

图书在版编目(CIP)数据

冬养生 / 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. 冬… 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045025号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11-12楼) 广东新华发行集团 湛江南华印务公司 (湛江市霞山区绿塘路61号)
开本	889毫米X1194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
4

二十四节气养生

冬 养 生

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

【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。

祝书华 主编

广东省出版集团 广东经济出版社



【冬季养生在于“藏”】

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒



冬三月草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气也要潜藏于内。

因此，冬季养生的基本原则也当讲“藏”。由

于阳气闭藏后，人体新陈代谢相应就较低，

因而要依靠生命的原动力——肾来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，会使新陈代谢失调而产生疾病。因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”，以下是贯彻这一原则的要点：

精神调养：除了重视保持精神上的安静以外，在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心情平静。同时，在冬季还要防止季节性情感失调症的发生。所谓季节性情感失调症，是指一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，并且年复一年地出现。这种现象多见于青年，尤其是女性。预防的方法是多晒太阳，这是调养情绪的天然疗法。

饮食调养：冬季饮食养生的基本原则是以“藏热量”为主，因此，冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则。冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。冬季饮食切忌黏硬、生冷食物，因为此类食物属“阴”，易使脾胃之阳气受损。



冬季三个月，宜进补，宜早睡晚起，多运动。

起居保健：《黄帝内经》里指出：“早卧晚起，以待日光。”意思是，冬天要早睡晚起，起床的时间最好在太阳出来后为宜（尤其对于老人而言）。冬季起居养生应注意以下几点：首先，穿衣要讲“衣服气候”，指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32~33℃，这种理想的“衣服气候”，可缓冲外界寒冷对人体的侵袭；其次，要注重双脚的保暖，由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮温最低，中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症；其三，冬季定时开窗换气有利于身体健康；其四，蒙头睡觉不可取，冬天蒙头睡觉极易造成缺氧而致胸闷气短；其五，夜间忌憋尿，冬夜较长，长时间憋尿会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。

锻炼强身：俗话说“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”事实证明，冬季多参加室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加，有益健康。





冬季三个月，宜进补，宜早睡晚起，多运动。

六出飞花出户时

●【立冬篇】

七

(始于11月7~8日): 冬季的开始。

【小雪篇】

二十三

(始于11月22~23日): 气温下降, 开始降雪。但雪量还不多、不大。

【大雪篇】

三十七

(始于12月6~8日): 气温继续下降, 哮喘进入高发期。

【冬至篇】

五十一

(始于12月21~23日): 冷空气活动频繁, 人体阴气较重。

【小寒篇】

六十七

(始于1月5~7日): 常有寒潮暴发, 会带来剧烈降温, 易发生冻疮。

●【大寒篇】

八十三

(始于1月20~21日): 冷风刺骨, 气候相当寒冷, 心血管疾病高发。

七 【气候特点】 冬天开始，气温迅速下降

八 【起居规律】 早睡晚起，日出而作

十 【房事指南】 恰当把握交合的时机

二十三 【气候特点】 气温下降，开始降雪

二十四 【起居规律】 防止抑郁症的出现

二十六 【房事指南】 慎防性交禁忌

三十七 【气候特点】 气温持续下降，地面有积雪

三十八 【起居规律】 注意温暖，多食御寒食物

四十 【房事指南】 遵行闭精不泻的养生原则

五十一 【气候特点】 白昼最短，黑夜最长，开始进入数九寒天

五十二 【起居规律】 预防心血管病患者病情加重

五十五 【房事指南】 注意中年人房事养生

六十七 【气候特点】 常有寒潮暴发，会带来剧烈降温

六十八 【起居规律】 宜早睡晚起，锻炼时间最好在日出后

七十 【房事指南】 要注意心血管病人房事养生知识

八十三 【气候特点】 冷风刺骨，气候相当寒冷

八十四 【起居规律】 老人要加强饮食调理和足部的保健

八十六 【房事指南】 注意老年人的房事养生

十二 【运动保健】
立冬十月节坐功/搓肾提水功/命门观想功/吹字补肾功/下肢导引功/补肾固虚功

十四 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：黑芝麻甜奶粥/滋补羊肉粥/虫草炖老鸭/蒸酿鲜茄/糖醋带鱼

二十七 【运动保健】
小雪十月节坐功/仰卧导引功/腰部导引功/抱膝导引功/脚部按摩功/旋臂调息功

二十九 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：花生猪脚/菠萝喂鸡/美颜红枣粥/桑葚明目粥/猪脊肉粥

四十一 【运动保健】
大雪十一月节坐功/揉腹调息功/蹲身引功/脚部按摩功/跷脚引功

四十三 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：蒜蓉豆苗/冬瓜三鲜汤/酸甜枸杞肉/清烩海参/冰糖炖莲子

五十六 【运动保健】
冬至十一月节坐功/搓耳回春功/会阴观想功/点按阴池功

五十八 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：红烧双菇/羊肉炖萝卜/栗子杏仁鸡汤/山药鱼头/芹菜炒香菇

七十二 【运动保健】
小寒十二月节坐功/耳内意守功/牙齿按摩功/盘腿握脚功/抱膝导引功

七十四 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：西兰花炒香菇/山药羊肉汤/沙参玉竹水鱼汤/芪参陈皮羊肉汤/豆腐鲫鱼

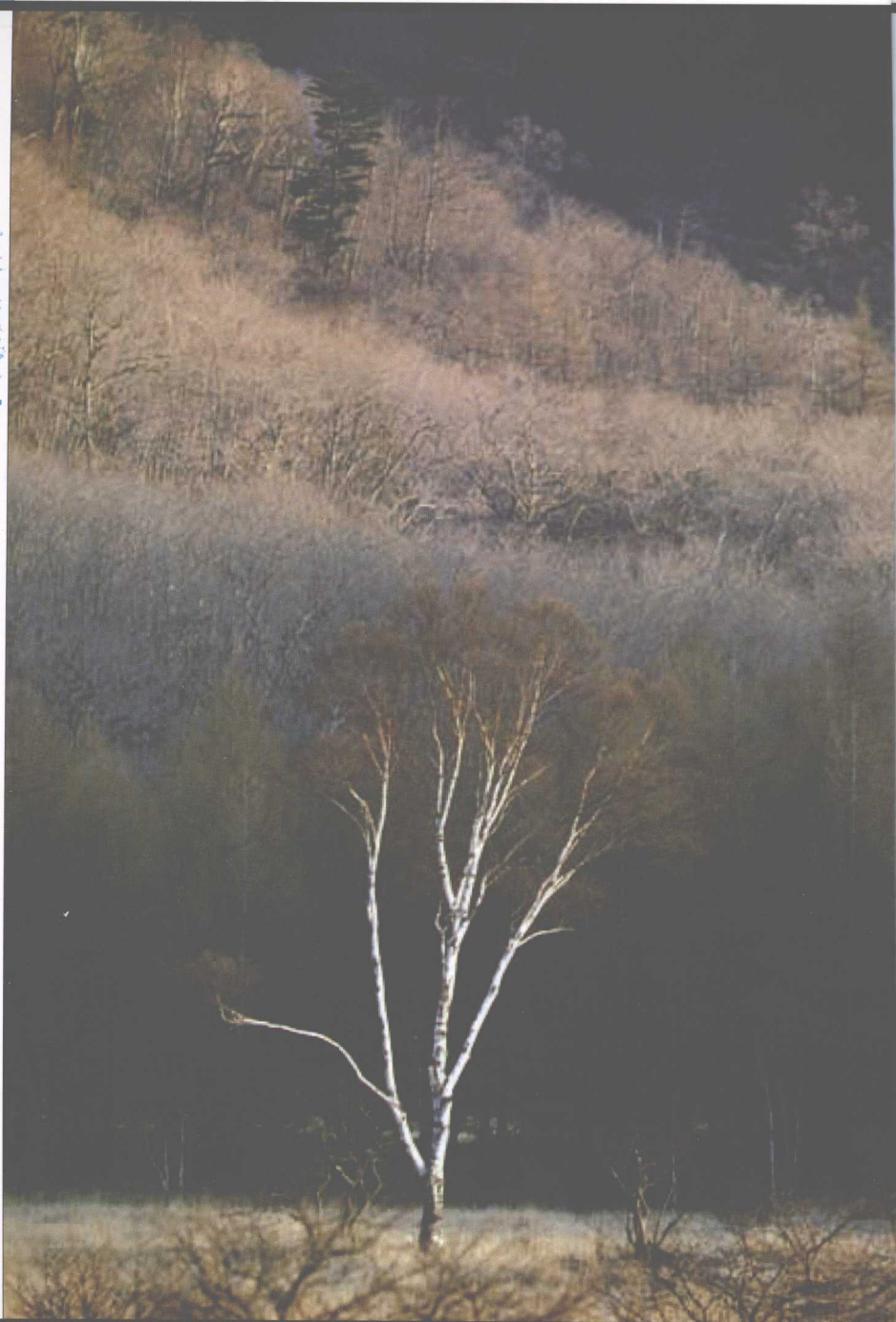
八十七 【运动保健】
大寒十二月中坐功/一秤金诀功/照气中穴功/按揉新设功/曲池观想功

八十九 【饮食调养】 食物宜忌
养生食谱：腊味炒百合/山药生地羊肉汤/仔姜田鸡/糖醋萝卜/茶树菇排骨汤





冬季三个月，宜进补，
宜早睡晚起，多运动。



立 冬 篇

L I D O N G P I A N

（始于11月7~8日）：立冬是冬季的开始。气温迅速下降，人体需要消耗大量的热能来维持体温。此时宜多食用热量较高的膳食，增加维生素。

【冬 养 生】· 立 冬 篇

【气候特点】

立冬时值公历的11月7日前后，习惯上，我国民间把这一天当作冬季的开始。冬，终了之意，是指一年的田间操作结束了，作物收割之后要收藏起来的意思。立冬一过，我国黄河中、下游地区即将结冰，各地农民都将陆续地转入农田水利基本建设和其他农事活动中。这是一个十分重要的节气，又是人们进补的时期。由于我国的南北纬度之差，故真正意义上的冬季，并非都以“立冬”为准，而是以连续几天气温低于10℃为冬季。谚语说“立冬晴，一冬凌；立冬阴，一冬温。”古人在立冬看气象，可测得一冬的冷暖。



【起居规律】

在传统观念中，“冬”即“终”，结束之意。中医学认为，在立冬节气里，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可劳作汗出，发泄阳气”。因此，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着过少过薄、室温过低，既易感冒又耗阳气；衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳，失去太阳万物无法生存。失去阳气，人体将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。



立冬后，我国北方室内开始安置炉火或供应暖气了。漫长的冬季，长时间生活在使用取暖器的环境中，往往会出现干燥上火和易患呼吸系统疾病的现象。科学研究证明，人生活在相对湿度40%~60%，湿度指数为50~60的环境中最为舒适。冬天，气候本来就十分干燥，使用取暖器使环境中相对湿度大大下降，空气更为干燥，会使鼻咽、气管、支气管粘膜脱水，使其弹性降低，粘液分泌减少，纤毛运动减弱，当吸入空气中的尘埃和细菌时不能像平时那样很快清除出去时，容易诱发和加重呼吸系统疾病。此外，干燥的空气使表皮细胞脱水、皮脂腺分泌减少，导致皮肤粗糙起皱甚至开裂。因此，使用取暖器的家庭应注意居室的湿度。最好有一个湿度计，如相对湿度低了，可向地上洒些水，或用湿拖把拖地板，或者在取暖器周围放盆水，以增加湿度。如在居室内养上两盆水仙，不但能调节室内相对湿度，还会使居室显得生机勃勃和春意融融。此外，居室中要勤开窗通风。通风可使室外的新鲜空气更换室内污浊空气，减少病菌的滋生。不通风的情况下，室内二氧化碳含量超过人的正常需要量，会引起人的头痛、脉搏缓慢、血压增高，还有可能出现意识丧失。因此，勤开窗很重要。不过应当只开朝南面的窗子，不能使居室中有穿堂风。

冬日睡觉前，先用温水泡脚洗双脚，然后用力揉擦足心，除了能祛污垢、御寒保暖外，还有补肾强身、解除疲劳、促进睡眠、延缓衰老以及防治感冒、冠心病、高血压等多种病症的作用。如果所泡的药水改用中草药甘草、元菝煎剂，可



冬季三个月，宜进补，宜早睡晚起，多运动。

以防治冻疮；用茄科连根煎洗，可控制冻疮发展；用煅牡蛎、大黄、地肤子、蛇床子煎洗，可治疗足癣；用鸡毛煎洗，可治顽固性膝踝关节麻木痉挛；用银杏树叶煎洗，还可治小儿腹泻等。

我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，而人应顺乎自然，也不例外，故冬天常晒太阳，能起到壮人阳气、温通经脉的作用。不过，最好是背对太阳晒，以免阳气过旺，有违阴阳调和的缘故。

儿童也同样需要常晒太阳。唐代孙思邈《千金要方》中说：“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见几日，则令血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不醉致疾病。”这就明确地阐述了日光浴对于小儿防治疾病，促进生长发育的重要作用。

现代科学研究表明，日光中主要有紫外线、红外线和可见光三种光线。其中以紫外线对人体的影响为最大，这种光线尽管肉眼不能看到，却能杀死皮肤上的细菌，增加皮肤的弹力、光泽和柔软性，增强皮肤的抵抗力，并能刺激机体的造血功能，提高机体免疫能力，改善体内糖代谢，促进钙、磷代谢和体内维生素的合成，有效地预防软骨病或佝偻病。还能促进血液循环，增进食欲，增强体质。红外线也是一种不可见光线，它占日光的60%~70%，可通过皮肤到皮下组织，对人体起热刺激作用，从而使血管扩张，加快血液流通，促进体内新陈代谢，并可起到消炎镇痛作用。可见光则是肉眼可以看到的太阳光，它由红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色组成，能调节人的情绪，振奋精神，提高人的生活乐趣和工作效率，并改善人体的各种生理机能。

进行日光浴，应特别注意不可过度暴晒，以免紫外线辐射过度引起人体皮肤衰老，甚至患上皮肤癌。进行日光浴还须注意保护头和眼睛，以免由于过度暴晒引起头晕目眩、倦怠乏力。也不宜在空腹、饱腹和疲劳时进行日光浴，以免引起头晕等不良反应。另外，较严重的心脏病、高血压和神经兴奋症患者，对阳光有过敏反应、有出血倾向者，以及月经期、分娩后一个月内的妇女，进行日光浴时也须注意不可过度暴晒，以免发生意外。



【房事指南】

古人经过仔细地观察，发现依据男女性兴奋的外在象征，能够恰当地把握交合的时机。简而言之是男候四至，女候五征，征备乃上。

《天下至道谈》里说，阴茎勃起不大，是因为肌气不至；虽已勃起，而不坚硬的，是因为筋气不至；阴茎坚挺而不温热的，是因为神气不至；肌气不至而交合，就会发生阳痿；神气不至而交合，就会发生阴茎痿软的情况。只有三气一齐来至，这就叫三至，才是真正适合交接的时机。而《玉房秘诀》中说，阴茎不充血、发红是气血、阴阳之和气尚未到来；虽已充血发红，但阴茎勃起不大者，是肌之精气未到；阴茎虽能勃起但不坚硬的，是因为骨之精气未至；阴茎虽大且坚挺，但却不够温热的，是神气尚未到来的缘故。所以说，阴茎充血发红，是精气已蓄积的原因；阴茎怒而大，是能射精的关键；阴茎大而挺，是能射精的征兆；阴茎大而温热，则可提供射精的通道门户。这个时候交合，且适当的节制，不仅可保生机，且能延年益寿。

还有相关古书中则将阴茎的勃起过程与脏气相连系，说男子的性兴奋是人体精、气、神的综合反应。现已证实，性的兴奋并不只限于性器官的兴奋，多种系统的组织、器官都参与作用，所以说，阴茎充血、竖起，这是肝脏之精气已至的表现；阴茎粗大发热，这是肾脏之精气已至的征兆；阴茎坚硬持久，这是肾脏之精气已至的反映。三脏气至，阴茎

勃起、壮大、发热且持久，这可促进女方的性欲和喜悦，毋庸置疑，当男子的性兴奋达到了这样一种程度时，显然是最适宜的交



冬季三个月，宜进补，宜早睡晚起，多运动。

合时机，有利于性的高潮出现。当男子三气未至而强行交合，不仅不能获得和谐满意的性生活，而且还影响到生育，尤其不能达到优生的目的。

关于女子，在古书里记载说，女子性兴奋有五种表现：面部充血发红，眉间唇颊红晕出现，是心之精气已至的反映，因心之华在面；眼内湿润，含情脉脉，频送秋波，是肝之精气来至的表现，因目为肝之窍；低头不语，鼻出清涕，是肺之精气来至的反映，因鼻为肺窍；偎依男体，身体不自主地动作，是脾之精气来至的征兆；阴户张开，玉液淫淫，是肾之精气来至的时候，因肾开窍于二阴。五脏的精气均已来至，性的兴奋已达到较强的程度，此时夫妇才可交合，性生活就会无限美满。

《洞玄子》中说：“于是男感阴气，则玉茎振动，其状也峭然上耸，若孤峰之临河汉。女感阳气则丹穴津流，其状也涓然下返，苦幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所敌也。势至于此，乃可交接。”意思是说，男子感受到女方的爱意，阴茎激动，其形状挺直坚硬，好像一座孤立的山峰屹立于大河之旁，雄势伟壮。女子感受到男方的情爱，阴户津脂淫流，其状似涓涓细水 downstream，就好像泉水在深谷流淌。这是阴阳相互感应的象征，是外来的力量无法办到的。情势发展到这个地步，就可交合了。很显然，这个时候，男女双方已雀跃欲势，欲止不行，欲罢不能，这时才是最理想的交合时机。



【冬养生】· 立冬篇



【运动保健】

一、立冬十月节坐功

此功可治疗胸胁积滞、虚劳邪毒、腰痛不可俯仰、胸满、呕逆、食滞、头痛、耳聋、目赤肿痛、两胁下痛引小腹、四肢满闷等疾。

立冬是冬季的开始，阴寒盛极，万物闭藏，乃是冬令的特点。本法以“立冬”命名，正是顺应了这一时令特点而制定的锻炼方法，适宜于立冬时节锻炼，可于立冬时开始，练至小雪为止。在时为冬，在脏为肾。

具体做法：

1. 每日凌晨3~7点时，正坐，左手按住膝盖，右手搭在左肘上，上身左右扭转回顾，接着双手交换方位，各做3~5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

二、搓肾提水功

此功适合于肾虚、肾寒者。

具体做法：

1. 双腿并拢站立，双臂自然垂下，两掌心贴近股骨外侧，中指指尖紧贴风市穴；拔顶，舌抵上腭，摒除心中杂念。
2. 两手掌相搓64次。手热后两手绕胯贴于后背，两手内劳宫对肾俞穴，两手同时上下摩擦64次，一上一下为1次。
3. 身体往前俯，两臂伸直向下，两手好像在井台上往上提水，左手上提时，腰和胯随着上提。右手上提时，右腰右胯也随着上提。左右手各上提64次。

每天早晚各做1遍。



步骤1



步骤2



步骤3

三、命门观想功

此功可调整肾上腺功能，使体温升高。

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，意念观想第二腰椎棘突下凹陷中，命门穴相当肾上腺的部位，守此穴可以使体温上升，静中生动。

每次观想20分钟，每日观想2次。



步骤1



步骤2



冬季三个月，宜早睡晚起，多运动，宜进补。

四、吹字补肾功

此功适应病症：可治腰膝酸软、盗汗遗精、阳痿、早泄、子宫虚寒等肾经疾患。

具体做法：

1. 口型为撮口，唇出音，呼气读吹字，双足五趾抓地，足心空起，两臂自体侧提起，绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至与锁骨水平，两臂撑圆如抱球，两手指尖相对。

2. 身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部。下蹲时要做到身体正直，呼气尽。

3. 随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落垂于身体两侧，共做6次，然后调息收功。



步骤 1



步骤 2



步骤 3



步骤 1

步骤 2

五、下肢导引功

此功适合于下肢浮肿、痲痹等症。

具体做法：

1. 坐在沙发或椅子上，用大拇指按内踝2.5寸跟腱前缘处，点按时稍用力至有酸胀感停止。

2. 用手掌在该处上下搓，一上一下为1次，搓108次。每天早晚各做1次。

六、补肾固虚功

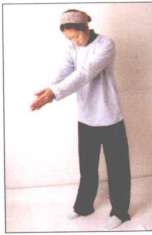
此功适合于需强肾、补虚者。



步骤 1



步骤 2-1



步骤 2-2



步骤 3-1



步骤 3-2

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. 全身自然放松，两手心向下侧平至肩平，掌心转向前，两手由侧平向前合至身前向下45度，两掌相合摩擦36次。

3. 两手转向背后，两内劳宫贴肾命穴上，两手同时上下摩擦36次，一上一下为1次。掌心翻转向外，半握拳，指尖不接触掌心，外劳宫贴肾命穴，站20分钟。



【饮食调养】

饮食宜忌

春生，夏长，秋收，冬藏。冬季是匿藏精气的时节，此时由于气候寒冷，人体对能量与营养的要求较高，而且人体的消化吸收功能相对较强，适当进补不但能提高机体抗病能力，还可把滋补品中的有效成分储存在体内，为明年开春乃至全年的健康打下基础，所以民间流传有“今年进补，明年打虎”、“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。

冬令进补，在时间上主要指立冬后至立春前这段期间，而习惯认为冬至前后最为适宜。进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。俗语说：“药补不如食补”，食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，人体为了保持一定的热量，就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解，以产生更多的能量，适应机体的需要，所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。

至于药补，常用的补益中药有：属补气类的，如人参、黄芪、党参、白术等，适用于气虚不足、面色白、气短乏力，脾虚泄泻之人；属养阴补血类的，如生地、阿胶、当归、枸杞等，适用于面白无华、头晕心悸、口唇苍白、血红蛋白偏低、妇女月经量少等症状之人。鹿茸也是冬令的常用补品，适用于平素阳虚怕冷、四肢不温、腰酸多尿，或男子阳痿等患者服用。

需注意的是，有些体质虚弱的人，在感冒或其他急性病期间，应停服补品，待急性病治愈后再继续进补，否则会使病症迁延难愈。

禁忌食物

立冬气节不可多食生冷和燥热的食物。



荸荠

食物禁忌

荸荠属于生冷食物，对脾胃虚寒和有血淤的人来说不太适合。

菊花

菊花是辛凉解表药，气虚胃寒、食量少、腹泻的患者应少用。储存的菊花有霉蛀时宜烘干，不宜在烈日下暴晒，以防散瓣变色。



食物禁忌



冬季三个月，宜早睡晚起，多运动。

宜吃食物

立冬时节应滋阴潜阳，宜多吃热量较高的膳食，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。



鸡肉

保健功能

鸡肉性温味甘，入脾、胃经，有补虚、健胃、强筋骨等功效。可用于食少、泄泻、下痢、消渴、水肿等症状。

牛肉

保健功能

牛肉脂肪含量很低，但却富含结合亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗运动中造成的组织损伤。牛肉含锌，与谷氨酸盐和维生素B6共同作用，能增加免疫力；镁则参与蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。



萝卜

保健功能

萝卜味辛甘、性平，有下气消积化痰的功效，它和牛肉的“温燥”可以调剂平衡，不仅补气，还能消食。



苹果

保健功能

苹果有生津止咳、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠等功效，它含有的胶质能保持血糖的稳定。



冰糖

保健功能

冰糖性平、味甘、无毒。归经入肺、脾。具有养阴生津、润肺止咳的功效。主治肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血。

