



## 图书在版编目(CIP)数据

春养生 / 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. 春… 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045022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  
1

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

春 养 生

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨

【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。



## 【春季养生宜“升补”】

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨



“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃而试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。随着立春的到來，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。人们按旧历习俗开始“迎春”，我国的台湾还将立春这一天定为“农民节”，这是冬三月农闲后的最后一天休息。农谚说得好：“立春雨水到，早起晚睡觉。”农事活动由此开始。这时人们也走出门户踏青寻春，体会那最细微的、最神妙的春意。

春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。按自然界属性，春属木，与肝相应（这是五行学说，以五行特性来说明五脏的生理活动特点，如肝喜调达，有疏泄的功能，木有生发的特性，故以肝属“木”）。肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。在春季精神养生方面，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持恬静愉悦的好心态，同时要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升、万物萌生、人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达、代谢机能得以正常运行。

春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节，特别是生活在北方地区的人不宜顿去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，不可骤减。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”。《老老恒言》亦云：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”在起居方面，人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。



在饮食调养方面，要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。饮食调养要投脏腑所好，即“违其性故苦，遂其性故欲。欲者，是本脏之神所好也，即补也。苦者是本脏之神所恶也，即泻也。”明确了这种关系，就能有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的中药和食品，中药如枸杞、郁金、丹参、元胡等，食品则选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

春季养生另一方面，就是要防病保健。特别是初春，天气由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活动，现代医学所说的流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和流行。为避免春季疾病的发生，在预防措施中，首先要消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三要加强锻炼，提高机体的防御能力。此外，注意口鼻保健，阻断温邪上身首先犯肺之路。





养阳为主，养阴为次，早起晚睡，广步于庭，防范风邪，护卫阳气。

## 春 雨 绵 绵 时

### ●【立春篇】

(始于2月3~5日): 白昼逐渐变长, 气温回暖, 人体血液旺盛。

七

### 【雨水篇】

(始于2月18~20日): 降水增多, 气温回升快, 容易导致春困。

二十一

### 【惊蛰篇】

(始于3月5~7日): 天气回暖, 雨水增多, 气候变化大, 补充水分, 防寒保暖, 应付多变天气。

三十七

### 【春分篇】

(始于3月20~21日): 昼夜平分, 气候温暖潮湿, 关节炎进入多发期。

五十一

### 【清明篇】

(始于4月4~6日): 气温回暖, 阳气升腾, 高血压进入多发期。

六十七

### ●【谷雨篇】

(始于4月19~21日): 气候以晴暖为主, 早晚时冷时热, 易发生神经痛。

八十一

**七** 【气候特点】东风送暖，大地开始解冻 **十二** 【运动保健】慢跑/散步/干洗脚/保健

**八** 【起居规律】夜卧早起，多参加室外 **十四** 【饮食调养】 食物宜忌

**十** 【房事指南】房事由少增多，尚需调摄 养生食谱：首乌糯米粥/韭菜炒鲜虾/金针菇鸡丝汤

**二十一** 【气候特点】雨量开始增多 **二十六** 【运动保健】雨水正月中坐功/降压功/

**二十二** 【起居规律】应采取积极的精神调摄 养生锻炼法 养脾健胃功/揉膝动功/闭气发汗功

**二十四** 【房事指南】行房事时要注意不要受 凉风 **二十八** 【饮食调养】 食物宜忌

**三十七** 【气候特点】春雷开始震响 **四十二** 【运动保健】惊蛰二月节坐功/意想宁

**三十八** 【起居规律】在此节气中不要因天气变 暖而将衣服减得过多 心功/补脾坐功/转趾放松功/内观肝胆

**四十** 【房事指南】少女怀春，少男春心萌动 **四十四** 【饮食调养】 食物宜忌

**五十一** 【气候特点】温度与湿度往往相差很大 **五十六** 【运动保健】春分二月中坐功/意念场

**五十二** 【起居规律】人们出门踏青的大好时光 疗功/循环归一功/头面部按功/脑部导

**五十四** 【房事指南】对于想生育的夫妇，此时 不失为最好的时机 引力 **五十八** 【饮食调养】 食物宜忌

**六十七** 【气候特点】多雨 **七十二** 【运动保健】清明三月节坐功/闭气导

**六十八** 【起居规律】避免补肝过度 引功/涌泉观想功/咳呼导引功/气海观

**七十** 【房事指南】房事最好不要安排在后 半夜 想功/脊椎观想功/劳宫观想功 **七十四** 【饮食调养】 食物宜忌

**八十一** 【气候特点】雨量也较以前增加 **八十六** 【运动保健】谷雨三月中坐功/照胃运

**八十二** 【起居规律】针对其气候特点有选择地 进行调养 趾功/百会观想功/盘坐导引功/脚部保

**八十四** 【房事指南】过度性生活会导致无法适 应夏天的炎热气候而致病 健功/放松入静功 **八十八** 【饮食调养】 食物宜忌

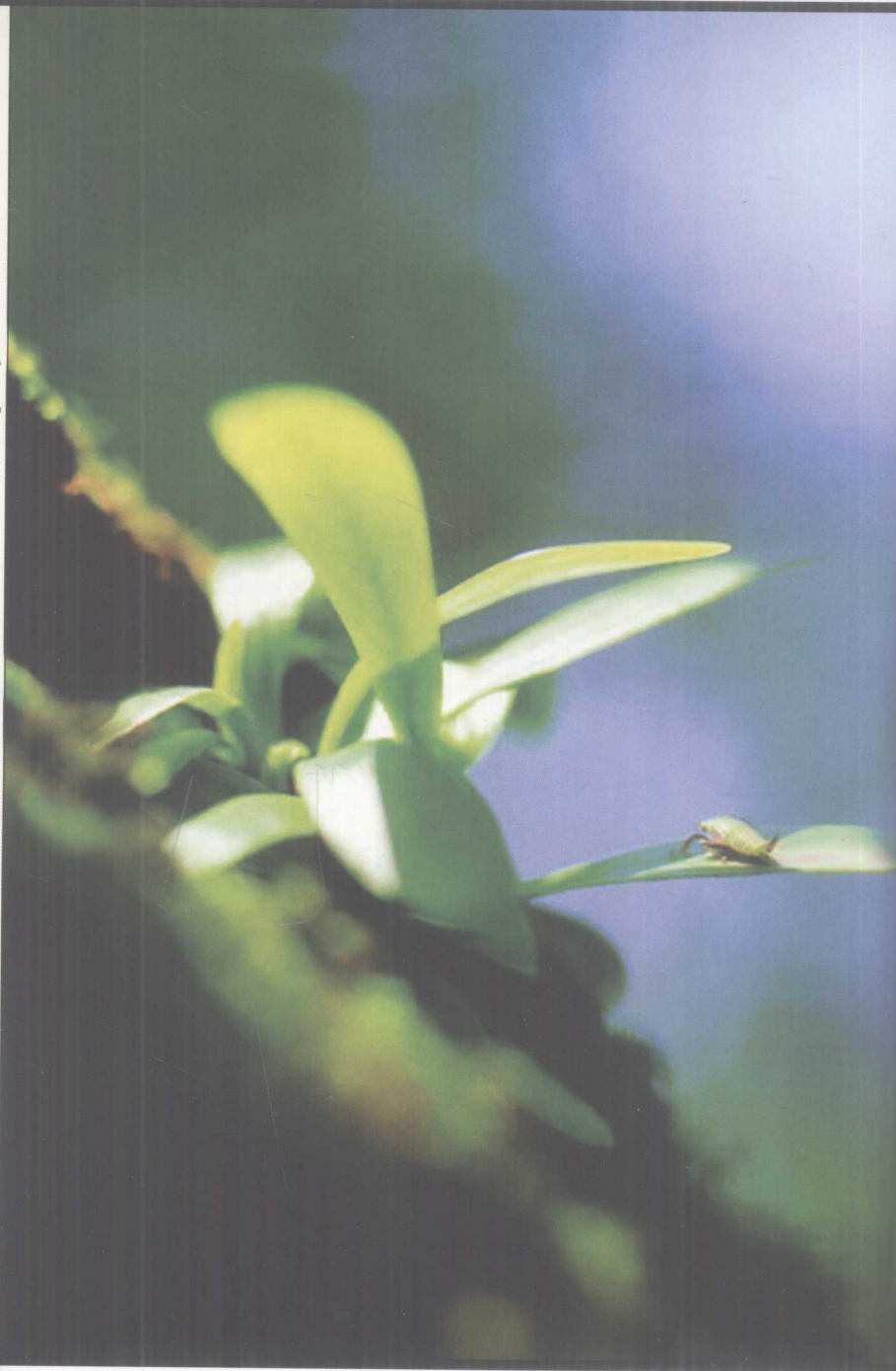
养生食谱：莲子淮山鹌鹑汤/三鲜汤/素三 丝豆腐汤/天麻川芎鲤鱼汤/虾丸银耳汤

【春养生】·目录





养阳为主，养阴为次，早起晚睡，  
广步于庭，防范风邪，护卫阳气。





# 立 春 篇

L I C H U N P I A N

（始于2月3~5日）：白昼逐渐变长，气温回暖，  
人体血液代谢旺盛。  
少吃酸性食物，养生以养肝护肝为主。

【春 养 生】· 立 春 篇

## 【气候特点】

立春是一年中的第一个节气，“立”开始之意，它揭开了春天的序幕，代表万物复苏的春季的开始。俗话说“一年之计在于春”，我国人民对于春天的到来寄予着美好的希望，历来很重视这个节气。

立春时值公历的2月4日左右，一般在春节前后，习惯上认为是春季的开始。此时温度渐升，华北地区常年平均气温零下1℃左右，最低零下10℃左右。立春后，东风送暖，大地开始解冻，蛰居的虫类慢慢苏醒，河里的冰开始融化，鱼开始到水面上游动。



## 【起居规律】

从中医角度来说，春季属于五行“金木水火土”中的“木”，而人体五脏与五行对应的是“心肝脾肺肾”。

肝属木，木的物性是生发，肝脏也具有这样的特性，因此从情绪上讲，以明朗的心境迎接明媚春光有利于肝脏。所以从立春开始，在精神养生方面要戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持恬静、愉悦的好心态。

立春时节在起居方面，人体血气亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

春寒虽不像冬腊月那样酷寒，但若过早脱下棉衣，很可能使人体防御功能被摧毁，导致流感、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的发生，或使原有的疾病加重。忽冷忽热的气候，易使人体的血管不断收缩扩张，很不稳定，这对患有高血压、心脏病的人危害极大，它会使患有高血压病人发生“脑中风”，诱发心绞痛或心肌梗塞。忽冷忽热的干寒气候更易使体弱的儿童遭受“倒春寒”之苦，感染白喉、百日咳、猩红热、感冒等疾病。

因春天主生发，万物皆蠢蠢欲动，细菌、病毒等随之活跃，故稍不留心就容易生病。这时除了仍需保持穿暖少脱之外，特别要注意的是呵护两头，即重点照顾好头颈与双脚。老人，尤其是头发稀疏者，不宜过早摘下帽子、围巾。由于整个冬天都戴着帽子的头颈已经习惯了这种环境，若在乍暖还寒的气温下突然远离帽子，就容易招致风寒头痛、感冒伤风。若在早春疏于保护，颈椎病、肩周炎等就会乘虚而入。尤其是已患颈椎增生的中老年人，若在春寒时长久暴露于寒湿中，常导致局部肿胀，颈椎病的症状加重。一些老年人在

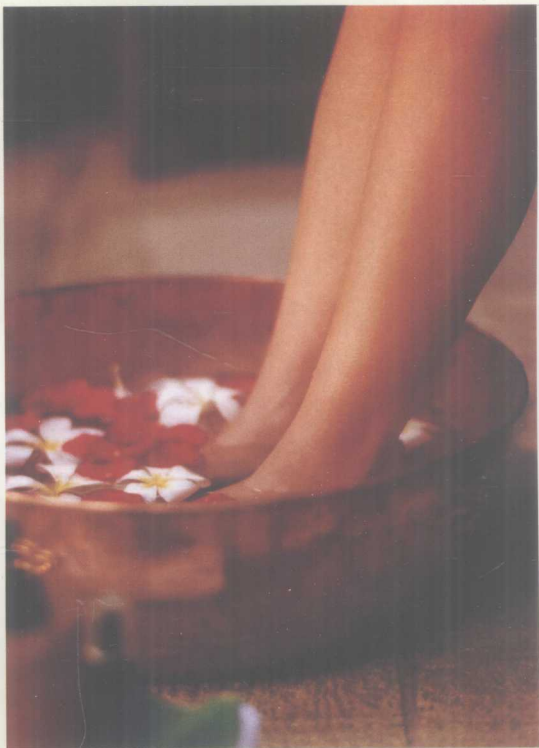


养阳为主，养阴为次，早起晚睡，广步于庭，防范风邪，护卫阳气。



早春时颈部疼痛、僵硬不适、头昏、肩重、手麻、乏力等，正是源于头颈部疏于保护之故。

早春容易使人大意的是一双脚的保暖和保干。一些人常早早地换上春装，穿上单鞋，早春的寒气与湿气也悄悄地乘虚而入，由下而上、由表入里，渗透到骨骼、关节，尤其是裸露的脚趾与踝、膝关节，不知不觉间让人感觉酸胀不适、走路酸痛、下肢沉重、乏力、关节僵硬等。另外，由于居室紧闭一冬，会有不少灰尘积聚，如果在立春进行除尘通风，可减少和抑制病菌、病毒繁殖，达到预防疾病的目的。



立春时节，睡眠时头部应朝向东方，睡前用热水洗脚，并用双手按摩双足，尤其是涌泉穴，能使全身暖和、舒适，睡得更安稳。早晨起来，要先使头脑醒后，再睁开眼睛。然后闭眼将双手搓热，熨眼几十遍，接着将眼睛左右各旋转9遍后，将双眼紧闭一会儿，然后猛睁开双眼，这样可除去眼中的风火。

## 【房事指南】

春天来临，大地一派盎然生机，人们普遍感到心情舒畅。春心萌发，性生活也开始活跃，这是适应春季生发之性的表现。然而，春季气温由寒转暖，天时由阴转阳，房事由少增多，尚需调摄，切不可任意放纵，耗伤自己的精气。

新春佳节，是中国传统婚嫁的吉日良辰，处处都有新婚之喜。新婚燕尔，性生活开始，在初尝性欢悦之际，兴奋而又激动，往往有新婚之期性交过频的情况，有时也会发生新婚射精过快的现象。因此，新婚夫妻要掌握频率和速度，适可而止，以免耗散精、气、神，妨碍双方身心健康。

对已婚夫妻来说，在春风吹拂，阳光和煦之期，由于性兴奋的潜在萌发，有时会有“即兴做爱”的要求，这是春心情感冲动的激发。诸如，当妻子正在梳妆打扮或沐浴之时，丈夫会突然要求做爱，在感情融洽的夫妻中，此时常会热忱地予以接受，使情感更加融洽和恩爱。但在情感基础薄弱的夫妇中，常有拒绝甚至更加反感的表现，使对方升发的情感急转直下，会对性兴奋引起抑制，可由此引起性功能障碍。因此在中年夫妻中，这种即兴做爱不能单纯依靠性欲，而是要立足于感情基础上，被动的一方也应考虑到双方的感情需要，不能一味以自己的心情而推诿，而要尽量满足对方。

老年夫妻在大地春回之际，同样也会有性兴奋，然而由于老年人生理功能的自然减退，在性欲冲动上可能有所减退。性周期的各种反应无论在速度上，还是在强



养阳为主，养阴为次，早起晚睡，广步于庭，防范风邪，护卫阳气。







度上，都有削弱，由此性兴奋时间延长，故春季的老年人性欲萌动仍可保持夫妇间的性和谐，

中国古代养生术中，极其重视房事与节气的关系，认为人应当随四季节气的变化而控制性生活的频率。由于立春时节刚刚进入“三阳开泰”时期，阳气渐渐强盛，正处于即将强于阴气的过渡时期，人在生理上开始出现性欲的萌动，适度的性生活会有助于阳气的发散、强壮，对人身有很大好处。

## 【春养生·立春篇】



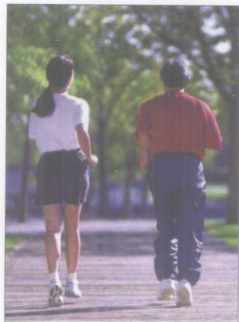
## 【运动保健】

春天是万木争荣的季节，人亦应随春生之时而动。立春之际，人们应根据自己的身体情况进行锻炼，不宜选择高强度的剧烈运动，以免由于过度活动而损耗，反而对人体的养阳和生长造成不利影响。最适合的锻炼方法有下面几种：

### 一、慢跑

慢跑是一种简便而实用的运动项目，它对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力、增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑皮层的兴奋和抑制，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。

慢跑前做3~5分钟的准备活动，如伸展肢体及徒手操等。慢跑速度掌握在每分钟100~200米为宜，每次锻炼时间以10分钟左右为好。慢跑的正确姿势为两手握拳，步伐均匀有节奏，注意用前脚掌着地不能用足跟着地，慢跑后应做整理运动。



### 二、散步



春季的日出之后与日落之时是散步的大好时光，散步的地点以选择河边、湖旁、公园之中、林荫道或乡村小路为好。因为这些地方空气中负离子含量较高，空气清新。散步时衣服要宽松舒适，鞋要轻便，以软底为好。散步时可配合搓双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，以利于疏通气血，生发阳气。

散步不拘形式，宜以个人体力而定速度快慢，时间的长短也要顺其自然，应以劳而不倦，见微汗为度。散步速度一般分为缓步、快步、逍遥步三种。老年人以缓步为好，步履缓慢，行步稳健，每分钟约行60~70步，可使人稳定情绪，消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。快步，每分钟约行走120步，这种散步轻松愉快，久久行之，可振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力，适合于体质较好的中老年人和年轻人。散步时且走且停，时快时慢，行走一段，稍事休息，继而再走，或快走一程，再缓步一段，这种走走停停、快慢相间的逍遥步，适合于病后恢复期的患者及体弱者。

### 三、干洗脚

具体做法：

双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。按照同样方法再按摩另一条腿，重复10~20遍。还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足、蹬腿等方法来活动下身。



养阳为主，养阴为次，早起晚睡，广步于庭，防范风邪，护卫阳气。

## 四、保健法

从立春至春分，人体的精气分别运行于肝胆脾胃，如果以上脏腑素有旧疾，则可能在春季复发，可以经常做保健操加以预防。

**具体做法：**

1. 或前或后，轻轻踮起脚跟，再轻轻放下脚跟着地，一脚做几次，再换另一脚，做几分钟后，感觉头目舒适即可。
2. 两脚分开，约与肩同宽，脚趾稍向外张，至感觉身体舒适的角度即可，右手上举，位于耳旁，手掌向上，右肩稍向前或向后活动，感觉右肋部有热气冲出来为度，若没有这种感觉也一样可以做此动作。

以上两节保健操有舒肝健脾、舒经活络、消除体内积滞的功效，可以帮助你排除冬季体内积食，是适合春季的养生运动。



步骤 1



步骤 2

## 五、梳头气功

1. 气功预备式。正身站立，两脚分开，双膝稍屈，头正项直，两眼平视前方，全身自然放松，意守腹部丹田。年老体弱者可用坐式，自然呼吸，鼻吸口呼，要求均匀和缓。

2. 入静放松后，双手缓缓上提，两掌心轻按前额经鼻口轻擦至下颌，再转向后颈部，往上擦过头顶回至前额。共按 36 次，首次宜轻，以后渐重。

3. 轻抓头皮。双手十指屈成弓形，自前额发际开始经头顶向后至颈后为止，依此顺序共抓 36 次。

4. 两掌心贴于头面，自前额始擦至下颌后，再翻向后颈部，复经头顶再至前额止。共按 36 次，先后后轻。

5. 缓慢收功。收功时宜用梳齿圆滑的木梳轻梳头发，可按本人所需发型梳理。梳时呼吸均匀，动作柔和。

常练梳头功，可疏通血脉，并改善头部血液循环，使头发得到滋养，既防脱发，又能耳聪目明，并有助于降低血压。还可以起到提神健脑、解除疲劳等作用，从而保持大脑清醒，防止大脑老化，延缓衰老。

步骤 1



步骤 2



## 六、六字诀养生功

这是我国古老的一种养生术，由于其功效显著，因此被历代养生家所推崇。古代养生书记载：凡行气，以鼻纳气，以口吐气，吐气有六者。这六字包括：吹、呼、嘘、呵、嘘、噤。

**具体做法：**

1. 双脚分开与肩同宽，脚趾抓地，闭口，闭目，提肛，拔顶，舌尖抵住上颚，双手自然垂于体侧，身体放松，排除杂念。然后双手重叠，将手掌的鱼际穴贴于肚脐上。开始缓慢深长地用鼻吸气，将意念随气流沿肝经上升，从大敦穴（脚的每一趾靠近第二趾侧）开始，从脚部的内侧经膝关穴、阴包穴、阴部、小腹、章门穴、肺、喉咙、额，再到百会穴。

2. 停一停，缓慢将气呼出（呼气时口向前用力嘟起，嘴角往侧面拉，如发出“嘘”声的样子，但不要出声，呼气要缓慢轻柔），并且意念引气沿肺经下降，从中府穴开始（肩膀根部），经手臂内侧云门穴、侠白穴、尺泽穴、太渊穴、鱼际穴，从少商穴将气排出。这样反复做 6 遍，然后收功。

六字诀养生功可强壮肝脏，对由肝积、肝虚、肝肿大等引起的食欲不振、消化不良、眼睛疲劳及目眩等病症疗效显著。





## 【饮食调养】

### 饮食宜忌

春季的饮食调理对身体的健康至关重要，宜甜少酸。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投脏腑所好。明确了这种关系，就能有目的地选择一些柔肝养肝、舒肝理气的中药和食品，如枸杞、郁金、丹参、元胡等，食品则选择辛温发散的大枣、豆豉、花生、香菜、葱等灵活地进行配方选膳。

立春节气应该少吃刺激性及不好消化的食物，如糯米、面团等，食补宜选用较清淡温和且扶助正气、补益元气的食物。如偏于气虚的，可多吃一些健脾益气的食物，如米粥、红薯、土豆、山药、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、牛肉、鹌鹑肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、板栗、牛奶、蜂蜜等；偏于气阴不足的，可多吃一些益气养阴的食物，如豆腐、豆芽、莲蓬、荸荠、蘑菇、银耳、百合、鸭蛋、鸭肉、龟肉、甲鱼等。

另外，立春节气饮食还要吃些高维生素、高矿物质、低脂肪的食物，如新鲜蔬菜类的油菜、荠菜、菠菜、芹菜、枸杞头等，这对冬季因过食膏粱厚味、近火重裘所致内热偏亢者，还可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、开胃醒脾等作用。



养阳为主，养阴为次，早起晚睡，广步于庭，防范风邪，护卫阳气。

## 禁忌食物

立春节气应该少吃刺激性及不好消化的食物。



### 糯米

#### 食物禁忌

老人、儿童、病人等胃肠消化功能有障碍者不宜食用。糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，体重过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要控制食量。

### 洋葱

#### 食物禁忌

洋葱适宜原发性高血压、高脂血症、动脉硬化症、糖尿病、骨质疏松症、癌症、急性肠炎、痢疾等患者及老年人食用。肺胃有热、阴虚及目昏者应慎食。





## 宜吃食物

立春节气食补宜选用较清淡温和且扶助正气、补益元气、高维生素、高矿物质、低脂肪的食物。



### 鸡肉

#### 保健功能

祖国医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、益五脏、健脾胃、活血脉及强筋骨之功效。适宜于老年体弱、营养不良、畏寒怕冷、手足冰凉、神疲乏力、月经不调、产后缺奶、产妇乳少、白带频多以及病后虚弱或手术后体虚者。

### 山药

#### 保健功能

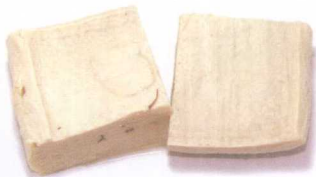
山药中含有大量淀粉及蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素E、葡萄糖、粗蛋白氨基酸、胆汁碱、尿囊素等。其中重要的营养成分薯蓣皂，它是合成女性荷尔蒙的先驱物质，有滋阴补阳、增强新陈代谢的功效；而新鲜块茎中含有的多糖蛋白成分的粘液质、消化酵素等，可预防心血管脂肪沉积，有助于胃肠的消化吸收。



### 豆腐

#### 保健功能

豆腐为补益清热养生食品，常食可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，更适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。



### 牛奶

牛奶除不含纤维素外，几乎含有人体所需的各种营养物质。其蛋白质以酪蛋白为主，其次为乳蛋白、乳球蛋白、血清白蛋白、免疫球蛋白和酶等，能有效地供应人体之必需。牛奶蛋白质的生理价值可与蛋类相媲美，是赖氨酸、蛋氨酸含量较高的优质蛋白，补充了各类蛋白质氨基酸组成的不足。



### 芹菜

#### 保健功能

芹菜性凉，味甘、苦，无毒，具有清热、平肝、健脾、利尿、降血压、降血脂、提神醒脑等功能。所含芹菜素和芹菜苷具有降血压、降血脂和降血清胆固醇的作用。



#### 食物禁忌

## 【春养生】· 立春篇

