

laozhongyijiaoni
ershisijieqi
shunshiyangsheng

老中医教你

二十四节气

顺时养生

西红柿

可降脂降压，润肠通便。
适宜高血压、肾脏病患者
食用。



猕猴桃

可生津润燥，解热除烦。
适宜高血压、冠心病患者
食用。



徐峰 编著



中国纺织出版社

laozhongyijiaoni
ershisijieqi
shunshiyangsheng

老中医教你

二十四节气

顺时养生

徐峰 编著

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你二十四节气顺时养生 / 徐峰编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2373-8

I. ①老… II. ①徐… 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034865号

策划编辑: 樊雅莉 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

销售电话: 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>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 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: 14

字数: 201千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

中医养生，无论是从内涵还是内容方面来讲，都是非常适合国人的一种养生方法。本章介绍了中医养生的几大方面内容，让您初步了解中医养生。

老中医



目 录



第一章

中医养生，上医治未病

人以天地之气生，四时之法成 / 2

生命源于阴阳二气 / 2

精气，生命之本 / 2

调节阴阳，保护健康 / 2

阴阳平衡 / 2

“阴”不足之弊 / 3

“阳”不足之弊 / 3

阴阳如何平衡 / 3

中医关于长寿的论述 / 4

影响寿命的因素 / 4

长寿有方 / 5

天人合一，顺时养生 / 6

十二时辰养生含义 / 6

四季养生含义 / 6

二十四节气养生含义 / 6

二十四节气的来源 / 7

二十四节气的命名 / 7

中医养生法则 / 9

精、气、神的保养 / 9



补气、养血、辅阴可长寿 / 9

养生要务之经络通畅 / 9

中医身体观 / 10

了解人体的五脏六腑 / 10

藏象与脏腑的关系 / 10

五脏与六腑的关系 / 10

肝与胆的失调问题 / 10

心与小肠的失调问题 / 10

脾与胃的失调问题 / 11

肺与大肠的失调问题 / 11

肾与膀胱的失调问题 / 11

脏腑失调引发的问题 / 11

中医经络养生 / 12

手太阴肺经养生法 / 12

手阳明大肠经养生法 / 13

足阳明胃经养生法 / 14

足太阴脾经养生法 / 15

手少阴心经养生法 / 16

手太阳小肠经养生法 / 17

足太阳膀胱经养生法 / 18

足少阴肾经养生法 / 19

手厥阴心包经养生法 / 20

手少阳三焦经养生法 / 21

足少阳胆经养生法 / 22

足厥阴肝经养生法 / 23

任脉养生法 / 24

督脉养生法 / 25

中医饮食养生 / 26

食物有五味，皆可养五脏 / 26

酸味补肝 / 26

苦味清心 / 26

甘味（甜味）补脾 / 26

辛味（辣味）养肺 / 26



咸味滋肾 / 26

谨和五味，不要偏食 / 27

偏食的坏处 / 27

五味调和的要点 / 27

中药材养生 / 28

中药的四性 / 28

中药的五味 / 28

中药的归经 / 29

了解中药的升降浮沉 / 30

升降浮沉 / 30

升降浮沉的作用 / 30

煎煮中药的方法 / 31

砂锅是煎煮中药的首选容器 / 31

煎中药巧用水 / 31

煎煮火候及时间、次数 / 31

服用中药的时间与禁忌 / 32

服药时间有讲究 / 32

服药禁忌要注意 / 32

中医体质养生 / 34

体质养生的含义 / 34

四方面评价体质养生 / 34

人体的形态结构方面 / 34

体能方面 / 34

心理的发育方面 / 34

适应能力方面 / 34

影响体质的因素 / 34

不同体质人群的调养方案 / 35

中医情志养生 / 38

五脏与五志的关系 / 38

何谓五志 / 38

五志影响五脏 / 38

五脏影响五志 / 38

调养情志的方法 / 39

第二章

顺应时辰，十二时辰与经络养生

子时 敲敲胆经解烦闷 / 42

脏腑特点 / 42

胆汁助消化 / 42

胆主决断 / 42

肝与胆相表里 / 42

胆能助肝疏泄 / 42

疏通胆经之敲打腿部胆经 / 43

疏通胆经之勤梳理头部 / 43

胆经上的保健要穴 / 43

环跳 / 43

风市 / 43

日月 / 43

丑时 早睡好睡养好肝 / 44

脏腑特点 / 44

肝主疏泄 / 44

肝主藏血 / 44

肝主筋 / 44

肝开窍于目 / 44

肝经与肺经相连 / 44

疏通肝经之肝脏按摩运动 / 45

疏通肝经之怀抱式肝脏运功 / 45

肝经上的保健要穴 / 45

大敦 / 45

太冲 / 45

章门 / 45

寅时 寅时防寒保护肺 / 46

脏腑特点 / 46

肺主气 / 46

肺主治节 / 46

肺主宣发肃降 / 46

疏通肺经之按摩补肺 / 47

疏通肺经之按揉鼻部 / 47

肺经上的保健要穴 / 47

鱼际 / 47

太渊 / 47

孔最 / 47

卯时 大肠排毒要通畅 / 48

脏腑特点 / 48

大肠以通为用 / 48

大肠为传导之官 / 48

大肠主津 / 48

肺联络大肠 / 48

胃承接大肠气血 / 48

疏通大肠经之拍打大肠经 / 49

便秘之刮痧疗法 / 49

便秘之拔罐疗法 / 49

大肠经上的保健要穴 / 49

商阳 / 49

合谷 / 49

迎香 / 49

辰时 吃对食材助力胃 / 50

脏腑特点 / 50

胃主通降 / 50

脾主运化 / 50

脾主升 / 50

胃主受纳 / 50

疏通胃经之按摩腹部 / 51

疏通胃经之干洗脸 / 51

胃经上的保健要穴 / 51

足三里 / 51

天枢 / 51

上巨虚 / 51

巳时 健康源于脾 / 52

脏腑特点 / 52

脾为后天之本 / 52

脾喜燥恶湿 / 52

胃以通降为顺 / 52

脾主生血统血 / 52

疏通脾经之敲打腿部脾经 / 53

慢性腹泻之拔罐缓解法 / 53

泄泻之刮痧疗法 / 53

脾经上的保健要穴 / 53

三阴交 / 53

漏谷 / 53

血海 / 53

午时 午间小睡养好心 / 54

脏腑特点 / 54

心主血脉 / 54

心主神志 / 54

疏通心经之按摩心经法 / 55

心悸之刮痧缓解法 / 55

心经上的保健要穴 / 55

神门 / 55

少海 / 55

灵道 / 55

未时 耳聪目明问小肠 / 56

脏腑特点 / 56

小肠主受盛化物 / 56

小肠主泌别清浊 / 56

疏通小肠经之按摩法 / 57

腹痛、腹泻之刮痧缓解法 / 57

小肠经上的保健要穴 / 57

养老 / 57

支正 / 57

臑俞 / 57



申时 合理饮水最重要 / 58

脏腑特点 / 58

肾主纳气藏精 / 58

贮存尿液 / 58

排泄小便 / 58

疏通膀胱经之敲打法 / 59

刮痧缓解血尿 / 59

膀胱经上的保健要穴 / 59

膀胱俞 / 59

委中 / 59

胞育 / 59

酉时 养肾藏精气 / 60

脏腑特点 / 60

肾主封藏 / 60

促进生殖发育 / 60

疏通肾经之捶打肾经法 / 61

腰痛之刮痧缓解法 / 61

肾经上的保健要穴 / 61

涌泉 / 61

太溪 / 61

大钟 / 61

戌时 乐观心态是首要 / 62

脏腑特点 / 62

心包为心的“卫士” / 62

三焦是元气运行通道 / 62

疏通心包经之按摩心包经 / 63

疏通心包经之胸部按摩法 / 63

心包经上的保健要穴 / 63

膻中 / 63

内关 / 63

劳宫 / 63

亥时 三焦通则防百病 / 64

脏腑特点 / 64

三焦循行 / 64

上焦如雾 / 64

中焦如沤 / 64

下焦如渎 / 64

疏通三焦经之拍打三焦经 / 65

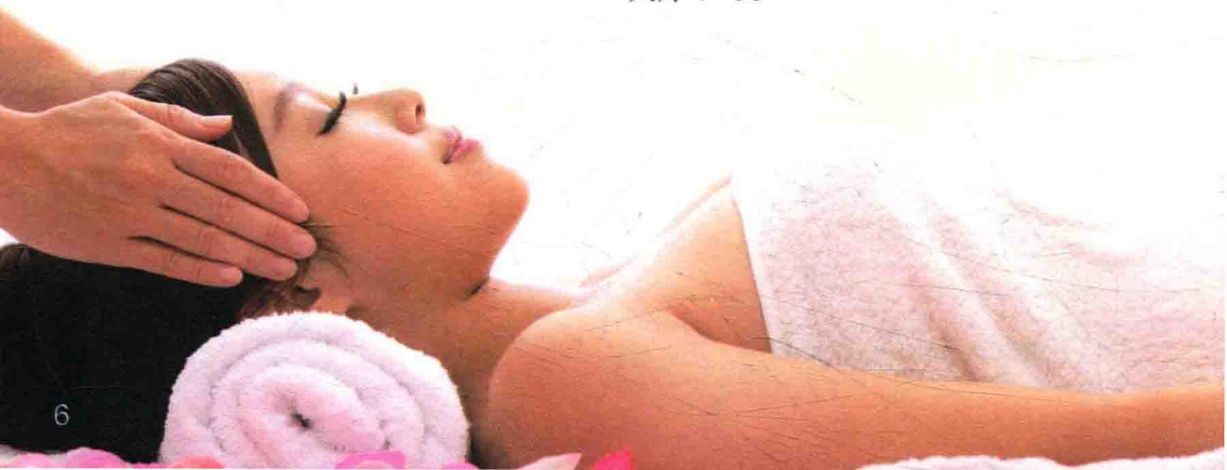
消痤疮之按摩三焦经 / 65

三焦经上的保健要穴 / 65

耳门 / 65

翳风 / 65

天井 / 65



第三章

顺应节气，跟着二十四节气学养生

立春 助阳气，护肝气 / 68

起居养生 / 68

立春作息注意事项 / 68

立春穿衣注意事项 / 68

立春房事要适度 / 68

饮食及中药材养生 / 69

运动养生 / 70

运动要“平缓” / 70

运动介绍之散步 / 70

节气常见病保健法 / 71

感冒 / 71

过敏性鼻炎 / 71

肺炎 / 71

雨水 养脾胃，调精神 / 72

起居养生 / 72

重视脾胃的调理 / 72

注意调养身心 / 72

穿衣注意事项 / 72

饮食及中药材养生 / 73

运动养生 / 74

运动介绍之按摩运动 / 74

运动介绍之荡秋千 / 74

节气常见病保健法 / 75

高血压 / 75

流行性腮腺炎 / 75

月经失调 / 75

惊蛰 顺肝气，养脾气 / 76

起居养生 / 76

有效防“春困” / 76

预防“倒春寒” / 76

重视居室绿化 / 76

饮食及中药材养生 / 77

运动养生 / 78

惊蛰应适当运动 / 78

运动介绍之放风筝 / 78

节气常见病保健法 / 79

麻疹 / 79

荨麻疹 / 79

慢性肝炎 / 79

春分 调阴阳，保健康 / 80

起居养生 / 80

注意生活环境的卫生 / 80

春分穿衣的特点 / 80

春分时节早起很重要 / 80

饮食及中药材养生 / 81

运动养生 / 82

运动介绍之办公室运动 / 82

运动介绍之拔河 / 82

节气常见病保健法 / 83

营养素缺乏 / 83

流脑 / 83

猩红热 / 83

清明 疏肝气，涵肾水 / 84

起居养生 / 84

疏肝理气，调节肾水 / 84

清明注意及时增减衣物 / 84

清明勿熬夜 / 84

其他注意事项 / 84

饮食及中药材养生 / 85

运动养生 / 86

清明运动需注意 / 86

适合清明的小运动 / 86

运动介绍之踏青 / 86

节气常见病保健法 / 87

上呼吸道感染 / 87

花粉症 / 87

咽炎 / 87

谷雨 雨纷纷，防湿邪 / 88

起居养生 / 88

春雨纷纷，谨防潮湿 / 88

谷雨穿衣要点 / 88

谷雨起居要点 / 88

谷雨房事要点 / 88

饮食及中药材养生 / 89

运动养生 / 90

运动介绍之按摩阴陵泉 / 90

运动介绍之垂钓 / 90

节气常见病保健法 / 91

关节炎 / 91

立夏 好心情，养心气 / 92

起居养生 / 92

重视对心脏的养护 / 92

保证充足睡眠 / 92

立夏居室布置 / 92

立夏穿衣 / 92

饮食及中药材养生 / 93

运动养生 / 94

运动介绍之背部放松法 / 94

运动介绍之揉搓脚掌 / 94

运动介绍之踢毽子 / 94

节气常见病保健法 / 95

黄褐斑 / 95

小满 防湿热，防未病 / 96

起居养生 / 96

提倡“未病先防” / 96

内外调养防湿热 / 96

洗冷水浴 / 96

小满作息有讲究 / 96

饮食及中药材养生 / 97

运动养生 / 98

运动介绍之八段锦 / 98

运动介绍之下棋 / 98

节气常见病保健法 / 99

湿疹 / 99

维生素 B₁ 缺乏症 / 99

芒种 防湿热, 强体魄 / 100

起居养生 / 100

芒种的睡眠、洗澡 / 100

芒种注意防潮、防病 / 100

芒种须防空调病 / 100

芒种穿衣 / 100

饮食及中药材养生 / 101

运动养生 / 102

运动出汗后不宜立即洗澡 / 102

运动介绍之按摩心区 / 102

运动介绍之赛龙舟 / 102

节气常见病保健法 / 103

小儿厌食症 / 103

脱发 / 103

夏至 护阳气, 调精神 / 104

起居养生 / 104

夏至精神调养 / 104

夏至起居 / 104

夏至洗澡 / 104

饮食及中药材养生 / 105

运动养生 / 106

夏至运动需注意 / 106

运动介绍之扇扇子 / 106

节气常见病保健法 / 107

心肌梗死 / 107

空调病 / 107

痱子 / 107

小暑 平心气, 健脾胃 / 108

起居养生 / 108

小暑时节多饮水 / 108

小暑时节不宜长坐木椅 / 108

小暑节气精神调摄 / 108

饮食及中药材养生 / 109

运动养生 / 110

小暑运动两不宜 / 110

运动介绍之臂跑 / 110

运动介绍之水中慢跑 / 110

节气常见病保健法 / 111

食物中毒 / 111

消化不良 / 111

小儿腹泻 / 111

大暑 冬天病, 夏天治 / 112

起居养生 / 112

冬病夏治 / 112

防暑是养生保健的关键 / 112

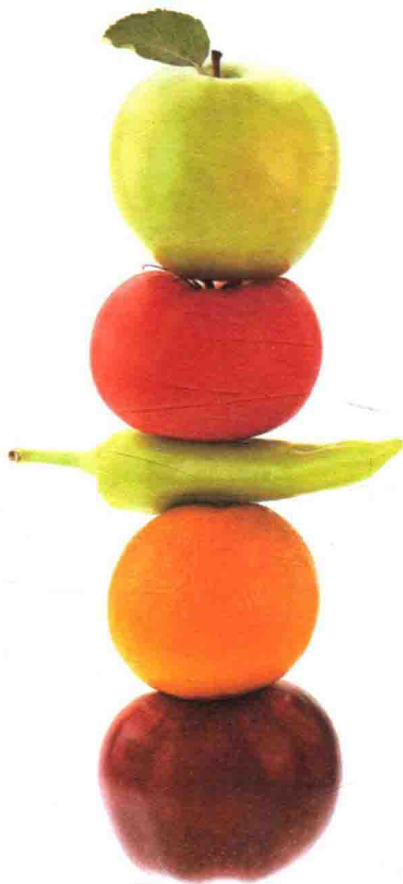
预防阴暑伤人 / 112

心情宜平和 / 112

饮食及中药材养生 / 113

运动养生 / 114

运动要适量 / 114



干眼症 / 119

处暑 防秋燥,保睡眠 / 120

起居养生 / 120

防秋燥 / 120

保睡眠 / 120

调节情绪,谨防抑郁症 / 120

饮食及中药材养生 / 121

运动养生 / 122

运动介绍之倒行行走 / 122

节气常见病保健法 / 123

肺结核 / 123

病毒性肺炎 / 123

白露 养阴气,防秋寒 / 124

起居养生 / 124

白露宜养阴补虚 / 124

白露穿衣 / 124

白露宜保暖 / 124

做好皮肤的防冻保护工作 / 124

饮食及中药材养生 / 125

运动养生 / 126

白露——运动好时节 / 126

运动介绍之秋游 / 126

节气常见病保健法 / 127

疟疾 / 127

口腔溃疡 / 127

秋分 调阴阳,护脾胃 / 128

起居养生 / 128

秋分防胃受寒 / 128

运动介绍之游泳 / 114

节气常见病保健法 / 115

中暑 / 115

糖尿病 / 115

立秋 调精神,敛肺气 / 116

起居养生 / 116

注重秋季养收之道 / 116

立秋宜早起 / 116

秋季穿衣 / 116

饮食及中药材养生 / 117

运动养生 / 118

运动介绍之慢跑 / 118

节气常见病保健法 / 119

便秘 / 119

秋分防凉燥 / 128

秋分睡前注意事项 / 128

饮食及中药材养生 / 129

运动养生 / 130

运动介绍之小动作放松法 / 130

运动介绍之跳舞 / 130

节气常见病保健法 / 131

口臭 / 131

慢性咽炎 / 131

寒露 防燥邪, 益肺胃 / 132

起居养生 / 132

寒露起居要点 / 132

寒露穿衣要点 / 132

寒露房事要点 / 132

饮食及中药材养生 / 133

运动养生 / 134

运动介绍之五禽戏 / 134

运动介绍之登高 / 134

节气常见病保健法 / 135

痛风 / 135

慢性支气管炎 / 135

霜降 固肾气, 补肺气 / 136

起居养生 / 136

霜降预防老年忧郁症 / 136

霜降保护膝关节 / 136

霜降起居 / 136

霜降注意护唇 / 136

饮食及中药材养生 / 137

运动养生 / 138

霜降运动的注意事项 / 138

运动介绍之健身球 / 138

节气常见病保健法 / 139

膝关节炎 / 139

慢性胃炎 / 139

立冬 敛阴气, 护阳气 / 140

起居养生 / 140

立冬保持好情绪 / 140

立冬起居要点 / 140

立冬穿衣要点 / 140

立冬常晒太阳 / 140

饮食及中药材养生 / 141

运动养生 / 142

立冬运动注意事项 / 142

运动介绍之长跑 / 142

节气常见病保健法 / 143

肺源性心脏病 / 143

贫血 / 143

小雪 养神气, 防内火 / 144

起居养生 / 144

小雪养生先养神 / 144

小雪保暖须知 / 144

小雪房事须知 / 144

饮食及中药材养生 / 145

运动养生 / 146

准备活动很重要 / 146

运动介绍之太极拳 / 146

节气常见病保健法 / 147

心悸 / 147

呃逆 / 147

大雪 防寒气, 保温暖 / 148

起居养生 / 148

大雪养生有技巧 / 148

大雪起居要点 / 148

大雪出行要注意 / 148

饮食及中药材养生 / 149

运动养生 / 150

运动介绍之瑜伽 / 150

运动介绍之滑雪 / 150

节气常见病保健法 / 151

咳嗽 / 151

鼻窦炎 / 151

冬至 一阳生, 养精气 / 152

起居养生 / 152

冬至宜养阳 / 152

冬至养精蓄锐是关键 / 152

冬至起居要点 / 152

饮食及中药材养生 / 153

运动养生 / 154

运动介绍之楼梯运动 / 154

运动介绍之跳绳 / 154

节气常见病保健法 / 155

口角炎 / 155

心绞痛 / 155





小寒 养阳气, 养肾气 / 156

起居养生 / 156

小寒重养阳 / 156

小寒宜养肾 / 156

小寒时节防冷辐射 / 156

饮食及中药材养生 / 157

运动养生 / 158

运动介绍之易筋十二势 / 158

运动介绍之冬泳 / 158

节气常见病保健法 / 159

冻疮 / 159

痛经 / 159

胃痛 / 159

大寒 防燥邪, 防寒冷 / 160

起居养生 / 160

大寒要着眼于“藏” / 160

大寒防燥 / 160

大寒睡眠养生 / 160

饮食及中药材养生 / 161

运动养生 / 162

日出后再运动 / 162

运动介绍之滑冰 / 162

节气常见病保健法 / 163

低血压 / 163

急性肾炎 / 163