因此，冬季宜常食笋。其食用方法是多种多样的，宜科学搭配。例如：

第一，冬笋枸杞肉丝。配料：冬笋250克，枸杞子30克，猪肉250克，生姜、葱、素油、食盐、味精、料酒、白糖各适量。制作方法：①将枸杞子清洗干净，去杂质、果柄、泥沙；冬笋洗净，切成1厘米长的细丝；猪肉洗净，切成丝；生姜、葱洗净，切成细丝，备用。②将猪肉用湿豆粉抓匀，挂上豆粉浆，备用。③将锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，加入生姜、葱煸香，随即下入猪肉、炒变色，下入冬笋、食盐、味精、料酒、白糖、枸杞子，炒匀即成。具有补肝肾、明眼目、化痰的作用。适用于视物不清、咳嗽、痰多、面黄肌瘦、皮肤不润等病症。

第二，冬笋雪花鸡汤。配料：党参15克，雪莲花10克，人参6克，薏苡仁30克，冬笋50克，鸡肉200克，生姜、葱、料酒、食盐、味精、胡椒粉各适量。制作方法：①将党参、雪莲花、薏苡仁分别按量配齐，前三味中药洗净后，党参、雪莲花切成1厘米长的节，人参切薄片，用纱布袋装好，扎紧口；薏苡仁用清水淘洗干净；笋洗净，切成4厘米长的节，备用。②将鸡肉洗净，去毛及内脏，放入炖锅内，加入药包、冬笋、生姜、葱、料酒，再加清水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入食盐、味精、胡椒粉搅匀即成。具有祛湿壮阳、补中益气、舒郁化痰的作用。适用于腰酸腿软、体弱乏力、风湿性关节炎、阳痿、妇女月经不调、心闷有痰等病症。

14　冬季宜吃哪些水果

现代医学研究认为，冬季，带有保健医疗性质的水果要数梨和甘蔗了。

第一，梨。梨又名快果、果宗、玉乳，主要含碳水化合物、无机盐等营养成分。中医认为，梨性味甘、微酸、凉，具有生津润燥、清热化痰的作用，适宜于秋冬季节发热的病人食用，尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等病症更为适宜。另外，梨还有保肝和帮助消化的作用。所以，对于肝炎、肝硬化患者来说，梨作为医疗食品经常食用很有好处。

第二，甘蔗。甘蔗又名干蔗、竿蔗、糖梗，主要含糖分、无机盐、胡萝卜素等营养成分。甘蔗性味甘、寒，具有滋补清热的作用，对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。

15　冬季养生宜多食用红枣

冬季多食用红枣，可以弥补人体维生素的不足。研究表明，红枣中维生素 A、维生素 C 和维生素 D 的含量大大高于蔬菜和水果。尤其是含有生物类黄酮物质，能保护维生素 C 不受破坏。因此，人们把红枣誉为“天然的维生素丸”，是人体抗衰老的补品。

中医认为，红枣具有益气养血、健脾益智的功效。民间有“一天吃三枣，终身不显老”之说。红枣味甘性平，能调百味。红枣既能滋补养血，又能健脾益气，抗疲劳、养神经，还有保肝脏、抗肿瘤、增强机体免疫力的功能，特别是对于贫血虚寒、肠胃病等病的防治十分有效，长期服用可使人延年益寿。

16　冬季宜常吃松子

松树是长寿树种之一，常与柏树一起被人们作为长寿的象征。

松子是松树的种子，也是冬季人们养生保健的佳品之一。

中医认为，松子性味温甘，具有补虚养阴、润肺生津、滑肠通便的功效，是一种滋补强

壮的良药。据古代医书记载，常食松子的老弱者能鹤发童颜，润肤美容，延年益寿。

松子营养丰富，食用价值高。现代科学研究表明，每 100 克松子富含蛋白质 1　67 克，碳水化合物 9　8 克，脂肪 63　5 克，还含有铁、磷、钙等矿物质及丰富的挥发油。松子所含脂肪以不饱和脂肪酸为主要成分，这种脂肪酸能促进胆固醇代谢，消除动脉血管壁上的沉积物和皮肤上的老年斑。

冬季保健宜多饮红茶

17　冬季保健宜多饮红茶

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节。秋去冬来，气温骤降，寒气逼人，人体生理机能减退，阳气渐弱，对能量与营养要求较高。具体地说，在农历的十、十一、十二月三个月里，养生之道贵于御寒保暖，提高抗病能力。红茶是冬季最佳饮品之一。因此，冬季适宜喝祁红、闽红、川红、粤红等红茶。中医认为，红茶性味甘温，含有较多蛋白质，可以补益身体，养蓄阳气，生热暖腹，增强人体对寒冷的抗御能力。

此外，冬季人们的食欲增强，进食油腻食品增多，常喝红茶可去油腻、开胃口、助养生，使人体更好地顺应自然环境的变化。

18　冬季老年人宜重视饮食调理

中医素有“虚则补之”，“寒则温之”，“药补不如食补”之说。因此，老年人要重视饮食调理，在冬季的日常膳食中注意温补肾阳。一是多吃些瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含有优质蛋白质的食物；二是多食用牛、羊、狗肉等温热性食物；三是要注意多喝热汤，以滋润脏腑，增进食欲，驱寒保暖。

19　冬季高血压病人饮食宜遵循什么原则

冬季，高血压病人饮食宜遵循的原则是：以选择低盐、低胆固醇及维生素和矿物质含量高的食物为宜。应当多吃一些产热量高和营养丰富的食物，如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆

制品，少吃油腻食物，保持大便正常畅通。

研究表明，欧、美、日本近十多年中风发病率及死亡率均有明显下降的原因是多数人吃蔬菜、水果比以前增多了。还发现日本本土的日本人与住在夏威夷的日本人高血压的发病率相同，但在日本本土的日本人中风发病率要比住在夏威夷的日本人高 3 倍。研究认为，夏威夷的日本人吃动物蛋白比日本本土的日本人多，这表明动物蛋白质有减少中风发病的食疗效果。

20　“老慢支”患者过冬宜科学调摄饮食

在冬季生活中，老年慢性支气管炎（简称“老慢支”）患者视过冬如过关。因此，专家们指出，“老慢支”患者过冬宜科学调摄饮食。

在冬季饮食方面，宜科学调摄饮食，坚持以健脾开胃为主，清淡、温软为宜的原则，要注意摄入高蛋白、高维生素食物。因为“老慢支”患者身体比较虚弱，所以平时应多食牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等营养食品。同时还可以适当吃些羊肉、狗肉、牛肉等，以起到温补作用。

此外，还要选用具有健脾、补肾、益肺、理气、止咳、祛痰作用的食物，如梨、橘子、大枣、百合、莲子、白术、银耳、核桃、蜂蜜及猪、牛、羊肺等。这些食物既能强身，又有助于症状的缓解，可作为“老慢支”患者的自疗方，有利于促进身体康复。

21　冬季冠心病患者宜合理安排饮食

现代养生学家们倡导，冬季冠心病患者宜合理安排饮食，有利地促进身体的康复。

对于冠心病患者来说，冬季合理地安排膳食，是预防冠心病急性发作的基础。科学饮食宜讲究“红、黄、绿、白、黑”，其科学养生道理在于：

第一，红。指红葡萄酒。每日饮少量红葡萄酒(50~100 毫升)，有助于预防冠心病，但不能过量。

第二，黄。指黄色蔬菜。如胡萝卜、甘薯、西红柿等，富含胡萝卜素，能减轻动脉硬化。

第三，绿。指绿叶蔬菜。如菠菜等，富含丰富的维生素C，有助于预防中风。

第四，白。指燕麦粉、燕麦片。每日食用50克，能有效降低血甘油三酯、胆固醇。

第五，黑。指黑木耳。每日食用5~10克，对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。

22　冬季避免发胖宜控制和平衡饮食

现代医学研究认为，避免冬季发胖，关键是控制和平衡饮食。

近年来，医学研究表明，人体内的胰岛素在早晨含量处于最低值，到了傍晚则上升到最高值。胰岛素能促进脂肪在人体内大量堆积。因此，肥胖者更要注意膳食平衡，在控制碳水化合物和脂肪摄入量的同时，可在早晨多吃一些食物，晚餐应严格控制进入量，要经得起美味佳肴的诱惑。

日本东京医科大学的专家们最近发现，体内脂肪在转化释放能量的过程中，需要维生素B1、维生素B6、烟酸等参与，若体内缺乏这些维生素，脂肪不易转化为能量。所以，为了避免脂肪累积，要多吃些新鲜蔬菜和水果，主食尽可能杂一些、粗一些，以增加维生素的摄入量。

冬季养生进补

23　冬季进补宜遵循的基本原则

炎夏过后，便是金秋。人体经过暑热的消耗后，渐渐趋于生理平衡，准备入冬的营养储存。其主要措施之一就是进补。冬季进补有利于改变病人的虚弱状态，增强人体健康。用现代医学语言来讲，称之为“健康投资”。

中医认为，秋季进补宜“容平”，冬季进补宜“封藏”，这是秋冬进补的基本原则。

一般来说，体虚的人冬季才需要进补。中医将虚证又分为气虚、血虚、阳虚、阴虚等类型。气虚者补气，血虚者补血，阴虚者补阴，阳虚者补阳，气血两虚者气血双补，阴阳

两虚者阴阳双补。

中医认为，气虚者主要表现为头晕目眩、少气懒言、疲倦乏力、盗汗，活动时诸症加剧。因此，在冬季进补时必须遵循“封藏”的基本原则，可选用黄芪、党参、白术、大枣等，中成药可选用补中益气丸等。

中医认为，血虚者主要表现为面色苍白或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻，妇女行经量少、延期甚或经闭等。在冬季进补时，应选用当归、熟地、阿胶等，中成药可服当归胶、归脾丸等。

中医认为，阳虚者除了有气虚的表现外，还有畏寒肢冷、尿清便溏、白带清稀、阳痿早泄等症状。在冬季进补时，可选用巴戟、肉桂、冬虫夏草等，中成药可服金匾肾气丸等，食补可用狗肉、羊肉等。

中医认为，阴虚者除了有血虚的症状外，尚有午后潮热、手足心热、颧红盗汗、男子遗精、女子经量少等症状。在冬季进补时，可选用天冬、沙参、生地、枸杞等，中成药可服六味地黄丸、大补阴丸等，食物中的银耳、山药也有补阴的功效。

在选用补药及食物时，还需注意补药的效力，有峻补和缓补之分。峻补类药物如人参、鹿茸等，应禁用或慎用，必须使用时也应遵照医嘱并严格控制剂量。

冬季进补贵相宜

24　冬季进补贵相宜

春生，夏长，秋收，冬藏。冬季是匿藏精气的时节。由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，而且人体的消化吸收功能相对较强，适当进补不但能提高机体的抗病能力，而且还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为来年开春乃至全年的健康打下基础。所以，民间流传有“今年进补，明年打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。

冬季进补贵相宜。我国的传统习惯认为，在时间上，主要指立冬后至立春前这段期间，

冬至前后最为适宜。冬季进补的方法主要有两种：一是食补，二是药补。

“药补不如食补”，食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，人体为了保持一定的热量，必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解，以产生更多的能量，适应机体的需要。所以，在饮食方面，宜多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

同时，寒冷也影响人体的泌尿系统，排尿增加，随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多。因此，应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。一方面可多吃蔬菜，适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品；另一方面，有条件的还可多吃鸡、甲鱼、龟、羊肉、桂圆、荔枝、胡桃肉、木耳等食品。这些食品不但味道鲜美，而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分，不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量，还能益气养血补虚，对身体虚弱的人尤为适宜。其他还有药酒、药粥等，均可根据各自的体质情况选用。

至于药补，常用的补益中药有两类：一是属补气类的，如人参、黄芪、党参、白术等，适用于气虚不足、面色苍白、气短乏力、脾虚泄泻之人；二是属养阴补血类的，如生地、阿胶、当归、枸杞等，适用于面白无华、头晕心悸、口唇苍白、血红蛋白偏低、妇女月经量少之人。鹿茸也是冬令的常用补品，适于平素阳虚怕冷、四肢不适、腰酸多尿或男子阳痿者服用。

值得指出的是，补药也不是随便可用的，当视气虚、血虚、阳虚、阴虚而分别选用针对性的补益药，才能收到良好的效果。如人参具有大补元气、强心、生津止渴、安神等功能。气虚病人见有体力衰弱、四肢无力、精神疲倦、心慌气短，或年老体弱，或工作过度劳累后周身无力，或慢性病引起的头晕无力等症状者，均可服用。能够补益元气，增加食欲，促使体力恢复。

又如阿胶具有滋阴养血的作用，对血虚的人尤为适宜。虚啥补啥，各人都应根据自己的

体质情况选用，也可去医院请中医师确诊属于哪一类虚证，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。

随着中药制剂的不断改进，各种服用方便的滋补药品纷纷面市，如人参蜂王浆、双宝素、青春宝、中国花粉等，多不胜数。药补已成为人们所乐用的进补方法。

冬令进补是根据季节特点而创立的一种调养方法。但是，不是说每个人到了冬天都一定要进补。如年轻体壮无病之人，对寒冷有良好的适应能力，就不必进补。

25　冬季进补宜先清肠

北风呼啸，气温骤降，冬季来临。我国素有冬至进补的习惯。这是有一定科学依据的，就像种庄稼冬天施足基肥，开春定能禾肥苗壮的道理一样。而人体冬令进补，确有强身健体防病治病的作用。

但是，冬季进补需要注意的是：必须从实际出发，根据个人胃肠功能具体情况而定，进补才能收到效果。

这是因为，有的人便秘，内火重，往往几天或一周才排便一次，大便干硬、难排、胃纳差，以往一到冬至就进补，结果，服后总感胸闷、心慌、血压升高、胃口差。要改变这种状况，必须改为先清肠。进补前半个月，每天服一次金谷纤维王，让大便畅通，能每天轻松排便，再服补品。这样进补，可使上述症状消失，胃口打开。一个冬天下来，脸色红润、不怕冷、睡眠好。所以，冬季进补宜先清肠。

26　冬令进补宜先作底补

中医认为，冬令进补宜先作引补，即底补，就是进补之前打基础的意思。

在冬季生活中，芡实常被中医推崇为冬季底补食物。一般来说，底补宜先选用芡实炖牛肉或芡实炖羊肉、生姜羊肉大枣汤等，效果比较明显。在此基础上，用芡实、红枣、花生仁加红糖煮浓汤食用，则可以调整脾胃功能。此后，再适当地服食补品，可增加滋补

效力。

27　冬季科学进补宜“三加一”

专家们主张，冬季科学进补宜“三加一”，即保温、御寒、防燥加进补，往往会收到显著的效果。

第一，宜保温。通过饮食营养搭配，以保持体温，即增加热能的供给。在冬季饮食中应适当地增加蛋白质的含量。营养学研究表明，富含优质蛋白质的食物有肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。优质蛋白质不仅营养价值高，而且易于消化和吸收。肉类则以牛肉、羊肉和兔肉为最好，因为在这些肉中含的动物脂肪较少，有助于促进身体健康。

第二，宜御寒。通过饮食，以抵御寒冷。医学研究表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，在冬季饮食中，除了注意供给热量外，还应留意矿物质的补充。国人的饮食，以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。一般来说，一个人只要不偏食，能吃豆、肉、蛋、乳等食物，就可保证对钾、钠、铁等元素的需求。冬季特别怕冷的人可以多补充些根块和根茎类蔬菜，如胡萝卜、藕、莴笋、薯类等，因为这类蔬菜矿物质含量都较高。老年人为防骨质疏松，还可适当吃些豆类、花生、牛乳、虾皮、牡蛎、蛤蜊等含钙较多的食物。

第三，宜防燥。通过饮食，以防干燥。冬季，气候干燥，容易出现诸如皮肤干燥、皲裂、口角炎、唇炎等病症。因此，在冬季饮食中，补充维生素 B2 和维生素 C 是十分必要的。维生素 B2 在谷物和蔬菜中含量不多，多存在于动物肝、蛋、乳、豆类中；维生素 C 主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

冬至是开始进补的最好时机。所以把“进补”作为“附加”是因为进补必须以“虚”为前提，合理进补，虚则补之，不虚不补，更不能多补滥补。

28　冬季宜分类食补

经过春、夏、秋三季，尤其是夏季体能的大量消耗，在冬季有必要对人体适时调养和补充，为来年开春乃至全年的身体健康打下基础。俗话说："三九补一冬，来年无病痛。"进补有药补、食补之分。

补药，简言之就是药。如果进补不对症，过量服用，就避免不了其副作用。而食补与药补不同，食补本身就是饮食之一，无任何副作用，因而在冬季健康人可以进行食补。食补宜分类，不同年龄、不同体质的人，可根据自身的身体状况，侧重添加相应的食物进行食补或在食物中添加一味滋补中药，做成药膳进补。

第一，预防衰老。可补食莲子粥、甜豆浆粥、猪肾粥、冰糖炖海参、枸杞炒肉丝等等。

第二，延年益寿。可补食鹌鹑赤豆粥、栗子粥、枸杞粥、红枣炖兔肉、银耳炒猪里脊肉、红枣桂圆蜂蜜汤等等。

第三，益智健脑。可补食核桃仁粥、核桃仁黑芝麻粥、芹菜炒豆腐、炒双菇（水发香菇和鲜蘑菇）等等。

第四，美容养颜。可补食银耳羹、核桃仁粥、大枣粥、苹果汁、红枣鸡骨汤、红烧带鱼等等。

冬季宜用哪些食物进补

29　冬季宜用哪些食物进补

第一，补气虚。宜用栗子、花生、大枣、荔枝、莲子、菱角、白扁豆、黑木耳、山药、蜂乳、蜂蜜、粟米、鸡肉、鸽肉、海参、驴肉、牛肉、泥鳅、鲫鱼等食物。

第二，补血虚。宜用龙眼、葡萄、桑葚、胡萝卜、菠菜、黄豆、玉米、猪血、猪皮等食物。

第三，补阴虚。宜用梨、甘蔗、椰子、松子、银耳、燕窝、豆腐、豆浆、小麦、燕麦、荞麦、黑豆、芝麻、鸭肉、兔肉、猪蹄、鳖肉、龟肉、鸡蛋等食物。

第四，补阳虚。宜用核桃、韭菜、羊奶、虾、羊肉、狗肉等食物。

30　冬令进补宜用十一种肉食

第一，羊肉。中医认为，羊肉性味甘、温，具有益气补虚、温中暖下的作用。

第二，牛肉。中医认为，牛肉性味甘、温，具有安中益气、补脾胃、壮腰膝的作用。

第三，鹅肉。中医认为，鹅肉性味甘、平，具有益气补虚、和胃止渴的作用。

第四，鹿肉。中医认为，鹿肉性味甘、温，具有补五脏、调血脉、壮阳益精的作用。

第五，驴肉。中医认为，驴肉性味甘、平、微酸，具有养血止血、益气息风、安心神的作用。

第六，鸡肉。中医认为，鸡肉性味甘、温，具有温中益气、补精填髓的作用。

第七，鸭肉。中医认为，鸭肉性味甘、咸、微凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用。

第八，乌鸡肉。中医认为，乌鸡肉性味甘、平，具有养阴退热的作用。

第九，鲫鱼肉。中医认为，鲫鱼肉性味甘、温，具有益气温中的作用。

第十，鹌鹑肉。中医认为，鹌鹑肉性味甘、平，具有补中益气、强筋骨、祛风湿的作用。

第十一，野鸡肉。中医认为，野鸡肉性味甘、酸、温，具有补中益气、滋养肝脏的作用。

31　冬季进补宜多食红枣

红枣为我国民间常用滋补佳品。冬季进补多食红枣，不仅能大补气血，而且还能防治众多的疾病。

红枣是我国著名的特产，质细味甜，个大核小，皮薄肉厚，营养丰富。鲜枣的可食部分达 91%，蛋白质含量比梨高 11 倍左右，脂肪和糖的含量都是梨的两倍，每 100 克可食部分含钙 11 毫克，磷 23 毫克，铁 0　5 毫克；尤其突出的是维生素 C 的含量极高，约含 400~600 毫克，居鲜果之首，国外称之为“活的维生素丸”。此外，还含有淀粉、胡萝卜素、单宁、有机酸等物质，维生素 P 的含量也是百果之冠。新近的研究还发现，红枣内含有

多种抗肿瘤的活性因子，如三萜类化合物、山桂酸；还含有大量的环磷酸腺苷，后者是参与正常细胞生理代谢的一种重要物质。因此，红枣还是抗癌防衰老的天然保健食品。

中医认为，红枣有很高的药用价值。明代大药物学家李时珍在《本草纲目》中说："枣善补阴阳、气血、津液、脉络、筋腧、骨髓，一切虚损无不宜之。"特别是晒干的红枣，其药用价值更高。医书上记载的民间流传的红枣食疗验方不胜枚举。如产后贫血、大病后虚弱，用红枣煮鸡汤补之；多汗、自汗，用黄芪 25 克、大枣 10 枚，水煎服；治咳嗽，用杏仁、大枣各适量煎服；治脾胃湿寒、纳呆泄泻，用白术 10 克、红枣 20 枚、干姜 10 克、鸡内金 10 克四味煎服。长期食用红枣，还可补血养颜。民谚曰："天天吃大枣，长长不见老。"

在我国民间流行的红枣雏鸡、红枣煮粥、红枣炖羊肉、红枣炖猪手等食用方法，进补效果较好。

32　冬季防口角炎宜补充维生素 B2

冬季气候干燥，容易出现嘴角和嘴唇皮肤潮红、脱屑、糜烂、发红，接着发生口角裂开、糜烂、出血等病症。再有，冬季蔬菜水果较单调，人们从膳食中摄取的维生素减少，容易造成体内 B 族维生素，特别是维生素 B2 缺乏，这就容易患核黄素缺乏症，引起口角炎。

冬季要积极预防口角炎。一方面应注意面部皮肤清洁卫生，适当用护肤脂或防裂油涂在口唇和口角上，保持皮肤滋润，防止裂口；及时纠正用舌头舔裂口的不良习惯，更不要用手去接触；另一方面应多吃新鲜蔬菜和水果、胡萝卜、豆制品，以及含维生素 B2 丰富的蛋类、牛奶、动物肝脏和瘦肉等。患者只要及时进补一些维生素 B2，局部涂金霉素软膏、龙胆紫或涂敷中药青黛散，几天之后即可痊愈。

33　冬季补钙宜食用哪些食品

第一，宜食乳类与乳制品。如牛奶、羊奶及其奶粉、乳酪、酸奶、炼乳等。

第二，宜食豆类与豆制品。如黄豆、毛豆、扁豆、蚕豆、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆腐乳等。

第三，宜食水产品。如鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、泥鳅、虾、虾米、虾皮、螃蟹、海带、紫菜、蛤蜊、海参、田螺等。

第四，宜食肉类与禽蛋。如羊肉、鸡肉、猪脑、猪肉松、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、松花蛋等。

第五，宜食蔬菜。如胡萝卜、萝卜缨、香菜、雪里红、黑木耳、蘑菇等。

第六，宜食水果与干果。如苹果、莲子、核桃、杏仁、花生、黑枣、杏脯、橘饼、桃脯等。

34　冬令时节宜水补

冬令进补滋养身体，在我国中医界，向来有“药补不如食补”的说法。从养身的角度讲，中医历来有“冬不藏精，春必温病”的医训。因此，冬季养身要滋阴补阳，以补肾为主。从医学更高层次来理解和认识，中医所指的阴与阳，是以物质为基础的。人体的宏量及微量元素构成了平衡人体生命需要的物质基础。这些物质的来源，除去先天带来的，在后天补充方面，补药中有，食物中有，水中更有。从速效角度来讲，药比食好，比水更好。而从长效角度来讲，药比食差，比水更差，药补不如食补的说法的理论依据就在于此。所以，从更长的效果来讲，水是最好的进补品。

现代医学研究认为，水中的微量元素的表现形式为活化的离子态，最容易被人体吸收。在养生方面讲，一个有趣的问题是：在我国广大的农村，缺医少药，人为什么会长寿？这是因为，乡下空气污染少，水质好。由此可见饮水与长寿的关系。有资料表明，在我国有些地区，长期饮用天然矿泉水，人均寿命长，癌症发病率低，其保健作用已被现代

医学研究所证实。

我国中医的圣典是《黄帝内经》，更有神农氏尝百草的传说。百草之所以能成药，它的药效是微量元素的作用起效果。因此，在医学界有西医治表，中医除根的说法。其实，饮用天然矿泉水也有同样的作用。

据现代医学研究分析，在天然矿泉水中含的微量元素天然配伍构成了对人体有益的保健作用。如老庙矿泉水的微量元素构成，主要成分是锶与偏硅酸，它们的作用有益于长骨骼，防止心血管病，其他微量元素还有锂、溴、锌、铁、氟、碘、钙、镁等等。这些物质具有养胃生血、镇静安神的作用。但是，饮用矿泉水养生，必须持之以恒，才能获得保健效果。

所以，冬令进补时节宜水补，对养身保健大有裨益。

冬季饮红茶宜补锌

35　冬季饮红茶宜补锌

冬季饮红茶宜补锌。其科学依据为：德国科学家在试验研究中发现，将一定浓度的锌盐溶液放入试管，在加入不同量并泡开 3 分钟的红茶后，试管中的锌含量减少了 55%~85%。锌是我们人体不可缺少的一种微量元素。所以，冬季饮用红茶，特别是长期饮用红茶的人，应该适当补锌。补锌的方法很多。在日常饮食中可以多食一些含锌丰富的食品，如动物肝脏、乳类、海产品、粗粮、麸皮、牡蛎、苹果等。

36　冬季进补营养滋补酒最相宜

我国的中医中药在养生抗衰老方面具有悠久的历史，它是以中医理论“行血理气”为基础的。营养滋补酒即是这方面的一种宝贵遗产。“酒是百药之长”。酒与中医的关系不可分割。近年来也有国内外医学界人士不断发表文章认为，冬季进补，适量饮用营养滋补酒有益于健康。不少科研人员还公布其研究成果，发现适量饮用营养滋补酒（每天 1~2 小

杯）的人比从不饮酒和酗酒成性（每周超过 40 杯）的人长寿得多。

冬季进补，适量饮用营养滋补酒最相宜，能改善人体血液循环，饮酒后的“热血奔流”能有效地冲刷血管壁，防止血栓形成；血液的快速运动可降低体内有害的胆固醇，从而保护了心脏；其次，饮酒后舒张的细胞和毛细血管更易于吸收酒中的营养物质及各种微量元素，使中老年人逐渐衰退和老化的骨骼和身体功能得到及时的营养和滋补。中国的补酒糅进了中医理论及药材的治病功效，相比之下，它比任何洋酒（果酒）都更具有养生价值。

37　冬季哪些人宜进补

第一，养生益寿者。养生益寿，冬令进补是最好的办法。从原则上说，有不足就要补充。例如，脑力劳动者应多吃核桃肉；体力消耗大者应补充蛋、鸡、鱼、肉等食物。补多少，怎样补，要因人而异。

第二，易患冬病者。慢性支气管炎、尿多症等都属于冬令病，在中医看来，是因肾气亏虚、阳虚外寒所致。其调治的方法是温药和之。可选用熟附子、肉桂、海马、狗肾、人参、甘草、枸杞子、生姜等，除了制成药剂进补外，还可以食用。如经常食用生姜肉汤，对咳喘疗效较好；附子生姜桂枝汤对防治冻疮有益。

第三，阳气阴虚者。时值冬令，天寒地冻，也是一年中阴气最盛、阳气最弱的季节。阳虚的人，常会流清水鼻涕、手足冰凉、易生冻疮、夜尿频频、小便清长、大便稀薄、阳物不举。这类人可食用干姜、人参、熟附子、辣椒、羊肉等，三九天尤为需要。同时，还可服用金匮肾气丸，以期阳气生发。

第四，防春夏病者。医学家们指出，冬天调养得好，春夏发病就少。正是基于这个观点，冬补以高蛋白、高热量的食物为宜。可用各种鱼类及牛、狗、羊肉，加入中药人参、黄芪、桂圆、红枣等或做汤或药膳，只要脾胃吸收好，经过进补后定会使人具备更强的抗

病能力。

38　冬季糖尿病患者进补宜遵循的基本原则

冬季，糖尿病患者的进补要遵循“一通二补”的基本原则，该原则是按照“六腑以通为补”和“春夏养阳，秋冬养阴”的经典论述而产生的。“一通”是指保持消化道通畅，减少小肠对糖分的吸收；保持肝气畅达，促进肝脏对糖原的调节作用。“二补”是指补阴为主，兼以补气。

39　冬季慢性胃肠疾病患者进补宜掌握时机

冬令时节是进补的大好时机。但是，对那些患慢性胃肠炎、过敏性肠炎、胃功能紊乱而经常腹泻的胃肠道慢性腹泻疾病患者来说，进补的确有很多疑虑。所以，进补必须掌握时机，一般选在“三九”前后。在这段时间里进补，只要注意方法，不但能达到满意的效果，而且还有利于治疗慢性胃肠道疾病。

冬季，慢性腹泻疾病患者的进补，首先要辨证审因，才能对症下药。按中医理论，临床上一般分为四型：脾胃虚寒型、脾气虚弱型、中气下陷型和肾阳虚型。不管哪型，都可用健脾益气的方法，兼顾其他方法。根据不同的辨证结果，各有所侧重，在医生指导下进行。健脾益气的药物常用的有人参、党参、白术、山药、扁豆、茯苓、黄芪、甘草；在补脾的同时，要注意配以理气和胃的药物，如陈皮、砂仁、大枣。

慢性腹泻疾病患者的进补除了用药物外，还可以用方便的饮食方法来调理。如用红枣 10 个（去核）、茯苓 30 克、芡实 30 克、大米 30 克，焙干，碾成粉末，放入水调匀煮沸，每天早上服用，坚持 3~5 个月即可见效。市面上还有健脾益胃的食物可供购买，如莲子红枣粉、红枣藕粉、八珍粉等，每天服用亦有效果。这里要提及的是那些已经诊断清楚的肠胃疾病，除了用中药治疗之外，用西医的方法治疗也很重要。双管齐下，效果更佳。

40　冬季小儿调补宜对症

近年来，小儿冬季调补受到专家和家长们的高度重视。中医认为，对某些瘦弱的小儿来说，冬季滋补药物确实可起到增强体质的作用。

但是，中医反复强调，冬季小儿用滋补药应根据不同对象加以选择。例如，小儿有湿热症，应选用清热利湿的中药，使之热湿化，否则会引起胃纳更差等副作用。小儿生理特点为“脾常不足”，也就是胃肠消化吸收功能易紊乱。脾虚小儿常见消瘦、食欲低下、面色萎黄、大便不调等，可选用健脾和胃的中药或食品，如太子参、白术、茯苓、山药等，同时可加些运脾化湿的药，如苍术、陈皮、砂仁等。血虚在小儿时期也不少见，表现为面色苍白、疲乏、夜睡不安、纳差、舌质淡等，可用补气养血的药或食品，如黄芪、当归、首乌、鸡血藤、仙鹤草、桂圆、红枣、乌骨鸡等。肾虚的小儿常见遗尿、怕冷、手足不温或面色潮红、便秘等，给予补肾阳或肾阴的药或食品，如补骨脂、菟丝子、核桃仁、甲鱼、熟地等。

41　冬季受孕妇女宜补阳光

冬季受孕妇女宜补阳光。其科学依据为：

有专家认为，一年四季的变化，对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响，春天是人类最佳的受孕季节。科学家们通过对 650 位试验人工受精的妇女进行了 4 年的跟踪调查。结果发现，接受日照时间的长短与受孕的成功率以及胚胎的健康有直接关系。

专家指出，从季节方面比较，春天受孕的成功率最高，其次是夏天和冬天，秋天最低。其原因是春天正是白天明显变长、阳光充足的季节。所以，冬季受孕妇女宜补阳光。

冬季常见病的防治

42　冬季宜注意瘙痒是疾病的信号

冬季气候寒冷，有些瘙痒，特别是明显的、持续性或复发性瘙痒，是各种疾病的信号，绝不能掉以轻心。例如，神经衰弱、脑动脉硬化的病人，常发生阵发性瘙痒；部分慢性

肾炎患者，进入尿毒症期可出现全身性皮肤瘙痒；甲状腺机能亢进的病人，约有 1%~8%发生瘙痒；糖尿病患者由于血糖增高，易受细菌和真菌感染，也易致皮肤瘙痒。

此外，平时无痒史而突发顽固性的全身瘙痒，皮肤表面一般看不到有任何变化，用药物无效，应警惕癌症的可能性，特别是淋巴系统肿瘤，以及各种白血病、肺癌、食道癌，均有全身性瘙痒症状。

43　冬季抗寒防病三宜

第一，宜常喝姜枣汤。用 10 枚大枣、5 片生姜，加水适量，煎浓汤，晚上经常喝，可以增加人体的抗寒能力，减少患感冒及其他疾患。

第二，宜在床头摆放橘子或薄荷油。床头摆放一些橘子，可以预防鼻炎，睡前剥几瓣橘子吃，能化痰止咳。薄荷气味四散，有止头痛、鼻炎的功效。

第三，宜夜卧桑菊枕。以碎桑叶和菊花作为枕芯，可使人头脑清醒，防止感冒，患感冒的人也容易早愈。

冬季儿童宜防病毒疹

44　冬季儿童宜防病毒疹

冬季气候寒冷，由于许多儿童的身体抵抗力较弱，容易患上病毒感染性疾病。除了全身症状外，不少患儿还同时伴有皮肤发疹，称为“病毒疹”。病毒疹是因感染病毒而引起的皮肤发疹的总称。因此，冬季儿童宜防病毒疹。

病毒疹的皮疹多为红斑、丘疹，有痒痛感。其特点是发病一般较急，常常伴有发热、咽痛等上呼吸道感染症状，也有合并腹泻及食欲不振的现象。有关统计资料表明，患者大多数为婴幼儿，这应引起家长们的普遍重视。

皮疹的出现可能是内脏器官病毒感染的最早体征。所以，还应密切观察是否出现其他系统的症状，特别是胃、肠、心脏等脏器。如果出现胸闷、心率快、头痛、呕吐等症状，

就应该及时上医院检查。经过仔细全面的检查，就会抓住造成病毒疹的“元凶”，以求达到彻底的治疗。

如果病毒疹的其他症状不明显，一般持续 5~7 天自愈。如同时伴有发热、咽痛等，可煎服诸如金银花、连翘、大青叶、板蓝根、贯众、蝉蜕之类的中药。一边对症治疗，一边观察，直至痊愈。如果症状加重，则应及时送医院诊治。

45　入冬宜防流行性出血热

流行性出血热是一种自然疫源性传染病，可能是由病毒引起的。这种病毒在很多鼠体内繁殖，并在鼠群中传播。病理研究表明，它是通过两种途径传染给人类的：一是叮咬鼠类的小虫（如螨、蜱），又叮咬人体，把病毒带入人体；二是含出血热病毒的鼠屎污染了人类的破损皮肤。

每年 4~7 月，人类的生产劳动很频繁，与田野里的鼠接触增多，病人也增多。到了冬天，田野里的鼠类为了觅食，向居民点靠拢，病人再次增多。这就是流行性出血热每年流行的双峰。因此，有关专家提醒，入冬宜防流行性出血热。

流行性出血热的特点是：起病急，有突然发病、头疼、腰痛、眼眶痛、皮肤和黏膜充血、皮疹等症状。3~5 天后，病人的体温下降，病情反而加重。随后出现低血压、休克、少尿及肾功能损伤；尿中有大量蛋白、红细胞、管型，还有膜状物。如抢救不及时，可危及生命。一般说来，患者过了低血压、休克、少尿这一时期，进入多尿期后，可恢复健康。对出血热的治疗强调“三早一就”，即早发现、早诊断、早治疗，并就近治疗，不可随意搬运，以免加重病情。

冬季预防流行性出血热宜采取哪些措施呢？

第一，灭鼠、防鼠是消灭出血热的关键性措施。可于本病流行之前，大力开展灭鼠活动。

第二，大搞环境卫生，清除杂草，除害灭病，保持室内通风干燥、清洁。村民应人畜分

居，尽可能不居住厨房、粮仓等鼠类常出入之处。

第三，在流行此病的地区工作时，将衣服的领口、袖口和裤管扎紧，防止螨类进入衣内；必要时应涂防护药膏。

第四，药物内服。在流行此病的季节里，运用中药内服以保护易感人群。①出血热预防片：陕西中医学院郭谦亨等，采用玄参、生地、丹皮、板蓝根、五味子等清热凉血、解毒活血、滋阴之品，创制成“出血热预防片”，于每年 10~12 月发病高峰内投药预防，共 9 次，每次服药 3 天，间隔 7 天，每天服药 2 次，每次 5 片。经对照试验，证明本方确有良好的预防作用。②复方螃其菊汤（片）：螃其菊 10 克，大青叶、板蓝根、鱼腥草各 15 克（亦可按比例制成片剂），煎汤取汁，每日服用 1 剂，于 5~6 月或 10~12 月份投药，服用 5 天，停 5 天。据报道亦有良好防病效果。

46　冬季保健宜防“低体温症”

每年有成千的人因体温过低而致残或死亡，这是由于人们低估了寒冬的危险。冻伤专家说：“许多病例出现在中等寒冷的温度下。”特别容易受害的是幼儿，因他们身体损失热量的速度比成年人快。还有老年人、经常营养不足的人、因服药改变了身体对温度反应的人以及甲状腺功能减退者、特别瘦长者、节食者、酗酒者，均易患“低体温症”。

那么，冬季如何预防“低体温症”呢？

第一，适当饮食。节制饮食的人和特别瘦的人，比一般人容易发生低体温。因为，他们体内缺少由脂肪细胞提供的“隔热层”，所以应携带高热量的快餐。

第二，防止脱水。这一点在锻炼时特别重要。出汗和呼吸损失了体液，减少了血容量，而“脑子和心脏不能在缺氧的血液下充分活动”。专家们建议：“在进行户外活动之前，要饮足量的液体和热饮料。”

第三，避免饮酒。因为，酒精使血管扩张、皮肤充血，会造成温暖的错觉，但同时却使

体内重要器官缺血，体温迅速下降。

第四，重视药物的影响。有些药物，如控制血压的药物、抗抑郁药、某些心脏病药物，均可影响人体对外界低温的反应。应向医生们询问，你正在服用的药中有哪些潜在的危险性。

第五，穿适当的衣服。许多野营者在冬季出现体温过低，这是因为“他们外出时穿得太少”。专家们认为，到山区要注意带足够保暖的衣服和供取暖的火灶，以防万一。准备衣服有三条原则：轻便、宽松、多层次。一件薄的挡风、宽松、多层次的外衣，足以抵挡寒风，但又不影响透气，而且可根据天气变化适当增减。需特别注意的是，人体的热量可经颈部散发掉，因此，冬季帽子与围巾必不可少。专家们还建议，带上防水的连指手套，从而形成一个充满热气的口袋；下穿不太紧的衬裤和防风罩裤。

第六，保持干燥。水分蒸发时，由于吸收热量，使人体迅速发冷。要设法穿轻些，行走慢一些，以减少蒸发。虽穿防水外套，但仍应使身体透气，汗液蒸发。如果人体受湿，要避免风吹，因为风寒是致命的。

47　冬季宜防脑中风

医学气象研究表明，人类与环境是一个有机整体，外界气候的变化与人体健康密切相关。我国福建省泉州市第一医院对 11 万人群中 3 年脑出血发病率进行了连续电子计算机统计分析，结果发现：与脑出血关系较为密切的是低气温、高气压并偏向低气温，即气温愈低气压愈高，脑出血发病率越高。脑出血多发生于秋末、冬季和初春。

研究分析认为，这是因为：秋末、冬季和初春气温低，温度变化大，寒冷能刺激交感神经兴奋，致使体内肾上腺皮质激素等儿茶酚胺类物质分泌增加，从而引起小动脉血管收缩、血压增高，易致脑中小动脉血管破裂出血；而且寒冷还能使血液中的纤维蛋白浓度增高，血液黏稠度增加，易造成脑血栓形成。所以，研究人员指出，冬季宜防脑中风。

48　秋冬之交高血压患者宜防“心梗”

秋冬之交，高血压病人的血压往往要比夏季的血压增高 20 毫米汞柱，因此容易造成冠状动脉循环的障碍。所以，高血压病人宜防“心梗”。

秋冬之交，高血压患者要注意做好自我保健工作。预防“心梗”的主要措施是：一是注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物，可有效地预防心脑血管疾病；二是应防止进食过饱，晚餐以八分饱为宜；三是晨起喝杯白开水，以稀释血液；四是日间多喝淡茶，对心脏有保护作用。

冬季老年人宜防哪些隐性疾病

49　冬季老年人宜防哪些隐性疾病

随着医学研究的深入发展，中外医学专家已找出了许多影响老年人身体健康的原因，明确地提出，冬季老年人宜防如下几种隐性疾病：

第一，隐性肺癌。隐性肺癌是指那些在痰或支气管分泌物中查到癌细胞，但胸部 X 线透视、照片均无异常，亦无淋巴结或远处转移的早期肺癌。这是因为肺癌病变太小，多数为原位癌或微小浸润癌。另外，由于癌灶多为中心性，容易被肺门阴影所遮盖，不易引起梗阻，也无继发炎症或肺不张等改变。

第二，隐性胆结石。多发生于 40 岁以上的中年肥胖妇女；平时饮食习惯以碳水化合物为主，血中甘油三酯偏高，常伴有动脉硬化或糖尿病。结石在胆囊内长期刺激黏膜而引起的慢性炎症，可引发胆道梗阻、感染，少数病人会发生胆囊癌。

第三，隐性溃疡病。老年人对疼痛的敏感性较差，这是患有溃疡病而不感疼痛的原因之一。老年人胃酸分泌偏低，对溃疡面刺激性轻，也不易感到明显疼痛，当患有其他疾病时，会将胃痛症状掩盖，因而没有节律性腹痛。

第四，隐性冠心病。约有 30%的冠心病人没有症状，只有在做心电图检查时，才会发现

心脏异常变化。这是由于冠状动脉硬化发生早、病程长，冠状动脉闭塞、硬化变形，即使病变存在，自己也全然不知。

第五，隐性肾炎。大部分起病隐匿，病程漫长，临床症状少。其主要表现只有尿的异常，而且多数是在诊断其他疾病或体格检查时，偶然发现有尿的异常，然后才确诊的。这种肾炎可在 20~30 年内处于稳定状态，保持较好的肾功能，但在感染、过度劳累、药物损伤后，病情可突然加重，就此迁延不愈。

50　冬天老年人宜防骨折的发生

冬天，由于天寒地冻，路面滑，老年人外出，如不小心，跌倒后极易发生骨折。

那么，为什么老年人容易发生骨折呢？

俗话说“人老腿先老”。随着年龄的增长，人进入老年期，肌肉、关节、骨骼都会发生变化。肌肉的重量逐渐减小，肌纤维萎缩，肌肉的伸展性、弹性、兴奋性也减弱，容易发生疲劳。老年人新陈代谢率减慢，骨头含钙量减少；加上性激素因性腺功能减退而分泌减少，甲状旁腺功能亢进分泌甲状旁腺素增多，导致骨头大量脱钙，引起骨质疏松。同时，老年人的关节等重要部位，常因骨质增生、关节变形及关节周围软组织的长年磨损，发生纤维化而变得僵硬、不灵活。这样，老年人站立不稳，行动不便，步履蹒跚，稍有不慎，跌倒后就易造成骨折。

老年人最易发生的是股骨颈囊内骨折，这种骨折是跌跤后臀部先着地所致。猛烈的冲击使股骨颈发生断裂，骨折断端移位，在髋胯部会产生剧烈疼痛，不能站立行走。平卧在床上，发生骨折的伤腿比另一侧健肢缩短 3~6 厘米。有时骨折断端向上嵌入，病人仍然走路、跛行，但很疼痛。

除此之外，老人跌倒后，还可见股骨粗隆间骨折、科雷氏骨折、腕部骨折、肋骨或脊柱骨折等。老年人不管发生哪一种骨折，都会造成痛苦，甚至遗留残疾。因此，冬天老年

人宜防骨折的发生。

51　冬季宜防肩关节周围炎

肩关节周围炎是中老年人极为常见的一种骨关节周围病变。其主要症状是肩部疼痛，多见于 50 岁左右的人，故又名“五十肩”，中医还称之为“肩痹”、“肩凝症”、“漏肩风”。本病常与冬季感受风寒、外伤等因素有关，一般由肩关节周围的滑液囊、韧带、肌肉、肌腱或神经的病变所引起。因此，冬季宜防肩关节周围炎。

那么，冬季如何做好肩关节周围炎的预防和家庭调养呢？

第一，防止寒邪的侵袭。冬季天气寒冷，肩关节周围易发炎，应注意防寒保暖，在寒冷的阴雨天尤其要注意肩部的保暖。

第二，中药辨证食疗。身体阳气不足的人，容易生寒，即所谓“阳虚生外寒”。阳虚的人又容易受自然界寒邪的侵袭，有这样体质的人应该经常服用一些补气壮阳之品，以驱寒邪，如当归、生姜炖羊肉、附子炖狗肉以及中药辨证治疗。

第三，劳动和运动都要适当，注意防止肩关节扭伤。扭伤后应及时治疗，服药、理疗、按摩，不使淤血阻塞经脉，以防本病发生。

第四，局部推拿。这是通过在肩部施行一些简便易行的推拿手法，达到改善病部血运、促进炎症吸收、解除肌肉痉挛、松解关节粘连、恢复关节功能等效果的调养疗法。包括揉捏肩周、掐拨病部等手法。

第五，物理疗法。这是本病的一种辅助疗法。在促进局部血液循环、改善关节营养等方面有很好的作用。尤其是在冬季及气候转冷的时候，本疗法对病肩疼痛、僵硬等症状的缓解有明显效果。物理调养疗法很多，可根据自己家中的条件选用。如用电热肩（褥）、红外线灯泡烘烤病肩，具有祛风除湿、散寒利节的作用；还可用中草药汤汁熏洗病肩，用坎离砂、热敷袋热敷病肩等，每日 1~2 次，若与推拿配合使用，则疗效更显。

第六，医疗锻炼。这是一种积极主动的调养疗法，又是一种针对疾病性质的体育锻炼，具有明确的医疗目的。①如病肩在右侧，先将患臂自然弯曲置于胸前，另一手臂从胸前经过，将四指并拢搭在患肩上，大拇指放在患肩的压痛点上，在水平位来回地作弹拨法（与肌纤维方向垂直），力量由轻到微重，每分钟弹拨 60 次，每天做 3~5 回，每回 3 分钟。②双脚八字形站稳后，将患侧手用力摸到头顶部，若可攀达头顶，则尽量绕过头部直摸到对侧耳朵，每天做 5~7 次。③面对或侧对墙壁，举臂摸墙，使高度逐渐上升，每天做 3~5 次。④在房间内装置一个固定滑轮，一条尼龙绳从滑轮回槽中通过，患者双手各握住一个吊环，然后用侧肩用力拉绳，使患臂上攀。拉力时切莫求快、过重，每天做 5~7 次。

52　冬季宜防“腰腿痛”

医学上把“腰腿痛”称为坐骨神经痛。人的脑子和神经是负责人体全身活动的。坐骨神经是人身上最大最长的神经，从腰部一直分布到两条大腿、小腿和足部。人的下肢活动主要由坐骨神经支配。如果坐骨神经发炎或受到其周围病的压迫，就会引起腰、臀部、大腿、小腿酸痛。当弯腰、行走、咳嗽、打喷嚏或者蹲下大便时，疼痛更厉害，严重时可影响工作和生活。所以，冬季宜防“腰腿痛”。

坐骨神经怎么会发炎呢？中医认为最主要的原因是腰腿部受风、受潮、受寒等，所以这病俗称“寒腿”。另外，得了风湿、感冒、结核等，或者受了外伤，也能引起坐骨神经痛。那么，时值寒冬，怎样做好本病的防治工作呢？

第一，适当休息。正在发病，腰腿疼痛的时候，要躺下休息，最好睡硬板床，腰间垫一个小枕头，以保持腰和尾椎骨地方的肌肉松弛。发病不太厉害，也要适当休息，暂时不要扛东西，不要从事重体力劳动。

第二，注意保暖。特别是要注意不让腰和尾椎骨的地方受风、受寒、受潮，以防病情加

重或复发。另外，咳嗽、打喷嚏时不要用力过大，否则会牵动神经，加重疼痛。腰腿疼痛时，可在腰、腿上拔火罐或者用热砂袋、热水袋作热敷。

第三，服用中药。独活寄生汤：独活 6 克，桑寄生 18 克，防风 18 克，秦艽 12 克，当归 12 克，川牛膝 6 克，白芍 9 克，茯苓 12 克，党参 12 克，制附子 6 克，桂枝 3 克，水煎服，每天服用 1 剂。

第四，体疗。为了加速慢性期坐骨神经痛的早日痊愈，这里介绍一套“一睡，二坐，三站”的自我体疗康复办法。一睡：仰卧、屈腿，轮流伸直两腿，接着向上轮流举腿。一般健侧下肢一下子能直举到与床面成 90 度，患侧下肢开始多半仅能举 40 度左右，以后可逐步增加直腿高举的角度。二坐：正坐在床沿或椅边，足跟着地，足尖翘起，两手平放大腿上，随后逐步向前弯腰，两手也同时推向足部。在初练时，两手或许只能推到小腿上，练久以后，能抵达足背和足尖。三站：两手叉腰直立，先轮流直腿向前举起，接着尽量分开两腿站立，轮流弯曲左右膝部，使身体呈弓形下蹲，这样另一侧未弯曲的下肢便受到一股伸直的牵拉力作用。

这套自我体疗康复方法，应该每天进行 2 次，可安排在早晚各 1 次，每次都应一气呵成，每个动作可重复 20 遍左右。只要持之以恒，经过几个月后，不但坐骨神经痛的症状会销声匿迹，两腿的灵活性也会大有好转。

“老慢支”患者过冬宜防感冒

53 “老慢支”患者过冬宜防感冒

冬季气候寒冷，是支气管炎极易复发的季节。“老慢支”患者耐寒能力差，当遇到寒冷刺激时，易引起感冒和上呼吸道感染，而感冒是“老慢支”发作的主要诱因。据统计，90%以上的“老慢支”患者感冒后，会引起支气管炎复发。所以，“老慢支”患者过冬宜防感冒。“老慢支”患者过冬预防感冒的具体措施是，从入秋之日起，不断加强耐寒锻炼，坚持户

外活动和冷水洗脸等，进一步增强身体素质。

54　冬季老年人宜防口干症

口干是一种常见的疾病症状，常在老年人中发生，尤其是在冬季气候干燥时更为多见。因此，冬季老年人宜防口干症。

现代医学研究认为，冬季引起老年人口干（特别是夜间口干）有以下常见原因：人们随着年龄增长，口腔组织和体内其他器官组织一样，不断地发生变化。研究证实，人过“花甲”之年后，口腔黏膜变薄，表面粗糙；同时，唾液腺萎缩，唾液量分泌减少，致使口腔黏膜失去润滑，从而出现口干、口涩症状。

冬季，防治老年人口干症，尤其要注意口腔卫生，三餐以后适当饮水，服用 B 族维生素药物，增加蛋白质饮食，可以改善唾液分泌，减少口干。

中医对口干症的治疗以养阴生津为主，如玄参、北沙参、麦冬、生地、玉竹、石斛等，有一定效果。还可用枸杞子 30 克，在晚睡前，用温开水洗净，慢慢嚼服，取其阴阳双补，有一定疗效。

55　冬季宜防口角炎

口角炎是冬季的一种常见病。除了冬季气候干燥的原因外，食用的副食品品种单调，新鲜绿叶蔬菜和瓜果少，人体内维生素 B2 摄入不足，以及经常舔舌、流口水感染、发烧等，也是患口角炎的重要诱因。

冬季，预防口角炎的主要措施为：一是养成良好的卫生习惯。在洗脸时最好不要用刺激性的肥皂；洗完脸后，在口角和唇部涂抹一些护肤油脂，不要用舌头去舔唇部，进食后要擦干净口角。二是多吃新鲜绿叶蔬菜等食物。特别是要多吃富含维生素 B2 的菠菜、胡萝卜和动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆制品等食物。三是应及时治疗。口角炎发生后，应及时治疗，可口服维生素 B2 或复合维生素 B2；发生口角局部溃烂者，可用龙胆紫或中成

药冰硼散涂抹；无渗出物的口角炎，可涂肤轻松软膏；属于白色念珠菌感染者，需要用克霉唑软膏涂抹患处。

56　冬季宜防治手脚裂口

手脚干裂，在医学上称之为“手足皲裂”，是冬季常见的一种皮肤病。

现代医学研究认为，人体皮肤上有许多皮脂腺，经常分泌油脂，保持皮肤滋润、光滑、柔嫩，使皮肤保持一定的弹性。而手掌、脚掌处却没有皮脂腺，不能分泌油脂，皮肤缺乏脂肪的滋润，手掌、脚掌的角质层（皮肤最表面的一层）又较厚，缺乏弹性，因而很容易干燥、粗糙、裂口。特别是老年人，由于皮肤老化，这种现象就更明显了。

除了上面这些生理上的原因外，手足皲裂还同外界环境因素有密切关系。如冬季气候干燥寒冷，手脚暴露于外界，容易受寒风侵袭，或因工作关系经常用碱性较强的皂类、洗涤剂等洗手、洗衣物，或经常接触能够溶解脂肪和吸收水分的物质，或因长期不断的机械摩擦、外伤等刺激，使皮肤逐渐变得肥厚、干燥和粗糙，失去固有的弹性和伸延性，当遇到机械性的损伤时，便容易发生裂伤。农民、水泥工人、渔民、牧民、洗染工人、炊事员和户外工作者易患手足皲裂症，称为“职业性皮肤症”。

另外，手足皲裂也可能是某些皮肤病的症状，如鱼鳞病、皲裂性湿疹、角化干燥型手足癣、绝经期角化病、对称性掌跖角化病等患者，都可有手足皲裂现象，称为症状性掌跖角化症。

预防手足皲裂的办法：一是要经常注意保护皮肤，冬季外出或在室外工作，应穿戴厚暖的鞋袜和手套。二是要尽可能减少洗手次数，洗手后要及时擦干并涂擦无刺激性的液性油脂或护肤膏，如凡士林、羊毛脂、鱼肝油膏、硅霜、植物油类或市售护肤油膏、油包水剂型的乳、霜、膏等。三是因工作需要必须接触潮湿或有刺激性的物品时，应事先涂擦上述油膏，以保护皮肤。

对已发生的手足皲裂，根据程度不同采取不同的治疗方法：皮肤增厚明显，皲裂较重时，可先用 5%~10%水杨酸软膏或 15%尿素软膏涂擦患处，至皮肤变软、变薄、裂隙变平复时，改用鱼肝油（鱼肝油 10~20 克，凡士林 80~90 克，5%蜂蜡适量）、羊毛脂膏（羊毛脂 30~50 克，白凡士林 50~70 克），待裂口基本平复后，可改用 20%硅霜。新生产的 1%尿素膏对皲裂疗效较好。

此外，也可以使用中药 10%~20%白芨膏、紫草油膏、甘草红花油搽剂（红花油 15 毫升，青黛 5 克，甘油 50 毫升，白酒或 75%酒精 30 毫升调匀）外擦。同时，小剂量长时间（3~6 个月）服用维生素 A，也可使手脚皮肤逐渐恢复正常。

57　预防冻疮宜从初冬开始

在冬季生活中，冻疮虽然算不上什么大病，发作起来真让人痒痛难忍。冻疮虽然常常发生在寒冷的隆冬时节，但是，现代医学认为，预防应从初冬开始。

临床研究表明，预防冻疮首先应从秋末冬初起进行耐寒锻炼。具体方法是：用冷水浸泡往年常生冻疮的部位，如手和脚，开始每天浸泡半小时，以后浸泡一小时。其次是应注意局部保暖，如外出时使用口罩、手套、防风耳套、围巾等，鞋子也应穿暖的，但不宜过紧。另外，还可适当吃些牛肉、羊肉、狗肉等温性食品，以增强身体的耐寒能力。

局部按摩是预防冻疮最好的方法。一是手按摩：两手合掌，反复搓摩，使其发热，左手紧握右手手背用力摩擦一下，接着右手紧握左手手背摩擦一下，反复相互共摩擦 15~20 次；二是脚心按摩：坐床上，屈膝，脚心相对，左手按右脚心，右手按左脚心，两手同时用力，反复按摩 15~20 次；三是腿按摩：坐床上，腿伸直，两手紧抱大腿根，用力向下擦到足踝，然后擦双大腿根，一下一上为一次，共擦 15~20 次；四是臂按摩：右手掌紧按左手腕里边，用力沿内侧向上擦到肩膀，再翻过肩膀，由臂外侧向下擦到左手手背，这样为一次，共做 15~20 次。右手做法与左手相同。

58　冬季沐浴宜防“浴罩病”

浴罩是用塑料薄膜制成的一种专供冬季洗澡的用品，有单人圆顶蚊帐那么大，悬挂起来，可罩住浴盆，下缘又紧贴着地面，这样，浴盆内热蒸汽弥散在浴罩内，外面的冷空气进不去，使里边的温度达到30℃左右。因此，在浴罩里边洗澡很舒适。但是，专家们指出，冬天沐浴宜防“浴罩病”。

近些年来，随着人们广泛地使用浴罩，经常发生因使用不当而引起“浴罩病”，影响人体健康。这种现象多见于年老体弱的人、小孩及妇女，在浴罩内洗澡时，出现头晕、心慌、气急、恶心甚至虚脱昏倒等症状。所以，冬季淋浴宜防“浴罩病”。

那么，究竟是什么原因引起“浴罩病”呢？

原来，浴罩里空间小，又密封很严，与外界隔绝，罩内蒸汽弥漫。在这个小环境里洗澡，大都需要20多分钟，时间长了，氧气就不足。加上呼出的二氧化碳气体排不出去，积聚在浴罩内，引起人体缺氧，从而出现“低氧血症”。因此，冬天使用浴罩洗澡一定要防患于未然。

冬季宜防酒精中毒

59　冬季宜防酒精中毒

冬季寒冷，亲朋好友相聚多以酒助兴。但是，绝不要饮酒过量，宜防酒精中毒。

饮酒过量，也就是医学上所说的酒精中毒。酒精中毒轻者，可致急性胃黏膜损伤，出现胃出血；酒精中毒重者，可抑制血管运动中枢及呼吸中枢而致死亡。此外，因饮酒过量而诱发脑出血和心肌梗死等严重疾病者，也不在少数。

为避免发生酒精中毒，最重要的是要量力而行，适可而止。预防酒精中毒最好的方法，是在饮酒前喝一杯牛奶。这样不但可以保护胃黏膜，而且可以延缓酒精的吸收。

60　冬季防癌症宜生吃萝卜

现代医学研究证明，冬季常吃生萝卜有益健康，还具有预防癌症的奇效。有专家在对萝卜进行科学研究的基础上，提出了这个见解。

专家经过 10 年的专题研究，证实了一种人人皆宜的保健方法——生吃萝卜。即每日或隔日生吃萝卜 100~150 克，吃时要细细咀嚼，使萝卜细胞中的有效成分，一种抗肿瘤、抗病毒的活性物质，刺激细胞产生干扰素，让干扰素诱生剂释放出来。实验证明，这种物质对人体癌细胞有显著的抑制作用。由于加热会破坏干扰素诱生剂，用于防癌的萝卜不能煮熟吃，宜生吃。

61　冬季肿瘤病人化疗时宜吃胡萝卜

胡萝卜为冬季时令蔬菜，富含可转化为维生素 A 的胡萝卜素。肿瘤病人在化疗过程中，机体内的维生素 A 会被大量消耗，导致体内的维生素 A 缺乏。随之会出现恶心呕吐、食欲减退、身体虚弱等症状，不利于进一步的治疗。所以，冬季肿瘤病人化疗时宜经常食用胡萝卜，以补充胡萝卜素，使其在体内转化为维生素 A。

美国已将天然胡萝卜素选定为放疗和化疗的首选辅助药物。美国癌症研究所、国际癌症研究中心向人们推荐：胡萝卜素为抗癌、防癌的有效物质，并被载入美国国家药典中。

当然，胡萝卜不宜生吃、凉拌，因胡萝卜素是脂溶性维生素，烹调方法应该是油炒、爆、烩，或用猪肉、羊肉烧、炖、蒸、煮，或用胡萝卜泥与肉馅制成丸子，油炸、蒸、煮、做汤羹等，味道鲜美。也可将胡萝卜榨汁，或掺入牛奶、蜂蜜中食用。

62　冬季防小儿夜盲症宜多吃胡萝卜

在冬季日常生活中，胡萝卜是家庭常用蔬菜，也是预防和治疗小儿夜盲症的最佳蔬菜。

现代营养学认为，胡萝卜含有大量的胡萝卜素，还含有 B 族维生素、维生素 C 及蛋白质、脂肪、无机盐、糖类等。据科学研究分析，胡萝卜素进入人体后，经消化吸收，就可能转化为维生素 A，为人体利用。

现代医学研究认为，维生素 A 缺乏会导致全身上皮细胞发生角质变性。此病多见于婴儿，眼部容易发生症状，多由消化吸收障碍，消耗过多，喂养不当所引起。长期腹泻、肝脏疾病、结核、迁延性肺炎、偏食等也是病因。患儿可见结膜干燥、角膜失去光泽、泪液减少、畏光，较多的儿童则诉夜晚看不见东西。同时，伴有全身皮肤干燥，汗液减少，皮肤因毛囊高起、角化而变得粗糙，毛发干脆，指甲多纹等。

胡萝卜素进入人体后，还能促进血红素的增加，提高血液的浓度，故能补血养血。中医认为“肝受血而能视”，因此，不但夜盲症患儿应多吃胡萝卜，无病多吃胡萝卜也可促进小儿生长发育。如患有维生素 A 缺乏症，不妨多吃胡萝卜，以辅助治疗。

63　冬季防皮肤癌宜饮用红茶

一项由英联邦科学及工业研究组织进行的研究发现，当实验室的老鼠暴露在有损害性的紫外线下时，若给它饮些红茶，其效果会比饮水甚至饮绿茶更好。

海外研究机构的研究成果显示，在日常生活中常饮茶可预防部分癌症，甚至可以防止患心脏病和肝病。这次的研究把西方社会饮用的红茶与亚洲国家如中国、日本喜欢饮用的绿茶做比较，得出一个新的结果：预防皮肤癌宜饮用红茶。

撰写研究报告的科学家说：“过去，绿茶一直被认为是最好的，但我们现在发现，西方人日常饮用的红茶，亦能令人类减少患上某些癌症的机会。”

64　冬季胃病患者宜食疗

寒冷的冬季，很容易导致胃溃疡、胃炎、胃肠神经官能症等疾病的复发。在这个季节里，病人应避风寒，宜温胃食疗。

第一，姜枣桂圆汤。取干姜 10 克，切成薄片，红枣 30 克，桂圆 30 克，红糖 20 克，加水 500 毫升，煎煮 15 分钟，早晚服用。具有温胃调补之功，适用于慢性胃炎、胃神经官能症等疾病患者。

第二，羊芪糯枣温胃粥。将新鲜羊肉 200 克，煮烂切细，加入糯米 100 克，黄芪 10 克，大枣 10 枚，生姜 5 克，后三味切细，煮粥，待粥煮熟后，加入适量的细盐、味精、胡椒粉调味。具有温胃调补的功效。适用于治疗胃溃疡、慢性胃炎、四肢怯冷、胃痛等病症。

第三，酸辣卷心菜。卷心菜 500 克，清洗干净，切成丝，加盐腌半小时，备用；泡辣椒 30 克，切成丝，米醋 30 克，花椒 5 粒，细盐、白糖各 10 克。在炒锅内放少许油，先放花椒，油热后倒入卷心菜、辣椒丝，加入盐、醋、糖翻炒装盘。具有促进溃疡面愈合和胃黏膜再生的作用。

65　秋末冬初燥咳患者宜用梨食疗

第一，百日咳。梨 1 个，去核，放入贝母末 3 克或麻黄 1 克，蒸熟后，去药，吃梨喝汤。每日服用 2 次。

第二，燥热咳嗽。大梨 1 个，蜂蜜 60 克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水蒸熟吃。每日服用 1~2 次。

第三，感冒咳嗽。梨 1 个，清水洗净，连皮切碎，加冰糖煮成水喝。每日服用 2 次。

第四，麻疹咳嗽。梨 1 个，瓜蒌皮 1 只，将梨挖洞，装入瓜蒌皮末，用面粉裹上，烧熟吃。

第五，气管炎咳嗽。雪梨 1 个，杏仁 10 克，白砂糖 30~40 克，加清水 500 毫升，隔水蒸熟吃。

第六，哮喘热咳。梨 1 个，上刺 50 个小孔，每孔内塞入花椒，隔水蒸熟，待冷却后，去花椒，吃梨。

66　冬季哪些疾病宜用羊肉食疗

第一，产后体虚。瘦羊肉 120 克，生姜 9 克，同炖后，饮汤食肉。

第二，老人怕冷畏寒、四肢冰冷。羊肉 500~1000 克，制附子 20 克，加调料，煮沸后，

文火焖煮，适量服食。

第三，产后腹痛，月经痛。瘦羊肉 1000 克，当归、生姜各 90 克（纱布包住），共炖，加调料，文火焖煮至烂，去药渣，喝汤食肉。每日服用两次。

第四，夜盲、角膜软化症。羊肝 120 克（切片），韭菜 100 克，加油、盐炒熟吃。连吃数日。

第五，肾虚腰酸、阳痿遗精。羊肉 250 克，蒸熟切片，蘸蒜吃。每日服用 1 次。

第六，肺结核、气管炎咳嗽、哮喘。羊肉 250 克，生姜 9 克，小麦仁 60 克，炖成稀粥吃。

第七，脾胃虚弱、消化不良。羊肉 250 克，大米适量，煮粥吃。

第八，产后乳少、无乳。羊肉 250 克，猪蹄 1 个，加调料共炖，食肉饮汤，每日 1~2 次，连服 1 周。

第九，血小板减少性紫癜。羊胫骨 2 根，敲碎，加红枣 20 个，糯米适量，同煮成粥，1 日两次分服。

第十，跌打损伤。干山羊皮 30 克，研末，用酒冲服。每次 1 克，日服两次。

冬季哪些疾病宜用狗肉食疗

67　冬季哪些疾病宜用狗肉食疗

第一，肾虚、耳聋、小便多。狗肉 250 克，黑豆 50 克，共炖烂，加入调料食用。

第二，阳痿、早泄、畏寒、体虚。①狗肉适量，加入大茴、小茴、桂皮、草果、丁香、陈皮、生姜等调料，共煮熟吃。每日早晚各吃肉 100 克。②狗肾 10 克，水煎服。③狗肉 100 克，粳米 150 克，共煮粥，早晚分食。

第三，老人体弱虚寒所致慢性哮喘、夜多小便、四肢冰冷。狗肉 1000 克，切块，制附片 30 克，生姜 150 克（煨熟），先放油，待沸入大蒜适量，加水放入狗肉，待沸后 10 分钟，放入制附片和煨姜片，文火煮两小时，吃肉饮汤。分 3 日 9 次食完。

第四，脾胃虚寒、腹泻胀满。狗肉 250 克，同大米适量共煮粥，加盐、豆豉吃。

第五，营养不良、身体浮肿。狗肉 500 克，切碎，小麦仁（小麦去皮）100 克，共煮粥。1 日 3 次分食，连食 10 日。

第六，头晕眼花、眼力减退、身体衰弱。狗肉 1000 克，淮山药 60 克，枸杞子 60 克，鸡汤 2 大碗。加水和调料适量，共炖，至肉烂为度（淮山药后放）。分 4 次食用，每日早晚各 1 次。

第七，精神不振、腰膝酸软、畏寒乏力、不思饮食。狗肉 200 克，菟丝子 3 克，制附片 1 5 克。将肉切片，加生姜炒后入沙锅，加水和调料，共煮至肉烂熟为度（菟丝子、制附片应装入纱布袋内，煮成后取出），早晚分食。

68　冬季“冬痒症”宜用哪些药物治疗

第一，外用药。可用止痒剂，如 2%冰片软膏、樟脑霜、0　25%强的松霜或各种润肤膏等。还可用 1%石炭酸加液体石蜡，每日搽 3~4 次。也可用丹参、蛇床子、地肤子、苍耳子、花椒一或两种，煎水外洗。至于每年都反复发作的皮肤干燥患者，入冬以后，要经常搽一些油脂，如 3%甘油或保护皮肤的“护肤脂”。

第二，内服药。瘙痒剧烈时，还可内服非那根、苯海拉明、眠尔通、扑尔敏等。同时，还可以服鱼肝油丸、复方 B 族维生素和复方维生素 C 及钙片，以增强皮肤的抵抗力。中医根据辨证论治，认为冬令皮炎多属血虚和血燥。血虚生风，则皮肤痒，血燥肤裂，则皮肤发红而痛。因此，宜养血补气，润燥治裂。可用“润肤汤”治疗。该方剂的组成是麦冬、赤芍、丹皮、苦参、钩藤、白藓皮各 10 克，薏米 30 克，每日服用 1 剂，连服 15 天。也可用麦冬、沙参、玉竹、百合 12~15 克，水煎服，每日服用 1 剂。

另外，用四物汤（当归、芍药、川芎、地黄）治疗冬令皮炎也有较好的疗效。用针灸治疗冬令皮炎效果也不错，如针刺曲池、合谷、血海、足三里、三阴交、肺腧、大椎等穴，

每日 1 次，每次可选三五个穴位。如果已发生湿疹样变或者继发了感染，那就应赶快去请医生诊治，以免延误和加重病情。

冬季生活保健

69　冬季养生心宜静

冬季，万物闭藏。中医认为，冬季养生以顺应自然，心宜静为基本原则。不管外界环境的变化如何巨大，要控制情绪，保持心理内环境的相对稳定和宽松，心态要乐观、平和。要善于适应外界环境的变化，遇事要豁达，想得开，量力而行，善于化压力为动力，“忍怒以养阴”，做好自我心理的调节工作。只有这样，才能促使身心健康。

70　冬季宜防“季节性情绪失调症”

科学家们发现，冬天的黎明和黄昏，会造成部分人无精打采和轻微的精神沮丧，甚至在某些人身上还会引起严重的意志消沉。科学家们将这种现象称为“季节性情绪失调症”。

据专家们的介绍，患有这种病症的人一进入秋天和冬天，会处于一种似睡非睡、时睡时醒的状态，不但精力明显消退，而且也无多大性欲要求。但是，他们不像其他的精神沮丧症患者那样，他们的胃口很好，而且还喜欢甜食。

据研究，患“季节性情绪失调症”的主要原因是人体的生物化学受到光的影响。光能通过松果体作用于大脑，这个腺体能分泌出诱人入睡的激素，名叫“褪黑激素”，它不但会使人意志消沉，而且还会造成人的思维迟钝。美国国立精神病学院艾尔弗雷德·利维在实验中发现，强光可减少人体褪黑激素的含量；人们可通过调节黎明和黄昏的光线来改变人体褪黑激素的产生。因此，为了帮助那些体内生物钟比正常时间慢几个小时的“季节性情绪失调症”患者得以摆脱这种沮丧局面，科学家们提出了如下三个解决办法：

第一，晒太阳。凡是有这种症状的患者，体内的生物钟通常比正常人的生物钟慢数小时。因此，必须早点起床，到户外去晒太阳，以便加速体内生物钟的运转。

第二，光线疗法。科学家们已发明了一种模仿太阳光谱但比户内的正常照明亮 5 倍的特殊光线。早晚置病人于距这种光线 1 米处，每天光疗 5 小时，连续 3 天之后，便能初见成效。

第三，通过某些光线的波长或颜色来影响人体的褪黑激素。科学家们发现，青蓝光对褪黑激素的灭活力最大，而紫光或红光则会轻微增加褪黑激素的产生。科学家们还发现，光线越强，褪黑激素产生越少。但是，科学家们告诫患者，不要擅自作光线疗法，应在医生的严格指导下进行，最有效的办法还是早起床。

71　冬季冠心病患者宜注意生活保健

医学研究资料表明，心脏病突发所致的心绞痛、心律异常、心肌梗死、心脏猝死的发生率，冬天是夏天的两倍多。同时，冠心病患者在一年中死亡率最高的是冬天。

在冬季生活中，冠心病急性发作的后果是极其严重的。因此，冬季冠心病患者宜注意生活保健。具体措施为：

第一，注意保暖，避免受寒。每天收看电视、广播，及时了解每次寒潮来临和经历的时间，切实采取御寒保暖措施。冠心病患者冬季保暖十分重要。

第二，“午睡半小时，冠心少三成”。文献报道，每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率低 30%，其原因与午睡时血压下降，心率减慢，使白天的血压高峰出现一段低谷有关。

第三，谨防“魔鬼时间”。生物钟节律研究表明，一天 24 小时中，早晨 6~11 时是急性心梗、脑卒中、猝死的高峰时间，被称为“魔鬼时间”。与此时交感神经兴奋，心率加快，血压升高，心肌耗氧多，血小板聚集性增高有关。因此，病情较重的老年冠心病患者，晨起宜提前服药，上午不宜安排过量活动。

第四，三个半分钟，生命保平安。研究表明，一些发生在夜间的心脑血管病意外或猝死与夜间突然起床入厕，体位改变过快，造成一时性心脑供血不足有关。专家建议：夜间

醒来时，应先在床上躺半分钟，再坐起半分钟，再双手撑床立半分钟。

72　小儿预防肥胖宜在冬季

在日常生活中，儿童得了肥胖症，不仅使机体早发成人病，而且还会影响智力。现代医学研究认为，冬季是预防儿童肥胖和肥胖儿童减肥的最好季节。做家长的，在寒冷的冬季里，要正确引导孩子到户外锻炼，如进行跑步、打球、舞蹈、体操等动力型有氧运动，能够有效地减肥。

中医认为，儿童脏腑娇嫩，脾胃消化功能尚不健全，饮食稍过量，便会食滞伤脾，引起消化功能紊乱、脾运不佳、湿浊不化，使脂肪储存在体内易成肥胖。因此，在满足小儿生长发育所必需的营养基础上，冬季孩子的饮食要做到“略带三分饥”。

冬季老年人宜多晒太阳

73　冬季老年人宜多晒太阳

冬季的阳光对老年人的健康十分有益。研究表明，老年人冬季多晒太阳，不仅能防治骨质疏松症，而且还能减少老年人常见的精神抑郁症。

那些长期待在室内，很少到户外去接受阳光照射的老人，普遍容易出现维生素 D 缺乏症状，主要表现为身体虚弱、反应迟钝及骨质疏松等。专家认为，冬季，鼓励老年人多去户外晒晒太阳，活动一下机体，将有助于预防老年骨质疏松症的发生。

冬季有的老年人易患精神抑郁症，除了与冬季活动量比其他季节减小有关以外，很重要的因素是冬天昼短夜长，光照不足，而阳光则是一种天然的“兴奋剂”。

现代医学研究认为，阳光辐射到人体后，会发生一系列的生理变化。如红外线会使毛细血管扩张，加快血液循环。紫外线的作用，还可以使黑色素氧化，皮肤中维生素 D 和组胺增高，胃酸分泌增加，血液中的血红蛋白、钙、磷、镁等含量上升等。

因此，在冬季阳光明媚时，老人莫贪恋居室，应尽量多到户外活动，宜多晒太阳。

74　老年人度冬宜暖背

老年人要平安度过寒冬，从保健的角度讲，背部的保暖显得特别重要。

中医认为，背为阳中之阳，为督脉和足太阳膀胱经循行之处。督脉点能够督一身之阳经；太阳经能够主一身之表。风寒之邪袭人体，太阳经首当其冲。在冬季生活中，如果背部保暖不好，风寒之邪极容易通过背部侵入，损伤阳气，导致背痛或使旧痛复发、加重。背部受凉。除了会导致腰酸背痛外，还可通过背神经影响上、下肢肌肉及关节、内脏，引起各种不适，甚至得病。因此，必须注意防止背部受凉，对患有过敏性鼻炎、支气管哮喘、胃和十二指肠溃疡以及心血管疾病的老年人来说，暖背尤其重要。因此，在寒冷的冬天，老年人宜采取一些保健措施，加强对背部的保健。

75　冬季老年人宜懒些

冬季是人体休养的好时节。《黄帝内经》曰："冬三月，此谓闭藏。""早卧晚起，必待日光。"总的意思是说，人要懂得顺应自然的规律，冬季应当注意保存阳气，养精蓄锐。河北省的老中医张炳中也说，老年人冬季起居，应该与太阳同步，早睡迟起，避寒就暖，才能不扰动人体内闭藏的阳气。由于老年人气血虚衰，冬季锻炼绝不可提倡"闻鸡起舞"，应坚持静多于动。

老中医张炳中还用切身体会告诉老年朋友，冬令时节，老年人的情志贵在保持清静安泰的状况，外不使形体疲劳，内没有不稳定情绪侵扰。要做到这一点，就要根据自己的体质、爱好、需要，增加一些室内休闲活动，可在家中养鸟、养鱼、养花、练习书法、绘画、棋艺等。

气象专家也建议，遇到大风、大雾、雨雪、寒潮天气，老年人不宜从事户外活动。在冬季冷高压影响下，在早晨的空气中往往滞留着没有向大气上层扩散的有害污染物质，在这样的空气中运动有害无益。老年人清晨应在室内稍作运动，待风和日暖之时，到户外

晒晒太阳，散散步，做一些缓慢柔和的活动。

76　冬季老年人宜防跌倒

在冬季风雪天气，老年人宜防跌倒。尤其是路面有冰雪时，最好不要出门。如需外出，应有人陪伴照顾，防止滑倒摔伤。老年人应穿布底、平底防滑棉靴，不要穿高跟或塑料底鞋，以免摔倒。住楼房的老年人，上下楼时要小心，最好有人搀扶。家中走廊过道、楼梯弯处，要有灯光照明，使老年人走时能看清路面。许多老年人患有慢性病，活动不便，家人更应细心照看，外出、上下床、洗澡时，都应注意防止跌倒，以免发生骨折、脑出血等意外。

77　冬季老年人宜穿什么衣服

老年人对气候冷暖变化的调节能力和对外界环境的适应能力比较差。所以，冬季老年人的穿着服装宜以保暖为主。以轻、软、暖，稍宽大的为好，宜用松紧带做内裤腰带，穿脱都比较方便，切忌紧裹身体；外衣宜选择保暖较好的羊毛和羽绒织品；服装的衣领、袖口要封闭型结构，减少透气性，增加保暖性。这样才能使老人不易患感冒和防止旧病复发，从而促进身体的健康。

78　冬季宜温足凉脑

《保生要录》一书明确指出，冬季腰腹下至足应经常保持温暖，胸部上至头应稍稍保持一点儿凉意。简单地说，冬季宜温足凉脑。但是，凉不要到冻的程度，温暖不要到燥热的程度，这样冬季寒病热病均不易得。

79　冬季宜用冷水洗脸

在冬季，脸部汗腺毛孔因寒冷而收缩，如果用热水洗脸，往往会使汗腺马上扩张，压迫皮下层的肌肉细胞萎缩而死亡，从而引起表皮层的干燥，甚至产生皱纹。而用冷水洗脸，不但可以使干燥的皮肤恢复光滑滋润，而且还能增强皮肤营养，促进皮脂分泌，促使皮

下堆积一定的脂肪，使脸部皮肤白、洁，不易感染皮肤病。

现代医学研究认为，早晨醒来，用冷水洗脸，可以兴奋神经，使人精神焕发，以更好的精神状态开始一天的工作和学习。特别是在冬季，用冷水洗脸，可以增强耐寒力，避免脸部和手的冻伤，减少伤风感冒，尤其对易患气管炎、扁桃体炎的人来说，好处更多。

80　冬季洗澡宜防晕

冬季，在温度较高的浴室内洗澡，长时间在热水盆中浸泡，可能突然出现头昏、眼花、恶心、呕吐、大汗不止等症状，严重者会晕倒在盆内，尤其是年老体弱者更容易发生这种“浴晕”现象。为安全起见，老年人冬季洗澡，应注意以下几点：

第一，一旦发生“浴晕”，应尽快走出浴盆，如自己已不能行走，周围人可将患者扶出或抬出洗澡间，平卧于空气新鲜处，身体要注意保暖，以防感冒。

第二，及时地给患者喝些热糖水或热生姜汤，一般情况下，患者在短时间内可以恢复正常。

第三，经上述处理，患者未见情况好转，且出现频繁呕吐、神志不清或胸前区憋闷及疼痛等症状时，周围人应尽快将患者送医院诊治。

第四，冬天洗澡（尤其是盆浴）水温不可过高，控制在 32℃~35℃为好。不宜长时间在热水中泡澡，浴室也不要完全密闭。

第五，患有高血压、冠心病、肺心病等疾病的人，最好淋浴。另外，入浴时应带上硝酸甘油之类的急救药，以利于及时救治。

第六，年老体弱者不要单独去公共澡堂洗浴，在家中洗澡时，亲属应不时呼唤以求回应，可以防止发生意外，并能及时处理。

第七，在家庭浴室中为老年人安装特制的扶杆和把手，盆中也可放一防滑胶垫，以防跌倒。

冬季洗澡水温多少度为宜

81　冬季洗澡水温多少度为宜

通常说来，冬季洗澡适宜的水温为37℃~42℃。许多人怕冷，洗澡时常将水温加高几度，往往会感觉舒服些。但是，使用太热的水会使皮肤水分流失，令皮肤变得干燥及引起微血管出血。所以，冬季洗澡水温比人的体温略高一点就够了。

82　隆冬保健宜头部保暖

常言道："冬天戴棉帽，胜过穿棉袄。"帽子虽小，却与人体的热平衡有着较密切的关系。静止状态下不戴帽子的人，在环境温度为15℃时，从头部散失的热量约占人体总产热量的30%，4℃时约占50%，-15℃时可高达75%。

因此，从保健的角度讲，隆冬戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则，会因头部暴露而受寒冷刺激，导致血管收缩，肌肉紧张，引起头痛、伤风感冒、失眠等不良症状。

83　冬季保健宜足部保暖

俗话说"寒由足下起"，因此，冬季保健宜足部保暖。

这是因为，人的双足离心脏远，供血较少，脚的皮下脂肪层又薄，保温能力差。所以，在一般情况下，足部较其他部位温度要低。人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦足部受凉，反射性地引起上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒病菌就会乘虚而入，大量繁殖，诱发多种疾病。因此，冬天要注意足部的保暖，以防受凉感冒。

84　冬季临睡前宜用热水洗脚

冬季临睡前用热水洗脚，是南宋著名爱国诗人陆游养生之道的一法。俗话说"睡前洗脚，胜吃补药"，包含着许多养生的科学道理。

因为，脚是人体之本，它与头脑心脏都有密切的关系。有人做过试验，将双脚放在 4℃的冷水中 3 分钟后，就会流鼻涕和打喷嚏。因此，耐寒能力差的人宜用热水洗脚。

唐代的药王孙思邈在其名著《千金要方》中说："冬月洗足而卧，则无冷病。"

研究还认为，冬季临睡前宜用热水洗脚，不仅对脚掌是一种良性刺激，活跃末梢神经，而且还能调节植物神经和内分泌系统，消除疲劳，使神志安宁，改善睡眠，提高记忆力，使脚、脑感到轻快。这一养生法对于双足不温的老年人更是保健良策。所以，冬季临睡前宜用热水洗脚。

85　冬季护脚宜按摩

人的五脏六腑功能，在脚上都有相应的穴位。冬季气候寒冷，脚的活动相对少些，经常进行足部按摩，使涌泉、太冲、隐白、昆仑等诸多穴位受到热力刺激，就会促进人体血脉运动，强身健体，推迟衰老，祛除疾病，延年益寿。所以，冬季护脚宜按摩。

86　冬季保健宜防雪花扑面

隆冬时节，北方大地是一片银色世界，令人神往。但是，人们在享受飞雪带来的欢乐时，是否想到它对人体肌肉带来的危害呢？

冬季气温低，大气中的湿度也相对低些，当寒风吹袭时，就会夺走皮肤表面的水分，平常很好的皮肤也会变得干燥。如果雪花扑面，肌肤就容易受到损害。这是由于雪地表面反射回来的强烈紫外线照射的缘故。多次受到雪的侵袭，脸上会产生许多小皱纹及黑斑，而且不易除去。因此，冬季保健宜防雪花扑面。

那么，冬季如何预防雪花扑面对人体肌肉带来的危害呢？

化妆是最好的预防措施。进行化妆以后，会在脸上形成一层薄膜，它能使雪地反射回来的紫外线产生折射，并可抑制紫外线的吸收。

化妆的具体方法是，在擦过乳液之后，先以防晒粉底霜打底，由于其本身呈冻蜜状，不

会有浮油的现象产生。然后使用两用粉饼。在这种两用粉饼中含有一种特殊的粉末，它能使照射在皮肤上的紫外线产生漫反射。如果在两用粉饼上再涂一层颜色较白的香粉，则更能加强反射作用，使雪对皮肤的损伤程度降至最低。

87　冬季糖尿病患者护脚三宜

第一，宜保暖。俗话说："寒从脚下起。"因脚掌远离心脏，血液供应减少，表面脂肪薄，自身保暖能力差，一旦着了凉，很容易引发感冒、腹痛、腰腿酸痛等病症。特别是老年糖尿病患者，冬季更容易引起脚的干裂和冻伤，宜穿较厚的棉毛袜子保暖。

第二，宜清洁。坚持做到每天洗脚，睡前用热水泡脚，经常换袜子。

第三，宜锻炼。脚在人体中有"第二心脏"之称，它离心脏最远，却最直接作用于心脏。糖尿病患者忌长时间静坐，宜多做足部运动，根据自身的健康情况，经常坚持运动。特别是冬季里运动不要空腹，要定时定量。为避免影响消化系统的功能，宜在饭后 30 分钟再活动。身体较差的糖尿病患者，到室外运动早、晚不少于 30 分钟。如果不能外出运动，在室内一天也要走上 5000 多步。这样才能改善足部的血液循环，增强抵抗力，不致诱发并发症。

88　冬季护肤美容四宜

冬季气候寒冷、干燥，使人的面部皮肤变得粗糙、灰暗、干涩。所以，冬季护肤美容大有学问。经过美容专家的总结和概括，简单扼要的口诀是：洗脸按摩巧涂脂，晨起睡前各一次。

第一，宜洗脸。洗脸既清洁皮肤，又能给皮肤补充一些水分。皮肤在清洗、湿润之后能增加弹性，保持自然。洗脸不宜用热水和碱性强的洗涤剂，因为它们易使皮肤松弛、粗糙和老化。

第二，宜按摩。按摩既可加强血液循环，促进皮肤新陈代谢，又可除去部分表皮老化细

胞。按摩时，可将湿毛巾敷在脸上，轻轻揉擦，也可结合涂脂，借助油脂的润滑性一并进行。按摩方向则应顺着皱纹，即由下向上，由里向外。每次按摩一两分钟即可。

第三，宜涂脂。选择冬季护肤品，首先要弄清自己的皮肤属性。油性皮肤的人，脸上经常油亮亮的；干性皮肤的人，脸上常有干燥感，冷风一吹，便感到脸皮紧绷；而中性皮肤的人，脸上一般无油脂外溢，冬春气候干燥，脸上也不会有干燥不适之感。油性皮肤应用奶液或蜜类护肤品，这类护肤品透气性强，不致引起毛孔堵塞而生痤疮；中性皮肤可选择蜜类和霜膏类；干性皮肤则以霜膏类为宜。

第四，宜睡前护面。睡前护面对促进皮肤健康更显效果，因为，人入睡之后，细胞新陈代谢较快，但护肤品应相对少用一些。

89　冬季保健宜护唇

冬季寒风凛冽，气候干燥，风吹唇干，口唇皮肤黏膜容易脱屑、起疱，嘴唇发生干裂，甚至口角开裂出血，容易使细菌乘机侵入，引起感染发炎和糜烂等。因此，冬季保健宜护唇。

预防冬季唇裂的方法是：洗脸以后涂上油脂，外出时注意保暖，平时多饮水，多吃蔬菜、水果，适当补充维生素。如果发生口唇干裂，不要用舌头舔，否则，口唇上的水分容易蒸发，加重口唇干裂和疼痛。对于已经唇裂的人来说，可挤点消炎眼药膏或其他油脂，涂抹在唇裂部，一天用药 2~3 次。必要时可口服维生素 B2，每次两片，一日 3 次；维生素 C 每次 02 克，一日 3 次。

冬季乘长途汽车宜常开窗

90　冬季乘长途汽车宜常开窗

冬季，寒气当令。很多人在乘长途汽车的过程中，时常会感到头痛、头晕、胸闷等身体不适症状。殊不知，这是汽车污染引起的中毒反应。

汽车为当今使用最多的交通工具之一。现代环境医学研究认为，冬季汽车的车室内高浓度的空气污染，对人体健康造成危害。

研究分析显示，汽车内特殊的环境，很容易滞留大量废气污染微粒。汽车内的空气污染和有害微粒比城市大街上还严重 10 倍。

造成汽车内空气污染的主要原因是：一方面来自前方车辆排出的污染气体，不时经过进风口进入车内通风系统；另一方面是车内空气流通差，废气和微粒不能够及时排出车外。加上如果汽车底盘与车厢地板密封不好，有毒有害气体及微粒往往会经排烟管不断涌入车内。特别是冬季乘车时人们习惯紧闭车窗以抵御风寒，车内废气和微粒很容易蓄积到较高浓度，达到一定程度时，可能发生不知不觉的中毒现象。

具体地说，车内空气污染主要包括一氧化碳、氮氧化合物、碳氢化合物以及二氧化硫等有害气体。还有大量微粒悬浮其中，如烟尘、铅、砷等。而一氧化碳是造成乘客急性中毒的祸首。汽车尾气中的一氧化碳约占 70%左右。人体一旦吸入被一氧化碳污染的空气，一氧化碳便可经肺进入血液，与血红蛋白结合生成碳氧血红蛋白，从而影响血红蛋白携带氧的能力，使神经和心肌功能受到损害。

有关资料表明，空气中一氧化碳浓度达 1%时，数小时后便可使人反应迟钝、头痛不适；当浓度达到 5%时，只要 20 分钟就可使冠心病患者发生心绞痛。此外，高浓度的微粒，由于很容易躲过鼻毛的阻拦，会直接吸入肺部，在肺里“安家落户”；微粒会不时刺激肺壁，使其器官组织发炎，从而引起哮喘、肺炎以及肺疾病的发生。研究还表明，这类有害微粒还是诱发老年人心血管疾病的重要因素之一。

有关专家告诫，为了减少汽车内吸入少量的一氧化碳，冬季乘长途汽车应常开车窗或天窗，做到定时开窗换气，使废气和微粒尽量排出车外。如果乘客一旦发生头昏、胸闷等症状，应立即开窗通风或下车休息片刻，以免发生意外。

91　冬季净化室内空气宜采取哪些措施

第一，每天定时开窗通风，保持室内空气新鲜。冬季，有条件的写字楼和家庭，以每天早、中、晚三次各通风 20 分钟为宜。实验表明，每换气一次，可除去室内空气中 60%的有害气体。

第二，选择合适的室内空气净化器，经常进行室内空气净化和消毒。在流行性感冒高发时期，可以用醋来净化空气，因为醋挥发在空气中有杀菌的作用。

第三，保持合适的室内温度，避免室内外温差过大。冬季室温一般控制在 16℃~24℃为宜。

第四,增加室内湿度。冬季，最适宜的室内湿度为 30%~60%。可以选用加湿器，也可在暖气片上放一小水槽或在室内养花种草，以增加室内空气的湿度。

第五，对住所要经常打扫，防止室内空气中的细菌超标。特别是密闭的写字楼、有病人的家庭、儿童房间和饲养宠物的家庭尤应注意。

92　冬季室内宜常开门窗

寒冷的冬季，人们为了御寒会把门窗关得紧紧的。但是，密闭门窗的结果，一是容易传染上疾病，二是遭受着室内的空气污染。

现代医学研究认为，在正常人的咽喉部的黏膜上寄居着上百种细菌和病毒，在谈话、咳嗽、打喷嚏时，这些病菌都会随同唾沫飞溅到四周空气中。寒冷的冬季，如果门窗长久关闭，室内病菌便会越积越多，容易造成传染。

冬季，如果一个人待在房内，室内 24 小时不换新鲜空气，其二氧化碳含量就会增加。在空气中二氧化碳急剧增加而氧大为减少的情况下，往往会出现头晕、乏力、胸闷、烦躁等现象，这是因为大脑对氧的缺乏极为敏感。

在室内空气污染方面，各种新型建筑、装饰材料和家用化学品给人带来的危害，却在不

知不觉中发生。如今，一些新型建筑物密封度日渐增加，一旦室内空气污染，污染物则难以及时排出。

冬季常开门窗，是解决空气污染净化环境的一种最有效最简单的方法。开窗通风并不需要很长时间。如面积 80 平方米的居室，开窗时间一般有 30 分钟就够了。门窗不要对开，避免对流风，风口不直接朝向人坐卧的地方。睡觉宜开一扇窗户，但窗户不要直接对床，或窗口遮一块窗帘，避免直流风。由于玻璃能吸收日光中的紫外线，打开窗户，日光直接照到室内，紫外线也能充分起到消毒、杀菌的作用。这样，既无伤风受寒之虑，又能使室内被污染的空气及时排出，室外新鲜空气也会源源不断地进来了。

93　“老慢支”患者过冬宜改善居室环境

“老慢支”患者过冬宜改善居室环境，这是减少“老慢支”发病的重要措施。

中医认为“天人相应”，“老慢支”患者过冬，要根据天气变化，随时增减衣服、被褥。改善居室环境，一方面居室要保持安静、整洁，空气流通、新鲜，阳光充足，无烟尘污染。室温最好控制在 20℃左右，相对湿度在 45%左右。另一方面居室内要定时通风换气，门窗应定时打开。这样一来，不仅可使空气流通，而且可使室内的细菌减少。但每次通风时间不宜过长，以 30 分钟为宜，以免造成室温骤降。

94　冬季宜勤晒被褥

严寒的冬季，从养生保健的角度讲，宜勤晒被褥。勤晒被褥有如下三大好处：

第一，具有避免潮湿的作用。据计算，每人每昼夜要从皮肤排出约 1000 毫升的汗水，每周也要从皮肤分泌出 40~60 克的油脂类物质。在晚上睡觉时，被褥便会沾染这些汗水和油脂，时间一长，被褥变得潮湿。如果长期使用这种被褥，对身体健康不利。冬季经日光曝晒后，被褥会立即恢复干爽，使人铺盖舒适暖和，不容易生病。

第二，具有杀菌消毒的作用。冬季，由于室内的门窗不常打开，会给致病菌提供良好的

生存条件。如被褥上的细菌和微生物借助人体分泌的汗水及油脂，极易繁殖。冬季勤晒被褥，阳光中的紫外线具有强烈的杀菌消毒作用，可杀死各种细菌和微生物。因此，日光晒被褥是一种既可靠又经济的灭菌法。

第三，具有膨松、柔软的作用。经日光曝晒后的被褥，更加膨松、柔软，还具有一股日光特有的香味。这样一来，冬夜睡眠所盖的被褥，会使人感到更加舒适。

95　冬季养生宜自制药枕

中医认为，冬季养生宜自制药枕。

据老中医介绍，冬枕宜选取木香、干姜、麻黄、附子、沉茄子各等份做枕芯。因为，冬季寒气逼人，忧心伤脑屡见不鲜，选此类辛香燥火的中药为药枕，具有祛寒增暖的作用。冬季睡觉常用这种药枕，可以使体内阳气增加而不觉寒冷，对女性怕冷者尤为适宜。

寒冬宜防落枕

96　寒冬宜防落枕

天气寒冷时，早上一觉醒来，有时会感到颈项疼痛，不能大角度转动，若强要转动或俯仰较大的角度，则疼痛加剧，甚至连肩背及手臂部分亦觉疼痛。颈项疼痛是不好受的，好像颈僵硬了一般。此种情形，中医称为“落枕”。

从事某些职业工作时，如果头部姿势不正确或者玩乐时头部的姿势不适当，睡眠时枕头的高低不合适，头部在一个位置上睡眠过久，睡眠时枕头失落或睡眠时颈部受寒等等，均可以导致颈项疼痛。不过，冬季天气寒冷时落枕，则以睡眠时颈部受寒引起的为多。晚间睡觉时，枕头过高或过低都会使头部偏向一边，颈项不能保持正直。天气寒冷，睡眠较酣，有时翻身比较少，颈部侧向一边的姿势就保持过久，再加以棉被常常不能很好遮盖颈部，颈部受寒，血管收缩，血液在这部分就更加不流通。于是，一觉醒来，欲转动头部时，就会感到颈项疼痛难当。平素气血虚弱的人，更易发生落枕。

要避免落枕，枕头的高低宜适当；天气特别冷时，最好用大毛巾围着颈项睡觉，使颈部保持温暖；身体气血虚的，平时宜增加营养，多做些运动锻炼身体。如果不慎发生落枕，可自行在家里施行下列方法：

左右摇头：坐在凳子上，两臂自然下垂，头先向左摆，再向右摆，连续摆动 20 次。

低头仰头：坐在凳子上，挺起胸部。头先向下低，到下颌骨挨着胸部为止，然后向后仰头，停 3 秒钟后再低头，反复做 20 次。

摇摆下颌：坐在凳子上，两臂自然下垂，胸部挺起，向左右摇摆下颌，先轻后重，连续 30 次。

伸缩颈部：坐在凳子上，胸部挺起，先将颈部尽量向上伸，再尽量往下缩，连续伸缩 15~20 次。

按摩颈部：先将两手掌搓热，再用两手掌在颈部前后、左右按摩，直到局部发红发热为止。这能改善颈部的血液循环，减轻疼痛。

上述方法每次可选 2~3 项做，也可全做，每日两次。一般 1~2 天后症状即可减轻或痊愈。

97　冬季高血压患者宜进行体格检查

高血压病是中老年人的多发病、常见病，尤其冬季易使病情发展。因此，冬季高血压患者宜进行体格检查，预防和治疗并发症。

这是因为，冬季容易患流感、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等病症，高血压患者应注意预防和积极治疗，并应经常测量血压。有条件者，还应定期进行血脂、血糖、心电图、脑血流图等检查，发现异常及时处理。

冬季养生锻炼

98　冬季宜练养肾功

隆冬时节，天寒地冻，草木凋零，冰冻虫伏，动物进入了冬眠期，人们的室外活动量也

大大减少。中医认为，人体内的阳气发源于肾。因为，肾是主管生殖机能的，新一代生命的产生是肾的生理机能活动的结果，肾是生命活力的原动力。同时，肾又是储藏营养精华的脏器，所谓“肾藏精”，就是说肾是机体营养的供给者。从这个意义上讲，肾是生命的根本。一个人身体是否健壮，与肾的生理机能强弱有很大关系。所以，在身体锻炼方面，宜多做一些有助于养肾的功法。

第一，屈肘上举。端坐，两腿自然分开，与肩同宽，双手屈肘侧举，手指伸直向上，与两耳平。然后，双手上举，以两胁部感觉有所牵动为度，随即复原。这一动作可连续做3~5 次为 1 遍，每日可酌情做 3~5 遍。

注意：在做动作之前，全身要放松，调匀呼吸。双手上举时吸气，复原时呼气。上举时用力不宜过大、过猛。这种动作可以活动筋骨，畅达经脉。同时，由于双手上举与吸气同时进行会增大吸气的力量，有助于进行腹式呼吸，使气归于丹田。这对老年气短、呼吸困难者有缓解的作用，于增强肾气十分有益。

第二，抛空。端坐，左臂自然屈肘，放于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作 3~15 次。然后，右臂放于腿上，左手做抛空动作，与右手动作相同。如此为 1 遍，每日可做3~5 遍。

注意：在做抛物动作时，手向上空抛，动作可略快。但要与呼吸配合，手上抛时吸气，复原时呼气。这种动作的作用与第一种动作相同，都有助于增强肾气。

第三，荡腿。端坐，两脚自然下垂，先缓缓左右转动身体 3~5 次，然后两脚悬空，前后摆动 10 多次，可根据个人体力情况，酌情增减次数。

注意：在做这一动作时，全身要放松，动作要自然、和缓。特别是摆动两腿时，不可僵硬，要自由摆动。转动身体时，躯干要保持正直，不宜前后俯仰。这种动作可以活动腰、膝，具有益肾强腰的功效。中医认为“腰为肾之府”“肾主腰膝”，经常练这种动作，不仅

膝、腰部得到锻炼，于肾也十分有益。

第四，摩腰。端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度。然后，将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。

从经络走行来看，腰部有督脉的命门穴，以及足太阳膀胱经的肾腧、气海腧、大肠腧等穴位。搓摩腰部，实际上是对上述经穴的一种自我按摩。这些穴位大多与肾脏有关，待搓至发热时，则可疏通经络、行气活血，具有温肾壮腰、调理气血的作用。

上述四种功法都是围绕着益气、固肾、强腰等内容而进行的身体锻炼，经常练习，特别是在冬季练习，会有补肾、固精、益气、壮腰膝、通经络的作用。对肾及膀胱的疾患，如腰酸、膝部酸软无力、阳痿、遗精、带下、气虚、头晕等病症，都有治疗、调养及康复的作用。

99　冬季防肩周炎宜多做肩部柔软操

在我国，冬季是肩周炎的好发季节。因此，医生特别提醒，冬季防肩周炎宜多做肩部柔软操。

现代医学研究认为，中老年人的肩痛、发僵大多是由肩关节炎症引起的，尤其多见于 50 岁左右的人。肩周炎在发病时，常无诱因或仅有轻微外伤史，多发于冬季。

专家们指出，中老年人由于缺乏运动，造成肩部粘连性滑囊炎，肩部上举困难及疼痛，但 X 线检查通常是正常的。大多数肩周炎为原发性，少数病患则是因为骨折、扭伤、钙化或放射治疗造成的继发性肩周炎。如果老年人因病长期卧床，有一段时间肩部得不到活动，也容易得肩周炎。

在治疗方面，除服用非类固醇消炎药和肌肉松弛剂外，患者还得接受康复治疗，项目包括物理治疗、针灸、按摩、推拿及运动治疗等。较严重的患者，则须辅以局部注射，以增强治疗效果。另外，病人的肩部应多做运动，包括两臂外旋及内旋、两臂外展及内收

等。

冬季锻炼宜讲究科学

100　冬季锻炼宜讲究科学

现代医学研究认为，坚持冬练的人，可大大减少贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病的发生。俗话说："冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。"这话的确含有许多养生的道理。但是，值得注意的是，冬季锻炼宜讲究科学。

第一，锻炼前一定要做好充分的准备活动。因为，这时气温低，体表的血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。只有在锻炼前做些适当的活动，才能避免。准备活动可采用慢跑、擦面、浴鼻及拍打全身肌肉等方法。

第二，换气宜采取鼻吸口呼。因为，鼻腔黏膜有血管和分泌液，能对吸进来的空气起加温作用，并可挡住空气里的灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用；随着运动量的增大，只靠鼻吸气感到憋闷时，可用口帮助吸气，口宜半张，舌头卷起抵住上腭，让空气从牙缝中出入。

第三，必须保持心境平和。不管采取哪种锻炼方式，肢体运动幅度有多大，在锻炼时一定要保持心境平和，做到心静与身动的有机结合。

冬季是一年中的闭藏季节，人体的新陈代谢相对缓慢，阴精阳气均处于藏伏之中，体内物质代谢偏向于合成生产，机体功能往往表现出一种"内动外静"状态。所以，锻炼中要注意精神内守，保持情绪稳定，心境清宁，以保养体内元气和脏腑的安和。

第四，冰雪天气跑步宜防止滑跌。对于坚持冬跑的人，要特别注意冰雪天气防止滑跌。遇冰封雪飘天气，可在室内、阳台或屋檐下原地踏步跑，既能收到养生效果，又能避免意外。

第五，宜早睡晚起，锻炼时间最好在日出后。冬泳宜选择在午饭后 1 小时进行，这时气温略高，湿度低，冬泳中的体温散失会慢一些，能坚持较长的锻炼时间。

第六，衣着既要保暖防冻，又要考虑到舒服，有利于锻炼活动。晨起室外气温低，宜多穿衣，待做些准备活动，身体温和后，脱掉厚重的衣裤再进行锻炼；锻炼后要及时加穿衣服，注意保温，尤其是冬泳后，宜用柔软、干燥的浴巾迅速擦干全身，擦红皮肤，穿衣保暖，避免寒邪入侵。

101　冬季宜在室内进行锻炼

在冬季生活中，不少人习惯于晨间户外锻炼。其实，冬季晨间锻炼室内比户外好。

据环境学专家研究分析，由于城镇车辆增多，汽车尾气和尘埃散布在空气中。加上晨间气温偏低，有毒气体和污染尘埃颗粒积聚在距地面数米的空气中，晨练的人挤入后，易造成嗓子发炎、咳嗽和胸部不适。据生理学家介绍，空气中的臭氧还会降低肺部功能和免疫系统的保护能力，使感冒、流感、喉炎、咽炎、扁桃体炎、支气管炎等呼吸系统疾病发病率增高。

冬季宜在室内进行锻炼。居住面积较大的人家，晨练可在家中进行，有条件的可购置一些简易运动器械，如步行器、跑步机等；经济条件欠佳的人家，可因陋就简，自制一些锻炼用具，如制一副哑铃或拉力器。居住面积小的人家，晨练可到附近的健身房或公共场所，如文化宫、文体活动室进行。

102　冬季锻炼宜冬泳

在寒风凛冽、冰封雪飘的冬天，常可看见一些人在江河中游泳，搏击风浪，使人赞叹不已。现代医学研究认为，冬泳不仅可以磨炼人的意志，陶冶人的情操，而且还是一种很好的健身方法。

根据专家们的研究、总结和概括，冬泳对人体健康有如下好处：

第一，经常进行冬泳的人，耐寒力特别强。即使在气候急剧变化的情况下，也不容易伤风感冒。冬泳能使人体的各个系统的功能得到锻炼，尤其能增强心血管系统的功能。当人的皮肤受到冷水刺激时，皮肤血管急剧收缩，大量血液被挤入内脏及深部组织，使内脏血管扩张。为了抗冷，皮肤血管很快又扩张，大量血液又从内脏流向体表。这样来回的收缩与扩张运动，可以促进全身的血液循环，使血管壁的弹性增强，有助于防治动脉硬化及心脏病。故有人称冷水浴为“血管体操”。

第二，冬泳能增强神经系统的功能。当人受到冷水刺激后，全身的血液循环和新陈代谢大大加强，更多的氧气被送到大脑细胞中，有利于消除大脑疲劳。同时，进一步提高感觉器官的兴奋性，使人精力充沛，头脑灵活，思维敏捷，记忆力良好。

第三，冬泳能增强呼吸器官的功能。当人体接触到冷水后，往往会急促吸气，呼吸暂停片刻，又转为深呼吸，恢复均匀而深长有力的呼吸，使呼吸肌得到锻炼，肺组织的弹性也大大提高。从而，提高呼吸效率，促进呼吸器官的功能健康。

第四，冬泳能改善消化器官的功能。由于呼吸加快，胃肠平滑肌上下升降幅度加大，加快腹腔血液循环，加强胃肠蠕动，使消化、吸收功能增强，不易患消化系统疾病。

第五，冬泳对皮肤、关节、肌肉等组织也有良好的锻炼作用。冷水刺激后皮肤血管强力收缩，血液循环旺盛，营养充分，所以坚持冬泳的人，皮肤红润光泽，富有弹性，身体健康，也不容易患冻疮、关节炎等病。冷水浴对皮肤和肌肉还有“按摩”作用，它能治疗中老年人脂肪堆积在皮下形成的肥胖病。

103　冬季锻炼宜先饮水

人在睡觉时皮肤和呼吸器官要散发一部分水分，加之尿液的形成，使机体相对缺水，以致血液浓缩，血流缓慢，体内代谢废物堆积。清晨锻炼前如不饮水，虽运动能加速血液循环和有利于代谢废物排泄，但因运动导致呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，使机体缺水

状况加剧，从而扰乱了机体正常的水平衡。所以，在清晨锻炼前宜先饮水，运动量大的人，还应该在水中添适量的盐和白糖。

104　冬季滑冰宜防手腕跌伤

滑冰是冬季一项有益于身体健康的运动。但是，需要提醒大家注意，冬季滑冰宜防手腕跌伤。

这是因为，初学滑冰的人，往往不能控制身体的平衡，常因站立不稳而跌倒，并常会在跌倒时用手掌撑地。所以，容易造成手腕跌伤。发生手腕扭伤后，应暂时停止活动，避免因盲目活动造成新的损伤而加重病情。

在一般情况下，轻者会使手腕扭伤疼痛，活动不便；重者则使腕部肿胀剧痛，出现青紫块，甚至发生骨折。

在治疗方面，一是在扭伤后 24 小时内，可以用冷毛巾或冷水袋敷手腕，以减轻疼痛和肿胀。二是 24 小时以后，可改为用热毛巾或热水袋敷手腕以消肿。三是可贴伤湿止痛膏、麝香风湿膏，局部涂擦正骨水、解痉镇痛酊等。四是经过上述处理后，患肢尚需用三角巾悬吊于颈部。疼痛厉害者，可以吃点止痛片，每日服用 3 次，每次服用 1 片；也可口服三七伤药片，每日服用 3 次，每次服用 3 片。如果伤处出现严重肿胀、皮肤青紫或疑有骨折，应用硬纸板、木片等绑扎固定后，到医院诊治。

冬季滑冰防冻伤宜采取哪些措施

105　冬季滑冰防冻伤宜采取哪些措施

冬季滑冰时，由于气温低、滑行速度快，极易发生冻伤。

那么，冬季滑冰防冻伤宜采取哪些措施呢？

第一，要做好准备活动，使身体发热，活动各关节。握住脚趾前后左右摇动，用手搓热耳、鼻、手背等裸露部位。然后再进行滑冰活动。

第二，鞋袜要合适，衣帽要保暖。鞋袜过于紧小，会影响血液循环，使末梢血流受阻，易发生冻伤。

第三，滑冰时间不宜过长。滑冰时间过长容易使一些部位冻麻，失去知觉，以致发生严重冻伤而未觉察。

第四，一旦发生冻伤，要妥善处理。不要用火烘烤或热敷冻伤部位。若脚与鞋袜冻在一起，不要用力拉拽，以免伤了皮肤。在冻伤严重时，应请医生治疗。

106　冬季耐寒宜寒中练

有的人到了冬天，穿上一层又一层的衣服，还觉得寒冷；有的人穿的衣服不多，但毫无寒意，还觉得暖暖和和的。有的人可在隆冬腊月滴水成冰的清晨，只穿件背心和短裤在野外跑步，甚至还有的人，可以在砸开冰块的水中游泳，往来如梭。这是为什么呢？

答案很简单：冬季耐寒宜寒中练。人体必须保持恒定的体温，才能维持生命。体温的恒定是在中枢神经系统的统一指挥下自动调解完成的。例如：

当气温低时，神经系统就会对体内的各个器官进行总动员，甲状腺素和肾上腺素分泌增多，机体的新陈代谢加强，产生出更多的热量，并使肌肉运动，甚至使肌肉产生不协调的收缩（如打寒战）来产生大量的热量。同时，皮肤的小动脉收缩，小静脉扩张，血管壁有节奏的收缩作用停止，造成血液滞留在皮下血管，汗孔关闭，使皮肤绷得更紧，面积变小，以减少热量的散发。

当气温高时，皮肤的毛细血管扩张，汗孔扩张，大量出汗，把体内多余的热量散发出来。人体具有这种自动调节体温的功能。因此，人们既可以在零下几十摄氏度的地方生活，也可以在气温 50℃以上的高温中工作。实践证明，坚持耐寒锻炼，可以提高人体中枢神经系统的敏感性和准确性，增强人体对寒冷的适应能力，促使体质得到增强。人们常说“要想身体好，常洗冷水澡”，就是这个道理。

反之，如果不加强耐寒锻炼，气候一冷，就把衣服穿得厚厚的，身体内部自动调节体温的功能得不到应有的锻炼，使功能降低，体内的热量不容易散发，汗孔长期处于开放状态。这样一来，如果遇上风寒，容易着凉感冒。

冬天进行室外体育运动，一定要遵循循序渐进的原则，运动量由小到大。在锻炼的过程中，要根据气候的变化适当地增减衣服，防止着凉感冒。

最为积极而有效的耐寒锻炼手段，就是经常参加一些力所能及的室外体育运动。通过体育运动能有效地增强体质，提高机体的耐寒能力。

长跑运动是冬季最好的室外体育运动项目之一。长跑运动简便易行，有很好的健身价值。经常从事长跑运动的人，即使在紧张的工作中。也不容易感到疲劳。此外，滑冰、踢毽子、跳绳、打球、做体操、练武术等适宜在冬天开展。

冬天，经常从事室外体育运动，可以改善脑力劳动者大脑的营养状态，对提高大脑的工作效率颇有裨益。

107　冬季护足宜散步

现代医学研究认为，散步能延缓足部老化，同时也延缓人体老化，有助于延年益寿。所以，冬季护足宜散步。

冬季散步的方式有数种，可根据自己的体质、年龄和爱好加以选择。如坚持早晨早起，根据自己的身体状况，进行散步、走健身步或跑步，活动的速度控制在呼吸稍微发喘为好。

对中老年人来说，走健身步是最合适的运动，它介于跑步与散步之间。走健身步时，步子要大些，速度宜慢些，每分钟走 60~70 步为好。

108　冬季孩子宜参加户外活动

在冬季生活中，有不少独生子女的家长出于爱心，总是限制孩子到户外活动，生怕受风

着凉，担心跌倒撞伤，整日让孩子待在门窗紧闭的室内；有的家长则给孩子穿过多的衣服，裹得圆滚滚的，活动起来动作不自如；有的家长还让孩子守着电热器或炉火“保暖”。其实，这些“爱心”护养的方法，对孩子健康成长没有好处。

现代医学研究认为，孩子的呼吸系统、神经系统发育尚未健全，冬季宜多让孩子到户外活动，有利于增强机体各种器官的功能，整日把孩子禁闭在室内，削弱了孩子对外界气温变化的适应能力，稍不注意就会伤风感冒。据儿科医生反映，许多常年患感冒的孩子，经检查，没有发现他们的免疫功能不全，但适应温度变化的能力差。此外，户外活动除了增强孩子的体质外，还能增进孩子的食欲。

109　冬季儿童宜进行日光浴锻炼

日光浴对正在生长发育的儿童是必要的。特别是在冬季和初春，适时适量晒太阳，对人的皮肤、内脏、血液循环、中枢神经的调节及活动的准确都大有裨益。

现代医学研究认为，冬季儿童进行日光浴锻炼有以下好处：

第一，增强机体抗病能力，有效地防治小儿佝偻病。日光中含有红外线和紫外线，人的皮肤或皮下组织能将吸收的红外线转化为热能，可以升高组织温度，促进新陈代谢，加速血液循环，增强机体抗病能力。紫外线则能将小儿皮肤内的 7-脱氢胆固醇转变为维生素 D，它具有调节钙磷代谢、促进肠道对磷、钙的吸收和骨组织骨化的作用，能有效地防治小儿佝偻病。

第二，增强人体新陈代谢，清除有害物质。紫外线具有很强的杀菌消毒作用。适量的紫外线照射，可以兴奋儿童的神经，促某些激素分泌，增强人体新陈代谢。紫外线还能刺激肝酶分解毒物，帮助人体清除有害物质。

第三，促进儿童心理和生理健康。在冬天，连绵的阴雨风雪，会使很多儿童感到浑身不舒服，心情忧郁。一旦云开日出，孩子沐浴在和煦的阳光下，就会感到神清气爽。每日

晒一个小时，可促进儿童的心理和生理健康。

110　“老慢支”患者过冬宜加强耐寒锻炼

现代医学研究认为，“老慢支”患者过冬宜加强耐寒锻炼，有利于促进身体康复。

在冬季生活中，“老慢支”患者加强耐寒锻炼，强度因人而异，舒适为宜。耐寒锻炼的方法是：一是坚持用冷水洗脸、洗鼻子或擦四肢乃至全身；二是早晨到空气清新的地方进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸等训练，并进行适当的体育活动。“老慢支”患者通过这样加强耐寒锻炼，可进一步增强体质，提高机体抵抗力、免疫力和对外界气候变化的适应力，顺利、平安地度过冬季。

冬季忌吃寒性食物

第四节冬季养生保健忌

冬季饮食保健

1　冬季忌吃寒性食物

冬季气候寒冷，人体阳气内藏，脾胃功能相对虚弱，在饮食方面，如果再吃寒性食物，必然会损伤脾胃阳气，引起身体各种疾病。所以，冬季忌吃寒性食物。

2　冬季忌吃油炸类食品

冬季寒冷，人们喜欢吃温热的食物以抵御严寒。比如，我国北方冬季爱吃羊肉，南方冬季爱吃狗肉，都是属于时令的温补之品。但是，并不是热性的食物都合适，燥热的食品吃多了容易产生上火的症状，甚至产生热性的疾病。所以，冬季提倡吃狗肉、牛羊肉、火腿、甲鱼、海参、黑木耳等食品，忌吃油炸类食品。

3　冬季吃羊肉后忌立即喝茶

羊肉为冬季人们喜爱食用的肉类之一。有的人刚吃过羊肉就立即喝一杯浓茶，以为这样能够帮助消化。其实，这种做法对身体健康是不利的。

因为，羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，如果吃过羊肉就立即喝浓茶，茶水中的鞣酸便会与羊肉中的蛋白质结合，生成具有收敛作用的鞣酸蛋白质，从而使肠的蠕动功能减弱，大便中的水分减少，导致排便不畅，发生便秘。所以，冬季吃羊肉后忌立即喝茶。

4　冬季涮羊肉忌太嫩

在寒冷的冬季，家人团聚或宾朋相会，吃上一餐美味的涮羊肉火锅，既惬意又很有气氛。吃火锅讲究口味，不外乎底料选配可口，作料调制有味，肉片要求精细、薄而匀。但是，也有人主张羊肉要吃“嫩”，认为七八分熟的羊肉片吃起来才有味。其实，这样做容易感染上旋毛虫病。

旋毛虫病是由旋毛虫所引起的。旋毛虫遍布世界各地，常在猪、羊、狗中广泛寄生，成虫寄生在病畜小肠内，幼虫寄生在膈肌、舌肌、心肌和肌肉中。如果人吃了含有活幼虫的病畜肉，幼虫在人的肠道内约经 1 周即可发育为成虫，成虫互相交配后，经 4~6 天就可产生大量幼虫。它们穿肠入血，周游患者全身，最后定居于肌肉，引起一系列症状，如恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛，尤其是腿肚子剧痛，运动受限，幼虫若进入脑和脊髓，还能引起脑膜炎症状。由此可见，涮羊肉如太嫩，将自食苦果。食用美食时，勿忘防病。只要涮肉时，一次不下肉太多，待肉变色，血色褪尽后，再取出食用，做到不吃未熟的肉片，就可以预防旋毛虫病的发生。所以，冬季涮羊肉忌太嫩。

5　冬季忌吃街头烤制的羊肉串

烤羊肉串中潜藏着对食用者身体健康十分有害的物质。据报道，羊肉串在炭火上烘烤时，脂肪滴落在炭火上燃烧产生的烟雾中含有大量的致癌物质 3，4-苯并芘。据北京市卫生防疫部门抽样检测报告，在 2 公斤烟熏制成的烤羊肉串中，含 3，4-苯并芘 4 微克，超过世界卫生组织规定含量的 4 倍，比 1000 支香烟所含的还要多。3，4-苯并芘是国际医学界

公认的最强烈的致癌物质之一，能引起皮肤癌、食道癌、胃癌、肺癌等多种癌症。

烤羊肉串属于高温速制食品，常常是表面焦化而中心部分仍半生不熟。在生羊肉中可能沾染多种病菌，如布氏杆菌、结核分支杆菌等，还可能存活着某些寄生虫，如肺丝虫、华支睾吸虫、细粒棘球绦虫等。如果食用这种半生不熟的烤羊肉串，难免会因感染病菌或寄生虫而患病。

另外，目前的烤羊肉串多是在闹市区街头露天制作、出售，车辆、行人扬起的灰尘不时落在生、熟羊肉串上。据测定，每克城市灰尘中所含细菌数以亿计。尤其是在烤制后，在没有立即食用的羊肉串表面的落尘中，成活的病菌更多。再者，街头烤羊肉串所用的铁钎很多都是两端外观一样，不经任何消毒处理反复使用，常常是前一位顾客拿在手中的一端，送还后立即被制作者串上了生羊肉。据测定，即使是洗净的手指在 3 小时后，也会沾有 30 万个细菌，还可能有肝炎病毒、蛔虫卵等。在烤制时，中间部位温度较高，而两端温度往往达不到杀灭所有细菌和病毒的高度。所以，为了健康，冬季忌吃街头烤制的羊肉串。

6　冬季忌盲目吃狗肉

寒冷的冬天，人们非常爱吃狗肉。狗肉确实味道鲜美，营养丰富，而且狗肉性热，吃后可燥热、御寒。但是，狂犬病毒感染的狗肉和正常狗肉目前尚无法区别。如果食用了有狂犬病毒的狗肉，很容易患狂犬病。因此，为确保安全，在没有弄清狗是否患有狂犬病以前，忌盲目地吃狗肉。

狂犬病的病原体仅约 125 毫微米大小，只有用显微镜进行病理学分析才能鉴定。为安全起见，即使是宰杀健康的狗，也要戴上胶皮手套，洗切后放置开水锅中煮 30 分钟（健康狗的肉也可携带狂犬病毒，如有病毒即可在 100℃水中杀死），再行剁切。狗肉剁好后，手还要以醋或肥皂水浸泡洗净，以免感染。

7　冬季忌吃未煮熟的狗肉

狗虽多为家养，但是常因吃被污染的杂食和小动物而患旋毛虫病。我国有的地方，狗的旋毛虫感染率高达 50%。如果吃了未充分煮熟的带有旋毛幼虫的狗肉，就容易感染旋毛虫病。一旦得病，部分幼虫在十二指肠发育为成虫，成虫又繁殖产生大量新幼虫，随血流寄生于人的肌肉组织，引起肌肉疼痛、萎缩，甚至丧失工作能力。所以，冬季忌吃未煮熟的狗肉。

8　冬季吃狗肉后忌立即喝茶

狗肉不但肉嫩味香，营养丰富，而且产热量大，增温御寒能力较强。因此，一些体质虚弱和患有关节炎等病的人，在严冬季节多吃些狗肉是有好处的。但是，值得提醒的是，吃狗肉后忌立即喝茶，以免给身体造成不利的影响。

这是因为，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有比较多的鞣酸，如果吃完狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱，大便里的水分减少。因此，大便中的有毒物质和致癌物质就会在肠内停留时间过长，极易被人体吸收。

9　冬季忌狗肉与鲤鱼同食

狗肉味道鲜美，是冬季人们爱吃的美味佳肴。它富含蛋白质，属于热性食物。中医认为，鲤鱼性味甘平，具有利水下气的作用。鲤鱼除了含有蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等成分外，还含有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶。如果鲤鱼与狗肉同食，两者生化反应极为复杂，不但两者营养功能不同，而且可能产生不利于人的物质。所以狗肉与鲤鱼忌同烹饪，更忌同食。

10　冬季忌狗肉与大蒜同食

在冬季生活中，忌狗肉与大蒜同食，因为狗肉与大蒜相克。中医认为，大蒜性味辛温，

有小毒，具有温中、下气、杀菌、消食的作用。在新鲜的大蒜中，有一种物质经大蒜酶分解而产生的大蒜辣素，具有杀菌作用，同时还能刺激胃肠黏膜，引起胃液增加，蠕动增强。狗肉性热，大蒜辛温有刺激性，狗肉温补，大蒜熏烈，同食助火，容易损人，火热阳盛素质者更忌同食。

冬季忌多吃腌菜

11　冬季忌多吃腌菜

未腌透的酸菜含有大量的亚硝酸盐，进入人体血液循环后，会将正常的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，使红细胞失去携氧功能，从而导致全身缺氧，出现胸闷、气促、乏力、精神不振等症状。此外，亚硝酸胺类化合物还是致癌物质。所以，冬季忌多吃腌菜。

12　冬季吃萝卜忌削皮

萝卜为我国冬季的主要时令佳蔬。在广大的农村，流传着“十月萝卜小人参”的谚语。这充分说明萝卜具有较高的营养和药用价值。但是，值得提醒的是，吃萝卜忌削皮。因为，钙是萝卜的主要营养成分之一，而 90%的钙都集中在萝卜皮内，如果吃萝卜认为皮不卫生而将其削掉，则会损失大量的营养成分。

13　冬季胡萝卜忌生吃

冬季蔬菜首推胡萝卜。因为它富含胡萝卜素，其含量比白菜、菠菜、萝卜中的胡萝卜素高出 30~100 倍。不过，胡萝卜素属于脂溶性物质，它只有溶解在油脂中，才能在人体肝脏、肠壁中所含的胡萝卜素酶的作用下，转变成维生素 A 为人体吸收。因此，食用胡萝卜应用油炒或与肉同炖。如果生吃胡萝卜，90%的胡萝卜素将会成为人体的“过客”而被排泄掉。所以胡萝卜忌生吃或做凉拌菜。

14　冬季炒胡萝卜忌放醋

冬令的胡萝卜含有大量胡萝卜素，摄入人体的消化器官后就可以变成维生素 A。维生素

A 可以维持眼睛和皮肤的健康，有皮肤粗糙和夜盲症的人，就是缺乏维生素 A 的缘故。

但是，值得提醒的是，冬季炒胡萝卜忌放醋，否则胡萝卜素就会被破坏殆尽。

15　冬季忌白萝卜与胡萝卜合煮

冬季，白萝卜和胡萝卜共为时令美食佳品，备受人们的喜爱。但是，值得注意的是，白萝卜忌与胡萝卜合煮。

中医认为，白萝卜性味甘辛微凉，功能偏利；胡萝卜性味甘辛微温，功能偏补。其性味功能不合，两者皆含多种酶类，特别在生食或凉拌时，极易发生酶类的分解与变化。现代医学研究认为，白萝卜与胡萝卜合煮，白萝卜中的维生素 C 往往就会被胡萝卜中的抗血酸酵酶破坏。这样一来，大大地降低了营养价值。所以，冬季忌白萝卜与胡萝卜合煮。

16　冬季忌萝卜与芥菜、苹果等果蔬长时间同食

萝卜、芥菜同属十字花科，都是冬季时令蔬菜。如果这类蔬菜长期同时食用，可以产生硫氰酸盐。

硫氰酸盐在人体内很快转变为硫氰酸。硫氰酸是一种抗甲状腺物质，具有抑制甲状腺机能的作用，时间长了，可引起甲状腺肿大。

苹果、橘子、葡萄、梨等水果都含有类黄酮，在人的肠道内能转变为二羟苯甲酸和阿魏酸，这两种物质抑制甲状腺机能的作用很强。

因此，萝卜、芥菜和上述水果长时间同时食用，对甲状腺的危害特别大。已经患有甲状腺肿的病人，更应当注意忌长期同时食用。

17　冬季欲孕妇女忌多吃胡萝卜

冬季，胡萝卜为家庭时令蔬菜。胡萝卜中富含多种维生素，营养价值很高，已成为人们喜欢的蔬菜。但是，欲孕妇女忌多吃胡萝卜。

研究发现，在人们的膳食中，有些食物对受孕有很大影响，胡萝卜就是其中一种。育龄

妇女如食用过量的胡萝卜，会引起闭经和抑制卵巢正常排卵，导致不孕。

18　冬季儿童换牙期忌吃甘蔗

冬令的甘蔗具有很高的营养价值，还有清热的作用，儿童很爱吃。可是，6~12 岁这一年龄段的孩子应当少吃，甚至忌吃甘蔗。

这是因为，这个时期的儿童正在换牙，乳牙更换成恒牙。在吃甘蔗时，向外拉、掰、撅等用力过猛的动作，会使牙床组织受到一定的损害，还会使新长出来的牙齿朝经常用力的方向长。这样一来，牙齿慢慢就会长得歪歪扭扭。所以，在换牙的年龄段最好是忌吃甘蔗，尤其在小恒牙刚长出来的时候。

此外，甘蔗含糖分很高，如果儿童晚上或睡觉前吃了，又没有刷牙的习惯，糖分经过细菌发酵变成酸类物质，侵蚀牙釉质，慢慢便会形成龋齿（虫牙）。

19　冬季忌多吃沙锅菜

冬季气候寒冷，人们喜欢吃用沙锅炖制的菜肴。但是，沙锅菜由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。而且用沙锅炖菜，原料中的矿物质、维生素损失率高。另外，由于密封较严，原料中异味物质也难散失，部分进入汤汁中，在热反应中生成对人体有害的物质。所以，冬季忌多吃沙锅菜。

20　冬季忌使用铜制火锅

冬季很多人都喜欢吃火锅，而且喜欢使用铜制火锅。殊不知，如果铜制火锅在长时间的使用摩擦下，铜质裸露在外，在空气和潮湿的作用下，很容易生成硫酸铜。这种硫酸铜对人体黏膜具有很强的腐蚀性，轻者可引起口腔、食管、胃肠道黏膜充血、红肿、刺痛、局部溃疡，还可出现恶心、呕吐等症状；重者可出现脱水、休克、脑溢血等严重后果。所以，冬季忌使用铜制火锅。

如果实在想用铜制火锅，那么在使用前一定要对火锅进行认真检查。如发现有锈斑，可用布蘸食盐、去污粉或用细砂纸将锈斑擦掉，用温水洗净后再使用。使用完后，注意擦拭干净，保存在干燥通风处，以防火锅生锈。

21　冬季吃火锅忌不通风

冬季吃火锅忌室内不通风。因为，如果不通风，火锅产生的蒸汽及二氧化碳、一氧化碳等废毒气体散发不出去，在室内越聚越多，往往会使人出现头晕、耳鸣、眼花、四肢无力，甚至恶心、呕吐等症状。

22　冬季吃火锅忌吃烫食

冬季，在吃火锅的过程中，应注意锅里的温度高，从火锅里取出鲜烫的食物，忌马上送入口中。因为，烫食容易烫伤口腔和食道黏膜，造成溃疡，破坏舌面味蕾，降低食欲。所以，最好是把火锅里的菜肴蘸在调料中慢慢吃。另外，过烫的食物对于牙龈、牙齿也有危害，容易引起过敏性牙病。烫食还与食道癌、咽喉癌的发生有着密切联系。

23　冬季吃火锅忌吃生食

冬季吃火锅时，别忘了肉与蔬菜常沾有细菌和寄生虫卵，如果贪图鲜嫩，不熟便吃，易得肠道疾病。所以，冬季吃火锅忌吃生食。生菜、生肉必须煮熟后再食用。

24　冬季吃火锅忌过辣

冬季气候寒冷，不少人喜欢用辣椒来抗寒。但是，值得注意的是，所用调料辣椒要适当，过辣对胃黏膜有损害。所以，冬季吃火锅忌过辣。

冬季吃火锅忌炖煮过久

25　冬季吃火锅忌炖煮过久

冬季吃火锅应菜煮熟了就吃，忌炖煮过火。如果在餐桌上只顾说话，锅里的菜肴炖煮得过久，往往会损失其营养成分。

26　冬季吃火锅时间忌太长

由于吃火锅时往往是人多房间小，室内温度高、空气不流通、缺氧，木炭燃烧不透产生大量的一氧化碳，容易使人中毒。值得注意的是，此时发生一氧化碳中毒，往往不易被觉察。

因为，人们在吃火锅时又喝了酒，容易把中毒的早期症状恶心、呕吐、头晕、头痛误认为是饮酒的关系，不容易及早发现。中毒重者，会出现口唇呈樱桃红色、昏迷、惊厥、血压下降，甚至死亡。因此，亲朋好友在举杯饮酒、品尝火锅时，千万莫忘记将木炭燃烧完全，就餐的时间忌太长。

27　冬季吃火锅忌多喝火锅汤

火锅汤的配料多为海鲜、肥牛、嫩羊、青菜等。这些材料混合在一起，经过较长时间的熬制，味道尽管鲜美，但其汤汁中也熬出了浓度较高的“卟啉”。这种物质进入人体经消化分解，再由肝脏生成后，可形成尿酸。进而会影响胃肠功能，甚至会出现胃肠消化功能减退、排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在体内。从而影响身体健康，诱发疾病。所以，冬季吃火锅忌多喝火锅汤。

28　冬季孕妇忌吃火锅

据有关部门检验测定，弓形虫的感染率羊为 61　4%，猪为 20　6%，牛为 13　2%，鹅为 35%，而狗尤为惊人，达 70%以上。

弓形虫的幼虫往往藏匿在这类受感染动物的肌肉细胞中，肉眼是无法看到的。冬季，人们在吃火锅时，习惯把鲜嫩的肉片放到煮开的汤料中，稍稍一烫即进食。这样短暂的加热并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫幼虫，进食后，幼虫可在肠道中穿过肠壁，随血液扩散至全身。

临床实践证明，孕妇受感染时多无明显不适或仅有类似感冒的症状，但幼虫可通过胎盘

传染给胎儿。情况严重者，可发生流产、死胎或影响胎儿脑的发育而发生小头、大头（脑积水）或无脑儿等畸形。为此，有关专家告诫，为了使胎儿健康发育，冬季孕妇忌吃火锅，偶尔食用时，一定要将肉片炖熟煮透。

29　冬季忌喝酒抗寒

冬季气候寒冷，人喝酒后可以使体内血流量增加，周身发热，正是所谓“饮酒能抗寒”的理由。这种看法是人们生活中的“常识”误区。

人喝了酒后会全身出现温暖，有发热的感觉，但是，这仅仅是暂时的。从长时间看，喝酒后由于血管扩张，体内的热量散发得更多更快，等酒劲一过，反而会使身体更加感到寒冷，并使抗寒能力减弱或者发生意外，如引起头痛、感冒或冻伤。

另外，如果喝酒过多，中枢神经大脑皮层的机能就要受到抑制，从而影响体内热量的产生，使体温降低。至于酒精产生的热量，据研究测定，每克酒精在体内氧化时仅能产生 7 1 千卡的热量，这点热量对人体的温度是微不足道的。美国南加州大学的科学家的研究结果更加证明了这一点。酒精进入血液循环到达大脑之后，会直接干扰调节体温的中枢神经系统，造成体温调节功能的紊乱。同时，饮酒麻痹了人对冷的感觉。因此，冬季饮酒抗寒只能起短暂的作用，而有害于身体健康。所以忌喝酒抗寒。

30　冬季忌饮用冷冻啤酒

在气候炎热的夏季，适量饮用冷冻啤酒，可以降温防暑，消渴止汗。但是，冬季饮冷冻啤酒，就显得很不适宜了。

一般说来，冬春季节饮啤酒的温度以 9℃~10℃为宜，夏秋季节以 5℃~10℃为宜。在日常生活中，有的人爱饮冷冻啤酒。但是，冬季啤酒冷冻后，其蛋白质与鞣酸会产生沉淀，饮后易使胃肠不适，导致食欲不振。所以，冬季忌饮用冷冻啤酒。

冬季养生进补

31　冬季忌凡虚必补

“虚则补之”是冬季药膳进补的基本原则。但是，虚有阴虚、阳虚和气虚、血虚之别，不能凡虚必补。如果不辨寒热妄投药膳，容易导致“火上加油”。再者，根据中医的先后缓急的治疗原则，冬季用药膳者若有外邪存在，则宜先祛邪解表，不宜盲目进补，其中有急性病和慢性病发作者，原来吃补品的应暂停进补。还有，在消化道疾病发作期，一般不宜进补，如果直接进补则适得其反。

冬令进补，一方面要防止无虚滥补。滥补不但徒耗药品，而且会扰乱人体脏腑的正常生理功能，引起疾病。另一方面还要防止虚不受补。这是指体弱者进补之后，病痛不减，反而还引起一系列不良反应。其主要原因是阴虚火旺或气阳两虚，进补助火。

32　冬季老年人忌凡补必肉

中医认为，动物性食物是冬季补品中的佳品，不仅有较丰富的营养，而且味美可口。但是，冬季老年人忌凡补必肉。

因为，肉类食品不易被消化吸收，如果冬季进补中久服、多服，对胃肠功能已减退的老年人来说，常常不堪重负。老年人的饮食应以清淡为主，不容忽视蔬菜的进补作用。

33　冬季进补忌重“进”轻“出”

在冬季生活中，不少家庭的餐桌上，天天有荤腥，餐餐有油腻。从保健的角度讲，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出。因此，在冬季进补的同时，也应重视及时排便和通畅的作用。所以，冬季进补忌重“进”轻“出”。

34　冬季进补忌恒补不变

在冬季进补的过程中，有些人喜欢按自己的口味，专门服用某一种补品或只食用一种食物。殊不知，这种做法对身体健康不利。

因为，冬季进补所用的药物和食物，既有保健作用，也有一定的副作用，如果久服、多

服某一种补品或只食用一种食物，会影响体内的营养平衡。所以，冬季进补忌恒补不变。

35　冬季进补忌越贵越补

一些价格昂贵的传统补品，如燕窝、鱼翅之类，其实并无奇特的食疗作用，而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品，却有值得重视的食疗价值。所以，冬季进补忌越贵越补，而应根据身体需要来确定药膳。

冬季进补忌只靠补药

36　冬季进补忌只靠补药

冬季进补，对于为了健身长寿的人来说，只靠补药不是好办法，还要注意加强运动锻炼，根据身体的需要，有针对性地调整饮食，多用大脑，这样才能达到真正意义的养生。

37　冬季体虚进补四忌

所谓体虚进补，中医称为调理。一般是因为体质比较虚弱，或者病后未完全康复，或者慢性病患者身体十分虚弱，常常进行调理。这类患者在进补时应注意如下四忌：

第一，服用滋补药时，忌食萝卜、绿豆等一类食物。特别是服用人参时，常习惯称萝卜、绿豆等（包括豆制品、粉丝）是“解药”，意思是它们会破坏人参中的有效成分。传统的中医药理论讲这两味药是“解药”，主要是指萝卜的消食导滞作用和绿豆的寒凉解毒功能会使人参的作用不能发挥，人参的甘味补气生津的疗效将大大减弱。应该说，两者忌同时服用。从药理上讲，莱菔子含有的大量脂肪油加快了人参有效成分的排泄，在其作用尚未得到充分发挥时就已离开了体内，达不到进补的目的。

第二，服用滋补药时，忌食用滋腻的食物。由于滋补药多为补益壅滞之品，对于消化不良患者来说，先服用一些理气和开胃之品以开路，让胃气的功能恢复正常，有利于补益药食的消化吸收。所以，日常用膳食，消化功能不佳者忌食用补腻之品，否则容易造成积聚难散，有碍消化、吸收。

第三，服用补益身体的食品时，忌食用狗肉、羊肉、核桃、桂圆一类偏温性食物。体虚有阴虚、阳虚、气虚、血虚四种，而补益食品多分偏寒性和偏温性两类。如对于阴虚、血虚者，特别是有虚热时，忌食用狗肉、羊肉、核桃、桂圆等一类偏温性的食品。在冬天，对于阴虚火旺的患者来说，吃羊肉火锅，则更容易助火生热，火气也就更大，严重者会引发口疮、口干咽燥、夜寐不安。有的患者入冬怕冷，但同时会在傍晚时生火，出现口舌干燥、心烦等症状。此时如急于进补，不但不会产生疗效，反而会产生弊端。

第四，服用补益身体的食品，忌食用甲鱼、海参、蛤蜊、百合、木耳一类偏寒滑肠食物。对于阳虚、气虚者，特别是有虚寒时，忌食用这类偏寒滑肠的食品。

38　冬季阴虚调补三忌

中医认为，阴虚临床症状为头晕眼花、心烦、易于激动、失眠心悸、舌红少苔、脉细数等。在服用补益身体的食品和饮食调补方面，应注意如下三忌：

第一，忌吃辛热、甜味食品。如狗肉、牛肉等，在烹调中，忌多放葱、姜、蒜等一类辛热调味品。至于甜味食品，如巧克力及其制品更应忌吃。否则，轻者容易引起口干咽燥，重者会引起大便燥结，甚至出现出血症状。

第二，忌吃海鲜等发物。如黄鱼、带鱼等。尤其是在甲状腺机能亢进患者中，大部分表现为阴虚火旺的症状，在用滋阴降火药物治疗时，如果食用海鲜，如火上浇油，会加重病情。

第三，忌吃不易消化的食物。如羊肉、牛肉等。患者消化功能虚弱者，忌吃不易消化的肉类补益食品。因为阴虚患者常常出现大便燥结，宜在帮助消化的药食中加入一些润肠之品。否则，食物不消化，只能加重病情。

39　冬季阳虚调补三忌

中医认为，阳虚患者临床症状主要表现为：全身怕冷，少气倦怠乏力，大便溏薄，小便

清长，舌质淡胖，舌苔润滑，脉微细、沉迟无力等。在服用补益身体的食品和饮食调补方面，应注意如下三忌：

第一，忌滥用温补肾阳的食品。如服用鹿鞭、牛鞭、羊肉等药物时，应注意观察有无虚火的病理现象，否则容易助火动血，产生病变。同时，还应注意胃纳如何。不少阳虚患者，脾胃虚弱，运化失常，如不先投健运脾胃的药物，容易造成脘腹闷胀、湿浊内生、舌苔厚腻等症状。

第二，忌吃寒性食品。如柿子、黄瓜、藕等，均属寒性食品。阳虚之人食用，容易内生虚寒，全身怕冷，脘腹时感冷痛，大便溏稀，再食用寒冷之物，则寒象更甚，使阳气更伤。

第三，忌吃厚味腻滞食物。阳虚患者容易气血流行不畅，在调补时忌食用如猪肉、羊肉、牛肉等厚味腻滞食物。

40　冬季进补忌滥服鹿茸

中国人向来讲究冬季进补，而鹿茸是中国人心目中的高级营养滋补佳品之一。但是，值得提醒的是，冬季忌滥服鹿茸。

鹿茸是雄性梅花鹿或马鹿等的尚未骨化的幼角，性湿，味甘咸，具有补精髓、助肾阴、强筋骨等功能，属温补类药物。鹿茸精注射液则是从鹿茸中提取有效成分制成的灭菌溶液。因鹿茸中含有激素样物质及骨质、胶质、蛋白质、钙、磷、镁等成分，可促进细胞新陈代谢，增强机体活力，消除心肌疲劳。在临床上，常用于治疗肾阴不足所致的头晕目眩、肢冷腰酸、神经衰弱、食欲不振、崩漏带下以及遗精、阳痿、不孕等多种机能病变。如对症下药，确有良效。

但是，不少人却把鹿茸视为万灵药，也不分析自己的体质及是否对症，就到市场上买来鹿茸膏、鹿茸精，擅自服用或注射。结果，花钱买来一场大病。鹿茸是补阴之物，只能

用于肾阴不足的患者，如果是阴虚或阳气偏盛而出现两颧发红、盗汗、五心发热等症状的患者，切不可滥服，如必须服用，应有医师指导。

41　冬季进补忌乱服壮阳药

寒冬腊月是进补壮阳的极好时机。所以，一些体弱多病者和某些妇女，总想服用一些壮阳药治病或御寒。特别是新婚夫妇，由于过度劳累，加上性生活缺乏节制，身体变得虚弱。其中，有些人进补后效果好，有些人进补后反而加重了病情。其理何在？

壮阳药多具有类似性激素的作用，它的功效可概括为壮肾阳、益精髓、强筋骨、兴奋性机能，主要适用于阳痿、早泄、性欲减退、小便清长、形寒肢冷、白带清稀如水或宫寒不孕等肾阳虚患者。入冬进补鹿茸、冬虫夏草、红参、狗肉、羊肉、参鹿补膏、金匮肾气丸、右归丸、十全大补膏等，都能起到补阳御寒的作用。如鹿茸能提高机体的工作效能，减轻疲劳，改善睡眠，促进食欲，改善阳虚症状时能量代谢低的病理变化，增进年老体弱者病后的身体康复。

对于新婚夫妇来说，在冬季的日常生活中适当地加强营养，好好休息，身体是可以很快恢复的。但是，如果随便服用一些所谓的“壮阳药”，以寻求刺激，往往会使身体造成损伤，以至后患无穷。只要生理上没病，多吃些高蛋白的食物，如肉、蛋、牛奶、鱼、豆类等，就可以满足人体的需要了。

任何药物对疾病的治疗作用都是有选择的，壮阳药也不例外。所以，冬季进补忌乱服壮阳药。

42　冬季忌补阿胶的女性

冬季虽然是女性进补阿胶的季节，但不是每位女性都适宜，必须按体质进行，忌盲目地、不分青红皂白地“蛮补”，否则，不仅没有补养作用，而且有可能出现不良反应。

阿胶具有补血、止血、润肺止咳、润肠通便、强壮体质的作用。因此，体质虚弱、怕冷、

容易感冒的妇女，适当服用阿胶，可以起到改善体质、增强抵抗力的作用。对于由便血、月经量过多引起贫血的女性，阿胶有增进机体凝血、止血、改善贫血的作用。对于月经周期紊乱，超前错后的虚弱患者，阿胶有较好的调经作用。对于肺虚阴亏、干咳无痰以及阴虚阳枯的习惯性便秘者，阿胶有止咳、通便的作用。

但是，阿胶同其他补药一样，有内热较重、口干咽燥、盗汗烘热等症状的妇女忌服。

冬季进补儿童忌食用人参食品

43　冬季进补儿童忌食用人参食品

冬季，很多家长为了给孩子补身体、健脑，错误地将人参食品当成营养品。其实，孩子盲目地服用人参食品，对身体健康是没有好处的。

目前，市场上销售的各种人参食品越来越多，不少被冠以“保健食品”，特别受到人们的青睐，尤其是受家长们的欢迎，如人参糖、人参饼干、人参奶粉、人参麦乳精、人参可乐等。这些东西，如果成人（尤其是老年人）用是有益的，而儿童却忌食用。

因为，人参有促进激素分泌的作用，如果儿童吃了大量的人参食品，便可以发生性早熟，严重影响正常发育。

从社会上销售的各种人参食品来看，均不注明儿童禁用，而那些盼望孩子身体健壮的家长，有意专买人参食品给孩子吃，这对孩子的健康是一个很大的威胁。因此，我们提醒家长一定要控制孩子吃含参食品，以保证儿童正常生长发育。

44　冬季进补儿童忌用滋补药

人参、鹿茸等，历来被视为冬季滋补珍品。一些家长，为了让孩子有充沛的精力学习，特意买些滋补药，给孩子增加营养。其实，这种做法得不偿失。

在服用滋补药后，会使儿童鼻孔经常出血、口干舌燥、大便不通，时间长了，反而会影响孩子的生长发育。中医从不用人参给孩子治病。人参有生津安神、滋补强壮、益肝健

脾的功效，但服用人参（或人参蜂王浆）并非人人皆宜，更不是多多益善，它只能作为补品，对病人恢复健康、强身健骨起到辅助作用。如果不根据身体需要，不分青红皂白乱服滥用滋补药，就会适得其反，产生不良后果。所以，冬季进补儿童忌用滋补药。

45　冬季动脉硬化患者忌进补人参

人参作为冬季一种高级营养补品，越来越被人们重视。但是，动脉硬化患者及高血压患者是忌服用人参的。因为，人参中含有抗脂肪分解的物质。它是一种具有蛋白特性的肽类物质，其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患有高血压、动脉硬化的病人来说是极为不利的。

46　冬季慢性肾衰病人忌用补药

中医认为，慢性肾衰属本虚标实之证，虽有脾肾气虚甚或阳虚之证，但根据湿热之邪贯穿始终的特点，对慢性肾炎的治疗应正确辨证施治，在治水补虚时应审慎使用温补方法，特别是冬季忌用附子、肉桂一类温燥性补药。

慢性肾衰在湿热蕴阻、耗气伤阴的阶段，治当补脾益肾，化湿清热，用生黄芪、党参、白术、生地、丹参、知母、黄柏、川断、寄生等；在正气亏损、湿热内盛的阶段，治宜益气养营，化湿清热，和胃泄浊，黄连温胆汤加减，常用生沙参、黄连、半夏、竹茹、土茯苓、生白术、黑大豆、晚蚕砂等。由于本病的病机主要是湿热久羁，致气阴及营血耗竭，气损虽可及阳，但阳虚处于从属地位，气阴复则阳虚自复。附子等刚燥药物，更伤阴血，误助湿热浊邪。可待湿热之证基本消失之后，酌情调整健脾补肾、益气养血的药物，温补以温润为主，切忌温燥之类的补药。

47　冬季进补忌以药代食

在冬季进补中，有些慢性病人重药补轻食补。其实，药补不如食补。

冬季进补，药补与食补所要达到的目的是一致的，但二者又略有不同。补药的特点是既可治病，又可滋补；食补则是以补养为主，治疗为辅。药补所用的药，“是药皆有毒”，用时不可不慎，必须对症下药。食补所用的都是可吃的食物，一般不存在毒性的问题，服用安全，既不伤肤，又不苦口，人们乐于采用。历代名医均认为，“药物多用于攻病，食物多重于调补”，说明了食疗食补的重要性。所以，冬季进补忌以药代食。

48　冬季服用补药忌掺酒

在冬季的日常生活中，年老体弱与病后体虚的人，服用些相应的大补药对身体是有益的。但是，把药掺进酒里喝，对身体危害很大。

大补药的主要成分是人参、鹿茸、三七、蜂王浆等，每种大补药均以两种以上药物混合制剂。这种混合的大补药制剂，其药理主要作用是强心提神、补精益髓、活血助阳。大补药大热性质，如果再掺酒喝，便会使体内热上加热，迅速产生某些恶症。如心动过速、血压升高、头晕脑涨、耳鸣眼花等，甚至出现周身震颤、狂躁不安、呼吸急迫、喉部痉挛。有的还会发生凝血机制障碍，如紫癜淤斑、黏膜出血、心脑栓塞、呕血、便血，危及生命。有心血管疾病的人，还会使病情恶化，甚至发生暴亡。

另外，大补药掺酒，会使药中某些成分破坏或转为毒性物质，喝后对身体危害也较大。所以，冬季服用补药忌掺酒。

49　冬季流行性感冒患者忌进补

一般来说，属于轻度感冒，虽有清涕鼻塞，但无发热现象者，还是可以服用补药的。但是，如果是重感冒，并伴有头痛发热，最好暂缓服用，这样可以避免外邪不清。否则，不但浪费财物，还会使感冒症状迟迟得不到改善。

临床上还可以看到易感冒者经常伤风，一月数次，连绵不断。对此，中医认为主要是正气不足，卫气不固，腠理疏松，风邪乘虚而入引起，是肺气虚、脾气虚、肾气虚和气血

两虚所致。对这样的体虚感冒，可通过预防，改善体质，提高抗病能力。平常除加强体育锻炼和户外活动外，还可以在驱除外邪的同时，进行有针对性的施补，如气虚选用黄芪、党参、太子参、大枣、十全大补膏、人参蜂王浆；肾气虚选用紫河车、冬虫夏草、附子等；气血两虚选用十全大补丸（膏）、八珍丸、人参养荣丸。当然也可选用黄芪 30 克、当归 9 克、白术 10 克、防风 6 克水煎服，对调养身体、预防感冒也是非常有效的。此外，流行性感冒来势猛，病情重，热度高，病者一般是忌进补。但平时若以党参、白术、茯苓等健脾补气，对提高身体免疫功能、预防感冒无疑是有利的。

50　冬季吃补药忌喝茶

茶叶中含有大量的鞣酸，它能与补药中含有的皂苷、生物碱结合，产生不能被人体吸收的沉淀物，大大地降低补药的补益作用。冬令进补常用的人参、黄芪、首乌、熟地等补药，都含有较多的生物碱和其他活性物质。所以，冬季在服用补药时，忌同时喝茶，更不能以茶代水送服补剂。

冬季急性炎症患者忌吃狗肉

冬季常见病防治

51　冬季急性炎症患者忌吃狗肉

急性炎症如急性扁桃体炎、急性咽炎、急性鼻炎、急性支气管炎多属中医的火热病范畴。中医认为，狗肉性味甘、咸、温，为温热助热、滋补食物，如果冬季急性炎症患者食用狗肉，会加重火热病的病情。所以，冬季急性炎症患者忌食用狗肉。

52　冬季发热病初愈者忌吃狗肉

冬季发热病初愈者忌吃狗肉。因为，患了热性病后，正气已伤，气血两虚，虽应补益但补宜缓不宜急。狗肉气味雄烈，用之非但不能补益，反而会伤气阴，容易产生变症。所以，李时珍在《本草纲目》一书中告诫："热病后食之，杀人。"

53　冬季脑血管病人忌吃狗肉

狗肉为冬季营养丰富的佳品，而且别有风味，但并非人人皆宜食用。如脑血管病人食用狗肉，其害不浅。

因为，脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压。中医认为，狗肉热性大、滋补性强。在冬季生活中，脑血管病人吃狗肉后往往会促使血压升高，甚至导致脑血管破裂出血。所以，冬季脑血管病人忌吃狗肉。

54　冬季肝炎患者忌吃羊肉

羊肉的营养价值很高，冬季食用，对人体大有补益作用。但是，肝炎患者应基本上忌吃羊肉。

这是因为，羊肉甘温大热，如果肝炎患者过多食用，会促使一些病灶发展，加重病情。另外，较高的蛋白质和脂肪大量摄入后，因肝脏有病不能全部有效地完成氧化、分解、吸收等代谢功能而加重肝脏负担，可导致发病。

55　冬季感冒初期及素有痰火者忌吃羊肉

中医认为，感冒初期应发表散邪，不宜补益，补益则资助邪气，使病邪化热入里。冬令羊肉为温热之性，食用会加重火热病情。因此，《医学入门》说："素有痰火者，食之骨蒸。"《日用本草》说："不利时疾人。"所以，冬季感冒初期及素有痰火者忌吃羊肉。

56　冬季十二指肠溃疡患者忌吃过热的涮羊肉

冬季气候寒冷，人们在吃涮羊肉时习惯于趁"烫劲"吃下。但是，如果十二指肠溃疡患者吃过热的涮羊肉，对身体的康复和保养很不利。所以，冬季十二指肠溃疡患者忌吃过热的涮羊肉。

57　冬季阴虚体质者忌吃麻辣火锅

有经验的中医师常会告诉阴虚体质的患者，冬季忌吃麻辣火锅。这是怎么一回事呢？

原来，吃火锅自然少不了火锅料，在火锅料中，常用的辣椒、花椒、胡椒、生姜、肉桂、八角及小茴香等调味品均为辛温香燥之品，吃后易使人上火。在临床上，这些调料主要适用于虚寒或寒湿患者食用，阴虚火旺的人再食用这些辛温香燥之品，无疑是火上浇油，势必加重病情。

那么，怎样判定自己是否属于阴虚体质呢？

中医认为，阴虚体质的人，大多具有身体消瘦、低热、手足心热、午后潮热、两颧潮红、失眠或盗汗、舌质嫩红、少苔或无苔、大便燥结、小便黄短、脉细数无力等症状。

如果有上述现象或有痔疮、肛裂、慢性咽炎、胃病和经常流鼻血的人，冬季还是忌吃麻辣火锅为好。

58　冬季尿路结石病人忌吃冬笋

冬笋是冬季人们喜欢的蔬菜，它含有较多的蛋白质、无机盐，B 族维生素的含量也比其他蔬菜多。所以，在冬季生活中吃些冬笋对人体很有好处。

但是，据研究测定，冬笋内含难溶性草酸钙较多，因此，对于草酸钙结晶尿或尿路结石的病人来说，就不应多吃了。尿路结石病人如果过多地食用冬笋，就会增强尿中草酸钙的结晶，从而使病情加重。所以，专家们建议：冬季尿路结石病人忌吃冬笋。

59　“老慢支”患者过冬应忌烟禁酒

香烟的烟雾能使支气管上皮受损，纤毛脱落，导致肺的防御功能降低，加重呼吸道感染，诱发急性发作。酒精能生湿积痰，刺激呼吸道，使病情加重。所以，“老慢支”患者过冬应忌烟禁酒。

60　冬季老年人忌常患感冒

随着年龄的增加，老年人机体功能减弱，吸入和呼出气体量相对减少，这直接影响新鲜空气的吸入；加上老年人全身免疫能力降低，因而冬季容易患感冒。

对于上了岁数的老年人来说，在冬季的日常生活中，由于身体的各个系统抵抗力比较弱，一旦患上感冒，就可能因感冒而发展成为肺炎等其他疾病。因此，对老年人要格外注意，忌常患感冒。专家们建议：

在冬季生活中，老年人应加强身体锻炼，增强抗病能力。老年人可根据自己的身体健康状况，参加一两项体育活动，如散步、打太极拳等，使身体保持旺盛的生理功能，加强人体对外界温度变化的适应性，从而增强抗病能力。同时要注意气温的变化，随时增减衣服。最重要的还是要提高耐寒能力。最好的办法是经常到户外活动，使呼吸道经常与大自然接触，进而提高适应室外气温变化的能力。

61　冬季感冒忌滥服中成药

在冬季生活中，感冒虽为小病，但是，常因人、因地、因时而表现出不同的类型，中成药则成分固定，作用局限。如风寒性感冒，主要发生于冬季，表现为鼻塞声重、打喷嚏、流清涕、喉咙痒、痰多清稀；甚则恶寒发热、头痛无汗、舌苔薄白、脉浮或浮紧。正确的治疗法为：辛温解表，宣肺散寒，应酌情选用风寒感冒冲剂、午时茶、通宣理肺丸、九味羌活丸、伤风感冒冲剂等中成药。如用之不当，常常会延误或加重病情。因此，感冒应在医生指导下用药，忌滥服中成药。

62　冬季风热、暑湿性感冒忌喝姜糖水

在我国民间，冬季治疗感冒的方法是喝一碗姜糖水。但是，治疗风热、暑湿性感冒却忌喝姜糖水。

风寒性感冒的治疗，可用葱姜与红糖水配合煎服。因为，生姜、葱白、红糖都是辛温食物，能发汗解表、理肺通气，治疗效果理想。但是，治疗风热性感冒则忌用葱、姜和红糖水，因为这类物质可以助长热势，使病情向坏的方面发展。暑湿性感冒同样忌用姜、红糖之类的物质。

冬季感冒忌混用多种药物

63　冬季感冒忌混用多种药物

冬季，我国许多家庭常备不止一种的感冒药。家里如果有人患感冒，常常同时服用好几种感冒药。结果，混用这些药后，感冒并没有即刻治愈，甚至还引起了不良反应。

现在常用的感冒药如速效感冒胶囊、感冒清、感冒通等，其组成类似，作用大同小异，虽能减轻感冒症状，但是只治标不治本，混用这些药物并不能治愈感冒。这类药物的广泛和反复合用等于加大剂量，引起副作用的危险性增大。临床多数病例证明，混用多种药物后，感冒患者除了引起嗜睡、注意力不集中等现象外，甚至还诱发某些血液病（如再生障碍性贫血）、皮疹或剥脱性皮炎、过敏和其他严重特异性反应，加重高血压和冠心病的症状。因此，冬季治疗感冒，宜选用一种感冒药短期应用，以减轻病症为宜，忌混用多种药物。

64　冬季低体温老年人用药有禁忌

现代医学认为，低体温症指的是体温在 35℃以下。药物学专家指出，冬季治疗低体温症的老年人用药有禁忌。

据国外调查，冬季老年人发生低体温症的大约占 10%。国内资料统计表明，60 岁以上的老年人，在气候恶劣的冬季，死亡率要比气候正常的冬季高 60%。发病的主要原因是：老年人对寒冷的反应低下，体内产热减少，皮肤血管不能很好收缩，以致皮肤大量热量丢失。

对患低体温症的老年人来说，某些药物应当禁忌，如冬眠灵、安定、甲基多巴、阿米替林等。这些药物可以抑制下丘脑后部体温调节中枢，促进周围血管扩张，抑制血管收缩，干扰碳水化合物的代谢，还可通过降低患者对环境的反应，干扰老年人对寒冷的反应，致使体温降低。因此，老年人要少用或忌用这些药物，尤其是在寒冬。

65　冬季哪些西药忌用开水冲服

在冬季生活中，有些疾病患者治病需要服用一些西药。但是，在药物中，如胃蛋白酶合剂、胰酶片、多酶片、酵母、乳酶生、维生素 C、小儿麻痹糖丸等药物，如果遇到高温，药性容易受到破坏，使其活性降低。所以，这些西药忌用开水冲化，应以温开水送服，小儿麻痹糖丸则宜用凉开水送服。

另外，各种止咳糖浆，其止咳作用部分是来自糖浆，口服后覆盖在发炎的咽部黏膜表面，以减轻对黏膜的刺激而缓解咳嗽。如果用开水冲服，会使药液稀释并迅速吞下，失去糖浆的作用。所以，止咳糖浆也忌用开水冲服。

66　冬季老年人用药忌忘四项原则

第一，忌忘少而小的原则。用药的所谓“少”字，即不宜或忌同时用药太多；治病用药应从实际出发，抓住主要矛盾。非联合应用不可，一般用药为 3~4 种，不宜或忌超过这个数字。但是，有一些老年患者认为，用药种类越多越好。殊不知，相同类型或有相似作用的药物，混在一起应用，更易产生不良反应，对老年人的身体健康不利。所谓“小”是指必须用的药，只要有效剂量即可。并非剂量越大越好，超过一定的剂量（安全量）不但疗效下降，而且不良反应会急剧增加。

第二，忌忘从小递增的原则。冬季老年人用药，应在医生的指导下，从小剂量逐渐增加到有效剂量。这要根据具体情况而定，一般老年人用药的有效剂量是成年人的 1 / 2~3 / 4。如能在用药前先查肝、肾功能更好，这样用药更加让人放心。

第三，忌忘简单方便的原则。因为老年人记忆力差，常忘记服药甚至服错药，所以治疗方案应力求简单。如睡前一次，晨起一次，尽量不要间歇服药；各种药物要标记清楚，药瓶要容易打开；家属要帮助老人细心检查、核对药物存量与消耗量是否相符，避免出现意外情况。

第四，忌忘避免使用敏感药物的原则。应尽量避免使用老年人特别敏感的药物，如用于安眠镇静的巴比妥类、利尿剂中的双氢克尿噻以及链霉素等。

67　冬季老年慢性病患者忌擅自停药

老年慢性病患者的病程较长，恢复也慢，有其用药疗程长、非短期用药所能奏效的特点。因此，在冬季治疗时，一定要遵医嘱，定期、按时服药，不能“三天打鱼，两天晒网”，更忌擅自停药。如肺结核患者，在治疗期间经常中断用药，很快便使致病菌产生耐药性，影响治疗效果。

68　冬季高血压患者用药忌随意

冬季气候寒冷，高血压患者容易旧病复发。因此，患者要在医生指导下，有规律地服用降压药，使血压稳定在正常范围之内，尤其用药忌随意，更不能服服停停。否则，会使血压上下波动幅度大，脑血管承受的压力时高时低，容易使血管破裂出血。

69　冬季哪些疾病患者忌接种疫苗

第一，患有心血管系统疾病或高血压的人。这类患者接种易发生晕厥、心力衰竭甚至脑溢血而死亡。

第二，患有上呼吸道感染或低热不适者。这类患者注射疫苗，往往会使症状加重。

第三，患有肝硬化及门脉高压的病人。这类患者接种容易发生接种反应，引起肝昏迷或大出血。

第四，患有癫痫的病人。这类患者注射百日咳疫苗，容易发生神经系统并发症。

第五，有过敏史的人。这类患者注射白喉或破伤风抗毒素，容易发生过敏性休克或血清病。

70　冬季打针后忌用手按摩

有人在冬季患病，护士给打了针后，又接着用手按摩。这种做法，对身体健康有害。

因为，打针后就用手按摩可以促使或加重注射部位针孔处毛细血管出血，引起血肿，影响肢体活动。而且，人的手上带有许多致病菌，这些致病菌可以沿着尚未闭合的针眼直接侵入体内，会引起局部组织发炎，情况严重者，细菌侵入血液后，还会导致败血症。所以，冬季打针后忌用手按摩。

冬季忌穿紧鞋

71　冬季忌穿紧鞋

冬季气候寒冷，有些人喜欢把鞋子穿得紧紧的，以为这样更暖和。其实，这种穿鞋方法是不科学的。

因为，一方面穿紧鞋使袜子和鞋内的棉絮、绒毛等弹性纤维受到挤压，鞋、袜本身的保温性能下降；另一方面把鞋穿得太紧，脚部的皮肤血管受到挤压，影响血液的循环，从而降低了脚部的抗寒能力，容易发生冻疮等疾病。所以，冬季忌穿紧鞋。

72　冬季护肤有哪些禁忌

冬季，冷风吹拂，天气干燥，在不知不觉间，令干燥的皮肤更容易流失水分。所以，在护肤过程中有如下六忌：

第一，忌用含酒精的化妆品。常见的含酒精化妆品有爽肤水、收敛剂等。因为酒精容易挥发，使皮肤的水分流失，所以冬季护肤忌用含酒精的化妆品。

第二，忌用去油力强的洁肤品。冬季护肤，尤其是干性皮肤，适宜用温和的洁肤乳或含油脂的香皂，容易保持油分和水分。

第三，忌用热水洗脸。冬季用热水洗脸，由于热水去油力强，能冲走皮肤油分，导致水分容易流失，使皮肤更加干燥和瘙痒。

第四，忌室内温度过高。冬季室内的温度过高，湿度也会相对下降，导致皮肤的水分容易流失。

第五，忌浴后立即干身。冬季洗澡后，人们都有这样的习惯，即用毛巾擦干脸庞和赶快擦干身子，穿上衣服。殊不知，这种做法对护肤很不利。要防止皮肤干燥和瘙痒，应在身体半干之际，涂上润肤油和润肤乳液把水分留住。

第六，忌用纯甘油护肤。甘油的化学名称为丙三醇，具有很强的吸水性。人们在冬季日常生活中所使用的是含 20%水分的甘油，因其吸水性不强，冬天把它涂抹于皮肤上，可以使皮肤湿润，不至于干裂。如果使用纯甘油，由于其吸水性过强，大量吸收水分，反而使皮肤干燥、灼痛。

73　冬季忌用舌舔唇

冬季气候寒冷，嘴唇容易干燥，因此有人喜欢用舌头舔嘴唇。其实，这样做很不好。因为，口腔里唾液腺分泌的唾液，可以滋润口腔和消化食物。唾液中含有的淀粉酶等物质比较黏稠，舔在嘴唇上，水分蒸发了，淀粉酶却沾在嘴唇上，因而干燥得更厉害，甚至造成嘴唇破裂流血，引起感染化脓。所以，冬季忌用舌舔唇。

74　冬季洗澡水温忌太高

冬季洗澡，一般水温在 35℃~40℃就可以了。水温过高，会使人晕倒，热水能使体表血管扩张，加快血液循环，促进代谢产物的排出，去脂作用也比冷水强。同时，热水还对大脑有抑制作用。所以，冬季洗澡水温忌太高。

75　冬季洗澡时间忌过长

冬季洗澡时间忌过长，一般在 20~30 分钟内洗完即可。因为，温、热水浴能使血液大量集中于体表，时间过长容易使人产生疲劳，还会影响内脏的血液供应，久热可使人虚脱。

76　冬季饱食或空腹忌洗澡

饭后立即洗澡会妨碍食物的消化和吸收，时间长了，可引起胃肠道疾病；空腹洗澡则易发生低血糖，会使人感到疲劳、头晕、心慌甚至虚脱。所以，冬季饱食或空腹忌洗澡。

77　冬季洗澡打肥皂忌过多

冬季洗澡，每洗一次澡打肥皂忌过多，打一遍肥皂即可。如果打肥皂过多，反而会刺激皮肤，产生瘙痒。

78　冬季患重症者忌入池洗澡

冬季入池洗澡，并非人人皆宜。严重心脏病、高血压等重症患者，忌入池洗澡，以防病情突变。患有皮肤病、外伤及经期妇女，更不应在公共浴池“泡塘”。

79　冬季洗澡哪些人忌用浴罩

冬季，不少家庭喜欢用浴罩洗澡，既方便又保暖。但是，患有高血压、冠心病、肺心病、肺气肿的病人以及年老体弱者和儿童则忌用浴罩洗澡。

因为，浴罩是用塑料薄膜粘制而成的，人在洗澡时不断地吸进氧气，呼出二氧化碳，而浴罩隔绝了内外空气的流通，浴罩内的二氧化碳越来越多，氧气越来越少，洗澡时就会因缺氧而逐渐发生头晕、胸闷、心慌、呼吸困难，以致昏厥。

80　冬季忌用冷水洗脚

冬季天寒地冻，滴水成冰。人们出门在外，如果不注意保护手脚，则非常容易发生冻伤。所以，从保健的角度讲，冬季忌用冷水洗脚。

在冬季生活中，如果每天晚上临睡前，坚持用热水洗洗脚，有利于促进身体健康。因为，用热水洗脚能促进血液循环，保持皮肤柔软，防止冻伤和皮肤裂口。而且用热水洗脚还可以给大脑以良好的刺激和清新感觉，具有促进入睡和消除疲劳的功效。所以，冬天忌偷懒不洗脚或用冷水洗脚，否则会影响身体健康。

81　冬季忌室温过高

寒冷的冬季，人们都希望自己室内温暖。但是，值得提醒的是，室温太高对人的身体没有益处。

因为，冬季室温过高，人体皮肤血管、汗腺扩张，引起出汗。如果突然走出室外，受到冷空气的刺激，血管、汗腺会迅速收缩。因外寒侵入，直接刺激体温调节中枢，使机体散热减少，产热增加，打破了产热与散热的相对平衡，引起体温上升，容易伤风感冒而发烧。所以，冬季忌室温过高。

82　冬季忌房间不通风

冬季，许多人喜欢用厚纸板或橡皮条堵塞门窗的缝隙，使室内外空气完全隔绝开来。其目的是为了保持室内温暖，节省取暖费用。殊不知，这样一来，会使室内的空气变坏。因为，一个密不通风的房间，就像一个充满湿气和有害气体的蒸笼。经过研究发现，室内空气污染的程度远远超过室外，尤其是密不通风的房间。房间不通风，时间一长即会出现头晕、出汗、咽干舌燥、胸闷欲吐等症状。

另外，冬季房间不通风时，吸烟、木柴等燃烧所产生的烟尘侵入人的肺部，会直接危害人的身体健康。所以，冬季忌房间不通风。

冬季烧煤家庭忌忽视室内污染

83　冬季烧煤家庭忌忽视室内污染

中国预防医学科学院环境卫生检测所报道，室内空气污染主要来源于炉灶。烧煤家庭室内空气中尘埃、二氧化硫和一氧化碳的浓度大大高于烧燃气家庭。所以，环境保健专家们向居民提出忠告：冬季烧煤家庭忌忽视室内污染。

据该所介绍，我国城市的大部分家庭仍以煤为燃料。为了解烧煤对室内的污染状况，他们选择南方的上海、武汉，北方的沈阳、承德调查。结果发现，烧煤家庭的污染物质浓度高出烧燃气家庭的 13 倍，特别是冬季室内的污染水平明显高于夏季。例如，承德冬季居民厨房内的可吸入颗粒物浓度为夏季的 10 倍，烧煤家庭冬季室内二氧化硫的浓度几乎都超过 150 微克／立方米的限值规定。冬季烧煤家庭一氧化碳浓度在 6~14 毫克／立方米，

明显超过我国大气一氧化碳 1 毫克 / 立方米的卫生标准。调查还发现，南方城市冬季家中虽无取暖用炉，但由于做饭用的煤炉往往没有烟囱，因此，南方城市某些室内污染物质浓度甚至高于北方城市。

调查表明，烧煤给居民健康带来危害，烧煤和烧燃气的家庭，咳嗽患病率分别为 72%和 28 2%；扁桃腺炎分别为 16 7%和 7%；气管炎分别为 21 9%和 2 3%；多痰分别为 40 2%和 15 9%。为此，专家建议，烧煤家庭应安装排风扇、抽风罩等排烟通风设备，以减少室内空气污染。

84 冬季居室忌养鸟

冬季室外寒冷，有养鸟爱好的人喜欢将鸟笼挂在住人的房间里。殊不知，如果长时间人鸟同室，人就会打喷嚏、流鼻涕、鼻痒等，过敏反应严重的会引起皮肤瘙痒、起风疹块、胸闷或憋气。这是因为，鸟身上脱落下来的羽毛是一种强烈的致敏源。

除此之外，鸟类每次排泄的粪便内的真菌如毛霉菌、黄曲霉菌、烟色曲霉菌等，若侵入人体，会引起感染。

由于鸟在笼内喜欢飞来飞去，更加速了致敏源和细菌的传播，对人体有害无益。如果家中有人患有慢性鼻炎、慢性咳喘、哮喘病，就更忌养鸟了。所以，冬季居室忌养鸟。

85 冬季健康人忌睡懒觉

冬季养生，健康人忌睡懒觉。睡眠是消除疲劳、恢复体力与脑力的必要手段。但是，睡觉时间并不是越长越好。一般说，成年人每天的睡眠时间应为 8 小时，中学生的睡眠时间应为 9 小时，小学生的睡眠时间应为 10 小时。如果睡眠时间超过上述标准，就是睡懒觉了。专家指出，健康人睡懒觉有以下三点害处:

第一，睡懒觉不利于大脑功能的发挥。人在睡觉时，大脑皮质处于抑制状态。早晨醒来后，需要呼吸新鲜空气，活动全身关节，以迅速改变大脑皮质的抑制状态，使全身肌肉、

关节与内脏器官的活动正常协调起来。如果早晨睡懒觉，大脑皮质抑制久了，会造成人体生物钟的混乱、失调，使大脑功能发生障碍，造成理解力和记忆力的减退。

第二，睡懒觉妨碍身体素质的增强。俗话说，早睡早起身体好。科学家曾对从年轻时就养成晨跑习惯的老人进行生理检查，发现他们的心肺功能约相当于比他们年轻 20~30 岁人的水平。早晨睡懒觉，会增加多余的体内脂肪的积累，使人发胖。体内脂肪越多，发生冠心病、血管硬化疾病的概率就越高。据调查，百岁以上的寿星没有一个是肥胖的。因此，如果要健康长寿，就要控制肥胖。此外，体力锻炼对中枢神经系统和内分泌系统有着良性的刺激作用，能改善新陈代谢过程，如果睡懒觉，不参加锻炼，则不利于身体素质的增强。

第三，长期睡懒觉会导致疾病的发生。睡觉时间过长，对肌肉、关节和泌尿系统都不利。活动减少，血液循环不畅，会使全身的营养素输送不及时，肌肉、关节等处的新陈代谢产物也不能被血液带走。当人站立或坐着时，肾脏的每滴尿都能顺利地从输尿管迅速排入膀胱。可是，卧床时间久了，尿液容易在肾盂或输尿管中滞留，尿中的有毒物质会损害身体健康。

86　冬季睡觉忌用棉被蒙头

冬季气候寒冷，不少人睡觉喜欢用棉被蒙头。这种做法不利于身体健康。因为，用棉被蒙头，棉被不透气，盖头睡觉，会使被子里的氧气越来越少，二氧化碳越来越多，起床后会昏昏沉沉，身体疲乏无力。所以，冬季睡觉忌用棉被蒙头。

87　冬季忌棉被太厚

冬季天气虽冷，但并不是盖棉被越厚越好。棉被薄了会觉得冷，“冻”得睡不着觉；但盖棉被太厚，也会影响睡眠和休息。

如果盖太厚的棉被，仰卧时厚重的棉被压迫胸部，会影响呼吸运动，减少肺的呼吸量，

使人吸入氧气较少而导致多梦；盖太厚的棉被，被窝热度必然升高，而被窝里太热会使人的机体代谢旺盛，能量消耗大大增加，汗液排泄增多，从而使人烦躁不安，醒后会感到疲劳、困倦、头昏脑涨；夜里盖太厚的棉被，不但使人体散热增加，毛孔大开，而且由于冬季的早晨外界气温较低，起床后很容易因遭受风寒而罹患感冒。因此，冬季盖被应适当保温即可，忌太厚。

88　冬季老年人忌多穿衣服睡觉

在冬季生活中，有的老年人因天冷怕寒，睡觉时总爱多穿些衣服。殊不知，这样做对健康很不利。

因为，在睡眠时，一方面人的中枢神经系统活动减慢，大脑、肌肉进入休息状态，心脏跳动次数减少，肌肉的反射运动和紧张度减弱，此时脱衣而眠，可很快消除疲劳，使身体的各器官得到很好的休息。另一方面，由于人体皮肤能分泌和散发出一些化学物质，此时若和衣而眠，无疑会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液的蒸发，衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环，造成体表热量减少，即使盖上较厚的被子，也会感到寒冷。因此，在寒冷的冬天，从保健的角度讲，老年人忌多穿衣服睡觉，以保证身体的舒适、健康。

89　冬季日晒时间忌过长

冬季在阳光下晒段时间不仅可取暖，而且对身体健康有益，但忌时间过长。因为，日晒时间过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

90　冬季哪些人忌用电热毯

第一，生活不能够自理的病人忌使用电热毯。这是因为，长期卧床的病人排出的尿液、汗液浸透电热芯后，容易发生短路漏电事故，而他们又不能自行处理。万一发生漏电事故，就可能触电身亡。

第二，幼儿忌使用电热毯。幼儿正处在长身体时期，按体重比例，他们需要更多的水分。年龄越小，所需水分越多。在冬季如果使用电热毯，水分蒸发快，会使幼儿的不显性失水量增大，从而导致咽喉黏膜干燥出现声嘶、烦躁不安等脱水症状，大大地减弱了上呼吸道的抗病能力。若小儿因热燥出汗而蹬被子，会着凉而患感冒或腹泻。

第三，孕妇忌使用电热毯。电热毯通电以后，往往会产生电磁场，而这种磁场会影响胎儿的发育，使流产率增高，也有可能使出生后的婴儿智能低下。

第四，育龄男子忌使用电热毯。电热毯在使用的过程中往往会产生高温，而这种高温会影响育龄男子睾丸产生精子的能力。

第五，皮炎患者忌使用电热毯。使用电热毯会使人体皮肤水分的蒸发增快，皮肤变得更为干燥，从而加重患者的病情。

第六，出血性疾病患者忌使用电热毯。如烧伤、烫伤等患者，使用电热毯后容易加速体内血液循环，导致出血加剧。

第七，呼吸道疾病患者忌使用电热毯。如哮喘、感冒等呼吸道疾病患者使用电热毯后，会引起咽干喉痛、声音嘶哑，甚至会引起咯血等更为严重的后果。

冬季夜里忌憋尿

91　冬季夜里忌憋尿

憋尿，俗称“熬尿”。冬季，不少人夜晚怕冷，不愿意起床排尿，用“熬”的强烈意念憋着，形成人为的尿潴留。冬季如果经常“憋尿”，就会促使膀胱内括约肌和逼尿肌天天处于紧张状态，破坏它们的协调作用。时间憋得长，膀胱内储尿量增加，内压逐渐升高，反而会产生排尿困难、不畅或漏尿、失禁等膀胱颈梗阻的毛病，还容易引起尿路炎、膀胱炎、结石等并发症，严重时还会影响肾脏功能，损害人体健康。所以，冬季夜里忌憋尿。

92　冬季忌乱抓痒

冬季气候干燥、寒冷，人身上的毛细血管收缩，汗腺与皮脂腺分泌减少，加上洗澡、换衣服少，往往造成皮肤干燥引起发痒。但是，值得指出的是，冬皮肤发痒切忌乱抓痒。因为，皮肤发痒用手抓，会越抓越痒。如果皮肤被抓破，就容易被细菌侵入感染化脓，不利于身体健康。

93　冬季冻僵的手忌立即烤火

冬季天气寒冷，双手常会冻僵，如果此时马上烤火，皮肤会立即由白转红，最后发紫。这样就很容易生冻疮，情况严重的还会溃破。所以，冬季冻僵的手忌立即烤火。

手冻僵了，应该首先回到温暖的地方，使手的温度自然地逐渐回升。最简单的方法是将两手互相搓擦，加强血液循环。

94　冬季忌给婴儿断奶

冬季，气象变化如温度、气压、风等，对人体健康影响很大。同时，它又是传染病发生、流行的季节。如果此时给婴儿断奶，很容易降低婴儿的免疫力，影响孩子的身体健康。所以，冬季忌给婴儿断奶。

95　冬季忌在被窝内喂奶

冬季晚上睡觉时，有些母亲怕孩子受凉，不愿将孩子抱起来喂奶；也有些母亲为了图方便，让孩子睡在身边，只要孩子一哭，便把奶头塞进孩子嘴里。由于母亲白天工作很辛苦，很疲劳，在睡意朦胧的状态下躺着喂奶，不一会儿自己就呼呼入睡，根本顾不到正在吃奶的婴儿。在这种情况下，喂奶很可能引起婴儿窒息，最常见的有两种意外情况：一是婴儿吃奶后，会出现回奶或呕吐，由于母亲的奶头堵住了小儿嘴巴，奶汁或胃内容物难以吐出，就倒流进入气管，引起窒息。二是在母亲熟睡时，一个翻身压在含着奶头正在吮吸的婴儿身上，由于婴儿无力反抗，活活被压迫窒息而死，等到母亲一觉醒来，孩子已断气一段时间，无法救治。

即使没有发生上述的意外，小儿含着奶头睡觉，对牙齿生长也不利。6 个月以上的婴儿已萌出乳牙，当含着奶头睡觉时，由于小儿不自主的吮吸动作，可使得乳汁断断续续流出。因乳汁中含有乳糖，乳糖容易被口腔内的细菌分解，产生酸性物质，会破坏牙釉质，久而久之，造成小儿龋齿。所以，冬季忌在被窝内喂奶。

为了孩子的生命安全，防止龋齿，奉劝年轻妈妈，晚上喂奶方式要与白天一样，喂后要轻拍婴儿背部，排出被吞入的空气，让婴儿慢慢躺下，以侧卧为佳。

96　冬季忌用丝（纱）巾蒙婴儿的脸

进入冬季，风沙较大，气温下降。因此，常看到一些年轻的父母喜欢把丝（纱）巾蒙在宝宝脸上，认为这样做既美观，又可以防风保暖。其实，这种做法有害无益。

因为，在整个人体中，脑组织对氧反应特别敏感。一般成年人的脑组织的耗氧量约占全身耗氧量的 20%左右，而小孩却占 50%以上，婴幼儿更多。丝（纱）巾虽然很薄，但由于丝（纱）巾的织造很细密，透气性很差，如果长时间地把丝（纱）巾蒙在宝宝脸上，孩子的头部就会形成一个供氧不足和二氧化碳滞留的小天地。时间长了，对小孩脑组织的新陈代谢和身体健康发育带来不利影响。再则，丝（纱）巾不同程度含有化纤、尼龙，时间久了，必然给宝宝脸部细嫩皮肤带来刺激，引起脸部红肿、瘙痒，发生过敏反应。所以，冬季忌用丝（纱）巾蒙婴儿的脸。

97　冬季老年人生活六忌

第一，忌过早起来锻炼。冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，如果老年人需要外出锻炼，最好选择日出以后，到室外散步或进行其他锻炼，对身体健康有益。

第二，忌日晒过长。冬季，老年人喜欢到室外晒太阳。但是，值得注意的是，如果日晒时间过长，容易损伤皮肤，破坏人体的自然屏障。上午 10 点以后，下午 5 点以前，为老年人日晒的最佳时间。

第三，忌洗浴过勤。冬季，老年人 5~6 天洗一次澡为宜，且洗澡水不易太烫，洗浴后最好喝一杯热开水。

第四，忌剧烈运动。冬季，老年人进行锻炼，忌做剧烈运动。需选择适合自己锻炼的项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳、做气功等。

第五，忌取暖失度。冬季，老年人取暖的方法，应以室内保持 20℃左右为宜。取暖时最好离煤炉、火盆远些，暖壶、热水袋，也应用毛巾或布包好，局部取暖不能超过 10 分钟。

第六，忌“小疾”不治。冬季气候寒冷，老年人容易患感冒、咳嗽、头痛、心慌等疾病，患病后需及时治疗。

98　冬季高血压患者生活禁忌

高血压患者在气温下降的冬季，容易发生脑溢血。因此，做好高血压患者的冬季保健，对预防发生脑溢血有积极意义。

在冬季的日常生活中，高血压患者应注意如下几方面的禁忌：

第一，忌受寒。冬季气候寒冷，高血压患者要尽量减少不必要的外出，以防因受寒而引起反射性的血压升高。

第二，忌饮酒。饮酒容易使交感神经兴奋，新陈代谢旺盛，心跳加快，血压升高，加重高血压病情。

第三，忌高热量饮食。从养生角度讲，高血压患者在饮食方面应以清淡食物为主，防止体重增加。

第四，忌情绪不好和过度疲劳。在冬季生活中，高血压患者应适当控制情绪，谨防过度疲劳。极度愤怒或紧张都可诱发疾病，因此，高血压病患者要保持乐观愉快的心情，切忌狂喜暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。