

24节气与健康人生

YangSheng



王颖 彭学峰◇编著

24节气与

食疗

24节气是中华民族古代先贤的
智慧结晶，数千年来，

它对中华民族的生存和发展，
对中国古代的农业文明

乃至今天的社会生活，
都起着非常重要的作用。

中国物资出版社

24
节气与健康人生

YangSheng



王颖 彭学峰 ◇ 编著

24 节气 与

食疗



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

24节气与食疗/王颖,彭学峰编著.-北京:中国物资出版社,
2005.6

(24节气与健康人生)

ISBN 7-5047-2364-9

I.2… II.①王… ②彭… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第042841号

责任编辑 黄 华

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 787 × 980mm 1/16 印张: 24.25 字数: 322千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

书号: ISBN 7-5047-2364-9/R.0036

印数: 0001-5000册

定价: 72.00元(全二册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页



春季的开始。立春是从天文上来划分的，而在自然界、在人们的心目中，春是温暖，鸟语花香；春是生长，耕耘播种。

在气候学中，春季是指候（5天为一候）平均气温 10°C 到 22°C 的时段。时至立春，人们明显地感觉到白昼长了，太阳暖了。气温、日照、降雨，这时常处于一年中的转折点，趋于上升或增多。虽然立了“春”，但是大部分地区仍会有霜冻出现，少数年份还会有“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”的景象。这些气候特点，在保健养生都是应该考虑到的。

人们常爱寻觅春的信息在哪里呢？那柳条上探出头来的芽苞，“嫩于金色软于丝”；那泥土中跃跃欲出的小草，等待“春风吹又生”；为了身心健康、祛病延年的人们，正在创造着生命的春天。

（2）雨水

雨水在每年阳历2月19日或20日。雨水节气的涵义是降雨开始，雨量渐增，在二十四节气的起源地黄河流域，雨水之前天气寒冷，但见雪花纷飞，难闻雨声淅沥。





雨水之后气温一般可升至 0°C 以上,雪渐少而雨渐多。但是,寒潮仍有入侵的可能,届时可引起强降温和暴风雪,对健康危害极大。所有这些,都要特别注意预防。

光阴易逝,季节催人,“一年之计在于春”。人们应该在这个时节里让生命更加蓬勃旺盛。

(3) 惊蛰

惊蛰在每年阳历3月5日或6日。反映自然物候现象的惊蛰,含义是:春雷乍动,惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。这时,气温回升较快,长江流域大部地区已渐有春雷。

惊蛰时节,春光明媚,万象更新,生机盎然。通过细致观察,积累物候知识,对于因人制宜地安排保健养生活动是会有帮助的。

(4) 春分

春分在每年阳历3月20日或21日。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。农历书中记载:“斗指壬为春分,约行周天,南北两半球昼夜均分,又当春之半,故名为春分。”

春分日还是春季九十天的中分点,南北半球昼夜相等。从这一天起,太阳直射位置渐向北移,南北半球昼夜长短也随之而变,北半球昼长夜



短，南半球与之相反。春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已稳定超过 10°C ，这是气候学上所定义的春季温度。而春分节气后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚，我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段。

北宋文学家欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述：

南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。

无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节，我国的台湾省更是兰花盛开的时候。

(5) 清明

清明在每年阳历4月4日或5日。清明是表征物候的节气，含有天气

晴朗、草木繁茂的意思。清明这天，民间有踏青、寒食、扫墓等习俗。

常言道：“清明断雪，谷雨断霜。”时至清明，气候温暖，春意正浓。但在清明前后，仍然时有冷空气入侵，需要严防开春后的强降温天气对健康的危害。

(6) 谷雨

谷雨在每年阳历4月20日或21日。谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。

常言道“清明断雪，谷雨断霜”，我国大部分地区的平均气温都在 12°C 以上。谷雨后的气温回





升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润，五谷得以很好地生长。

谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在促使养生中不可脱离自然环境变化的轨迹，通过人体内部的调节使内环境（体内的生理变化）与外环境（外界自然环境）的变化相适应，保持正常的生理功能。

3. 夏季六节气的气候特征

夏季从立夏之日起，到立秋之日止，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，是一年中阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。

(1) 立夏

立夏在每年阳历5月5日或6日。立夏有两层涵义，一是指夏季开始，二是指万物至此皆已长大，“夏”原意为“大”之意。但是，全国各地冷暖不同，入夏时间实际上并不一致。立夏时节炎暑将临，气温升高，雷雨



增多，动植物进入生长旺季。

(2) 小满

小满在每年阳历5月21日或22日。小满是指麦类等夏熟作物灌浆乳熟，籽粒开始饱满。此时节雨水充沛，光照充足，温度适宜，对植物生长有利，在江南一带，气温平均22℃左右，最高气温可达35℃。

(3) 芒种

芒种在每年阳历6月5日或6日。芒种是表征麦类等有芒作物的成熟，是一个反映农业物候现象的节气。芒种时节进入典型的夏季，我国中部的长江中、下游地区，雨量增多，气温升高，空气非常潮湿，天气异常闷热，各种什物容易发霉，所以又称这段时间为霉雨时节。

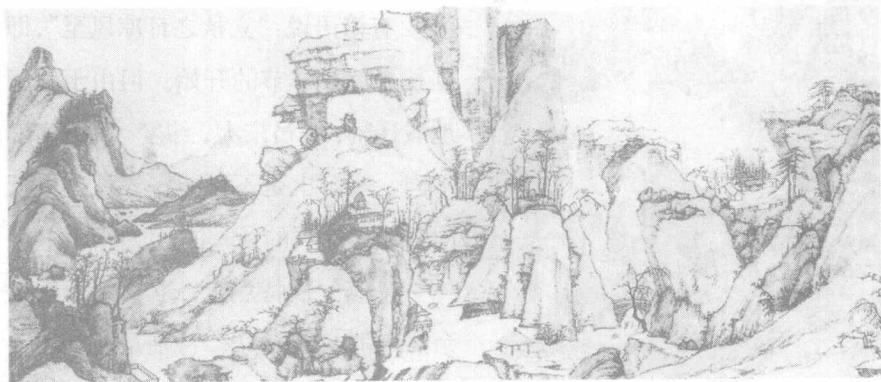
(4) 夏至

夏至在每年阳历6月21日或22日。夏至这天，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。从这一天开始，进入炎热夏季，万物在此时节生长最旺盛。

(5) 小暑

绿树浓荫，时至小暑。小暑在每年阳历7月7日或8日。

此时天气虽热，但未达到极点，小暑是全年降水量最多的一个节气，并会出现大暴雨、雷击和冰雹。



(6) 大暑

大暑在每年阳历7月23日或24日。“暑”是炎热的意思，表明它是一年中 hottest 的节气。此时正值二伏前后，长江流域的许多地方，经常出现40℃以上的高温天气，使人酷热难耐。但是，炎热的大暑正是茉莉、荷花盛开的季节，馨香沁人的茉莉，天气愈热香愈浓郁，给人洁净芬芳的享受。高洁的荷花，不畏烈日骤雨，晨开暮敛，诗人赞美它“映日荷花别样红”。

生机勃勃的盛夏，正孕育着丰收。



4. 秋季六节气的气候特征

秋季从立秋之日起到立冬之日止，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季六节气阳光和煦，气温渐降。硕果累累，万物成熟，气候干燥，进入由热转寒的过渡阶段。

(1) 立秋

立秋在每年阳历8月7日或8日。立秋，预示着秋天的到来，秋是肃杀的季节。从这一天开始，天高气爽，月清风清，气温逐渐下降。

有谚语说：“立秋之日凉风至”，即立秋是凉爽季节的开始。但由于我国地域辽阔，幅员广大，纬度、海拔高度不同，实际上是不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季的。

从其气候特点看，立秋由于盛夏余热未消，秋阳肆虐，特别是在立秋前



后，很多地区仍处于炎热之中，故素有“秋老虎”之称。气象资料表明，这种炎热的气候，往往要延续到九月的中下旬，天气才能真正凉爽起来。

(2) 处暑

处暑在每年阳历8月23日或24日。处暑，是暑气结束的时节，“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束。这时的三伏天气已过或接近尾声，全国各地也都有“处暑寒来”的谚语，说明夏天的暑气逐渐消退。但天气还未出现真正意义上的秋凉，此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季，这也就是人们常讲的“秋老虎，毒如虎”的说法。这也提醒人们，秋天还会有热天气的时候，也可将此视为夏天的回光返照。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。

(3) 白露

白露在每年阳历9月7日或8日。白露是典型的秋天节气，是真正的凉爽季节的开始。从这一天起，天气已凉，空气中的水气每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠，鸟类也开始做过冬准备。同为白露节气，在我国的





不同地区其景致也有所不同，北方已是水汽凝结，而南方有些地区仍是花香四溢，曾有“白露时分桂飘香”的说法。

(4) 秋分

秋分在每年阳历9月23日或24日。秋分这天，进入了凉爽的秋季。“一场秋雨一场寒”。一股股南下的冷空气，与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次降雨，气温也一次次下降。候鸟，如大雁、燕子等都开始成群结队地从逐渐寒冷的北方飞往南方。

(5) 寒露

寒露在每年阳历10月8日或9日。寒露时节已是露气寒冷，将凝结为霜了。此时气温更低，气候从凉爽逐渐转寒，早晚温差更为明显。

(6) 霜降

霜降在每年阳历10月23日或24日。霜降有天气渐冷、开始降霜的意思。

此时气候已渐寒冷，夜晚下霜，晨起阴冷。开始有白霜出现。一天中温差很大，常有冷空气侵袭，而使气温骤降。

5. 冬季六节气的气候特征

冬季从立冬之日起到立春之日至，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。冬季六节气，气候寒冷，草木凋零，虫蛰冬伏，万物



闭藏，自然界充满了寒冻之意。

(1) 立冬

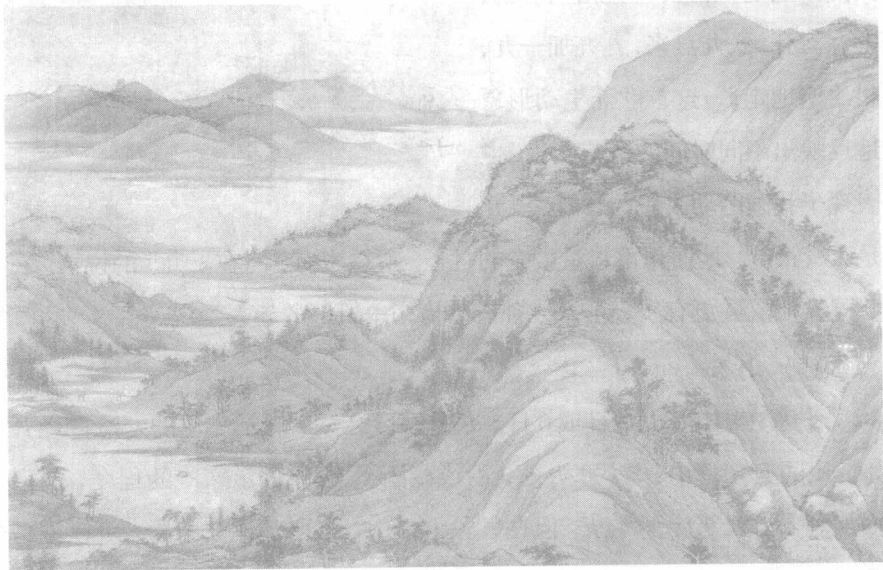
立冬在每年阳历11月7日或8日。“立，建始也，冬，终也，万物收藏也”，表示冬季自此开始。“立冬之日，水始冰，地始冻”。

(2) 小雪

小雪在每年阳历11月22日或23日。雪是寒冷天气的产物。其时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。这时的黄河以北地区已到了北风吹，雪花飘的孟冬，此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。小雪节气的前后，天气时常是阴冷晦暗的。

(3) 大雪

大雪在每年阳历12月7日或8日。“大者盛也，至此而雪盛也”，表示从此开始降雪大起来。大雪节气常在十二月七日前后到来，此时我国黄河流域一带渐有积雪，北方则呈现万里雪飘的迷人景观。人们盼着在大雪节气中看到“瑞雪兆丰年”的好兆头，可见大雪节气的到来，预示着来年的吉祥与否。



(4) 冬至

冬至在每年阳历12月21日或22日。冬至是个非常重要的节气，冬至这一天的白天是一年中最短的一天，太阳几乎直射在南回归线上。过了冬至后，随着太阳直射的北移，白天的时间逐渐长起来。俗话说：吃了冬至饭，一天长一线。

从这一天以后到立春的45天，阳气渐升，阴气渐降。

我国大部分地区习惯自冬至起“数九”，每九天为一个小节，共分为九九八十一天。民间流传着一首歌谣：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走。”这首歌谣生动形象地反映出不同时间的季节变化，也表现了我国劳动人民的智慧。三九是天气最冷、地面积蓄热量最少的日子，所以也有“冷在三九”的说法。在我国长江流域更有“天虽寒，独有腊梅来争妍”的迷人景观。

(5) 小寒

小寒在阳历1月5日或6日。寒是寒冷之意，表示冬季的寒冷已经开始。民间有句谚语：“小寒大寒，冷成冷团。”小寒表示寒冷的程度，从字面上理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，小寒却比大寒冷，可以说是

