

《中华养生保健》杂志

重点推荐

大雪 冬至 小寒

小雪

大寒

立冬

立春

霜降

雨水

寒露

惊蛰

秋分

春分

白露

清明

处暑

谷雨

立秋

立夏

大暑

小满

小暑

夏至

芒种

大医堂

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

黄帝内经 二十四节气饮食法

吃对气候不生病

精选二十四节气的养生食谱
指导您一年四季的健康饮食

孙立彬 王彤 编著

饮食要吃对时辰吃对气候
养生要顺应人体春夏秋冬



化学工业出版社



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书根据二十四节气分为二十四个小节，每一个小节中都详细讲解了这个节气中三个与人体紧密相关的养生要点，并根据这些养生要点，从古代养生典籍中选择最适合在此节气食用的食谱，寓医于食。

本书虽然是一本谈二十四节气与饮食保健的养生书，但却不仅限于谈饮食的保健，还有涉及了经络与穴位养生、中药养生、情志养生、运动养生等方方面面的内容，为您构建一个综合的保健体系，为您的健康保驾护航。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经二十四节气饮食法/孙立彬，王彤编著．—北京：
化学工业出版社，2010.8
ISBN 978-7-122-08503-0

I．黄… II．①孙… ②王… III．食物养生-食谱
IV．①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082031号

责任编辑：肖志明
责任校对：陈 静

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张13¼ 字数178千字 插页1 2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

版权所有 违者必究

世界各国都将一年分为春、夏、秋、冬四个季节，然而睿智的中国人却将一年分为二十四个节气。二十四节气的出现已经很久远了。早在春秋时代，人们就测定出了仲春、仲夏、仲秋和仲冬四个节气。随后经过不断修改和完善，到秦汉年间基本确定为二十四节气。

二十四节气不仅能准确地反映物候变化，指导农事生产，同时还与我们的人体息息相关。就拿我们人体的生理构造来说，人体一共有24根肋骨，正好对应二十四节气，而人体的四肢大关节一共有12个，每一个关节由两个关节面组成，合起来还是24个面。四肢应四时，每一肢有6个关节面，正好应“六气为一时”。所以，人与自然是一个统一的整体，人体的气血运行和脏腑活动都与二十四节气同步相连，只有顺应四时，根据节气的变化来安排饮食起居才能收到阴阳平衡、防病保健、延年益寿的效果。

民以食为天，吃是一种享受，会吃是一门学问。怎么吃最健康呢？《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中记载：“阴阳四时者，万物之终始也，死生日之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”可见，我们只有顺应四时阴阳的变化来安排饮食，才不会给疾病可乘之机，这也是养生的根本。因此，只有顺应了二十四气节变化的规律和特点进行合理的饮食，方可达到健康长寿的目的。

本书的所有饮食疗方，全都是建立在对二十四节气不同的气候变化，以及对人体产生的相应影响的各个方面，逐一进行深入浅出

地分析之后提出的，是“因时而养”、“以食为养”的指导性范本。另外，本书最大的特点还在于，所有的养生菜与食疗方全部源于经典古籍，既有出自药王孙思邈、医圣张仲景、濒湖山人李时珍等所撰的医学巨著中的食疗方，也有从《饮膳正要》、《食疗本草》、《食珍录》、《随园食单》等浩如烟海的养生专著中收集的食疗验方，可以说是对古代饮食典籍的一个浓缩，对古代饮食精华的一个萃取。因此，本书是将传统的养生理念和二十四节气完美融合的一本养生饮食保健书。

另外，本书不仅限于谈饮食的保健，还涉及经络与穴位养生、中药养生、情志养生、运动养生等方面的内容，这些养生方法与饮食养生的完美结合，构成了一个综合性的保健网络，为您的健康保驾护航。本书不仅是一座养生之宝库，而且给了您打开养生宝库之门的钥匙。

第一篇

春季饮食篇

【立春养肝顺天时，祛除疾病保健康】 /2

茵陈大枣汤，助您远离慢性肝炎 /3

多食韭菜炒肉丝，养护肝阳助生发 /5

胸中怒火不用愁，芹菜灭火显身手 /6

【小结】 /7

【雨水绵绵湿气重，健脾利湿放首位】 /8

白术猪肚粥，健脾去湿好帮手 /9

扁豆人参粥，远离春困的饮食秘籍 /10

风寒感冒侵袭，五神汤来显身手 /12

【小结】 /14

【惊蛰病毒都出动，灭毒消病真轻松】 /15

荆芥薄荷粥一碗，流行性感冒也得让道 /16

清炒苋菜，让你的腮帮不再肿胀 /17

甘草三豆饮，水痘的克星 /19

【小结】 /20

【春分阴阳求平衡，补虚泄实防旧病】 /21

黄泥烤鱼，“肾气凌人”之选 /22

菠菜豆腐汤，高血压患者的降压剂 /23

玫瑰花烤羊心，绽放你的花容 /25

【小结】 /26

【清明花朵齐争艳，莫让过敏惹是非】 /27

过敏性鼻炎犯了，快吃玉屏鸡 /28

- 枸杞头氽鸡片，呵护明亮双眸 /29
过敏哮喘喘不停，杏仁核桃来帮忙 /30
【小结】 /32

【谷雨时节，当心神经来“捣乱”】 /33

- 清新菊花饼，治愈三叉神经痛 /34
坐骨神经痛发作，法制黑豆有办法 /35
香橼白寇饮，肋间神经痛的处方 /37
【小结】 /38

第二篇 ★夏季饮食篇

【立夏养好“心”，无病一身轻】 /40

- 多吃芹菜粥，立夏养心不“上火” /41
夏季心气损耗多，黄芪蒸鸡来补养 /42
酸枣粥，让你走出夏季失眠阴影 /43
【小结】 /44

【祛湿，小满第一要务】 /45

- 薏苡红豆丸，祛湿健脾的佳品 /46
木瓜糕，让你远离风湿性关节炎 /47
“香港脚，臭又痒”，马齿菜粥来解决 /48
【小结】 /49

【“驱邪辟瘴”正要紧，莫让传染病上身】 /50

- 冰壶汤，霍乱止泻显身手 /51
甘草绿豆粥，预防手足口病不用愁 /52
苦参汁，食物中毒的催呕秘籍 /53
【小结】 /54

【夏至准备全，有条不紊度“三伏”】 /55

- 八宝鸭清补，让苦夏不“苦” /56
葛粉羹，预防“夏中风”的必备品 /58

凉拌苦瓜，清毒专家 /60

【小结】 /61

【小暑，冬病夏治正当时】 /62

小炒羊肉，冬病夏治改善虚寒体质 /63

良姜粥，冬病夏治愈胃寒 /64

水晶核桃，冬病夏治疗哮喘 /65

【小结】 /67

【大暑正伏天，防暑不怠慢】 /68

冬瓜汁，夏季消暑好饮品 /69

一碗藿香粥，夏日阴暑不用愁 /70

烧藕片，帮情绪“消暑” /72

【小结】 /73

第三篇 秋季饮食篇

【立秋暑未消，脾胃要护牢】 /76

清蒸茶鲫鱼，和秋老虎战斗的必备品 /77

芡实山药糊，秋膘首当这样贴 /78

青鸭羹，解除秋乏的最佳饮食选择 /80

【小结】 /81

【处暑时节防温燥，滋阴润肺有必要】 /82

姜汁菠菜，让便秘不再来报到 /83

鼻血哗哗流不断，酥梨老鸭来法办 /84

燥气当头咳不停，快用百合来镇咳 /86

【小结】 /87

【白露天凉好个秋，心脑血管病要留神】 /88

归地炖羊肉，冠心病患者的好朋友 /89

复方黄芪粥，血管清道夫 /90

菊苗粳米粥，构筑防“风”墙 /92

【小结】 /93

【秋分妇科易高发，切莫掉以轻心】 /94

当归党参羊肉汤，您的暖“官”之旅 /95

私密部位水润润，菟丝子粥来助阵 /96

马齿苋鸡蛋汤，解决难“炎”之隐 /98

【小结】 /99

【寒露时节寒意生，养阴生津防凉燥】 /100

羊肉萝卜羹，吃出水润肌肤 /101

归参山药猪腰，还你黑亮秀发 /102

山药甘蔗糊，开启老慢支的金钥匙 /104

【小结】 /105

【霜降杀百草，防寒第一要】 /106

当归生姜炖羊肉，将老寒腿拒之门外 /107

姜橘椒鱼羹，打响秋季保胃战 /108

葱白豆豉汤，给偏头痛放假 /110

【小结】 /112

第四篇 ❄ 冬季饮食篇

【立冬要补冬，补冬要补气】 /114

心悸心跳乱，吃碗春盘面 /115

身虚乏力不用愁，补气食用人参粥 /116

肺虚咳喘闹不停，美食归参鳝鱼羹 /117

【小结】 /119

【小雪穿暖和，吃对防上火】 /120

多食饴萝卜汁，咽喉肿痛不较真 /121

喝点五汁饮，牙龈疼痛无需忍 /122

宝宝肺热咳嗽喘，马勃一来全都闪 /124

【小结】 /125

【大雪白茫茫，补肾第一桩】 /126

冬季手脚凉，多喝羊肉粥 /127

阳痿体虚无“元气”，核桃韭菜如神医 /128

五更泻别慌张，桂圆生姜汤来帮忙 /129

【小结】 /130

【冬至养生有大道，夏病冬治是妙招】 /131

子宫出血愁，快用地黄粥 /132

脸上有了黄褐斑，豆黄美容方让它“下班” /133

脱肛难言让人累，豆蔻粥让它“回归岗位” /134

【小结】 /135

【小寒冰冻最冷天，保养脾胃和肾肝】 /136

鼻腔干燥暖气病，红杞三七鸡显神灵 /137

血虚经少苦难言，糯米阿胶莫等闲 /138

血瘀痛经人消瘦，粟米羊肉显身手 /139

【小结】 /141

【大寒进补有要领，阴阳并补在其中】 /142

哪来阳衰且腰凉，鹿肾粥来做防寒墙 /143

冬季仁月睡梦甜，雀儿药粥来捣乱 /144

频繁遗精添麻烦，鸡肠饼当好饭 /145

【小结】 /147

第五篇 二十四节气养生食谱

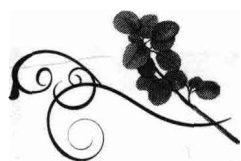
【一、立春养生食谱】 /150

【二、雨水养生食谱】 /152

【三、惊蛰养生食谱】 /154

【四、春分养生食谱】 /156

- 【五、清明养生食谱】 /158
- 【六、谷雨养生食谱】 /160
- 【七、立夏养生食谱】 /162
- 【八、小满养生食谱】 /164
- 【九、芒种养生食谱】 /166
- 【十、夏至养生食谱】 /168
- 【十一、小暑养生食谱】 /171
- 【十二、大暑养生食谱】 /173
- 【十三、立秋养生食谱】 /175
- 【十四、处暑养生食谱】 /177
- 【十五、白露养生食谱】 /179
- 【十六、秋分养生食谱】 /181
- 【十七、寒露养生食谱】 /183
- 【十八、霜降养生食谱】 /185
- 【十九、立冬养生食谱】 /187
- 【二十、小雪养生食谱】 /189
- 【二十一、大雪养生食谱】 /191
- 【二十二、冬至养生食谱】 /193
- 【二十三、小寒养生食谱】 /195
- 【二十四、大寒养生食谱】 /198



第一篇

春季饮食篇

“胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。”春天是一个阴消阳长的季节，《黄帝内经》说：秋冬养阴、春夏养阳。所以春天因此饮食上可多吃一些温补阳气的食物，以及春天的时令蔬菜，有助于提升人体阳气。平时可多食用热性较平和的食物，如桂圆、大枣、红糖、小米、山药、茯苓、莲子、薏仁等。另外，要少吃寒凉的食物，若有明显的上火迹象如口苦、喉咙疼痛，则可泡些金银花茶饮用。

同时，如果在初春天气乍暖还寒时，饮食上不宜大补，应以助阳养气为主，可多吃韭菜、生姜等。





立春养肝顺天时，祛除疾病保健康

春季阳气初升，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，气血趋向体表，人体新陈代谢最为活跃。而人体肠胃经过冬季的长期进补和正月的肥甘美食，积滞较重，因此不宜再吃油腻辛辣之物，以免助阳外泄。比如热性的肉类食物，如羊肉等，多吃很可能会上火，导致胃疼、大便干结、咯血、咳嗽、黄痰、烦躁、失眠、乳房胀痛等症状。

正月立春以后，到底该多惠顾哪些食物呢？其实，只要遵循养肝明目、减酸增甘、清补养肝、通利肠胃的原则来选择食物即可达到保健的目的。比如可以多吃点芽类、豆类食物，或者韭菜、青菜、香椿、百合、豌豆苗、山药等。

茵陈大枣汤，助您远离慢性肝炎

中医上说，春主肝，春季是肝脏的活动主场，也是肝病多发期。您看，立春到来后，许多人就患上了慢性肝炎。

那怎么判断自己已受到慢性肝炎的侵袭呢？您最近一段时间以来，是否有疲乏无力、不想吃饭、怕冷、腹胀、腹泻、呕吐，同时还有小便发黄、肝区疼痛等现象。如果您有上述的情况，那么慢性肝炎极有可能已经“盯”上你了。

春季之所以会肝炎肆虐，这和春季湿热的天气是分不开的。

大自然有风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气。邪气伤人时，往往不会单独作战，总是会与别的邪气狼狈为奸。滋补了一个冬季的食物在体内蕴结生热，而春季雨水较多，于是湿热邪气便趁机侵入人体。人体的脾胃本是水液代谢的关键脏器，湿邪侵袭，脾胃易受困扰。我们的脾胃就好比是一部电梯，它本来只能承载10个人的重量，突然又站上来一个，那电梯肯定就不能正常运作了。于是弥漫的湿浊便不能廓清而在体内滞留，肝炎也就顺势产生了。

您可能会问，肝炎本是肝部疾病，这和脾胃有什么关系呢？中医上说肝属木，主疏泄；脾属土，主运化，肝木的生发有赖于脾土的培养。慢性肝炎发病后，之所以会出现浑身乏力、不想吃饭等现象，就是因为湿热邪气困扰脾胃，导致脾胃失常引发的。一旦脾胃失常，脾土将流失，长此以往，肝木也就无本。所以，医圣张仲景说：“见肝之病，知肝传脾，

茵陈大枣汤

【原料】茵陈20克，大枣30克。

【制作】1. 锅中放入200毫升水；

2. 将茵陈和大枣一起放入锅内煎汤；

3. 先用武火煎至水开，再用文火煎上半小时左右即可。

【用法】吃枣喝汤，早晚分服。

【功效】益气生津，保肝退黄。



当先实脾。”而张景岳更是一针见血地指出：“肝脾俱实，单平肝气可也；肝强脾弱，舍肝而救脾可也。”

而小便发黄、皮肤发黄则是由于肝脾失调，湿热滞留于肝胆，胆汁溢于肌肤所导致的，俗称为“黄疸”。

所以，治疗慢性肝炎关键在于清除脾胃湿热邪气，健脾和胃。

怎么清除呢？推荐您选用这味**茵陈大枣汤**。本方来源于明代中医古籍《丹台玉案》。

方中的茵陈指的是**白蒿**。南方许多地区常用来做饼子，俗称“蒿子粑粑”。白蒿性寒，入脾胃及肝胆经，是一味治疗肝胆湿热的要药，有清热利湿、利胆退黄之功效。《本草备要》中说：“茵陈通利湿热，治诸黄。”《本草纲目》也说：“茵陈利湿退黄，解毒疗疮。”而红枣能健脾和胃，补气养血。两者合用能去湿热而不伤脾胃。临床常用这个汤液来治疗肝炎患者，收到了良好的效果。

除了多喝这个汤，日常饮食中我们还可以多吃一些菠菜、芹菜、荠菜、蘑菇、蜂蜜等食物，以养肝调脾。

我们民间素有“以脏补脏”的说法，就是习惯运用动物的内脏来调理补养人体内脏虚弱之证。所以，肝脏出现疾病了，许多人就会去买一些猪肝来炒菜或熬粥食用，认为“吃肝补肝”，这样就能使肝脏强实。说到这里，我要给大家提个醒了。肝脏是人或动物最大的解毒器官，许多毒素都需要肝脏来帮助分解处理。市场上买回来的动物肝脏即使洗得再干净，仍然可能遗留一些肉眼无法看到的毒素。肝病患者本来肝功能就有所损伤，难以及时分解这些毒素，这样一来会加重肝脏的负担，延缓肝病的康复。所以，肝病患者最好少吃动物肝脏或不吃动物肝脏。

穴位按摩也是辅助治疗慢性肝炎、恢复肝功能的方法，可以选择**期门穴**。期门穴位于乳下两肋间当第六肋间。它位于肝经上，肝脏的募穴。按摩时，可以用手指指腹放在穴位上按揉，按摩手法要轻柔，时间可以长一些，以局部出现温热、酸痛为佳。按摩它能治疗胸肋胀痛、呕吐、腹胀、黄疸等疾病。

多食韭菜炒肉丝，养护肝阳助生发

春季是人体阳气生发旺盛的季节，此时人体的毛孔逐渐张开，肌肤腠理疏松，而倒春寒会时常偷袭人体。为了阻挡寒气侵袭，人体会不得不闭合毛孔。毛孔闭合，人体阳气便郁结在体内，郁而化火，内热增多，出现了嘴唇干裂、口干舌燥、口腔溃疡等上火症状。因“春属木，肝亦属木”，所以，春季养阳气重点还在于养护肝阳。

怎么做才能让肝阳顺利生发呢？您可以适当地吃一些葱、蒜、韭等生发性的食物。在这里，我们着重介绍一道关于韭菜的食谱——**韭菜炒肉丝**。这道菜来源于清代文学家袁枚所著《随园食单》。

春季吃韭菜是最符合时令的了，《本草纲目》上记载，韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜，可见早春时节的韭菜最鲜嫩爽口。古代文人也颇为喜爱韭菜。杜甫有诗云：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”韭菜的食疗价值也是很高的，韭菜在药典上又被称为“起阳草”，能温补肝肾，助阳固精。《本草经疏》记载：“韭，生则辛而行血，熟则甘而补中，益肝，导瘀是其性也。”而大医家李时珍更是直接强调：“韭菜乃肝之菜也。”所以，多吃韭菜能固护人体阳气。

养阳贵在“动”而忌“静”，春季万物吐翠，空气清新，正是自然之

韭菜炒肉丝

【原料】嫩韭菜100克，瘦肉50克，食用油、酱油、白糖、盐、味精各少许。

【制作】1. 将韭菜择洗干净，沥去水，切成二三厘米长的段；

2. 瘦肉洗净后切成4厘米左右长、3毫米厚、3毫米宽的丝；

3. 锅置火上，放入少许食用油烧热，投入肉丝煸炒变色后放入酱油，继续炒至肉丝上色盛起；

4. 原锅放油烧热，下韭菜，加精盐、白糖、味精，迅速翻炒几下，倒入肉丝合炒均匀，加入少许味精即可出锅装盘。

【用法】佐餐食用。

【功效】养肝护阳。



气养阳的大好时机，应多去室外进行锻炼。因为肝经绕经腿部、脚部，所以像慢跑、散步、跳绳等运动项目都是不错的选择，既能让机体吐故纳新，还能让气血经络得到舒展畅通。但运动时间不宜过早，最好是在太阳出来后进行，同时注意锻炼的强度不要过大，健身时以不出汗或少出汗为佳。中医上有“汗为心之液”、“汗血同源”之说，如果运动量过大，流汗太多，会消耗过多津液，损伤阳气。另外，出汗太多的话，毛孔需要张开来排除汗液，此时风寒容易趁机侵袭人体，引发感冒，反而得不偿失。

胸中怒火不用愁，芹菜灭火显身手

我们常用“大动肝火”来形容一个发怒的人。可见，人之所以会动怒是和肝脏有着紧密联系的。您看，春季有些人容易出现急躁、冲动、发怒、失眠、多梦等情况，总感觉有股无名之火在燃烧，其实就是肝脏一手导演的。

凉拌水芹菜

【原料】新鲜水芹菜500克，精盐、香油、麻油、蒜末、味精各少许。

【制作】1. 将水芹菜去老叶、叶片、根，剩下叶柄，洗净，切成小段；

2. 将叶柄放入沸水锅中焯一下，变色时捞出，用凉水过凉；

3. 将芹菜沥干水分后，放入容器中加入精盐、香油、麻油、蒜末、味精拌匀即可上桌。

【用法】佐餐食用。

【功效】清胃涤热，滋阴降火。

【禁忌】脾胃虚弱者忌食。

肝主藏血，有贮藏血液和调节血量的生理功能。人体正常的情志活动都有赖于气血的正常运行。而气血的正常运行，还在于肝脏的正常疏泄。肝主疏泄，阳气升发为肝之用。当肝脏疏泄正常时，则气机调达舒畅，血随气行亦通畅无阻，心情就易于愉快。如肝脏生发疏泄太过时，阳气势必升腾而上，肝火旺盛，引起情志活动的亢奋，则心情易于急躁，稍有刺激情绪便无法控制，容易激动发怒。所以，想要浇灭这把无名火重点在于平肝潜阳，滋阴降火。

凉拌水芹菜无疑是平肝潜阳，滋