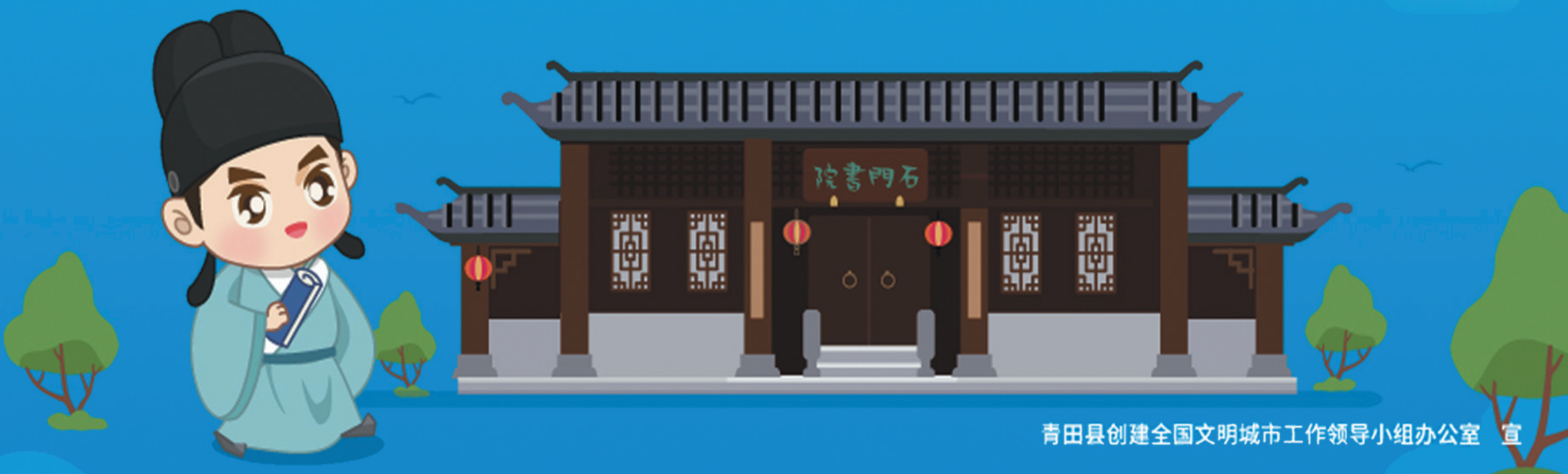




青田公益广告 QingTian Public service advertisement

学 有礼 全民学礼仪 知书又达理



青田县创建全国文明城市工作领导小组办公室 宣

中医四季养生

循天时之变，一年四季，自然规律表现为春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化。《黄帝内经》中给出了四季的养生原则——春生，夏长，秋收，冬藏。

从中医学传统的理论来看，季节不同，对人体各方面影响也明显不同，四季养生强调人必须遵循天使变化，调养精神，饮食与起居，来适应四时的变化，达到保养精神与元气，避免病邪侵害的目的。《素问——四气调神大论》言：“春三月夜卧早起，广步于庭，被发缓形；夏三月，夜卧早起，无厌于日，时志无怒；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，冬三月，早卧晚起，必待日光”《黄帝内经》明确提出：“五脏应四时，各有收应，心者，生之本……为阳中之少阴，通于春气；肺者，气之本……为阳中之少阳，通于夏气；肾者，……为阴中之少阴，通于冬气；肝者，……为阴中之少阳，通于春气。”这段话的意思就是说五脏各有对应的季节，肝对应春天，心对应夏天，肺对应秋天，肾对应冬天。所以，根据季节的不同，每一个脏器的养生调理侧重点也应该有所不同。

春季五行中属木，主生发，五脏对应于肝脏；肝喜条达，恶抑郁，因此春季养生应重在养肝，生发阳气。《黄帝内经》曰：“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，养生之道也。”

起居：春季阳气渐生，而阴寒未尽，加上风邪较盛，容易侵袭人体而损耗阳气。所以衣物不可骤减，特别是年老体弱者，减脱冬装尤应审慎。

防风邪：春季风邪最盛，加上天气乍暖还寒，容易诱发疾病。要增强免疫力，除了通过运动，保持良好卫生习惯等常规措施，还要补充优质蛋白质，同时要注意保暖。

补肝气：春季与肝气相通，春天来时，气血从内向外走，主要功能在肝的疏泄，所以春季第一补，重在补肝。肝经在人体两侧，侧卧的时候（左侧或右侧），能起到养肝气的作用，因为人在侧卧的时候，血液自然就归到肝经里去了，“肝主藏血”血归到肝经，可以帮助安然入睡，肝也开始了一天的造血工作。

饮食：宜少酸多甘，以养脾气，酸入肝经，多食酸易造成肝火过旺，肝旺伤及脾胃。宜适当食用辛温升散或辛甘发散温补阳气的食物。如葱、姜、瘦肉、蛋类。优质蛋白质，豆类，蔬菜等，帮助祛寒散邪，扶助阳气，顺应春季阳气升发的特点。

夏季五行属火，五脏对应于心，夏季养生应顺应阳盛于外的特点，一要养阳，二要清暑，三要护心。《黄帝内经》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，养生之道也。”

养心：中医认为夏属火，通心，人易烦躁不安，胸闷气短。所以夏天养心很重要，养心首先得睡好。结合夏天昼长夜短的特点夏季起居可以适当晚睡早起，稍晚一点睡觉，是为了顺应自然阴气的不足；早起，是为了顺应阳气的充盛。

消暑：夏天出汗较多，容易耗气伤阴，避免大汗淋漓。除了及时补充水分，还应常食益气养阴且清淡的食物以增强体质，如山药、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合粥等。

护脾胃：夏季养神宜使心情平静，胸怀宽阔，神清气和。遇事情绪不可过激，勿大喜大怒，暴怒易致气血上冲，阳气过亢。

饮食：夏天是脾胃最脆弱的时候，脾胃喜温不喜冷，宜食热餐，少食生冷。宜清淡不宜肥甘厚味，可适当选择苦味食物，酸味食物。

秋季秋风劲急，地气清明。五行属金，五脏对应于肺，秋天养生应遵循“收”之道，一为润燥，二为养肺。以养肺为主，保持肺气的清肃。《黄帝内经》曰：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，养生之道也。”

润肺：秋属金，金属肺，所以秋天适合养肺。肺主升清，通调水液的代谢，而秋天气候干燥，气体的交换容易影响肺功能。平时缺乏运动的人来说，时常刺激按摩双手，对健康大有裨益，尤其能够起到养肺功效。

促排便：秋季主收，万物趋向于以收藏为用，人体的代谢废物也容易在体内蓄积，导致各种疾病。这就要求我们要保持三通：大便通，小便通，汗液通。要养成定时排便的习惯，正常人每天吃500克左右的蔬菜，适量粗粮是远离便秘的好方法。

饮食：入秋后，天气渐凉，肺气易损，肺部疾病高发，所以养肺显得特别重要。重点可适量食养阴润燥的食物，可选择蜂蜜、枇杷、百合、乌梅等柔润食物，以益胃，养肺，生津。

冬季北风凛冽，天寒地冻，草木凋零，昆虫蛰藏，生机潜伏，阳气内藏，阴气盛极，是万物蛰藏的时令。五脏对应于肾，肾主水，因此冬季养生应当保养阴精，潜藏阳气。《黄帝内经》曰“冬三月，此谓闭藏，水冰地圻，无扰乎阳，早卧晚起，乃养生之道”

补肾：冬季寒冷，补肾正当时。中医认为“肾开窍于耳”，这时经常按摩耳朵，有助于肾脏的保健和气血的顺畅。睡眠是养护

秋季人体精气内收，劳累过度亦会损伤精气。

肾脏的重要一环，顺应冬季昼短夜长的规律，保证充足的睡眠时间，早睡晚起，以利于阳气潜藏，阴精积蓄。尤其要睡好“子午觉”，中医所说的“子午觉”即每天子时（夜里11点到凌晨1点）及午时（中午11点到1点）是养肾最需要睡觉的时段。

养心神：冬季养生重在养神，主要是藏神，以使志伏，多读书报，赏花草，听音乐，嗅柑橘皆可调养心神。其次是晒太阳，接受“日光浴”，能使人精神振奋，心情愉悦，胸怀舒畅。

养胃：冬天，人们往往会不知不觉多吃一些，尤其是喜欢多吃牛羊之类的“熟食”，容易伤胃。老人冬季养胃应少吃咸，多吃点苦味的食物，可以选择芹菜，莴笋，生菜等，可以抗菌消炎，提神醒脑，消除疲劳等。同时要遵循渐进的原则，少吃多餐，既保持总量，又不让胃挨饿。

饮食：不宜生冷，亦不宜燥热，最宜食用滋阴潜阳。热量较高的膳食。冬季是进补的最佳时节，此时脾胃机能每多旺盛，是营养物质积蓄的最佳时机，正合冬藏之意。因此，顺应自然四季变化的规律，保持机体与自然的平衡，有利于身体的各种生理需要。进而预防和减少疾病的发生，顺利安康的度过一年四季。

青田县第二人民医院 林建媚

中信银行 丽水青田支行 CHINA CITIC BANK LISHUI QIANTIAN SUB-BRANCH

凡是上门拿现金的就是诈骗！

凡是网约车运送现金的就是诈骗！

帮助别人取现的谨防成为“电诈工具人”！

青田县鹤城街道新大街59号 0578-6558588

ICBC 中国工商银行 青田支行

您的存款已保险 钱存银行很安全

只要你的钱存进了银行，你的钱就受到了存款保险的保护。一旦银行经营出现问题，国家会在七个工作日内给予偿付，最高赔付全额有50万元。

本息全额在50万元以内的给予全额保障，超出50万元部分从银行清算财产中受偿

