

# 二十四节气

王雷◎编著

# 顺时

# 养生法

◎ 天人相应，顺其自然

◎ 与时偕行，应时而变

◎ 大自然的气候、气象，都会在人类生命的

长河中，烙下深深的印记



大醫堂®

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌



化学工业出版社

# 二十四节气 顺时 养生 法

王雷◎编著



化学工业出版社

·北京·

天人相应，顺其自然，这是从古至今历代养生家总结出的养生大道。本书从二十四节气入手，结合当时当季的气候特点，将传统养生理念、养生精髓融入到节气变化、生活点滴之中，真正地让读者能够体会到养生也要“与时偕行”“应时而变”的健康理念。

全书根据二十四节气分别阐述了节气与人的关系，提出了合理的养生主旨和建议，并在此基础上，提供给大家包括养生膳食、养生功法、节气艾灸、节气防病等简单易行的养生方法，从衣食住行的各个方面，细致入微地关照到读者对健康的不同要求。相信在阅读本书后，读者朋友们会在养生实践上有新的收获，对健康有新的体悟。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气顺时养生法 / 王雷编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-122-21583-3

I. ①二… II. ①王… III. ①二十四节气-关系-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 183803 号

---

责任编辑: 贾维娜 肖志明

装帧设计: 史利平

责任校对: 程晓彤

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码: 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 $\frac{1}{2}$  字数 191 千字 2015 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

**定 价: 29.90 元**

**版权所有 违者必究**



## 前言

“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。”每次见到幼稚儿童，嘴里念念有词，心里却不甚了了地背诵着这首《二十四节气歌》，我都会忍不住泛起笑意，一方面是为孩子的天真可爱感到欢喜，另一方面是由衷地被古代先哲的智慧所折服。

古人用干支纪年月、用节气断时令，这个方法称得上是天文历法史上最亮丽的风景。二十四节气是我国劳动人民独创的文化遗产和智慧结晶，早在东周春秋战国时代，我国古代劳动人民就有了日南至、日北至的概念。随后人们根据月初、月中的日月运行位置和天气及动植物生长等自然现象，利用之间的关系，把一年平分为二十四等份，并且给每等份取了个专用名称，这就是二十四节气。又把每个节气分为三候，反映当时的物候变化，这就是七十二候。自然界气象、物候的变化在二十四节气中直接反映出来，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。

中国古代哲学讲求“天人合一”，中医理论也认为人与自然界是天人相应、形神合一的整体，自然界的兴衰荣枯会对人体健康产生影响。人体生命周期，受自然界诸多因素的影响；人类机体的变化、疾病的发生与十二时辰、二十四节气、七十二候同样紧密相连。可以说大自然的气候、气象，都会在人体生命的长河中，烙下深深的印记，这也就是我们提出的“人体气象学”的精华所在。

那么怎么样顺应二十四节气变化的规律和特点来调节人体机能，防病健身，达到健康长寿的目的？我在传统养生法的基础上，根据不同节气的实际情况，结合人体相应的变化和规律，总结和阐释出一些养生观点，希望能够告诉大家一些通过养精神、调饮食、练功法等方

式，达到强身益寿目的的养生诀窍。方法力求简便有效，讲解力求深入浅出，让读者朋友们在阅读之后既能体悟到中国传统养生文化的博大精深，又能将小方法用在生活中，对健康有所帮助！

王 雷  
2015 年夏

# 目录

## CONTENTS

### 第一篇·一声春雷万物生——春季养生

#### 1. 立春——防寒护肝养阳气 / 2

春冻未泮寒犹重，益气涵阳寿而彰 / 2

春归大地“肝”戈起，补脾护肝化玉帛 / 5

早春梳头气血生，美发长寿青春驻 / 8

闭气搓手摩肾堂，肾亏为盈是良策 / 10

#### 2. 雨水——防湿调脾除虚胖 / 11

冰雪消散湿气生，调养脾胃是关键 / 12

湿气缠身惹虚胖，补足脾气化水湿 / 13

天降雨水润万物，人补津液灭燥火 / 15

微笑摩腹练熊戏，健脾除湿春困解 / 16

#### 3. 惊蛰——养肝明目勤春练 / 18

百鸟争鸣虫苏醒，应时而动要“生发” / 19

菊花枸杞养肝茶，美目流盼总关情 / 20

疏通“风池”护城河，“贼”风来了也难留 / 22

春来养生嘘字诀，平肝解郁好帮手 / 24

#### 4. 春分——春分兴阳防旧病 / 26

春分争日阴阳平，春夏之交防旧病 / 26

兴阳艾火熏命门，脾胃虚寒醋泡姜 / 28

春来多吃豆芽菜，清热利水不上火 / 29

敲玉枕，鸣天鼓，耳聪目明肾气足 / 30

#### 5. 清明——平肝安胆瘦腰身 / 32

按压风府防风邪，条达肝火太冲穴 / 32

二月春韭炒螺蛳，清明除火好帮手 / 34

早起一杯桃花水，美丽瘦身俏佳人 / 35

常给孩子捋手指，除风热防传染病 / 36

#### 6. 谷雨——避火除湿解春愁 / 38

“春愁”难遣谷雨季，理气开郁茉莉花 / 39

调脾养胃瘦小腹，玫瑰精油推天枢 / 41

风寒三叉神经痛，试试天麻炖猪脑 / 42

谷雨“春火”烧不尽，三焦嘻出热难停 / 44

### 第二篇·草深日长阳气盛——夏季养生

#### 7. 立夏——培补阳气重养心 / 47

夏季起始说养阳，健脾益肾最重要 / 48

立夏养心正当时，饮食起居多在意 / 49

腹泻上火红眼病，立夏防病妙方多 / 51

扩胸转腰小功法，运动养阳有奇效 / 53

#### 8. 小满——防风寒，清湿热 / 55

小满时节冷暖不定，阳宜常养防风防寒 / 56

小满不忘养心养阳，常吃苦菜做呵字功 / 57

小满除湿清内热，饮食调养有奇效 / 59

小满防病小功法，双手单掌举向天 / 59

## 9. 芒种——北防寒凉南防湿 / 61

梅雨之季当除湿，芒种调养重脾胃 / 62

天气看似开始热，千万谨记防寒凉 / 64

湿热天气防百毒，驱邪避病保安康 / 66

芒种时节病怏怏，功法疏气去疲劳 / 67

## 10. 夏至——培阴补阳强心肺 / 69

夏日骄阳顺正阳，培阴养阳护心神 / 70

什锦肉柳夏至面，长阳补虚巧度夏 / 71

夏至防暑出问题，有姜无须开药方 / 73

左右开弓似射雕，强心健肺病魔除 / 75

## 11. 小暑——去暑平心三伏天 / 77

藏阴于热小暑天，平心去火防暑湿 / 77

一豆二豆三豆汤，消暑除湿豆当家 / 80

夏夜漫漫总难眠，自制荷叶安神枕 / 82

无暇睡安子午觉，常练小暑静坐功 / 82

## 12. 大暑——中伏前后防中暑 / 84

刮痧保健补元阳，冬病夏治去顽疾 / 84

酷暑养心宜当先，一杯茶饮常在手 / 87

苦夏不苦有秘密，食肉也需做“专家” / 89

盛夏勤练门框功，骨正筋柔气血流 / 92



### 第三篇·阳消阴长显秋韵——秋季养生

#### 13. 立秋——立秋养收顺天地 / 96

立秋之日凉风至，益脾润肺要及时 / 96

大蒜泥加石榴饮，腹泻见了躲着走 / 99

花粉作祟找“迎香”，迎来花香不是梦 / 101

鹤翔凌空练鸟戏，此生不是“窝囊肺” / 103

#### 14. 处暑——秋当敛阳重收养 / 105

处暑渐凉需“秋冻”，除燥莫怕“秋老虎” / 105

天地始肃重收敛，不让虚汗散元阳 / 108

秋风送爽凉意浓，仍爱出汗不大意 / 108

秋乏缠身精神差，双手托天理三焦 / 109

初秋去燥正当时，滋润肺阴用百合 / 110

#### 15. 白露——白露季节防寒湿 / 112

金风玉露一相逢，防寒护阳需藏身 / 112

哮声难息喘难停，平喘养阴细思量 / 114

丹参白露神仙饮，活血护心显风采 / 116

秋来多做咽字功，润肺防病养生功 / 117

#### 16. 秋分——阴平阳秘重养收 / 119

阴平阳秘秋分日，收养阳气适秋凉 / 120

少辛多酸敛肺气，润肺健脾巧饮食 / 121

多事之秋多烦恼，防病疗疾健康葆 / 123

攢拳怒目增力气，养血疏肝壮筋骨 / 125

#### 17. 寒露——重阳时节说菊花 / 127

寒露燥寒正当令，润肺益胃做调养 / 127

清热去燥宜养生，九九重阳说菊花 / 129

寒露重阳佳节日，佩戴茱萸去病邪 / 132

双手攀足固肾腰，寒露勤练调阴阳 / 133

## 18. 霜降——温中散寒防冷湿 / 135

霜降防躁三汁饮，栗子美味补脾土 / 135

冷湿寒凉来侵袭，温中散热生姜鸡 / 138

湿寒冷燥咳嗽多，刮痧柿饼显奇效 / 139

霜降悲秋心气闷，转腰导引来疏散 / 141

## 第四篇·寒风冽冽天地藏——冬季养生

## 19. 立冬——收敛厚藏补肾精 / 144

立冬美食来补冬，羊肉牛肉最佳选 / 144

早睡晚起养元阳，凉头热脚重养生 / 147

立冬谨防高血压，按压穴位常调节 / 149

冬不藏阳春必温病，洗脸揉耳护田静坐 / 150

## 20. 小雪——小雪时节温肾阳 / 152

小雪迎得寒气涨，温阳补肾应天时 / 152

冬有“二参”长相依，俏面凌寒无所畏 / 154

活血通络茄秆茎，冻疮一去不复返 / 156

面壁蹲墙静练功，强肾减肥也从容 / 157

## 21. 大雪——呵护阳气避风寒 / 160

北风吹雁雪纷纷，呵护阳气避风寒 / 160

打通心肺护阳功，天寒地冻也温“心” / 162

补气升阳黄芪粥，疏通肠道好“交警” / 164

蘑菇花生回阳汤，找回真阳暖洋洋 / 166

## 22. 冬至——暖身迎冬不惧冷 / 168

阴盛阳虚冬至日，五脏安和宜补益 / 168

冬至做好耳保健，防病治病又益肾 / 170

人体体质分虚实，三九进补说误区 / 172

安身静体吹字功，吹寒吹热肾安宁 / 174

## 23. 小寒——冷在三九说御寒 / 176

小寒养生扶正气，助阳驱寒功至伟 / 177

阴盛阳微说中风，真阳虚损话食疗 / 178

冬季寒燥易染病，防治结合才可靠 / 180

顺天应时藏真阳，道法自然体自安 / 182

## 24. 大寒——调整身心迎新春 / 184

大寒时节寒之极，防风御寒须认真 / 184

冬春之季交接时，温补之道有细节 / 186

补肾壮阳为根本，潜藏阳气避伤害 / 188

调好心态迎新春，养胃功法助消化 / 190

## 附录 二十四节气艾灸保健法 / 192

# 第一篇



## 一声春雷万物生——春季养生

春季，草木萌芽，万物复苏，到处呈现出一派欣欣向荣的景象。人体与自然相应，阳气开始生发，气血变得流畅。此时养生应着眼于一个“生”字，根据春令之气生发舒畅的特点，注意保护体内阳气。

“乍暖还寒时候，最难将息”，春季气候变化较大，尤其是早春，常有寒潮来袭。冬季人们大部分时间都在居室内度过，对外界的适应能力下降，很难抵挡这种忽冷忽热的多变气候。因此，千万别急着脱掉棉衣，要随着气温的变化慢慢减少，使身体逐渐适应转暖的气候。适当的“春捂”有利于抵御风寒，减少疾病。

“二月春风似剪刀”，春季还是一个多风的季节，各种疾病的发生，尤其是常见的呼吸系统传染病的侵袭，往往都与风邪有关，要积极采取防风措施，及时做到“虚邪贼风，避之有时”。

《尚书》说：“食哉，惟时”，就是说饮食要因时制宜。春季气候转暖，阳气发泄，人体内聚积一冬的内热会散发出来，容易上火，饮食应由冬季的膏粱厚味转变为清凉平淡。同时春季容易出现肝旺脾弱的现象，饮食上要注意适当地“减酸增甘”，以养脾气。为适应春季阳气生发的特点，扶助阳气，可以适当吃一些辛温升散的食物，如葱、姜、蒜、韭等。

经过一个寒冷的冬季，人体藏精多于化气，各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降，因而入春后，应加强锻炼。春季“肝当令”，锻炼就要以养肝护脾为主，六字诀里的嘘字功和五禽戏里的熊戏是不错的增强肝脾功能的运动。

俗话说，“一年之计在于春”。我们一定要做好春季的养生保健，为一年的健康打下良好基础。

# 1. 立春——防寒护肝养阳气

【公历2月4日或5日】

律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。

——宋·张栻《立春偶成》

【节气释名】《群芳谱》道：“立，始建也。春气始而建立也。”立春与立夏、立秋、立冬一样，都是反映四季更替的节气。立春，意味着从这一天起，冬天已经结束，温暖而充满生机的春季开始了。

【气候特点】立春三候为：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。”天气开始回暖，最严寒的时期基本过去，人们开始闻到早春的气息。立春期间，气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。但这一切对全国大多数地方来说仅仅是春天的前奏，春天的序幕还没有真正拉开。

【养生旨要】《黄帝内经》曰：“春夏养阳，秋冬养阴。”春季阳气生发，人体的阳气也会生发，此时应该顺应天地阴阳之气，通过调摄而宣达阳气。立春天气乍暖还寒，人体腠理变得疏松，对寒邪的抵抗力减弱，应注意保暖。

【养生膳食】薯蕷粥、枣泥山药糕。

【养生功法】闭气搓手热，背摩后肾堂。

【节气艾灸】气海穴。

## 春冻未泮寒犹重，益气涵阳寿而彰

“立”有“开始”的意思，一过立春，就意味着冬季结束，进入了春天。



但事实上，大家都能感觉到，这时我国大部分地区，尤其是北方，天气还是很冷的。在这个“乍暖还寒”的时候，涵养阳气可以说是健康养生的首要任务。

古人创造了阴阳学说，阴阳双方对立消长、互根互用，还能相互转化，这些作用维持着自然界的正常变化。阳气是一种积极向上的力量，就像是现代城市中发电站提供的电力，如果电力不足，城市就会瘫痪，对于人体来说同样是这样，离开阳气的扶持和养护，也会枯萎。《黄帝内经》讲“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”。意思就是：阳气是维系生命生生不息的一种元气，就像天上的太阳一样，没有了太阳，万物无法生存，没有了阳气，我们的寿命也难以长久。立春时节，一方面人体内阳气开始生发，另一方面外界寒气尚未退去，时而侵袭，就是老百姓常说的“倒春寒”。这时最易损耗阳气，因而也是最需涵养阳气的时候。

### “春捂”得法最重要，下厚上薄暖两头

现在有些年轻人一到立春，马上脱掉冬装，换上薄薄的春装。俗话说“二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪”，这个时候最容易受寒了。此时人体阳气已经开始生发，皮肤肌理也逐渐变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所下降，寒邪就会乘虚而入。流行性感冒、急性支气管炎、肺炎等疾病最容易在这个季节发生。如果能够做到及时防范，“春捂”得法的话，是会减少发病机会的。

“春捂”得法，有两个要求：一是要暖“两头”，二是要捂下身。

“两头”指的就是我们的头和脚。老人，尤其是头发稀疏的，千万不要过早地摘下帽子和围巾。头颈部已经习惯了冬日捂着的温暖，如果在乍暖还寒的时候，突然远离帽子、围巾，就特别容易感受风寒，感冒、头痛、颈椎病、肩周炎都会随之而来。同样，脚上也不要过早地换上单鞋，否则寒气会自下而上、由表及里地侵入体内。

“春捂”重在捂下身。《老老恒言》明确指出“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减”，就是主张在春冻未解的时候，要遵循“下厚上薄”的穿衣原则。“泮”是“解、散”的意思。古人在长期的生活与劳动实践中认识到，寒多自下而生。这与现代“人体下部血液循环比上部差，更容

易受到风寒侵袭”的说法是一致的。“下厚上薄”，既养阳又收阴，与自然气候变化协调一致，可谓是“天人相应”。现在一些年轻的女士过早地换上单薄的紧身裤、短裤、短裙，这样很不好。寒风刺骨侵入下身，时间久了就有生病的隐患。而女性所患的诸多妇科病，大多也与感受寒冷有关。所以，在“风度”与“温度”之间，从健康角度来看，还是选择后者为好。

### “夜卧早起”要适宜，“与日俱兴”方养阳

立春过后，阳气渐盛，白天的时间也渐渐拉长。夜为阴，昼为阳，我们要养阳，在起居上还应该做到“夜卧早起”。意思就是要晚点儿睡，早点儿起，这样可以更多地纳取一天当中的阳气。但这里有一个原则叫“与日俱兴”。晚点儿睡，但不能晚过夜里11点，否则易伤肝胆，眼干、眼涩、眼疲劳、精神倦怠等各种疾病都会找上门儿来。经常熬夜的人，没有一个精神状态是很好的。早点儿起，也不要凌晨三四点就起来。这时候还属于夜里，阴气尚未退去，对养阳没有什么好处。早上起床前最好看看太阳，什么时候有曙光了，这个时候就应该起床了。人体的阳气会随着太阳的升起，在体内慢慢升腾。这就是“与日俱兴”的意思。

但有一些中老年朋友，已经养成了三四点醒来后就再也睡不着的习惯，那该怎么办？建议这些朋友不要急着出门，可以在家里稍微做一点儿家务，比如准备早餐，或者在家里做一些室内活动，从而有一个预热的过程，这对身体是有益的。

等太阳出来后，就要走出去了，一定要运动运动，“动则升阳”嘛。但还是要注意一下场所的选择和天气状况。现在空气污染严重，生活在郊区、乡镇的朋友还好一些，但如果生活在大城市，就不要往车流量大的马路边上去了。中医认为，春天的阳气在树林、河流边尤其旺盛。所以在城市，应尽量去公园锻炼，那里的树啊、水啊更多一些，更有利于养阳。如果实在不方便，就在自家的小区里锻炼也比去大马路上强。如果赶上雾霾天，就不要出去了，这时的空气污染很重，应等云开雾散后再去运动。

此外，饮食上要尽量多吃一些具有生发性质的食物，如芽菜、春饼都是立春时节的好食物。但吃这些食物时尽量不要往里边加醋，醋具



有收敛性，一边要生发，一边又在收敛，养阳效果肯定会受到影响。

俗话说，“一年之计在于春”，如能在立春之际、大自然“发陈”之时，借阳气上升、人体新陈代谢旺盛之机，合理养生，对全年的健身防病都是十分有利的，甚至可以取得事半功倍的效果。

## 春归大地“肝”戈起，补脾护肝化玉帛

春归大地，万物萌生。对于与大自然密不可分的人来讲，体内的肝也开始变得活跃和敏感。在生活中，我们会发现，立春一过，看肝病的人明显多了起来。的确，病毒性肝炎的流行期大多在春天，很多慢性肝病患者在这个季节都有反应。比如，会为一点儿小事而吵架、发火，投诉事件也变得特别多。说到底，这都是肝火旺、肝气不舒在作怪。

### 肝火旺盛易伤身，补脾养肝是要意

传统养生观念认为，春应养肝。于是人们纷纷开始补肝，肝病患者补，健康人也补。什么东西能补，就紧着吃什么，其实这里存在一个误区。

肝病患者以及气血不足的人确实需要补一补，因为他们的肝很虚弱。但如果是健康人，肝并不虚，那就没必要补了，补的结果只会适得其反。仔细观察一下，身边是不是有这样一些人？整个春天脾气暴躁，三句话不对就冲人发火，人际关系突然变得很糟糕，食欲也不怎么好。出现这种情况的原因就是，春天物气调达，肝气旺盛，如果再接二连三地吃点儿补肝的东西，往这火苗儿上添加柴火，火气自然就更大了。肝克脾，肝火过旺了，必然会伤及脾胃，这也正是食欲减退的原因。不是有很多人一生气就吃不下东西了吗？所以，古人言“春不食肝”，就是怕肝火太盛了。

春季养肝，其真正意义不在于补肝。对于大多数人而言，肝气盛、肝火旺以及由此导致的脾胃不适是普遍存在的问题，降肝火、补脾胃才是养肝的要义。就像唐代医家孙思邈所言：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”酸入肝，能补肝。春天物气调达，肝气旺盛，此时就不要再通过饮食来刺激它了。倒是要适当多吃点儿甜的东西，甘味入脾，能补益因肝





盛所伤的脾气。当脾胃功能强健以后，肝也会得到很好的调理。这就像生长在土壤里的植物一样，土壤越肥沃，植物生长得才越茂盛。

### 自制枣泥山药糕，补中益气是神品

“民以食为天”，给大家推荐一个咱老百姓都能买得起、吃得起、补脾效果还非常好的食物——山药。它口味甘甜、性质温和，《神农本草经》里说能“补中，益气力，长肌肉”，对于病后虚弱、脾胃功能不好的人来说，是非常好的滋补品。中医张锡纯因脾胃不和闹肚子，无奈之下用山药捣泥熬粥喝，结果竟奇迹般地治好了腹泻，并由此创立了“薯蓣粥”<sup>\*</sup>这一名方。

那怎样吃山药，才能将补脾效果发挥到极致呢？和大枣搭配着吃，补脾效果会更胜一筹。大家都知道大枣的益脾功效也是很强的，这叫强强联手。给大家介绍一个《红楼梦》中的食物，叫枣泥山药糕。制作方法很简单：先用清水把大枣洗干净，去核，上锅蒸烂后取出，捣成枣泥；然后把枣泥和白砂糖一起放入锅中翻炒，炒至枣泥不发黏，并且开始泛出香味时，出锅备用；山药削皮洗净后，也像大枣一样放入锅中蒸烂，然后取出，捣成面团；用山药面团包裹枣泥，搓成大小适当的糕点样即可。或者买个模具回来，压实磕出，这样就显得更美观了。

书中说秦可卿那时已经是病人膏肓了，吃了两块，却还能“克化得动”。足以看出它补益脾胃的功效非同一般，对于脾胃虚弱的人绝对是一种难得的美食。

当然还可以用山药熬粥、做菜吃，但有一点要注意，大便干燥的人要尽量少吃。因为山药有固涩作用，吃了它之后会加重燥结的症状。如果非常想吃的话，就配点儿杏仁，杏仁具有润燥的效果，这样也可以取长补短。

### 简单至纯白米粥，补脾养胃不能忘

说到用饮食来补脾，还有一个很重要的东西不得不在这里提一下——粥。我们都有这样的经验：无论是什么病人，无论病情如何，无论有什么

---

<sup>\*</sup> 山药，也叫薯蓣。