

中华中医药学会科普分会组织编写

节日里的健康话题(二)

农 节

里的健康话题

◎ 编著 周贻谋



立春、夏至、秋分……

传统农节文化源远流长



起居、饮食、防病……

顺时循道颐神健体延年



人民卫生出版社

[中华中医药学会科普分会组织编写]

节日里的健康话题（二）



农节里的健康话题

编著 周贻谋

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农节里的健康话题/周贻谋编著. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-117-10103-5

I. 农… II. 周… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 049274 号

节日里的健康话题 (二)

农节里的健康话题

编 著: 周贻谋

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 17

字 数: 213 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10103-5/R·10104

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

 导 言 

所谓农节，主要是指二十四个节气。其他农节如三伏、三九及龙抬头、上巳节、虫王节、七夕乞巧节之类，则分别包含在相关的节气中予以简介。这样既便于叙述，又可避免某些文字重复。

二十四个节气是农历的重要组成部分，是我们祖先长期总结天文、气象与农业之间的关系而创造出来的，也是古人高度智慧的体现。它反映了寒暑变化与农时季节交替的规律和特点，不仅对古代农业生产有其重要意义和重大影响，而且对人们的起居作息、日常生活、疾病防治、养生保健等诸多方面来说，也同样有其积极意义和重要影响。比如中医强调天人相应，认为人与天地自然是一个整体，要想防病健身，就得顺应四时八节的阴阳变化规律。这里的四时是指春、夏、秋、冬四季，而八节则是指立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，这就直接涉及到了二十四个节气。现今不但我国城乡居民特别是广大农村对这类节气非常熟悉和重视，即使是在世界各国定居的广大华侨和华裔之中，此类节气也是广为流传的。那么二十四个节气究竟是怎样形成的呢？这是许多人所关心的一个问题。

我国最早记载有关节气交替变化的文献典籍，当是《礼记》和《吕氏春秋》。在《礼记·月令》和《吕氏春秋·十二



纪》里，对节气的交替变化就有文字基本相同的记载。诸如“孟春之月”即农历正月的头一个节气是“立春”；“孟夏之月”即农历四月的第一个节气是“立夏”；“孟秋之月”即农历七月的头一个节气是“立秋”；“孟冬之月”即农历十月的第一个节气是“立冬”。又如“仲春之月”即农历二月，“始雨水，桃始华（花）”，这里提到了雨水；又说“日夜分”，实指春分；还说“雷乃发声……蛰虫咸动”，实指惊蛰。“季春之月”即农历三月，“时雨将降”，实指谷雨。“仲夏之月”即农历五月，“日长至”，实指夏至；又说：“小暑至”。“孟秋之月”即农历七月，“凉风至，白露降”。“仲秋之月”即农历八月，“日夜分”，实指秋分。“季秋之月”即农历九月，“霜始降”，实指霜降。“仲冬之月”即农历十一月，“日短至”，实指冬至。由上可知，《礼记》和《吕氏春秋》所提到或涉及到的节气仅有十多个，说明先秦时期只不过是农节的滥觞阶段，尚未形成完整的二十四个节气。

到了西汉时期，二十四个节气已基本形成。据《汉书·律历志》记载，夏历即农历正月为立春、惊蛰；二月为雨水、春分；三月为谷雨、清明；四月为立夏、小满；五月为芒种、夏至；六月为小暑、大暑；七月为立秋、处暑；八月为白露、秋分；九月为寒露、霜降；十月为立冬、小雪；十一月为大雪、冬至；十二月为小寒、大寒。由此可知，西汉时期的二十四个节气与今天互有异同，唯独春季三个月的节气顺序与今天差别较大。比如当时正月为立春、惊蛰，今则为立春、雨水；当时

二月为雨水、春分，今则为惊蛰、春分；当时三月为谷雨、清明，今则为清明、谷雨，次序完全颠倒。其他九个月的节气顺序则与今天一致。

迄于东汉，又对二十四个节气的先后顺序作了调整。据《后汉书·律历志》记载，二十四个节气的顺序依次为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。这就表明，东汉时期二十四个节气的顺序已经与今天完全一致。

在此应当指出，古代是根据河南洛阳地区的气候特点来制定二十四个节气的。这是由于洛阳在古代曾经长期处于政治文化中心地位之故。已知最早提到某些节气的是春秋战国时代，尽管当时正处于诸侯争霸和互相征战割据的时期，但东周天子却是那个时期名义上的最高统治者，否则也就不会出现“挟天子以令诸侯”的局面了。东周的都城是洛阳，是诸侯们前往朝贡的地方。故一切天文气象包括首先提出的某些节气，都是以洛阳为中心提出来的。到了东汉，又对二十四个节气作了最后的修订和调整，而东汉的都城恰好也是洛阳。所以二十四个节气在邻近洛阳的黄河中下游地区及其他相隔不远的地区比较准确，而纬度与洛阳相差较大的地区，则其节气的准确度相对要差一些。在此还应指出，现今由于整个地球的气候变暖，有不少地方到了该冷的时候不冷，而尚未到该热的时候却变得炎热起来了。总而言之，春、秋、冬三季的时间有所缩短，而夏季



却明显地有所延长，因而对节气的准确度亦有较大的影响。

大凡二十四个节气各有其特定的含义。立春表明春季开始；雨水表示少雨的冬季已过，雨量将逐渐增加；惊蛰意味着蛰伏于地下进行冬眠的昆虫和小动物，将一一被春雷惊醒；春分表示昼夜平分和春季的一半；清明是说气温回升，春暖花开，有清新明朗之感；谷雨则降雨明显增加，有利于谷类作物的培育和生长；立夏为夏季开始；小满意味着夏熟作物子粒开始饱满，但尚未成熟，故曰小满；芒种系指小麦等有芒作物即将开始收割，各种秋熟作物即可播种；夏至表示夏季也是全年中白昼最长的一天已经到来；小暑则指天气开始炎热，尚未热到顶点；大暑表示夏季也是全年中最为炎热的时候；处暑表示炎热之极的夏季即将过去，暑热之气也会渐渐消减；白露则指夜晚转凉而空气中的水蒸气容易在草木或其他野外物件上形成白色露珠；秋分表示昼夜平分和秋季的一半；寒露言气温渐低，野外露水更多且带有几分寒气；霜降表示夜晚温度很低，水气在草木或土石上会凝结成白霜；立冬为冬季开始；小雪系指黄河中下游地区及北方开始降雪；大雪则天气更冷，下雪范围扩展而雪量较大；冬至表示冬季也是全年中白昼最短的一天已经到来；小寒表示严寒已经开始，但尚未到达极点；大寒则表明是一年之中最为寒冷的时节。

二十四个节气实际上反映了地球绕太阳运行时在轨道上的不同位置。从地球上看来，太阳在黄道上运行，一个回归年运行一周。太阳在黄道上的位置用黄经度量，从春分点（黄道与赤



道的交点)算起,从0度到360度为一周。从0度开始,太阳在黄道上向东移动,每15度为一气,共有二十四气,其中十二个气叫“节气”,另外十二个气叫“中气”。如立春为节气,雨水为中气;惊蛰为节气,春分为中气;清明为节气,谷雨为中气;其他皆依此类推。节气和中气都是相间排列,在一年十二个月中,每个月基本上各有一个节气和一个中气。

反映寒暑冷热变化的二十四个节气,是根据地球绕太阳运转的规律来确定的,而与月亮绕地球运行并无丝毫联系。所以二十四个节气本身实际上属于阳历范围,并非由阴历来决定。有人以为二十四个节气的形成既然已经两千多年了,历史那么悠久,就应该是由阴历来决定的,其实那是一种误解。因为我国古代并非单纯采用阴历,实际上用的是阴阳合历。阴历之所以频繁设置闰年,每三年一闰,五年再闰,就是为了使阴历年与阳历年能够合拍和基本同步。从纯粹的阴历来看,二十四个节气分布在每个月的具体日期并不确定,亦无什么规律可循;而从阳历来看,则每个月的节气日期比较固定,前后相差不过一两天。上半年一般是每月6日左右为节气,21日左右为中气;下半年则是每月8日左右为节气,23日左右为中气。当然也有例外,如立春通常在每年2月4日或5日。雨水则在2月19日或20日。有人编了一首《二十四节气歌》,便于人们记诵。其歌词如下:

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。



每月两节日期定，最多不差一两天。

上半年来六廿一，下半年来八廿三。

人人熟读节气歌，按时播种过丰年。

另有一首节气歌则具体叙述了全年各月节气和中气的顺序，如说：

二十四节有先后，下列口诀记心间：

一月小寒接大寒，二月立春雨水连；

惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；

五月立夏和小满，六月芒种夏至连；

七月小暑和大暑，立秋处暑八月间；

九月白露接秋分，寒露霜降十月全；

立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。

抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

关于一年四季的时月划分，我国与欧美各国是不相同的。

我国根据传统农节将立春、立夏、立秋、立冬作为四季的开始，把立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六节算做春季；立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六节称为夏季；立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六节算做秋季；立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六节称为冬季。欧美各国则不然，他们是根据天文学的算法来划分四季的。依照天文学原则，对于北半球来说，当以太阳处于黄经0度即春分点算做春季的开始，将春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种六节称为春季；太阳处于黄经90度即夏至点作为夏季的开始，将夏至、小暑、大

暑、立秋、处暑、白露六节称为夏季；太阳处于黄经180度即秋分点作为秋季的开始，将秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪六节称为秋季；太阳处于黄经270度即冬至点作为冬季的开始，将冬至、小寒、大寒、立春、雨水、惊蛰六节称为冬季。例如2008年8月7日立秋，根据传统农节算是秋季开始，而8月8日为第29届夏季奥运会在北京开幕的日子。整个运动会是在立秋节内举行，根据我国传统农节，就要算是秋季运动会了，然而根据天文学的算法，此时正值夏季的第二个月，应当视为典型的夏季运动会。

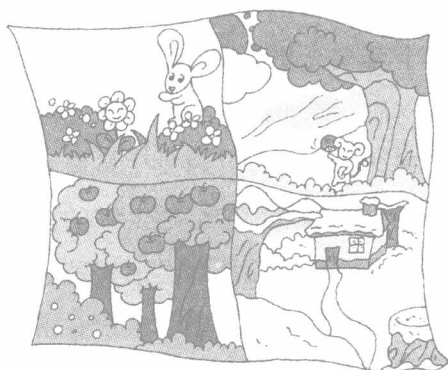


图1 我国与欧美关于一年四季的时月划分

对于我国城乡特别是广大农村来说，始终都是依据传统农节来划分四季的。二十四个节气已经沿用了两千多年，而且今后还将继续沿用下去。古代又将二十四气分为“七十二候”。早在《逸周书》中就谈到了七十二候，宋代王应麟的《玉海》，元代王祜的《农书》，均对此作了介绍。实际上反映了

古代黄河中下游的物候历。以五日为一候，三候为一气，一年分二十四气，共七十二候。每候以一个物候现象相应，称为“候应”，表示一年中物候和气候的一般变化情况。七十二候的候应有两类：一类是生物物候，其中有动物的，如鸿雁来，寒蝉鸣；也有植物的，如桃始华，萍始生等。另一类是非生物物候，如水始冰，雷乃发声等。七十二候虽然也曾对农业生产起过一定的作用，但毕竟五天的时间太短，而气候的年际和地区变化却较大，故很难推广运用。

前面谈到，二十四个节气不但与农业生产关系非常密切，而且与疾病防治及养生保健之间的关系同样极其密切。就拿疾病防治来说，各个节气或季节都有其常见病和多发病必须注意防治。比如立春以后，除了纬度较低地区迅速转暖以外，其他许多地区依旧处在严寒之中，此时发生风寒感冒的频率仍然很高，故应特别注意“春捂”。惊蛰后冬眠的昆虫和小动物苏醒了，各种病原微生物也开始活跃和迅速繁殖起来，自然应当关注各种传染病的防治。惊蛰又意味着滚滚春雷开始了，春夏两季往往频频发生雷暴，多雷地区每每造成人员死伤，更要高度重视防雷。2007年5月，重庆市开县一所山村小学有7名学生被雷击致死，其教训是十分惨痛的。

春季的病种很多。春分过后不久，桃花即将盛开，却是精神病和狂犬病的高发季节很快就要到了，民间称之为“桃花癫”，理当格外注意预防。尤其是狂犬病的危害极大，现今此病只能预防，根本无法医治。要使广大居民特别是广大农民懂

得，非但疯狗咬人会引发狂犬病，而且被健康犬咬伤也可能引发狂犬病（因为在健康犬中约有15%带有狂犬病病毒，故无论养狗养猫或养其他宠物均必须打预防针）。即使是被健康犬抓伤或咬伤，也一定要立即前往正规的大医院注射疫苗和医治，绝不可等闲视之。

小暑、大暑正处于三伏天，是一年中最为炎热的时节，大家都很重视防暑降温。电风扇和空调在这个时期的使用频率最高。但贪风纳凉不可太过，猛吹电风扇，久待空调室或空调温度调得过低，本身就会成为致病因素。又要提醒人们注意，暑季亦不可忽视预防心脑血管疾病。人们只知道冬季严寒容易引起心脑血管疾病，殊不知暑季的高温湿热亦易诱发此类疾病。还要指出，在酷暑高温季节，凡患有心脑血管疾病的人，绝不可在这段时间去洗桑拿浴。暑季本来已是高温湿热，此时洗桑拿浴无异于火上加油，著名特型演员古月就因暑天洗桑拿浴导致心脏病急性发作而猝死，值得引以为戒。

入秋以后，应当格外注意预防痢疾和以蚊子为媒介的各种传染病（如疟疾等）。痢疾可分细菌性痢疾和阿米巴痢疾，各自有不同的症状和防治方法。要想有效地防治疟疾，就得大力消灭蚊子。秋天又应留心预防秋燥所引起的各种疾病。冬季尤其要注意防治严寒所引起的呼吸系统疾病和心脑血管疾病，还应警惕发生煤气中毒事件。诸如此类，本书在相关的节气中均有明晰的论述。

生活方式与人体健康的关系极其密切。早在1992年，世界

卫生组织就在“维多利亚宣言”中明确指出：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”乃是“健康的四大基石”。所以人们必须高度重视养生保健。谈到养生保健，涉及到起居、饮食、运动、情志、药物等各个方面，下面一一加以叙述。

就起居作息而言，本书着重谈了两个问题：一是睡眠充足。例如在谈到“春困秋乏”时，特别指出睡眠是重要的保健手段。凡成年人每天应有8个小时左右的睡眠，无论少睡或多睡都不好，每天睡眠少于6个小时或多于9个小时均对人体有害。国外有资料表明，每天睡眠少于5个小时的人，其患糖尿病的几率比常人高出2.5倍，而每天睡眠少于6个小时或多于9个小时的人，则其患糖尿病的几率均比常人高出170%。由此可知，人们每天必须保证7~8个小时的睡眠，但最多不要超过9个小时，这样才会对健身防病有利。二是强调保持头寒足暖。一年四季特别是冬季早起要用冷水洗脸，晚上就寝之前必须用热水洗脚，做到古医书上所说的“寒头暖足”。

饮食养生是全书的重点，对于各个节气所出产的谷物、水果、蔬菜或适宜吃的食物，择要予以介绍。指明该食物所含主要营养成分、性味特点、主治功效，并且附列食疗食补方。务求对读者有实际参考价值。为了增强食物的文化品位，也涉及到一些名人的饮食爱好和评论或轶闻軼事之类。比如在谈黄花菜（金针）时，引用孙中山先生的话说：“金针、木耳、豆腐、豆芽，实素食之良者也。”中国的黄花菜在印度、巴基斯坦等国备受青睐，据说印度圣雄甘地常年茹素，他最喜欢吃的

素菜就是中国的黄花菜。又如苦瓜，是一种极好的保健食品，被称为防治糖尿病的天然良药。有资料说，清初著名画家石涛最爱吃苦瓜、画苦瓜，曾经将苦瓜置于几案上予以祭拜，并且自称苦瓜和尚（因石涛已出家为僧）。在谈到鸡蛋时，又有书刊说，袁世凯曾经创下一顿早餐吃20个鸡蛋的纪录。本书着重指出，尽管鸡蛋的营养价值很高，但不可多食，过于多食反而有害。袁世凯其人并不长寿，只活了57岁。

公历每年6月7~9日是全国高校统一招生考试的日期，正在芒种节内。本书在介绍芒种时，特别谈到考生的饮食宜清淡，不可过于油腻，要做到荤素搭配，品种多样，营养丰富而又全面，吃得科学合理，吃得清洁卫生，吃得易于消化吸收，吃得有助于提高应考能力。书中对考生的饮食提出了六条具体建议，无论对城乡的考生或家长均具有一定的参考价值。

“生命在于运动”，运动养生十分重要，人们必须经常参加适度的体育运动。本书结合北京举办第29届奥运会作了相应的叙述，在此特对奥林匹克运动的沿革历史和指导思想加以简介。1896年，第一届国际现代奥运会在希腊的雅典举办成功。此前担任国际奥委会秘书长的法国教育家顾拜旦，从1896~1925年一直担任国际奥委会主席，并于1925~1937年任奥委会名誉主席。他是国际现代奥运的创始人，后来被尊称为“奥运之父”。根据顾拜旦在20世纪初的提议，并结合尔后的实践，逐渐形成了现代奥林匹克运动的指导思想（也叫奥林匹克主义），其要点如下：①主张人的身心和精神和谐发展；②强调体育运



动是实现人的和谐发展的重要途径；③提倡体育与教育、文化结合；④重视奥林匹克选手榜样的教育作用。并且提出以互相了解、友谊、团结和公平竞争作为奥林匹克精神。其口号则是更快、更高、更强，这就体现了不断进取和永不满足的奋斗精神。我们应当借29届奥运会在北京举办的东风，大力开展全民体育运动，以便增强整个国民体质，提高防病抗病的能力。长期坚持参加适度的体育运动，就能有效地防治肥胖症、动脉硬化症、高血压、糖尿病、神经衰弱、抑郁症及心脑血管疾病



图2 “生命在于运动”，运动养生十分重要

等。我们可以毫不夸张地说，体育运动是防治各种疾病最为积极有效的重要手段。

情志养生尤其不可忽视。人非木石，焉能无喜怒哀乐？但喜怒哀乐必须适度，必须有所节制，重在保持心态平衡稳定。中医认为，大喜伤心，大怒伤肝，大思伤脾，大忧大悲伤肺，

大惊大恐伤肾。《儒林外史》描写范进中举后由于狂喜而昏倒在街头；《三国演义》叙述周瑜因多次大怒引起吐血不止而丧命；《红楼梦》则刻画了林黛玉因经常忧愁悲伤而死于肺癆病。这些并非虚言妄语。在现实生活中诸如此类的事例亦不鲜见。有位老太太在打麻将时，开始老输，情绪不佳，后来得了好牌，她大喜过望，就在大喊一声“我和了”之后导致冠心病急性发作而猝死在牌桌上。现今参加炒股的人不少，有位退休工人因炒股赚了一笔钱而狂喜不已，竟然因此突然摔倒在地并造成脑中风而半身瘫痪。股市风险很大，心理压力更大，据媒体报道，2007年就因股票多次暴跌而造成多例老人猝死。由于老年人承受不起股票涨跌风险的巨大心理压力，故在此特建议老年人最好不要参加炒股。

最后再谈谈药物养生的问题。进入冬季以后，人们十分重视冬补。什么人参、鹿茸等各种名贵补药成了争相购买之物。然而只有体虚之人才需服补药，身体健康的人则不宜服补药，倘若滥服补药则非常有害。即使是体虚之人，又有气虚、血虚、阴虚、阳虚之别，必须辨证施补才能有效。人参属补气药，主治各种气虚病症，如心衰气短，身倦乏力，精神萎靡，言语低微，动则出汗，喘逆不已等。凡阴虚火旺，实热及湿热等患者，均应禁忌使用。人参虽是王牌补药，但服用必须适量。急救时用量较大，应由医生掌握。若用于补虚，每天只宜服1~3克，最多不要超过3克。有人用40克红参煎汁200毫升，一次服完，其后不久即出现频繁呕吐，全身抽搐，神志昏迷，



大小便失禁，眼底检查发现视网膜有片状出血斑，因抢救无效而死于急性左心衰竭和肺水肿。这就说明，大剂量服用人参非常有害。人参亦不可久服，许多实例说明，每天服用人参3克以上，又连续服用1个月以上者，大多有咽喉刺激感和兴奋、激动、失眠、高血压伴随神经过敏症等不良反应。可见久服人参也是有毒副作用的。本书在各个节气中分别介绍了多种补养药，叙述了各药的适应证和相关禁忌证，并且明确指出，凡一切补药均只宜适量服用，适可而止，切忌多服、久服和滥服，否则只能是欲益反损，无益有害。至于某些防治疾病的重要药物，本书分别就其所含有效成分、性味特点、主治功效作了介绍，并且选列附方，希冀能对读者有实际参考价值。

囿于水平，书中难免存在缺失或纰缪，敬希有关专家和广大读者朋友惠予指正。

周贻谋

2008年3月于长沙梨子山