

秋 养生

立秋 处暑 白露
秋分 寒露 霜降



「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。

「秋收」

秋季气候日新干燥，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。

「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」。

「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

中国烹饪大师、营养师、营养师



图书在版编目(CIP)数据

秋养生 / 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. 秋… 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045024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×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

二十四节气养生

祝书华 主编

广东人民出版社

秋 养 生

立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降

【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。





早睡早起，
增强体质，
滋阴润肺，
轻装薄素。

【秋季养生宜“养收”】

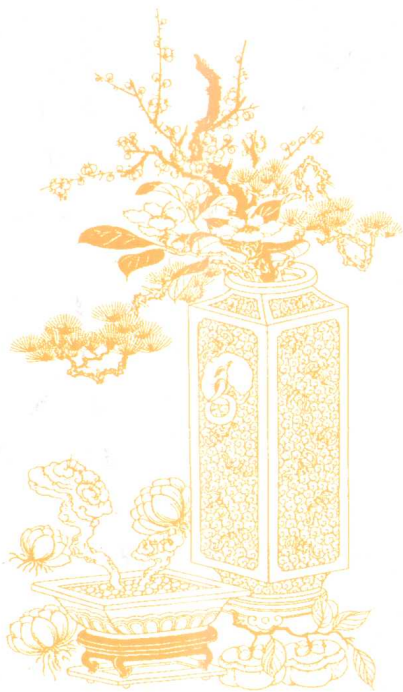
立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降

初秋暑气未消，秋阳余炎，气温仍然较高，加之时有阴雨，湿度偏高，感觉更加闷热，故有“秋老虎”之说。但白露以后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，人们尤易患病，所以又有“多事之秋”的讲法。因此，时令养生应遵循“养收”的原则，以保养内守之阴气。

秋季养生宜悦情。秋季气候日渐干燥，阳气渐收，阴气渐长，易使人情绪产生波动，或烦躁，或伤感，从而引起忧郁、悲伤。故秋季养生要调摄精神，要保持神志安宁，心平气和，以减缓秋季肃杀之气对人体的影响，从而使人心情愉快。另外还要收敛神气，多参加户外活动，以开阔胸襟，使胸中郁积一扫而光，以适应秋季容平的特征。

秋季养生宜养肺。干燥是秋天气候的一个基本特点。这时如果人体抵抗力下降，容易导致呼吸道粘膜不断受到乍暖乍寒的刺激，给病原微生物提供可乘之机，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。患有慢性气管炎和哮喘的病人，此时症状也往往加重。所以秋天要特别关心肺，因为燥邪首先犯肺，易出现干咳无痰的症状，儿童尤甚，故饮食应以滋阴润肺为基本原则。生梨、甘蔗、荸荠、柚子、枇杷等都有很好的养阴润肺功效，也可选用百合莲子粥、银耳冰糖粥、雪梨川贝冰糖羹等，它们都具有良好的滋阴润肺、止咳化痰的作用。

秋季养生宜保胃。秋凉之后，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，昼夜温差变化大，



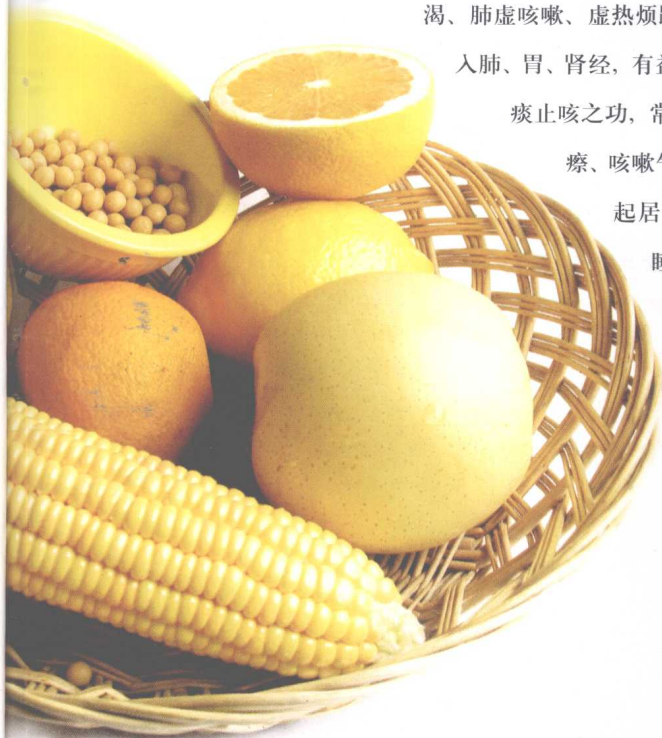
是脾胃病高发季节，特别是有溃疡的患者更易复发，最应调理脾胃。故患有慢性胃炎或者胃、十二指肠溃疡的人要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被子，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。在秋季一般应少吃多餐，多食熟软开胃易消化之物，勿进油腻食物，不宜过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，否则会引起湿毒滞肠中，致使腹痛、泄泻。

秋季养生宜养阴。秋季干燥，常会使人产生皮肤和口角干裂、皱纹增多、口干咽燥、声音嘶哑、毛发脱落、口渴便秘等一系列燥症，俗称“秋燥症”。秋燥不仅使人感觉不舒服，还会诱发许多感染性疾病，如感冒、疖肿、鼻炎等。因此，秋天必须养阴防燥，这时应注意保持室内一定的温度和湿度。在饮食上宜多选甘寒滋润之品。宜选用西洋参、燕窝、沙参、麦冬、石斛、玉竹等，其中西洋参性味苦、微甘、凉，入心、肺、肾经，有补气养阴、清虚火、生津液的作用，适用于气阴不足、津少口

渴、肺虚咳嗽、虚热烦躁等证。燕窝性味甘平，入肺、胃、肾经，有益虚补损、滋阴润燥、化痰止咳之功，常用于肺肾不足、虚损癆

瘵、咳嗽气急等证。另外，秋季在

起居上要做到早睡早起。早睡以利养阴，早起以利舒肺，呼吸新鲜空气，使机体津液充足，精力充沛。





早睡早起，
增强体质。
滋阴润肺，
轻装薄素，

陇首秋云飞

●【立秋篇】

七

(始于8月7~9日): 气候渐变, 人体仍感觉燥热难忍。

【处暑篇】

二十一

(始于8月22~24日): 暑热余威明显, 但天气开始慢慢转凉。

【白露篇】

三十一

(始于9月7~9日): 暑气渐消, 白天气温适宜, 夜间气温较低。

【秋分篇】

五十一

(始于9月22~24日): 逐渐昼短夜长, 每场秋雨都会带来明显降温。

【寒露篇】

六十五

(始于10月8~9日): 冷热交替明显, 人体阳气渐退, 阴气渐生。

●【霜降篇】

八十一

(始于10月23~24日): 天气时有反复, 人体逐渐感觉季节的肃杀和萧瑟。

七 【气候特点】气温由最热逐渐下降

八 【起居规律】早睡早起，注意锻炼身体

十 【房事指南】行房有度，合房有术

十二 【运动保健】

立秋七月节坐功/意守指梳功
嘶字补肺功/尿频抑制功

十四 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：银耳桂花莲子汤
菠萝糯米饭/五彩蜜珠果

二十一 【气候特点】干燥、少雨、湿度小

二十二 【起居规律】自我保健防秋燥

二十四 【房事指南】古代房事中的戏道

二十六 【运动保健】

处暑七月中坐功/仰卧导引功
仰吸导引功/足趾导引功/发声导引功

二十八 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：青辣椒拌豆干/银杏炖乌鸡
蒜茸菠菜/木耳猪腰汤/丝瓜干贝

三十七 【气候特点】天气转凉，白天和夜间温差很大

三十八 【起居规律】天气转凉，要加强锻炼身体，预防过敏性疾病

四十 【房事指南】哮喘病人的房事养生知识

四十二 【运动保健】

白露八月节坐功/按鼻中隔功/意念导引功
点揉迎香功/呼吸操/涌泉导引功

四十四 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：萝卜羊肉汤/贝梨炖猪肺
山药豆腐汤

五十一 【气候特点】昼短夜长，降水次数增多

五十二 【起居规律】培养乐观情绪，收神敛气，注意秋燥

五十四 【房事指南】房事养生方面的经验和总结

五十五 【运动保健】

秋分八月中坐功/运耳按头功
梳头点穴功/腰臂俯仰功/低头触地功

五十六 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：板栗烧鸡/香菇松子
香菇烧豆腐/香菇当归肉片汤/糖醋鲜鱼

六十五 【气候特点】气温下降，空气干燥

六十七 【起居规律】热冷交替明显，起居应注意保暖，预防疾病

六十八 【房事指南】秋季是男性阳痿发病率最高的季节

七十 【运动保健】

寒露九月节坐功/脚腿葆春功/委中观想功
按目明穴功/风府观想功/交臂导引功

七十二 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：草鱼片粥/薯仔焖鸡
百合红枣粥/红枣桂圆茶/琉璃桃仁

八十一 【气候特点】秋季到冬季的过度节气，天气寒冷

八十三 【起居规律】注意脾胃功能的保护

八十四 【房事指南】慢性病患者的房事养生知识

八十六 【运动保健】

霜降九月中坐功/光照膻中功/转腰导引功
转腰运气功/呼吸导引功

八十八 【饮食调养】饮食宜忌

养生食谱：白果冬瓜粥/荔枝虾仁
花生炖猪脚/人参乌鸡汤/当归参芪猪心汤





早睡早起，
增强体质。
滋阴润肺，
轻装薄素，



立 秋 篇

L I Q I U P I A N

（始于8月7~9日）：气候渐变，人体仍感觉燥热难忍。

多食酸味果蔬，养胃润肺以备秋凉。

【秋养生】
· 立秋篇

【气候特点】

立秋时北斗指向西南，太阳黄经为135度，时值公历8月7日左右。秋字由“禾”与“火”字组成，是禾谷成熟的意思。立秋即是禾谷开始成熟的意思。从这一天起开始进入秋天，秋高气爽，月明风清，气温由最热逐渐下降。此时暑天的闷热已经没有了，人身上也不再粘热的感觉。尽管还处于炎热之中，但素有“秋老虎”之称的高温天气已不同于使人烦闷的暑热。



【起居规律】

立秋是进入秋季的初始，在秋季养生中，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生，要知道“春生夏长秋收冬藏”的自然规律。



立秋时，天气仍然很热，但是湿度已没有夏天时大。秋天的气候特点为干燥。按照中医理论，立秋后肺功能开始处于旺盛时期。肺在五行中属金，其性为燥。肺在志为悲，悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律，循古人之纲要：“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”

从五行生旺推算，可知此时肝脏、心脏及脾胃都处于衰弱阶段，所以要注意加强对这些器官的保养。此时人们最容易患阴暑的病症。由于此时已有习习凉风，不像夏天那样总是又热又闷，人们往往会尽情享受立秋后的一丝凉意，结果却使身体受凉而产生高温头痛的病症。

立秋时节也是细菌性痢疾高发的时期。由于此节气气温仍然很高，食品极易腐败变质，又由于此时生食的瓜果蔬菜极多，不合理的饮食习惯极易导致肠胃疾病。细菌性痢疾传染性很强，主要症状是：全身冷热、头痛、恶心、腹痛、腹胀、拉黄色水样大便，每天五六次，多的可达十几次。腹泻严重会短时间造成脱水，病人口渴、声音嘶哑、四肢无力，严重者会发生酸中毒和尿毒症。

一般腹泻患者除了要内服抗生素等药物和注意休息外，特别要重视饮食调理配合治疗，减轻症状，恢复健康。在饮食调理上，要以富于营养而又起到治疗作用为原则，要限制粗纤维食物与强刺激性食品，以保护肠粘膜和肠道功能。因此，患者应吃



早睡早起，
滋阴润肺，
轻装薄素，
增强体质。

些流质饮食，如米汤、柠檬茶。有条件的可饮酸奶，因酸奶营养丰富，又可抑制肠道有害细菌生长，还有收敛作用。其他如藕粉、果汁、果汁胶冻、苹果泥、软面片、菜汤、蛋汤等也是不错的选择。

预防的措施是：搞好饮食卫生，管理好粪便，消灭苍蝇；养成饭前便后洗手的习惯。不喝生水，不吃零食，不吃腐败变质的食物，生吃的瓜果要用流动的水多清洗几遍或削皮后再吃。食具要煮沸消毒；老人及孩子不要与菌痢病人接触，以免传染患病。在菌痢病流行期间或家中有人患菌痢时，多食大蒜能够收到较好的预防效果。根据天气变化，注意增减衣服，夜间睡眠要盖好被子，防止感冒和肚子着凉。

立秋节气在精神调养上要注意内心应平和宁静，保持心情舒畅，切忌悲忧伤感，遇到伤感的事应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。



起居调养上，应做到“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡可调养人体中的阳气；早起则可使肺气得以舒展，且防收敛太过。立秋之时，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热异常。此节气增加夜里的睡眠时间很有道理，可借此补偿夏日的睡眠不足，秋季早睡，完全符合“养收之道”的养生原则。立秋后的早晨是锻炼身体的最佳时间，此时不冷不热，气温宜人，天高气爽，使人精神爽快。凌晨5点起床，选择清幽之处，或河畔江边，或林荫大道进行锻炼，很有益身体健康。



【房事指南】

为适应“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，秋天的性生活亦应当有所减少。不过，由于春秋两季气候宜人，所以在秋天人们一般性生活还是比夏天要多。这不符合养生原则。立秋节气人体阴盛阳衰，过度的性生活对身体害处很大。在这一节气中我们重点谈谈预防房事过度的知识。

常言道：“纵欲摧人老”、“房劳促短命”。这些话并非危言耸听，是有科学道理的。唐代著名医学家孙思邈说：“恣意情欲，则命同朝霞也。”据现代研究认为，性生活过度会导致内分泌失调，致使代谢功能失常，免疫防御功能



减退，对各种疾病抵抗力减弱，易引起各种疾病。在封建社会里，皇帝设有三宫六院七十二妃，贵族大臣也是妻妾成群，生活放荡糜烂，虽然他们每天山珍海味，美酒佳肴，但到头来多是恶病缠身，过早离世。时下一些青年人盲目追求所谓“性的解放”，放纵性生活，这是极为有害的。中老年人更应节制房事，这是由于他们的肾精已经亏少，再“纵欲贪欢”，肾精耗竭，则促其衰亡。因此，中医养生学主张节欲保精。保得一分精液，多延一分寿命。避免房劳，不是一朝一夕之事，应当从青年时就开始做起，直至老年，始终如一。

首先，要行房有度。即不能恣其情欲，漫无节制。不少养生家都主张成年之后当随着年龄的增长而逐渐减少，至老年宜断欲。如《千金要方》中指出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，



滋阴润肺，轻装薄素，早睡早起，增强体质。

闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。”对书中所述的入房次数，历代养生家多持赞同态度，不过有人主张“其人弱者，更宜慎之”。由于年龄不同，精力和性的要求有差异，因此，不能超脱年龄和实际精力而恣意行事，否则就易戕伐身体，折人寿命。



其次，要合房有术。从医学和养生角度来讲，夫妻合房要讲究适当的方法。在这方面，过去一直被视为禁区，搞得神秘莫测，稍作议论被视为淫乱。其实，夫妻间行房事，顺应自然，合乎法规，讲究科学的方法，既能使双方得到性的满足，增进感情，更重要的是有助于彼此的身心健康，延年益寿。在《天下至道谈》中，古人明确提出夫妇性生活应与气功导引结合起来，以收积气全神、延年益寿之效。其中一段谈到：“气有八益，有七损。不能用八益去七损，则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不聪明，七十下枯上竭，阴气不用，涕泣俱出，令之复壮有道，去七损以抵其病，用八益以补其气，是故老者复壮，壮不衰。”意思是说，夫妻性生活应做到八种有益的保持精气的导引动作，而避免七种有害的动作。如果不按这么做，则四十岁时精气已耗损一半，五十岁生活起居已感衰弱，六十岁耳不聪，七十岁体质虚损已极，阳痿、涕泪难自控。如果做好八益，避免七损，可使壮年人抗衰延年，老年人亦可恢复健康。八益是与气功导引相接合的两性交方法。其主要精神是：导引精气，使阴液分泌、掌握适当时机、阴阳协调，积聚气血、保持精气充盈，防止阳痿等。七损是七种有损身体健康的两性交活动。其主要精神是：闭精难出、过急、过久、汗出伤津、精气短竭、阳痿强用、交合时心烦躁郁、精血耗绝，交合过频、耗费精气等，皆可引起废损之病。

还有，就是要加强身体锻炼，控制早婚早育。加强饮食调理等对控制房劳也有着积极的意义。



【运动保健】

一、立秋七月节坐功

立秋是秋季的开始。立秋后气温开始下降，自然界的阳气渐收，阴气渐长。本法以“立秋”命名，正是顺应这一时令特点而制定的气功锻炼方法，适宜于立秋时节锻炼，可于立秋时开始，练至处暑为止。立秋时节，人体疾病在经络方面的表现多以足少阳胆经为主。

此功适合于补虚益损、去腰肾积气、口苦、常叹息、心胁痛不敢翻、面色晦暗、皮肤枯黄、外翻足、头痛、下颌痛、眼眶干痛、坐骨肿痛、多汗畏寒等症。

具体做法：

1. 每日凌晨3~7点时，正坐，双手按地，蜷缩身体，屏住呼吸，用手支撑身体离开地面，做7~8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、意守指桩功

此功可治上吐下泻。



步骤1



步骤2



步骤3

具体做法：

1. 两脚开立，略宽于肩，脚尖微内扣，两臂自然下垂，两掌心贴近股骨外侧，屈膝下蹲，以膝盖尖不超过脚尖为度，头顶正直，舌顶上腭，体重平均在两脚。
2. 全身放松，两小臂向上抬起与水平线呈10度角，小臂上举手掌与肘平，距离与肩同宽。
3. 十个手指微分开，放松，意念手指指甲盖，想十个指甲盖要脱落。每次站10~20分钟。



早睡早起，
滋阴润肺，
轻装薄素，
增强体质。

三、嘶字补肺功

《道藏·玉轴经》称此为秋季吐纳健身法。

此功法也可采用坐式修炼。



步骤 1



步骤 2

具体做法：

1. 清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里津液盈满，漱练几遍，分3次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。

2. 吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，并意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念嘶字，但不要出声，如此反复30次。（秋季坚持练此功有保肺健身之功效）

四、尿频抑制功

此功适合慢性肠炎、慢性痢疾、尿频等症。

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. 两眼平远视，两臂侧平上抬起至45度，手心向前，大指向上，合谷张开。

3. 意念大指和食指，大指向前向下翻转至极度，然后放松，自然回到原来位置，此为1次；连续翻转20分钟即可收功，此功最好早晚各练1次。



步骤 1



步骤 2



步骤 3



【饮食调养】

饮食宜忌

中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”，常表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干燥，甚至皲裂。饮食调养，以清润为宜。秋季易伤津液，平时要适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料，还应多吃些萝卜、西红柿、豆腐、银耳、梨、柿子、香蕉等。这些食物具有润肺生津、养阴清燥的功效。应尽量少吃辛辣之品，而柑橘、山楂、苹果、葡萄等新鲜瓜果蔬菜可多吃。要禁烟、酒以及辣椒等燥热之品。



滋阴润肺，
早睡早起，
轻装薄素，
增强体质。

禁忌食物

尽量少吃辛辣、温热的食物或药物，如：葱、姜、人参、鹿茸、肉桂等。



人参

食物禁忌

人参虽为补中之王，但是药三分毒，因此不要滥用，防止“人参综合征”。

体质虚弱者及高血压、糖尿病、癌症、肝炎、肾炎等慢性疾病患者，宜选用生晒参；虚寒症、阳气不足、冬季畏寒、四肢寒冷、老人早衰、妇女内分泌紊乱者宜选用红参；严重心血管疾病、术后极度虚弱、垂危病人宜选用野山参；肺虚咳嗽、内火虚升、肺结核初愈病人宜选西洋参。

人参是体质壮实之体，儿童、孕妇等均应慎用人参，应该在医生指导下选择适当的人参，正确地服用。

肉桂

食物禁忌

肉桂味辛性热，极易伤阴助火，故不宜过量或长期服用。

内热上火、痰热咳嗽、风热感冒、血热出血及妇女经期量多者切忌服用，以免引发新疾或加重病情。



宜吃食物

饮食应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等。

枇杷

保健功能



枇杷性凉，味甘、酸，具有止渴下气、润肺降逆、清热止咳和胃润喉等功效，主治头痛咳嗽、痔疮肿痛、反胃呕逆、衄血不止、暑热口渴、麻疹、流感等症。

枇杷具健脾、利水、化痰功效，是很好的减肥果品。枇杷中所含的有机酸能刺激消化腺分泌，对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当好的作用。枇杷中含有苦杏仁甙，能够润肺止咳、祛痰、治疗各种咳嗽。

糯米

保健功能



糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”一说。

糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

芝麻

保健功能

芝麻榨油有浓郁的香气，可促进食欲，更有利于招牌营养素的吸收。其含近70%的维生素E，具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心，延缓衰老。

黑芝麻富含生物素，对身体虚弱、早衰而导致的脱发效果最好，对药物性脱发、某些疾病引起的脱发也有一定疗效。芝麻还有润肠通便和抗癌的功效，常吃能增加皮肤弹性。



菠萝

保健功能

菠萝性平，味甘、酸、涩，具有生津止渴、解暑、消食开胃等功效，主治消化不良、支气管炎症、肠炎、高血压等症。
菠萝有溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块的作用，能改善局部的血液循环，消除炎症和水肿。
菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。



【秋养生】· 立秋篇

