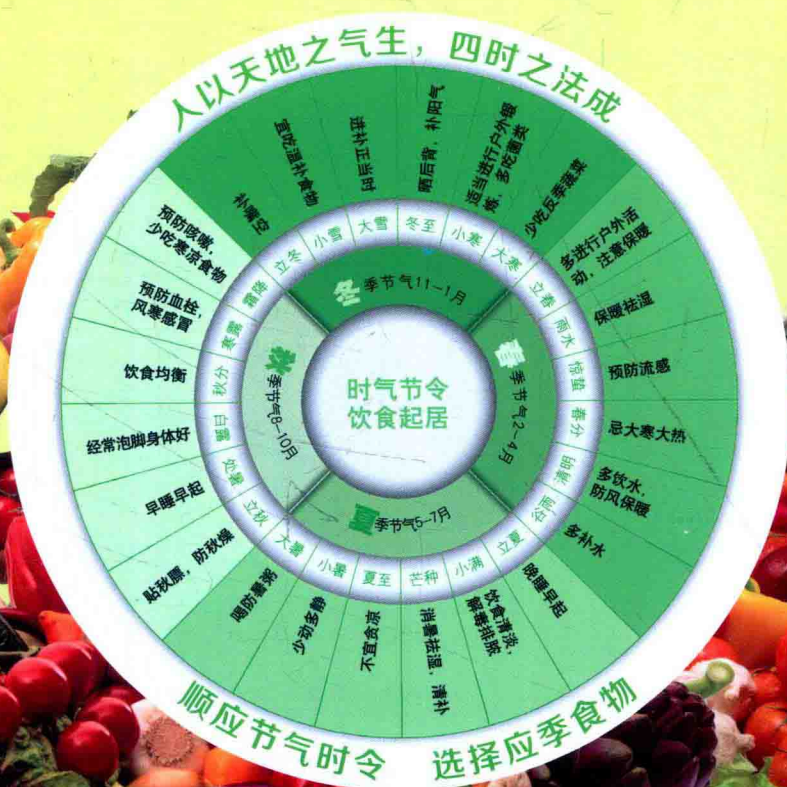


节气时令 应该这样吃

董俊杰 主编 赵丽宁 副主编



全国十佳图书出版单位



中国纺织出版社

健康·智慧·生活丛书

节气时令 应该这样吃

董俊杰 主编 赵丽宁 副主编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

节气时令应该这样吃 / 董俊杰主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.5

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5180-1701-0

I. ①节… II. ①董… III. ①二十四节气—关系—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第056627号

责任编辑: 张天佐

版式设计: 晓晨

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: // weibo.com/2119887771

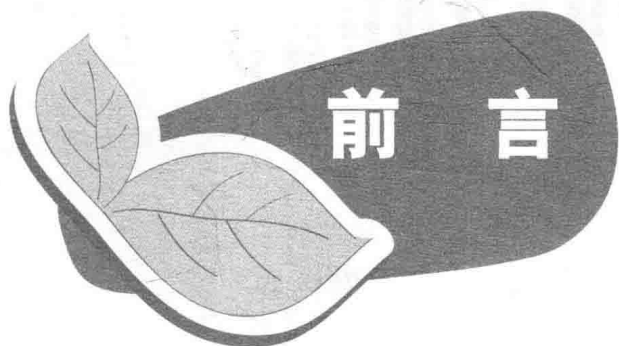
北京佳诚信缘印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 223千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



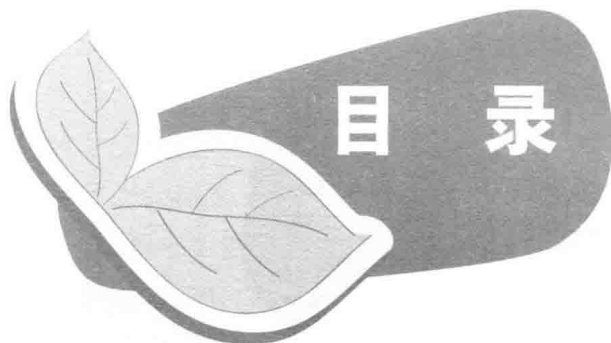
随着生活条件的提高，不可否认，我们的饮食习惯发生了巨大的变化。即使在数九寒冬，我们也可以吃到新鲜的蔬菜、瓜果。尽管价格翻了几番，可面对“稀罕物”，只要我们掏得起腰包，舍得花钱，就能尝到“鲜”。生活变好了，我们的嘴也变得“挑剔”了。生活高、大、上，饮食高、精、尖。一言以蔽之，生活品质的提高，就是要吃好的、吃补的、吃营养高的、吃优质的。面对各种补品和营养品，我们不再望而却步。可是，像在冬季吃西瓜这样的举动，对我们真的有益吗？中医提倡吃应季食物，因此，这一问题的答案应该是否定的。虽说这是个小问题，可确实给我们提出了一个值得深思的话题？我们究竟该如何吃？吃什么？怎样才算得上是吃对了、喝对了，为身体提供了正能量。民以食为天，在养生保健如此重要的今天，如果我们能静下心来，认真研究一番中医的节气、时令养生法，了解人在一年四季以及每个节令该如何选择适合自己 and 家人的食物，用合理的烹饪方法改善身体状况，必将是一件很有意义的事。

食物是大自然的馈赠，一年四季都有其对应的食物，当然养生功效都不尽相同，那么，我们怎样做才能使其发挥健身祛病的作用？这就是本书要深入研究的。阅读后，你会惊喜地发现：“原来饮食也需要划分节气时令，吃应季食物才是最好的选择。”

本书以中医的节气时令养生为理论基础，将深奥的中医理论简化，教您如何根据节令变化选择恰当食物，且给出了大量的实用饮食调养方。希望读者朋友们能从中受益。

最后，祝读者朋友们吃出好身体，乐享好生活！

董俊杰



目 录

第一章

时令节气与养生 ····· 1

24节气的由来 ·····	2
藏在中医典籍中的时令养生术 ·····	4
老中医的时令养生论 ·····	4
节气时令养生速查 ·····	4
四季与时令的密切联系 ·····	6
身体发出的信号您注意到了吗 ·····	8

第二章

春季应该这样吃——以食养阳气 ··· 9

立 春（立春的日期：2月3~5日） ····· 10

食物调养速查 ·····	10
节令及养生特点 ·····	10
节令饮食习俗 ·····	11

咬春

春盘

春饼

春卷

春茶

养身从这“吃”起 ·····	12
----------------	----

白萝卜

春笋

韭菜

绿豆芽

雨 水（雨水的日期：2月18~20日） ····· 16

食物调养速查 ·····	16
节令及养生特点 ·····	16
节令饮食习俗 ·····	17

罐罐肉

占稻色

养身从这“吃”起 ·····	17
----------------	----

海蜇

荷兰豆

扁豆

惊 蛰（惊蛰的日期：3月4~7日） ····· 20

食物调养速查 ·····	20
节令及养生特点 ·····	20
节令饮食习俗 ·····	21

喝醪酒

醪酒扑鸡蛋

吃炒豆

CONTENTS

烙煎饼

养身从这“吃”起 22

吃梨

油菜

鸭血

芹菜

芋头

春 分 (春分的日期: 3月19~22日) . . . **26**

食物调养速查 26

节令及养生特点 26

节令饮食习俗 27

吃汤圆

太阳糕

养身从这“吃”起 27

荠菜

野苋菜

小白菜

清 明 (清明的日期: 4月4~6日) . . . **30**

食物调养速查 30

节令及养生特点 30

节令饮食习俗 31

碰鸡蛋

吃艾草清明团子

乌饭

插柳

养身从这“吃”起 32

鲢鱼

莴笋

田螺

枸杞芽

柳树芽

谷 雨 (谷雨的日期: 4月19~21日) . . . **37**

食物调养速查 37

节令及养生特点 37

节令饮食习俗 38

谷雨茶

养身从这“吃”起 38

香椿

鲫鱼

慈米

香菇

黄豆芽

特别专题

春季易发病食疗小偏方 43

第三章

夏季应该这样吃——以食养心 . . . **49**

立 夏 (立夏的日期: 5月4~7日) . . . **50**



食物调养速查	50
节令及养生特点	50
节令饮食习俗	51
尝新	
养身从这“吃”起	51
黄瓜	
丝瓜	
芦笋	
苦瓜	
小 满 (小满的日期: 5月20~22日)	55
食物调养速查	55
节令及养生特点	55
节令饮食习俗	55
吃“苦”	
养身从这“吃”起	56
荔枝	
冬瓜	
西红柿	
黄花菜	
胡萝卜	
芒 种 (芒种的日期: 6月4~7日)	61
食物调养速查	61
节令及养生特点	61
节令饮食习俗	61
安苗节祭祀	
煮梅子	
养身从这“吃”起	62
小麦	
兔肉	
绿豆	
夏 至 (夏至的日期: 6月20~22日)	65
食物调养速查	65
节令及养生特点	65
节令饮食习俗	66
做夏至	
吃面条	
新麦	
吃馄饨	
养身从这“吃”起	66
生菜	
空心菜	
茄子	
西葫芦	
咸鸭蛋	
小 暑 (小暑的日期: 7月6~8日)	71
食物调养速查	71
节令及养生特点	71
节令饮食习俗	71

CONTENTS

头伏面	
食伏羊	
养身从这“吃”起	72

茭白
黄鳝
豆皮
莲子

大暑 (大暑的日期: 7月22~24日)	76
食物调养速查	76
节令及养生特点	76
节令饮食习俗	77

吃童子鸡

仙草
伏茶

养身从这“吃”起	77
----------	----

西瓜
圆白菜
生姜
老鸭
土豆
鸡肉

特别专题

夏季易发病食疗小偏方	83
------------	----

第四章

秋季应该这样吃——以食养肺	87
----------------------	-----------

立秋 (立秋的日期: 8月6~9日)	88
---------------------------	-----------

食物调养速查	88
节令及养生特点	88
节令饮食习俗	89

贴秋膘

吃饺子

咬秋

食秋桃

秋社

秋田娱乐

养身从这“吃”起	90
----------	----

玉竹

柑橘

莲藕

百合

苹果

处暑 (处暑的日期: 8月22~24日)	95
-----------------------------	-----------

食物调养速查	95
节令及养生特点	95
节令饮食习俗	95



开渔节

养身从这“吃”起 96

花生

南瓜

银耳

荸荠

香蕉

白露 (白露的日期: 9月6~9日) 102

食物调养速查 102

节令及养生特点 102

节令饮食习俗 103

福州“白露必吃桂圆”

白露采集“十样白”

白露必饮白露茶

白露酿米酒

养身从这“吃”起 104

乌鸡

鹌鹑肉

秋梨膏

桂圆

秋分 (秋分的日期: 9月22~24日) 108

食物调养速查 108

节令及养生特点 108

节令饮食习俗 109

竖蛋

秋分吃甘蔗

养身从这“吃”起 109

螃蟹

川贝母

西蓝花

菱角

寒露 (寒露的日期: 10月7~9日) 113

食物调养速查 113

节令及养生特点 113

节令饮食习俗 114

吃花糕

饮菊花酒

寒露后喝正秋茶

养身从这“吃”起 115

芝麻

黄豆

鲫鱼

板栗

杏仁

燕窝

霜降 (霜降的日期: 10月22~24日) 121

食物调养速查 121

节令及养生特点 121

节令饮食习俗 122

CONTENTS

霜降吃柿子

霜降到了拔萝卜

养身从这“吃”起 ····· 122

橄榄

白果

玉米

红薯

特别专题

秋季易发病食疗小偏方 ····· 127

第五章

冬季应该这样吃——以食养藏 ····· 131

立 冬（立冬的日期：11月6~8日） ····· 132

食物调养速查 ····· 132

节令及养生特点 ····· 132

节令饮食习俗 ····· 133

进补吃膏滋

立冬吃团子

立冬“补嘴空”

满族——烧荤香

立冬补冬

养身从这“吃”起 ····· 134

洋葱

羊肉

葵花籽

海参

芡实

小 雪（小雪的日期：11月21~23日） ····· 140

食物调养速查 ····· 140

节令及养生特点 ····· 140

节令饮食习俗 ····· 140

吃糍粑

晒鱼干

腌制腊肉

吃刨汤

腌萝卜

养身从这“吃”起 ····· 142

腰果

干贝

芝麻

猴头菇

牡蛎

大 雪（大雪的日期：12月6~8日） ····· 148

食物调养速查 ····· 148

节令及养生特点 ····· 148

节令饮食习俗 ····· 148

大雪腌肉



东北炖菜
养身从这“吃”起 ····· 149

鱿鱼

猪肾

大葱

酸菜

冬至（冬至的日期：12月21～23日） ····· **154**

食物调养速查 ····· 154

节令及养生特点 ····· 154

节令饮食习惯 ····· 155

冬至吃水饺

冬至吃馄饨

捣米做汤圆

冬至喝羊肉汤

养身从这“吃”起 ····· 156

牛肉

青鱼

驴肉

人参

冬虫夏草

小寒（小寒的日期：1月4～7日） ····· **162**

食物调养速查 ····· 162

节令及养生特点 ····· 162

节令饮食习惯 ····· 163

吃菜饭

吃黄芽菜

小寒吃腊八粥

喝鸡汤

吃糯米饭

养身从这“吃”起 ····· 164

茶树菇

茴香

泥鳅

山楂

大寒（大寒的日期：1月19～21日） ····· **169**

食物调养速查 ····· 169

节令及养生特点 ····· 169

节令饮食习惯 ····· 170

消寒糕

吃罢八宝饭，就把年货办

养身从这“吃”起 ····· 170

黑米

鹌鹑

鸽子

特别专题

冬季易发病食疗小偏方 ····· 174

附录

传统节日这样吃 ····· 179

第一章

时令节气与养生

养生之道在于顺应天地、阴阳、昼夜、时辰的节律变化，通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而维护自身的健康。中国古代医家很早就发现，“顺应自然”是中医养生的精髓。当人们能够顺应季节更替，跟随节令变化，合理安排起居饮食，注意健身防病、治疗疾患，自然而然会收获健康。



24节气的由来

一年有四季，春、夏、秋、冬各有不同风景。但是，我们的祖先却发明了24节气，这其中究竟蕴藏着什么样的典故呢？

春夏秋冬，四季更迭。万物从生长，到欣欣向荣，到落叶萧萧，再到回归沉寂，等待第二年的破土而出，周而复始，遵循着自然的规律。然而，以农业为主要生产，将土地视为珍宝的古人们，他们用自己的智慧将四季细化，发明了24节气。

春秋时期，人们发明了一种测量方法：在地面上竖一根木杆，通过测量正午太阳影子的长短来确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。1年中，木杆在正午时分影子最短的1天为夏至，最长的1天为冬至，影子长度居中的为春分或秋分。

秦汉年间，24节气已完全确立。人们把1年分为12个月，每个月有2个节气。在前的为节气，在后的为中气，后人就把节气和中气统称为节气。公元前104年，邓平等制定了《太初历》，正式把24节气订于历法，明确了24节气的天文位置。

很多人不明白：四季不仅简单好记，而且是世界公认的，为什么我们非要保留24节气呢？因为自古以来，农业就是我国古代人民赖以生存的重头戏，不能将全部希望放在神灵、祈祷上，必须结合节气规律，顺应自然耕种，才有可能获得大丰收。

然而，同一时间，各地的气温并不相同。例如，冬季，南北方气温相差较大。每年的同一历时，气温也不相同。例如，北方的冬季，气温会下降，也会有回升。我们的祖先已经意识到只依靠四季，无论在生产上，还是生活中，都是远远不够的。24节气正好解决了这一问题。

立春, 雨水, 惊蛰, 春分, 清明, 谷雨;

立夏, 小满, 芒种, 夏至, 小暑, 大暑;

立秋, 处暑, 白露, 秋分, 寒露, 霜降;

立冬, 小雪, 大雪, 冬至, 小寒, 大寒。

从24节气的命名可以看出, 节气的划分充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化。

立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至反映的是季节。

立春、立夏、立秋、立冬反映的是四季的开始。

春分、秋分、夏至、冬至是从天文角度来划分的, 反映了太阳高度变化的转折点。

小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等5个节气反映了气温的变化。

雨水、谷雨、小雪、大雪4个节气反映了降水现象, 表明降雨、降雪的时间和强度。

白露、寒露、霜降3个节气反映出了气温逐渐下降的过程和程度: 气温下降到一定程度, 水汽出现凝露现象。气温继续下降, 不仅凝露增多, 而且越来越凉。当温度降至零摄氏度以下, 水汽凝华为霜。

小满、芒种反映的是有关作物的成熟和收成情况。

惊蛰、清明反映的是自然物候现象, 尤其是惊蛰, 它用天上初雷和地下蛰虫的复苏, 来预示春天的回归。

读完下面这首七言诗, 你会对24节气有新的认识:

地球绕着太阳转, 绕完一圈是一年。

一年分成十二月, 二十四节紧相连。

按照公历来推算, 每月两气不改变。

上半年是六、廿一, 下半年逢八、廿三。

这些就是交节日, 有差不过一两天。

二十四节有先后, 下列口诀记心间:

一月小寒接大寒, 二月立春雨水连;

惊蛰春分在三月, 清明谷雨四月天;

五月立夏和小满, 六月芒种夏至连;

七月大暑和小暑, 立秋处暑八月间;

九月白露接秋分, 寒露霜降十月金;

立冬小雪十一月, 大雪冬至迎新年。

抓紧季节忙生产, 种收及时保丰年。



藏在中医典籍中的时令养生术

如何养生？这是现代人越来越关心的问题。我们需要健康的身体，有更佳的体力和充沛的精力来学习、工作、社交……毕竟身体是生活的本钱。那么我们究竟该怎么做？有着千年历史文化的中医典籍给大家一个合理的回答——顺时养生，这个“时”不仅包括四季，同样包括24个节气时令，按照一年四季阴阳的变化规律和特点，调节人体各部分的机能，从而使人健康、长寿。例如，“日出而作，日落而息”，在不同的时节吃特定的饮食。

每个人在不同的季节、环境中，会产生不同的生理反应。我们称之为生物钟。当生活没有规律，生物钟紊乱，不仅会影响身体的健康，还有可能引发疾病。

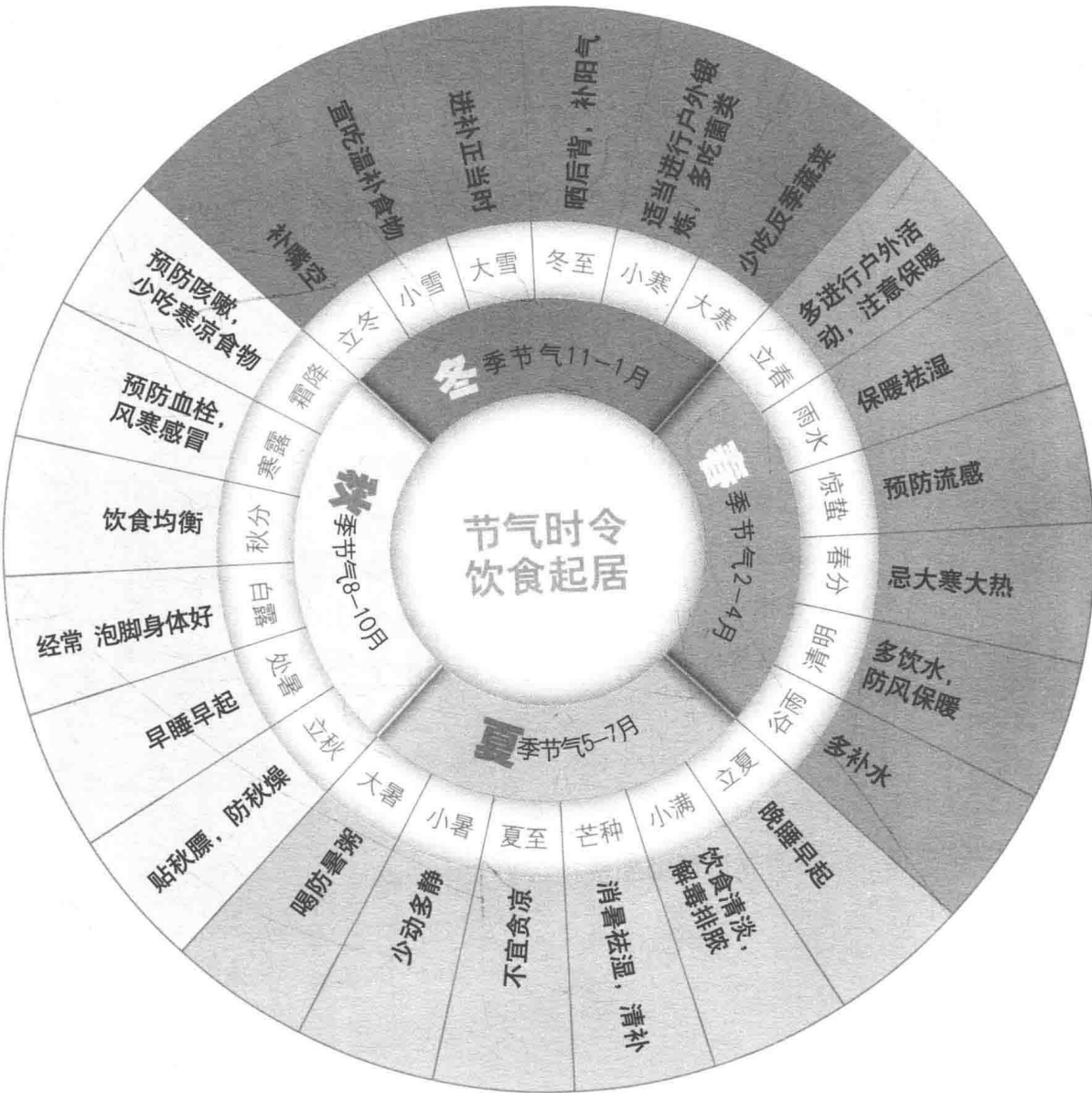
老中医的时令养生论

中医认为养生应该遵循“天人相应”。“天人相应”主要是指人的饮食、起居等要与所处的自然环境相适应，顺应了大自然四季变化的节拍，让身体的节律同自然一致，才能防病于未然，从而保持健康。

早在两千多年前，《黄帝内经·素问·四气调神大论》中已经明确提出了顺应四时的养生观点：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。”也就是说人要顺应四时之气调摄身体才能够健康，这也是天人相应的体现。

节气时令养生速查

节气的变化会对人体产生相应的变化。因时而异，顺时养生，效果事半功倍。节气反常，阴阳失调，可能会惹病上身。下面，我们通过下图来看一下每个时令的养生特点吧！





四季与时令的密切联系

一年有四季。因为地球在不断地围绕太阳公转，并自转，地表各处所受的太阳光照及热量不同，造成了昼夜、太阳高度以及冷热程度的差异。人们根据其变化规律，把一年划分为四季。

24节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为24段，每段约半个月，也就是我们熟知的：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”在这样的思想指导下，应运而生了24节气养生。

那么，四季与24节气之间有着怎样千丝万缕的联系呢？以下图标可帮助您快速认识其中的必然联系。

