

24节气与健康人生

YangShen



孙勇 刘红◇编著

24节气与

养生

自然界的一切生物无时无刻

不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒

气候变化的影响。

人与自然界是统一的整体，24节气的变化

随时影响着人体健康，顺应

24节气变化的规律和特点，调节人体，

防病健身，可以达到健康长寿的目的。

中国物资出版社



-6

R212
156

24 节气 与

养生

YangShen
24
节气与
健康人生



孙勇 刘红◇编著

710

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

24节气与养生/孙勇,刘红编著.-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孙… ②刘… III.养生(中医)
IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第042840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:419千字

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)



前言

二十四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、繁衍和发展，对中国古代的农业文明乃至今天的社会生活，都起着不可磨灭的作用。

早在2500多年前的春秋战国时代，我们的祖先就发现，太阳除东升西落外，每天在天空中所处的位置都在变化，在一年中要走一个来回，于是就有了太阳南至和北至的概念。随后古人们又观察了每个月的月初、月中的日月运行位置，并且研究了天气、植物，特别是庄稼的生长规律同大自然现象之间的关系，由此发现了他们之间的内在联系，进而把一年的时间平均分为二十四个等份，并且给每等份取了专有的名称，这就是二十四节气的诞生。

二十四节气主要表示气候变化，物象差异，并且每个节气都与农业生产挂钩，将每个节气在农事上该如何行动表述得十分清楚。我国古代的劳动人民正是根据二十四节气来掌握季节的变化，并由此决定对农作物的适时播种与收割。

二十四节气的制定，综合了天文学、气象学和农作物生长规律等多方面的知识，它比较准确地反映了一年中的自然物候的发展。尽管历经2000多年的历史，这些规律至今仍在农业生产中广泛地使用。二十四节气真实地反映出数千年前我国已成为世界上农耕文明古国的地位，真实地彰显出中华民族

祖先的博大精深的智慧以及对人类的伟大贡献。

二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，而且也是指导人们的养生、保健的秘宝。这是因为，人与自然界是统一的整体，人的生命活动也必然与二十四节气紧密相联。一年四季的变化随时影响着人体，二十四节气的变化也必定会引起人的生理和心理机能不断地发生更替。因此，我们非常有必要顺从二十四节气的要求，进行人生的养生与保健。

人们对养生保健的研究和实践已经延续了几千年，对二十四节气与养生的研究也进行了数千年。无论是祖国的传统医学还是现代医学研究都证明，人的养生要顺从自然，顺从四季冷暖变化，顺从二十四节气变化。比如，中医理论证明，人体的心、肝、脾、肺、肾5个脏器的盛衰与春、夏、秋、冬四季有相应的变化规律；人的脉象变化也与四季有关，脉象是冬偏沉，夏显浮，春秋处于过渡状。西医则证明，人体的体温、血压、脉搏、呼吸、尿量与尿的成分、激素、酶等内源性生理节律都与四季、昼夜规律变化有关，即“生物节律”。顺应这些节律，身体就会保障健康，反之就会觉得不舒服，甚至会发病。自古以来，我国民间就根据二十四节气的不同，形成了种种保健习俗，这些习俗代代相传，经久不失，对中华民族的健康起着巨大的作用。

随着社会的发展、科技的进步，人们的生活方式已发生了巨大的变化，人对大自然的依赖明显的减少，因而使得不少人逐渐忽视了季节节气的变化对人的健康的影响。然而，现代生活带来的“文明病”、“富贵病”的困扰，又使人们不得不反思现代的生活方式，健康与自然环境、健康与季节节气变化的关系又重新引起人们的关注。

为了深入探讨二十四节气与人的健康的关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，笔者经过多年的努力，编写了这本《二十四节气与健康》，它包括两个分册，即《二十四节气养生》与《二十四节气饮食》。前一分册通过介绍二

十四节气的气候特征及其对生命健康的影响,提出了顺应二十四节气保健养生的基本原理和方法,后一分册则深入分析二十四节气与人的饮食的关系,详细介绍了饮食养生的具体方案。本书力求通俗易懂,贴近生活,实用性强。

随着我国逐步进入小康社会,人们的养生保健要求越来越强烈,而养生保健的发展趋势表明,自保自疗是最好的养生保健方式。它不仅有效地保障人的生命健康,而且还可以降低养生保健的成本、节省费用。根据二十四节气进行养生保健,正是一种符合时代潮流的自保自疗方法。愿这本书能为您的健康带来福祉。

编著者

2005 年春

目 录

总论篇 /1

一、人与天合：养生的最高境界 /3

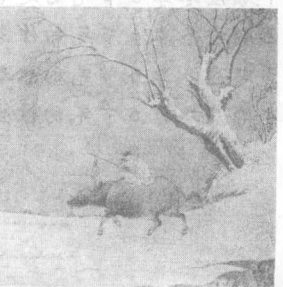
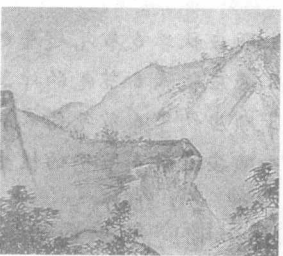
1. 天人合一的养生观 /3
2. 天人合一养生观的理论基础 /7
3. 天人合一养生的原则 /11

二、二十四节气的气候特点 /13

1. 春季6节气的气候特点 /13
2. 夏季6节气的气候特点 /16
3. 秋季6节气的气候特点 /19
4. 冬季6节气的气候特点 /22

三、科学养生必须顺应二十四节气 /25

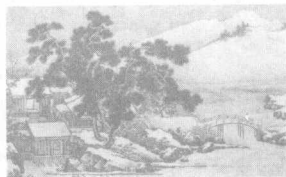
1. 春季6节气养生保健的基本要求 /25
2. 春季不同节气的保健养生 /28
3. 夏季6节气养生保健的基本要求 /33
4. 夏季不同节气的保健养生 /37
5. 秋季6节气养生保健的基本要求 /43
6. 秋季6节气的“保健养生” /44
7. 冬季6节气养生保健的基本要求 /51
8. 冬季6节气的保健养生 /54
9. 顺应冬季6节气的性生活 /60



起居篇 /61

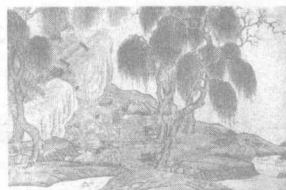
一、起居应与二十四节气相适应 /63

1. 起居与二十四节气的内在联系 /63
2. 古代圣贤论生活起居应与二十四节气相适应 /64



二、顺应春季6节气的生活起居 /65

1. 顺应春季6节气的起居要求 /65
2. 顺应春季6节气的作息 /69
3. 顺应春季6节气的衣着 /71
4. 顺应春季6节气的性生活 /73



三、顺应夏季6节气的起居生活 /76

1. 顺应夏季6节气的起居要求 /77
2. 顺应夏季6节气的作息 /83
3. 顺应夏季6节气的衣着 /86
4. 顺应夏季6节气的性生活 /89



四、顺应秋季6节气的起居生活 /91

1. 顺应秋季6节气起居的要求 /91
2. 顺应秋季6节气的作息 /94
3. 顺应秋季6节气的衣着 /97
4. 顺应秋季6节气的性生活 /99



五、顺应冬季6节气的起居生活 /102

1. 顺应冬季6节气的起居要求 /102
2. 顺应冬季6节气的作息 /107
3. 顺应冬季6节气的衣着 /110
4. 顺应冬季6节气的性生活 /116



饮食篇 /117

一、饮食应顺应二十四节气的要求 /119

1. 二十四节气对饮食养生的要求 /119
2. 二十四节气与饮食养生的原则 /121
3. 二十四节气饮食养生的特点 /123

二、顺应春季6节气的饮食养生 /129

1. 顺应春季6节气的饮食养生要求 /129
2. 立春时节的饮食养生方案 /134
3. 雨水时节饮食养生方案 /139
4. 惊蛰时节饮食养生方案 /143
5. 春分时节的饮食养生方案 /148
6. 清明时节的饮食养生方案 /152
7. 谷雨时节饮食养生方案 /155



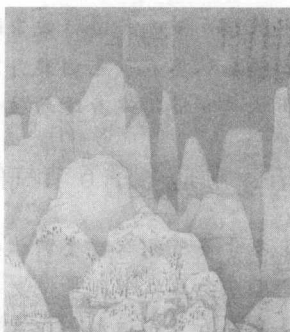
三、顺应夏季6节气的饮食养生 /159

1. 夏季6节气的饮食养生要求 /159
2. 立夏时节的饮食养生方案 /164
3. 小满时节饮食养生方案 /169
4. 芒种时节的饮食养生方案 /174
5. 夏至时节的饮食养生方案 /177
6. 小暑时节的饮食养生方案 /182
7. 大暑时节的饮食养生方案 /187



四、顺应秋季6节气的饮食养生 /192

1. 秋季6节气的饮食养生要求 /192
2. 立秋时节的饮食养生方案 /194
3. 处暑时节的饮食养生方案 /197
4. 白露时节的饮食养生方案 /202
5. 秋分时节的饮食养生方案 /206
6. 寒露时节的饮食养生方案 /211
7. 霜降时节的饮食养生方案 /216



五、顺应冬季6节气的饮食养生 /219

1. 顺应冬季6节气的饮食养生要求 /219

2. 立冬时节的饮食养生方案 /222

3. 小雪时节的饮食养生方案 /226

4. 大雪时节的饮食养生方案 /230

5. 冬至时节的饮食养生方案 /235

6. 小寒时节的饮食养生方案 /240

7. 大寒时节的饮食养生方案 /244



运动篇 /249

一、健身运动应与二十四节气相适应 /251

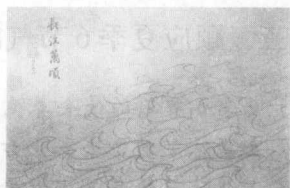


二、顺应春季6节气适宜的健身运动 /253

1. 一年健身运动在于春 /253

2. 顺应春季6节气的健身运动项目 /255

3. 春季6节气健身运动的注意事项 /265



三、顺应夏季六个节气的健身运动 /268

1. 夏练三伏益处多 /268

2. 顺应夏季6节气的健身运动 /270

3. 夏季6节气健身运动的注意事项 /281



四、顺应秋季6节气的健身运动 /283

1. 秋季6节气是进行健身运动的大好时机 /283

2. 顺应秋季6节气的健身运动项目 /284

3. 秋季6节气健身运动注意事项 /299



五、顺应冬季6节气的健身运动 /302

1. 冬季6节气需要坚持锻炼 /302

2. 顺应冬季6节气的健身运动项目 /304

3. 冬季6节气运动的注意事项 /310

防病篇 /313

一、二十四节气与温病杂病的内在联系 /315

二、春季6节气易发的温病杂病的防范 /324

1. 春季6节气易发的温病杂病 /324
2. 春季6节气常见的温病防范与治疗 /325
3. 春季6节气常见杂病的防范与治疗 /331



三、夏季6节气易发的温病杂病防范 /336

1. 夏季6节气易发的温病杂病 /336
2. 夏季6节气常见的温病防范与治疗 /337
3. 夏季6节气常见杂病的防范与治疗 /340



四、秋季6节气易发的温病杂病的防范 /348

1. 秋季6节气易发的温病杂病 /348
2. 常见温病的防范与治疗 /349
3. 秋季6节气常见杂病的防范与治疗 /354



五、冬季6节气易发的温病杂病的防范 /360

1. 冬季6节气的温病杂病 /360
2. 冬季6节气常见温病的防范与治疗 /361
3. 冬季6节气常见杂病的防范与治疗 /363



总论篇

卢甘立编
当代中国主编



总

分

章

顺应节气 保健养生的有效方法

21世纪是人人享有健康的世纪，是保健养生成为人人推崇的世纪。如何保健养生？保健养生的有效方法是什么？可谓仁者见仁，智者见智，这其中，根据祖国中医学、养生学挖掘、整理出的，顺应二十四节气的保健养生理念与方法尤为令人耳目一新，展现了别开生面的“绿色”保健养生新理念。

二十四节气与保健养生关联密切，影响极大。春夏秋冬，四时交替，暮去朝来，花开花谢，自然界的一切生物无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。人与自然界是统一的整体，二十四节气的变化随时影响着人体健康，顺应二十四节气变化的规律和特点，调节人体、防病健身，可以达到健康长寿的目的。

每个人的手中都有一张生命的存折。在这张存折上，谁投入顺应二十四节气保健养生的活动越多，谁就会拥有更多健康长寿的“利息”回报！



一、人与天合：养生的最高境界

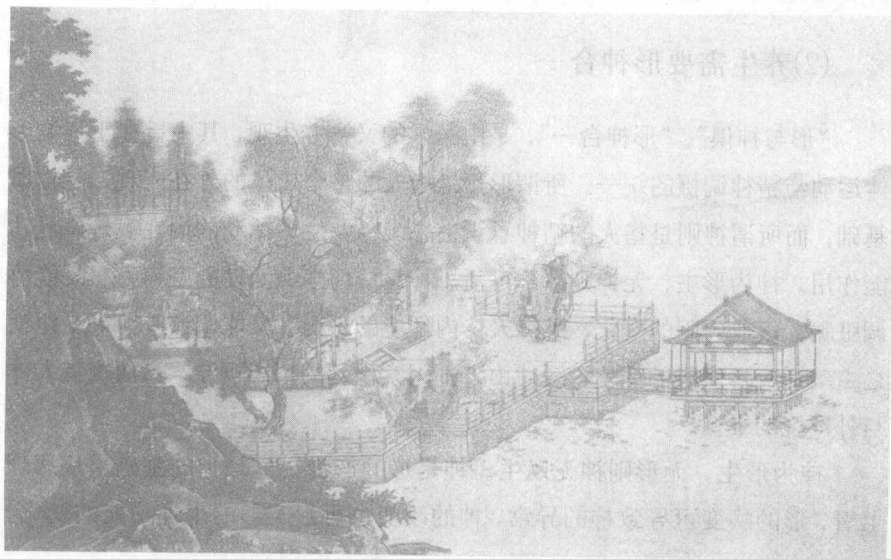
人与天合是养生的最高境界，也是几千年来我国传统中医学历代医学经验的结晶。随着“回归自然、崇尚绿色”热潮的兴起，中医养生学方法的“整体、自然”的理念显示出了强大的生命力，这就为顺应二十四节气的保健养生提供了深厚的理论基础。

1. 天人合一的养生观

天人合一的养生观，主张养生与自然界和谐统一。简要地说，这一养生观念包含三个方面的内容，以下分别作一分析。

(1) 养生要讲究天人相应

我国古典医学名著《黄帝内经》首次提出“天人相应”观。提出：人们生活在自然界中，同时也是自然界的组成部分之一，人体的生理活动受自然的影响而不断地调整和适应。一年四时寒热温凉的变化，是由一年中阴阳消



长所形成的,由于四时阴阳消长的变化,所以有春生夏长秋收冬藏的生物发展规律。

自然界的复杂变化,也必然会影响到人体的各个方面。中医学理论认为,天有三阴三阳六气和五行的变化,人体也有三阴三阳六气和五行的运动,自然气候的变化,直接影响到阴阳六气和五行的运动,而人体的生理活动和病理变化取决于六经和五脏之气的协调。

自然界阴阳五行的运动,与人体五脏六经之气的运动是相互收受同应的。人与自然界是不可分割的整体,人的生命活动与大自然息息相关。可见,对于大自然的各种变化,人们必须与之相适应。只有如此,才能顺应自然,求得人体与大自然环境的统一而保持健康。这是养生保健所要遵循的基本原则。

在天人相应的整体观的指导下,祖国传统的养生学认为,人体的一切生命活动都必须顺应四时阴阳消长、二十四节气转换替代的客观规律。

在一年四季中,春夏属阳,秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此,人们在春夏之时,要顺其自然保养阳气;秋冬之时,亦应保养阴气,故有“春夏养阳,秋冬养阴”之说。这就要求人们凡精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化,进行适当的调节。在作息时上,也要顺应四时的变化,做到“起居有常”,春夏“夜卧早起”,秋季“早卧早起”,冬季“早卧晚起”。在饮食五味上,摄取更要有规律,过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑,影响身体健康。

(2) 养生需要形神合一

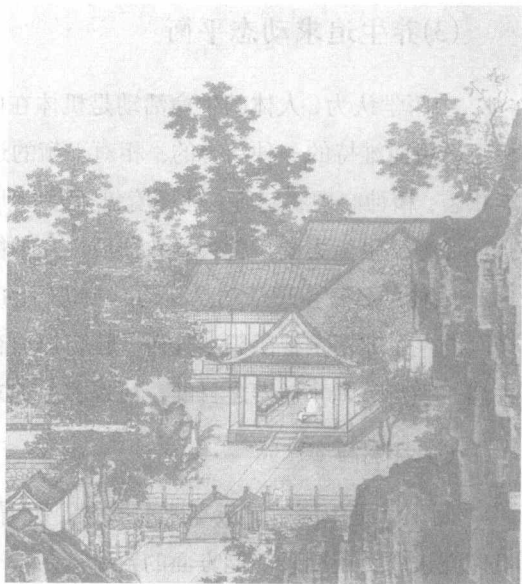
“形与神俱”、“形神合一”,是中医学的又一养生观,其主旨在于强调形体运动与精神调摄的统一。所谓形,是指人的整个机体的外在表现,是物质基础;而所谓神则是指人的精神意识、思维以及生命活动的内在表现,是功能作用。神为形主,无神则形不可活。神是一切生命活动的主宰,它既能协调脏腑、气血阴阳的变化,维持人体内环境的平衡,又能调节脏腑等组织使之主动适应自然界的变化,缓冲由外部因素引起的情志刺激,从而维持人体与外环境的平衡。

神为形生,无形则神无以生。神是形的产物,形是神的基础。从病理上看,形的病变可导致神的异常,神的改变也可影响形的生理功能的变化。



形与神相互依存，又相互制约，体现出人的机体的整体辩证关系。

《黄帝内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观点，如，《素问·上古天真问》说“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，并提出了外辟邪气（虚邪贼风避之有时）以养形，内养真气以充神（恬淡虚无、真气从之、精神内守）的形神合养方法。中医养生学历史悠久，源远流长，具体的养生



方法更是多种多样，但归纳起来，实际上不外乎“养形”与“养神”两种：

“养形”主要指脏腑、气血津液、肢体、五官九窍等形体的摄养，“形乃神之宅”，故只有形体完备，才能有正常精神的产生。养形的具体内容非常广泛，凡调饮食、节劳逸、慎起居、避寒暑等摄生方法，以及体育锻炼、气功等健身运动，大都属于养形的重要内容。“养形”须与四时阴阳消长、二十四节气转换替代相适应。

“养神”主要指安定情志、调摄精神。“养神”受四时阴阳消长、二十四节气转换替代的影响。中医学认为，人的精神、情志变化是人体生理活动的重要组成部分。在正常情况下，“神”是机体对外界各种刺激因素的“应答性反应”。它不仅体现了生命过程中正常的心理活动，而且可以增强体质、抵抗疾病、益寿延年，但如果情志波动过于剧烈或持续过久，越过了生理的调节范畴，则会伤及五脏，影响人体的气血阴阳，导致多种疾病的发生。

神不能离开形体，但形体若无神，则生命也就结束了。形与神是统一的，养生只有做到“形神俱在”、“形神共养”才能维护生命的健康长寿。



(3) 养生追求动态平衡

中医学认为,人体的生命活动是机体在内外环境的作用下,由多种因素相互作用而维持的一种动态的、相对平衡的过程。内环境包括人体脏器的功能状态、精神心理状态等;外环境包括人们所处的自然环境(地域、气候)、社会环境等。平衡失调,就会导致器质性和功能性的疾病。

人体的各种生理活动是在动态中进行的,并通过调节达到“以平为期”。中医养生学非常重视阴阳、气血、脏腑的动态平衡,认为达到平衡才能实现祛病、强身、延年益寿之目的,所以养生追求的是平衡或者说是和谐。

① 阴阳平衡

阴阳,是中医学里最重要的概念。所谓阳,一般是指活动的、上升的、机能亢进的,或属于功能方面的;所谓阴,一般是指沉静的、下降的、机能衰减的,或属于器质方面的。阴阳有着彼此消长、相互转化的关系,二者相互对立又相互制约。所谓协调阴阳,就是要使阴阳平衡、稳定,一是指机体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡;二是指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡。关于这一点,《黄帝内经》里早就指出:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离绝,精气乃绝。”意思是说,只有阴阳和平固秘,精神才能活而不乱,如果阴阳分离决绝,人的精气也就竭绝了。这是对人體生理、病理的高度概括,说明调和阴阳在保持人体健康,防止疾病的发生方面有着十分重要的意义。人体阴阳平衡是健康长寿、养生祛病的前提,只有机体阴阳达到动态的平衡,人体才能保持健康稳定的状态。

② 气血平衡

气血是人体生命活动的物质基础。气可生血、行血,血可化气、裹气,二者如影随形,同行同止。若气血平衡失调,则会出现气血不生、不行等病理变化,从而引起脏腑、经络功能失调而发病。因此,保持气血的正常化生和流通,是维系健康的必要条件,调理气血,以期平衡也就成为防病治病的重要方法。

③ 脏腑平衡

人体复杂的生命活动是以五脏为主体,是脏腑功能的综合反映,养生就