

夏 养生

立夏 小满 芒种
夏至 小暑 大暑



「春生」

春季春阳升发，乍暖还凉，科学合理地调节日常起居、饮食、运动等，以逐春生之机，达到养生健身，预防疾病的目的。

「夏长」

夏季天气炎热，万物生长繁盛，此季节有利于心脏的生理活动，人在节气相交之时人应顺应。夏季养生应「清心」。

「秋收」

秋季气候日渐干燥，阳气渐收，阴气渐长，人们尤易患病，因此，秋令养生，人应遵循「养收」的原则，以保养内守之阴气。

「冬藏」

冬季是藏精的季节，冬天藏精充足，春天可少发病。冬季严寒万物收藏，保健敛阴又护阳。

二十四节气养生



联合推荐
中国烹饪导师、营养师、营养师、营养师
中国中医养生保健专家



图书在版编目(CIP)数据

夏养生 / 祝书华主编. —广州: 广东经济出版社, 2007.5
(二十四节气养生)

ISBN 978-7-80728-551-9

I. 夏… II. 祝… III. 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第045023号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	广东新华发行集团
经销	湛江南华印务公司
印刷	(湛江市霞山区绿塘路61号)
开本	889毫米×1194毫米 1/32
印张	3
版次	2007年5月第1版
印次	2007年5月第1次
书号	ISBN 978-7-80728-551-9
定价	59.20元(1~4册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼直销部

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

R212
329
2

二十四节气 养生

祝书华 主编

广东省出版集团 广东经济出版社

夏 养 生

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

【节气歌】

春雨惊分清谷天，
夏满芒至二暑连。
秋处露分寒霜降，
冬雪雪冬小大寒。
立春阳历二月起，
按月两节不改变。
上半年逢六二一，
下半年逢八二三。



【夏季养生贵为“清”】

立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑



《素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实。”

夏三月是指从立夏到立秋前，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。立夏、小满在农历四月前后，称为孟夏（夏之初），天气渐热，植物繁盛，此季节有利于心脏的生理活动，人在与节气相交之时故应顺之。所以，在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

《医学源流论》曰：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的心脏；神明之心，是指接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等活动的功能。

《医学入门》曰：“血肉之心形如未开莲花，居肺下肝上是也。神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧是也。”

祖国医学有“天人相应”的养生之说，就是说人体要适应自然环境、季节气候的变化。夏天的特点是“热”，故以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。因此，夏季养生的关键在于“清”。

思想宜清静。盛夏酷暑蒸灼，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要使自己的思想平静下来、神清气和，切忌脾气火爆，遇事一蹦三跳，因燥生热，要防止心火内生，心静自然凉。

夏季常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血淤滞，以防心脏病发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。

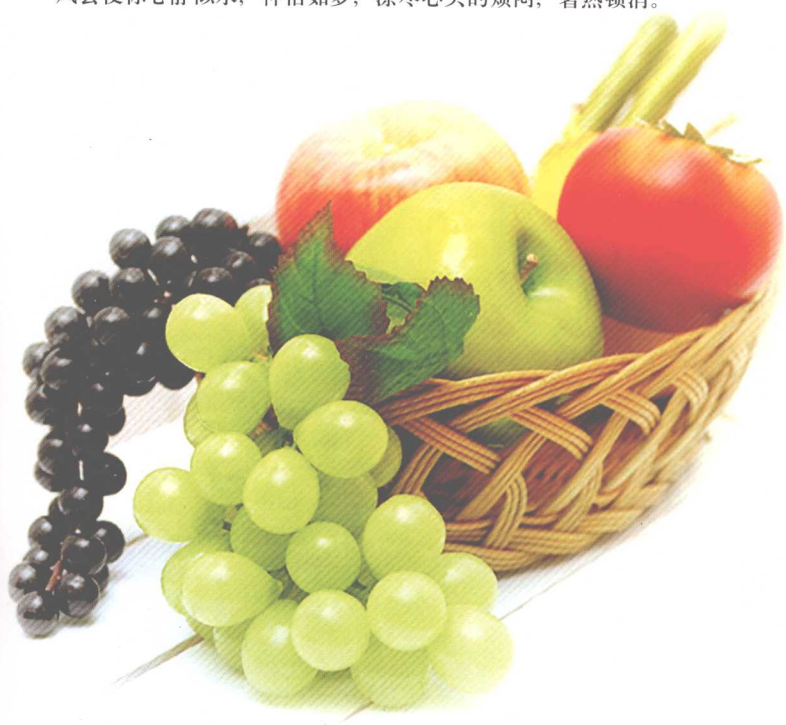


调精神，巧运动，慎起居，要午睡，
勿贪凉，节饮食，防中毒。

具体到膳食调养中，应以低脂、低盐、多维、清淡为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜水果，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度，不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阳而损身。另外，吃些醋，既能生津开胃，又能抑制杀灭病菌，预防胃肠道病。

居室宜清凉。早晚室内气温低，应将门窗打开，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。阴凉的环境，会使人心静神安。

游乐宜清幽。炎夏不可远途跋涉，应就近寻幽。早晨，曙光初现，空气清新，可到草木繁茂的园林散步锻炼，吐故纳新；傍晚，若漫步徜徉于江边湖畔，那习习的凉风会使你心静似水，神怡如梦，涤尽心头的烦闷，暑热顿消。





调精神，巧运动，慎起居，要午睡，
勿贪凉，节饮食，防中毒。

仲夏苦夜短

●【立夏篇】

七

(始于5月5~7日): 连续五天日平均气温达22℃以上, 标志着夏季的到来。

【小满篇】

二十三

(始于5月20~22日): 气温明显升高, 气候潮湿, 容易发生皮肤病。

【芒种篇】

三十九

(始于6月5~7日): 天气湿热, 是一年中人最懒散的时候。

【夏至篇】

五十三

(始于6月21~22日): 天气炎热, 人体阳气最旺, 适合治疗冬季疾病。

【小暑篇】

六十九

(始于7月6~8日): 热浪袭人, 时有暴雨光顾, 消化道疾病多发。

●【大暑篇】

八十三

(始于7月22~24日): 酷热多雨, 容易中暑, 暑热挟湿常使人食欲不振。

七【气候特点】 气温显著升高，炎暑将临，雷雨增多

十四【运动保健】
立夏四月节坐功 / 站桩排湿功
太阳观想功

八【起居规律】 注重对心脏的特别养护

十六【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：荷叶鸭脯 / 桂圆姜汁粥
水瓜煮泥鳅

十三【房事指南】 加强对固精的修炼

二十三【气候特点】 气温升高防热病，雨量增多防湿病

二十八【运动保健】
小满四月坐功 / 脊椎运动功
治低血压功

二十四【起居规律】 注意预防皮肤病

三十【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：猪皮红枣羹 / 芋头粥
枸杞活鱼 / 香菜拌豆干 / 黑豆煮鱼

二十六【房事指南】 古代房中的十修、八道、十功、八动、五音及十已

三十九【气候特点】 雨量增多，气温升高，空气潮湿

四十四【运动保健】
芒种五月节坐功 / 点按疗俞功
肩肘腾松功

四十【起居规律】 晚睡早起，适当地接受阳光照射，注意防暑

四十六【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：当归蒸鹌鹑 / 香菇豆腐
西红柿炒鸡蛋

四十三【房事指南】 节制房事对养生很重要

五十三【气候特点】 天气炎热，容易患有各种疾病

六十【运动保健】
夏至五月中坐功 / 健脑益智功
治糖尿病功 / 便秘疏导功

五十四【起居规律】 晚睡早起，利用午睡补充夜间睡眠不足

六十二【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：桃仁莴笋 / 茯苓粥
蛋黄酿冬瓜

五十八【房事指南】 “七损八益”是非常有益健康的

六十九【气候特点】 天气闷热，是降水最多的节气，应注意防洪

七十四【运动保健】
小暑六月节坐功 / 搓腹意守功
搓灸腹部功 / 平圆导引功

七十【起居规律】 保持心性平和

七十六【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：炒绿豆芽 / 葱烧肉段
解暑荷叶粥

七十二【房事指南】 正确合理的性交姿势，对男女双方的身心健康有益

八十三【气候特点】 潮湿闷热，注意防暑降温，防洪、防涝

八十八【运动保健】
大暑六月中坐功 / 按天心穴功
丹田呼吸功 / 意照胆囊功 / 胆俞导引功

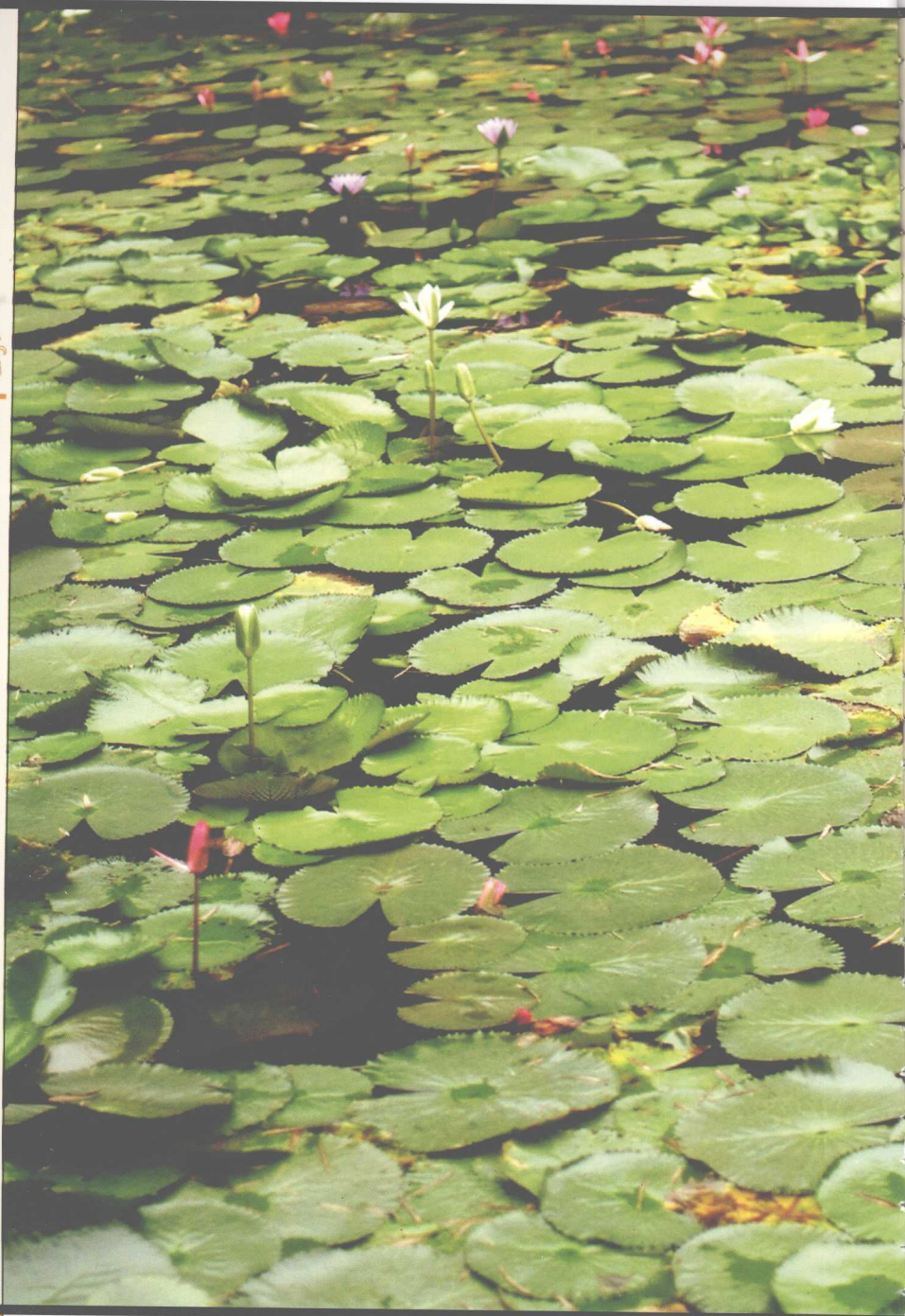
八十四【起居规律】 加强饮水，合理饮食，保证睡眠充足

九十【饮食调养】 饮食宜忌
养生食谱：糖醋嫩藕 / 鸡松拌茄子
白汤鲫鱼

八十六【房事指南】 糖尿病人的房事养生



调精神，巧运动，慎起居，要午睡，
勿贪凉，节饮食，防中毒。



立 夏 篇

L I X I A P I A N

（始于5月5~7日）：连续五天日平均气温达
22℃以上，标志着夏季的到来。

多喝水以退热降火，滋养阴液。

【夏
养
生】
·
立
夏
篇

【气候特点】

立夏时值公历5月5日前后。“夏”原意为“大”的意思。万物至此皆已长大，故名立夏。习惯上人们将立夏作为夏季的开始，此时气温显著升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入生长旺季。立夏后，大部分地区平均气温可达18℃左右，最高气温可达35℃以上。



【起居规律】

立夏、小满在农历四月中，称为孟夏，此时天气渐热，植物繁盛。中医认为，此时人体的心脏机能处于旺盛时期。根据顺应四时的养生法则，人在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。《医学源流论》上说：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的心脏；神明之心，是指接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等活动的功能。



心主神志，又称心藏神。所谓的神在中医学有广义和狭义之分。广义是指生命活动的外在表现，涵盖了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的神即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。藏象学认为，精气是构成人体和维持机体生命活动的物质基础，也是产生神的物质基础。神由先天之精气所化生。胚胎形成之即，生命之神也就产生了。在人体生长发育过程中，神依赖于后天水谷精气的充养，正如《灵枢·平人绝谷》中所说：“神者，水谷之精气也。”心主神志的生理功能包含了两个方面：一方面在正常情况下，神明之心接受和反映客观外界事物，进行精神、意识、思维活动；第二方面神明之心为人体生命活动的主宰，在脏腑之中居于首要地位，五脏六腑皆在心的统一指挥之下，才能进行统一协调的日常活动。

心的生理特性表现：其一，心为阳脏而主阳气，也就是说心为阳中之太阳，心的阳性能推动血液循环，维持人的生命活动，使之生机勃勃，故喻之为人身之“日”。心脏的阳热之气，不但维持了本身的生理功能，而且对全身有温养作用。“心为火脏，烛照万物”，故凡脾胃之腐熟运化、审阳之温煦蒸腾以及全身的水液代谢、汗液的调节等都与心阳的重要作用分不开。其二，心与夏气相通应，即人与自然界是一个统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化与人体五脏功能活动是相互关联的。心通于夏



调精神，巧运动，慎起居，要午睡，
勿贪凉，节饮食，防中毒。

气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

孟夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，每天清晨可以吃少许葱头，喝少量酒，使气血流通、心脉无阻，防止心病发生。情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。还要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。

汗与人的身体健康有着密切关系，人的体温是通过汗的排泄来调节的。汗还同尿一样起着排泄体内废物、调节体液的作用。另外，汗能使皮肤表面保持酸性，可有效地防止细菌的侵袭，起着屏障作用。夏季气温高，人体易出汗，其实汗液本身是无味的，只是长时间滞留在皮肤和衣服上便会发酵变质而有臭味。因此出汗后要及时揩干换衣。尤其是对婴儿和脚气病患者来说，汗是大敌，如不及时揩掉，易患湿疹或斑疹。对婴儿要及时把汗擦干，抹上一些爽身粉。脚气病患者可在脚趾间塞入点脱脂棉球。保持通风干燥，可有效防止脚气病发作。一个人不出汗对健康是不利的。每天在室外活动一下，出点汗然后洗个澡，这样能使你顺利健康地度过炎夏。但运动量太大，出汗过多，造成身体新陈代谢过快，对身体的健康有害。

立夏之际，风多雨少，气候干燥，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量流失，再加上天气变化反复无常，使人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定，导致生理机能失调而致使人体的大脑（尤其是体温中枢）指挥失灵而引起“上火”征候。具体表现为咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。要防止“上火”，生活应当有规律，注意劳逸结合，适当休息，切忌连续“作战”娱乐到午夜。多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物。多饮水或喝清热饮料，促进体内致热物质从尿、汗中排





调精神，巧运动，慎起居，要午睡。
勿贪凉，节饮食，防中毒。



泄，达到清火排毒的目的。

夏令天气炎热，昼长夜短，晚间睡眠不足，人体经过一个上午的劳动和工作，体力和精力消耗较大。午睡对保障身体健康、减少疾病的发生也起着关键的作用。有研究表明，午睡可预防冠心病，对预防心肌梗塞也有积极作用。一般来说，午睡以一个小时

为宜。因为睡眠的过程分为浅睡和沉睡两个阶段。浅睡阶段一般为40~70分钟。随着睡眠的加深，人就会进入沉睡阶段。如果午睡时间过长，在沉睡阶段时，脑部血量减少、呼吸频率减缓，体内的各种代谢活动也相对减弱。这时，一旦醒来就急忙起床去工作或学习，脑部供血不足，就会出现短暂的功能性紊乱，使人感到头昏脑胀。因此睡醒后，以再稍微躺10分钟才起床为宜。一些人午睡采用坐姿，即趴在桌上，是不利于消除疲劳的。因为人体处于睡眠状态时，全身肌肉松弛，血液循环减慢，头部供血减少，趴睡醒来后，会感到头昏脑胀、耳鸣、腿软、视线模糊、面色苍白等大脑缺血、缺氧症状，伏在桌上休息，还会使眼球受压，眼压增高，易诱发眼疾。为了保证午睡，午餐时不宜饮酒、喝咖啡、浓茶，以免兴奋而难以入睡，并且不宜餐后倒头便睡，应活动10分钟后才就寝。午睡应采取平卧姿势，才能有益于身心健康。

夏日午睡尽管很重要，但不是对所有人都有益处。德国医学家经研究发现：有些人不适宜午睡。如患有低血压疾病的人以及血液循环系统有障碍，特别是由于脑血管硬化变窄而经常出现头晕的人不适宜午睡。因为午饭后血液汇集到胃部较多，脑部血流较少，相对缺血缺氧。以上两种人因低血压和循环障碍对脑部血流多少缺乏像健康人一样的调适能力。所以，若饭后就午睡，全身血液循环缓慢，脑部就会因血液汇集到胃部而相对缺血缺氧，结果睡醒后头晕脑胀，根本没起到休息的作用。若不午睡而保持日常活动，就可以通过周身迅速的血液循环将四肢等其他部位的血液调集到脑部，弥补脑部缺血。还有年龄在65岁以上的老人也不宜午睡。因为年龄较大的老人往往有动脉硬化，而饭后由于营养的吸收，血液粘滞度较高，若再午睡，血流缓慢，这就给中风提供了条件。体重超过标准20%的肥胖人也不宜午睡。因为饭后是脂肪储

存的好时机，适量活动可以避免继续肥胖。

夏天居室的布置也很重要。首先要全面打扫居室，该收的东西（如棉絮、棉衣等）要全部收入橱内，有条件的话，要调整好影响室内通风的家具，以保持室内有足够的自然风。其次要在室内采取必要的遮阳措施，设法减少或避免热源和光照；窗应挂上浅色窗帘，最好是在窗户的玻璃上贴层白纸（蜡纸）以求凉爽。白天室外温度高，如果太阳光强的话，可以从上午9点至下午6点把门窗关好，并拉上窗帘，从而降低室内的温度。另外，由



于传播病菌的媒介主要是苍蝇，因此，消灭苍蝇也是预防肠道传染病的重要环节。

夏日来临，要顺应昼长夜短的特点及时调整工作计划和生活节奏，适当地减慢速度。睡好午觉，以保证充足的睡眠。业余时间听听音乐，想想美好的事情，或去公园散步，郊游，尽可能让机体和思想获得充分的放松。要节欲守神，善于满足，以保持乐观的情绪。注意戒躁戒怒，努力培养处事不惊、遇事不乱的心态。

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”笑能促进血液循环、运动全身肌肉，并产生深呼吸效果，使血中的氧含量增加。同时，笑可锻炼心肺功能，使消化液分泌增多，消化功能增强，并能刺激各种激素的分泌，促进新陈代谢。此外，笑还能振奋精神，消除烦恼，使人放松。

【夏养生】· 立夏篇





调精神，巧运动，慎起居，要午睡，
勿贪凉，节饮食，防中毒。



【房事指南】

进入夏季，按照我国古代的房事养生原则，便应该开始适当控制性交次数。因为天气日渐炎热，需要强健的身体才能适应这种气候，从而抵御各种病害的侵袭。

古人认为夏季应当半个月一泄精。古人所说的泄精与性交不是一回事，因为古人认为性



生活应当是多交少泄的。可是现在由于工作压力大或是扰乱心神的事情太多，不要说交而不泄，就连不交而泄也大有人在。所以一进入夏季首要任务便是要加强固精的修炼。在此向大家介绍古人的固精秘诀，希望能对大家有所帮助。

此法名为“金丹秘诀”，大意是：一只手兜住阴囊另一只手摩擦，左右手交换各摩擦81回，可以使真阳不走，起到固精的作用。此法应当晚上9点至夜里1点练习，因为此时是阴气旺盛阳气衰弱的时候，此时用一只手兜住阴囊从下往上摩擦，另一只手从肚脐往下摩擦，左右手交换，分别做81次，半个月便可以起到固精的作用，时间长了则效果会更好。这一方法对治疗阳痿早泄很有效果，另外，对于阴茎短小之人，也有改善之功效。一般经常摩擦后，可使阴茎变大。所以这一方法也广泛应用于治疗男性疾病。



【运动保健】

根据孙思邈在《摄养论》里的养生理论，夏日养生之法应当以益肝补肾、养肺澄心为原则，现将适合立夏节气的功法介绍如下：

一、立夏四月节坐功

立夏是夏季的开始，天气由温和转向炎热，阳气盛极，万物旺盛而壮，人体的生理活动更加活跃。本法以“立夏”命名，正是顺应这一时令特点而制定的气功锻炼方法，适宜于立夏时节锻炼，可于立夏时开始，练至小满为止。立夏时节人体疾病多表现在手厥阴心包经，其主要病症有心悸、心烦、精神失常、胸胁胀满、上肢痠挛、手心热、腋肿、面赤、目黄等症。

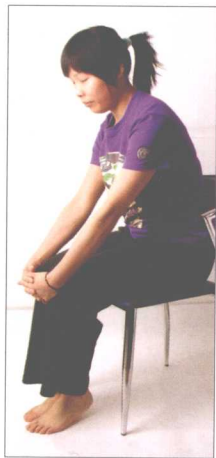
此功可治因风湿滞留经络而引起的各种肿痛，如肘臂痠挛、胸腹肿胀、手舞足蹈，喜笑难以控制等杂症。

具体做法：

1. 每日凌晨3至7点时，静坐于床上，屏住呼吸，闭上眼睛，手心向外，十指交插抱住膝盖向内用力，膝部向外用力5~7次。
2. 牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田9次。



步骤 1



步骤 2



调精神，巧运动，慎起居，要午睡，勿贪凉，节饮食，防中毒。

二、站桩排湿功

此功适应病症：风湿性心脏病、风湿性关节炎等。

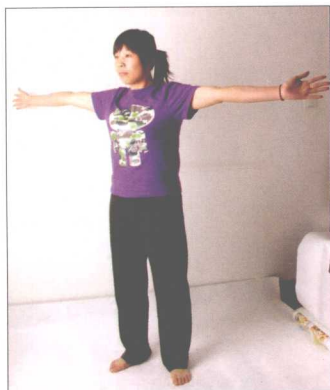
具体做法：

1. 自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，摒除心中杂念。

2. 全身放松，两臂侧平上举至体侧90度，手心向前，手指展开自然伸直，意念想十个手指。每次站20分钟，每天早晚各站1次。



步骤1



步骤2

三、太阳观想功

此功适应病症：头痛、偏头痛、头晕、头昏等。

具体做法：

自然站立，双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，掌心朝内侧，中指指尖紧贴风市穴，拔顶，舌抵上腭，提肛，摒除心中杂念。全身放松，意念观想两太阳穴，可促使大脑气血循环，调整大脑的生理机制。

