

藏在节气里的养生智慧

二十四节气养生经

这是一部代代相传，人人都应该品读的四季健康书 李志敏◎编著



顺应天时，调整身心，
打造百毒不侵的体质。

医生能医治你的疾病，
却不能保证你的健康，

这本书将告诉你不生病的
核心秘密。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



藏在节气里的养生智慧

二十四节气 养生经

这是一部代代相传，人人都应该
品读的四季健康书

李志敏◎编著

藏书

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气养生经 / 李志敏编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5576-0661-9

I. ①二… II. ①李… III. ①二十四节气—关系—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第006699号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话(022) 23332695 (编辑部)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

开本 670×950 1/16 印张 14 字数 175 000

2016年3月第1版第1次印刷

定价: 35.00元

Preface 前言

二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践所创造出来的科学遗产，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶。从表面上看，二十四节气只是将一年重新进行了划分，但是它所表现的关于宇宙间气象、物候、农事等多方面的知识，对于推动社会的文明发展与进步起到了积极而巨大的作用。

对于节气有所了解的人都知道，每个节气的到来，都预示着气候的温差变化，同时也暗示着物象的更新交替。二十四节气所反映的物候特征说明了自然界的一切生活都与节气密切相关，人也不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。

古往今来的养生家们都十分注重节气养生，并把“天人合一”的养生观作为不违天时、顺道而行的重要法则。中医经典《黄帝内经》指出，人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。反之，养生保健如不能顺应二十四节气的变化，人体节律就会因受扰而紊乱，抗病能力和适应能力就会下降。

随着节气的变更，人体的正常机能在无形中也受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，才能获得良好的养生效果。

本书是一本可以常伴四季的养生手册。为了深入探析二十四节气与人体健康关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，本书围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、精神调节与运动指南等内容。同时，本书也介绍了一些节气民俗谚语的知识。如，“秋老虎”有多可怕？“春捂秋冻”科学吗？“冬练三九，夏练三伏”是怎么回事？这些我们早已耳熟能详的传统到底是真是假？与我们的生活有多大关系？在本书中都可以找到答案。

在本书的写作过程中，作者参阅了古今经典著述，将现代医学知识与传统保健养生理念有机融合，力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，既注重知识性，更注重实用性。希望本书能让读者养成良好的健康习惯，吃出一个好身体，达到益寿延年的目的。

Contents 目录

01 · 立春 001

节气解说与气候变化 002

节气养生指南 002

小妙招：春季上火了，吃点芽菜 003

小妙招：温补肝阳，吃些韭菜 004

小妙招：天麻鱼头汤，帮你防风邪 005

小妙招：春天来了，须防痔疮 006

节气习俗：立春吃春饼，健康一整年 008

02 · 雨水 009

节气解说与气候变化 010

节气养生指南 010

小妙招：吃些茼蒿，养养脾胃 012

小妙招：脚部保暖的好方法 013

小妙招：敲敲风市穴，告别关节炎 014

小妙招：体内有湿，喝薏米党参粥 014

节气习俗：雨水逢元宵，团圆吃汤圆 016

03 · 惊蛰 017

节气解说与气候变化 018

节气养生指南 018

小妙招：熬夜肝火旺，清粥一味养肝脏 020

小妙招：喝点小酒，全身暖洋洋 021

小妙招：常按足三里，胜吃老母鸡 022

小妙招：美味莼菜汤，血热一扫光 023

节气习俗：惊蛰吃了梨，病痛都远离 024

04 · 春分 025

- 节气解说与气候变化 026
- 节气养生指南 026
- 小妙招：揉一揉小腹，气血就平衡了 028
- 小妙招：枸杞黑豆汤，喝了眼睛更明亮 029
- 小妙招：美容养颜有何难，穴位按摩帮你忙 030
- 节气习俗：春分吃春菜，合家都健康 032

05 · 清明 033

- 节气解说与气候变化 034
- 节气养生指南 034
- 小妙招：独立通天式，提升阳气有精神 036
- 小妙招：五招做好，鼻炎来不了 037
- 小妙招：血压高了，可用食疗 039
- 小妙招：健脾祛湿，赶跑春天的瞌睡虫 040
- 节气习俗：清明禁烟火，寒食养精神 042

06 · 谷雨 043

- 节气解说与气候变化 044
- 节气养生指南 045
- 小妙招：打个秋千，不再腰疼 046
- 小妙招：按摩舒肝气，告别抑郁 046
- 小妙招：按摩这些穴位，拒绝风热感冒 047
- 小妙招：肚子肥了怎么办？敲打大腿减减肥 049
- 节气习俗：谷雨宜吃春，滋润又杀虫 050

07 立夏 051

- 节气解说与气候变化 052
- 节气养生指南 052
- 小妙招：甘草除大热，莲心败心火 054
- 小妙招：几招搞定暑期综合征 055
- 小妙招：练好武功，体魄更强健 056
- 小妙招：按摩三个穴位，肠胃更健康 057
- 节气习俗：立夏吃了蛋，热天不疰夏 058

08 小满 059

- 节气解说与气候变化 060
- 节气养生指南 060
- 小妙招：喝美味汤，美容瘦身减肚子 062
- 小妙招：神奇靓粥，一碗清肠热 063
- 小妙招：除湿有方法，吃辣要注意 064
- 小妙招：小便不通，推拿阴陵泉 065
- 节气习俗：小满要吃苦，清火又解暑 066

09 芒种 067

- 节气解说与气候变化 068
- 节气养生指南 069
- 小妙招：洗药浴，止痒去湿热 070
- 小妙招：科学午休，夏天不犯困 071
- 小妙招：吃点生姜，搞定空调病 072
- 小妙招：吃凉了，按摩暖脾胃 073
- 节气习俗：芒种煮酸梅，美味汤消夏 074

10 · 夏至 075

- 节气解说与气候变化 076
- 节气养生指南 076
- 小妙招：防中风，按中冲 078
- 小妙招：妙用艾叶，痱子一扫光 079
- 小妙招：睡好子午觉，身体更健康 081
- 小妙招：平掉将军肚，去了游泳圈 082
- 节气习俗：吃了夏至面，健康看得见 084

11 · 小暑 085

- 节气解说与气候变化 086
- 节气养生指南 086
- 小妙招：摇摇蒲扇，笑解烦忧 087
- 小妙招：承山与丰隆，祛湿又化痰 088
- 小妙招：减苦增辛，以养肺气 089
- 小妙招：女孩要防子宫受寒 090
- 节气习俗：伏羊一碗汤，不用开药方 092

12 · 大暑 093

- 节气解说与气候变化 094
- 节气养生指南 095
- 小妙招：贪图寒凉，预防中暑 096
- 小妙招：暖胃驱寒，胃口大开 097
- 小妙招：靠山桩，老年人的马步 098
- 节气习俗：大暑吃仙草，活得不会老 100

13 · 立秋 101

- 节气解说与气候变化 102
- 节气养生指南 102
- 小妙招：立秋避暑需养脾胃 104
- 小妙招：少辛增酸，预防秋燥 105
- 小妙招：吃些莲藕，清心又润燥 107
- 小妙招：抱膝滚动，强壮你的腰背 108
- 节气习俗：立秋要啃秋，健康度春秋 110

14 · 处暑 111

- 节气解说与气候变化 112
- 节气养生指南 112
- 小妙招：打通三关，让你身体不再虚 114
- 小妙招：时令南瓜粥，滋养脾胃身体强 115
- 小妙招：没时间锻炼？就做脚趾操 116
- 节气习俗：处暑吃鸭子，滋阴又补虚 118

15 · 白露 119

- 节气解说与气候变化 120
- 节气养生指南 121
- 小妙招：担心鼻炎来犯？做鼻子保健操 122
- 小妙招：脚部体操，让你肾气不再虚 123
- 小妙招：元气不足，就喝补气茶 124
- 节气习俗：白露吃龙眼，养血又养颜 126

16· 秋分 127

节气解说与气候变化 128

节气养生指南 129

小妙招：叩齿保健，坚固牙齿更养颜 130

小妙招：嗓子哑了，贝母雪梨帮助你 130

小妙招：养肺补水，肌肤水汪汪 132

节气习俗：秋分吃秋菜，清肠体更健 134

17· 寒露 135

节气解说与气候变化 136

节气养生指南 137

小妙招：学会科学泡脚，才能快活到老 138

小妙招：行气活血，预防肩周炎 139

小妙招：学会三个穴，自己做足疗 141

节气习俗：寒露节，吃螃蟹 142

18· 霜降 143

节气解说与气候变化 144

节气养生指南 145

小妙招：每天倒着走，活到九十九 146

小妙招：肠胃不太好，三个穴位帮你忙 147

小妙招：掌握这几招，预防哮喘来骚扰 147

小妙招：芡实养生粥，滋润过深秋 148

节气习俗：霜降吃柿子，嘴唇不开裂 150

19· 立冬 151

- 节气解说与气候变化 152
- 节气养生指南 153
- 小妙招：冬天来了，晒一晒你的背 154
- 小妙招：百菜不如白菜 155
- 小妙招：多吃一些菌类食品 156
- 小妙招：双脚分一分，补一补肝肾 156
- 节气习俗：冬酿酒，味更醇 158

20· 小雪 159

- 节气解说与气候变化 160
- 节气养生指南 161
- 小妙招：按摩排毒素，一身都轻松 162
- 小妙招：懒人伸腰，提神醒脑 163
- 小妙招：吃点开心食物，再也不抑郁 163
- 小妙招：情志不舒，用开怀支着 164
- 节气习俗：十月朝，糍粑禄禄烧 166

21· 大雪 167

- 节气解说与气候变化 168
- 节气养生指南 169
- 小妙招：四个小窍门，让你瞬间精神大振 170
- 小妙招：三下五除二，冻疮不用愁 171
- 小妙招：保持口气清新的几个方法 171
- 小妙招：排毒有绝招，补得更有效 173
- 节气习俗：小雪腌菜，大雪腌肉 176

22 · 冬至 177

节气解说与气候变化 178

节气养生指南 179

小妙招：保护好阳气，赶走瞌睡虫 180

小妙招：夏病冬疗，贴敷膻穴显奇功 181

小妙招：维持肠道健康，防止便秘 182

小妙招：常吃降压菜，告别高血压 183

节气习俗：冬至吃饺子，耳朵冻不坏 186

23 · 小寒 187

节气解说与气候变化 188

节气养生指南 189

小妙招：敲打肝胆经，清理内湿热 190

小妙招：小心着凉，预防感冒 191

小妙招：桂枝大米粥，预防风湿病 193

小妙招：常在暖房里，注意暖气病 194

节气习俗：腊八粥，美味易吸收 196

24 · 大寒 197

节气解说与气候变化 198

节气养生指南 199

小妙招：冬天保养，照顾你的脸面 200

小妙招：弹舌养生，健脑护脑 201

小妙招：按摩耳朵，强健你的肾 202

节气习俗：团团圆圆年夜饭 204

01

立春

LICHUN

◎立春是二十四节气之首，也是春天的开始。在春回大地、乍

暖还寒之际，生活起居也要结合岁时节序的变化，做好养生

保健。春天阳气生发，皮肤的毛孔逐渐张开，肌肤腠理变得

疏松，人体内的正气抵御外部袭击的能力变弱，风邪易乘虚

而入，容易导致风寒外感、风湿痹痛、头痛发热、恶风、咳

嗽气喘等症状。此时，提高人体免疫力势在必行，因此，养

阳是关键。



节气解说与气候变化

每年阳历二月四日前后，太阳到达黄经315度，为立春。立春不仅是二十四节气中的第一个节气，而且还是一个重大的节日。从天文上说，立春标志着春季的开始，含有万物开始萌芽生长之意，民谚有“一年之计在于春”的说法。

立春，字面上看，是春天来了，实际上，却是冬天尾巴的延伸。在北国的冬天，仍是冰天雪地。贴近地面的枯草，在北风的吹拂下，身躯不停地摇晃着。眼看进入六九，冬天仍在延续，人们裹着冬装，没有褪去的迹象。华南大部分地区是“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”的景象。

立春过后，天气逐渐变暖，万物复苏，自然界的各种生物萌生发育，此时，人体内的阳气也随着春天的到来而向上向外升发，因此，我们在精神、起居、饮食、运动、补养等方面都要顺应春阳升发这一特点，在调摄养生中注意保护阳气。

节气养生指南

立春是二十四节气之首，也是春天的开始。在春回大地、乍暖还寒之际，生活起居也要结合岁时节序的变化，做好养生保健。

第一，乍暖还寒还得“捂”。冬去春来，冷暖气团交替活动频繁，再加上昼夜温差较大，此时人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化，稍不注意，伤风感冒、气管炎、关节炎等疾病就会乘虚而入。所以，早春时节，应该随时根据时令变化和自身情况，进行合理的调配和养护，以增强身体对气候变化的适应性。

第二，宜吃升发阳气的食物。立春，是一年之中的第一个节气，气温逐渐升高，人之阳气步步升发。在饮食调整上，宜吃升发阳气的食物，进而达到调养体质的目的。要少吃易“动风”的食物，如狗肉、鸭子、黄鳝等；多吃平肝之品，如青菜、萝卜、荠菜之类。春天气候变化快，时而干燥时而湿冷的空气使胃肠处于敏感的状态，此时要多吃甘味食物。如果因为肠胃不好而出现拉肚子时，就要多喝姜汤，也可以在菜汤中放一两块姜。当然一定要注意腹部的保暖。

第三，注意个人体质的养生保健。立春后，天气刚刚由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖，为了避免春季各种疾病的发生，就要格外注意个人体质的养生保健，从而提高机体适应气候变化及抵抗疾病的能力。而且立春后随着气温回升，还要逐渐增加户外活动的的时间，以加快血液循环，有利气血运行。不过，由于立春后天气乍暖还寒，因此比较适合进行节奏和缓的运动，如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。家居生活中，也要注意搞好居室内的环境卫生，经常开窗通风，以保持室内空气的新鲜，减少病菌滋生的条件。

第四，防躁动，重视心理保健。初春时节，天气多变，人的情绪波动较大，尤其是心理疾病患者更易表现得焦虑、狂躁。因此，每年立春后，除了避免过度疲劳，保证充足睡眠之外，不妨多去郊外走走，呼吸新鲜空气，调节身心情志。

小妙招：春季上火了，吃点芽菜

芽菜在古代被称为“种生”，常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。这些植物的嫩芽具有发散陈积的功效，可以借助这些芽的力量来帮助发散人体的阳气。在此季节，有一些人会有咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲不振等上火症状，主要就是因为体内阳气郁结，不能发散。多吃一些芽菜，则可以缓解症状。

就节气养生而言，芽菜的吃法是有讲究的。有些人喜欢在芽菜里面放点醋或拿它和肉一起炒，这两种做法都是不正确的。立春吃芽菜切记两条规则：一是少放醋或不放醋，二是少放肉或不放肉。

不放醋是因为酸味的东西有抑制收敛作用，不利于阳气的宣泄生发，因此不仅仅是醋，所有带有酸味的东西，比如果汁等都应该少喝。

不放肉的原因有两个：已经在一个冬天进行了肉食滋补到了春天还接着吃就过了，二是很多动物都是在春天产仔、哺育，为顺应天地之生气，不应杀生。

因此，春天芽菜的正确吃法以凉拌、煮汤最佳，这些吃法最能体现它幼嫩、爽口的特点。绿豆芽和黄豆芽性寒凉，在做芽菜的时候，可适量放一些辛辣、芳香、发散的调料，如姜丝，以中和其寒性。而绿豆芽寒性更重，易伤胃气，所以，脾胃虚寒和患有慢性胃肠炎的人不要多吃。

另外需要注意的是，不是所有的芽菜都适合生食凉拌，凉拌豆类芽菜应先煮熟后再凉拌，而香椿芽最好先用沸水焯烫5分钟左右再凉拌，而且香椿为发物，过多地食用容易诱使痼疾复发，所以慢性病患者应该尽量少食或不食。

小妙招：温补肝阳，吃些韭菜

立春节气，需要提高人体的免疫力，养护体内阳气，宜吃韭菜。韭菜和芽菜一样，属于生发性食物，其实，立春之后的韭菜也属于芽菜的一种，最为鲜美可口。

韭菜有养肝功效，这是因为韭菜是辛温补阳之品。辛温就是说韭菜具有发汗解表，让毛孔恢复正常功能的功效。而补阳，则是因为韭菜被誉为“补阳草”，所以韭菜同时还具有补足肝阳的功能。

关于韭菜的科学吃法有多种，比如，可用韭菜煮猪血。猪血是养血的，两者配合食用，补血效果更佳。韭菜炒鸡蛋也是补肝肾、益气血的