

家庭养生一日通



二十四节气 养生精华



家庭养生课题组 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

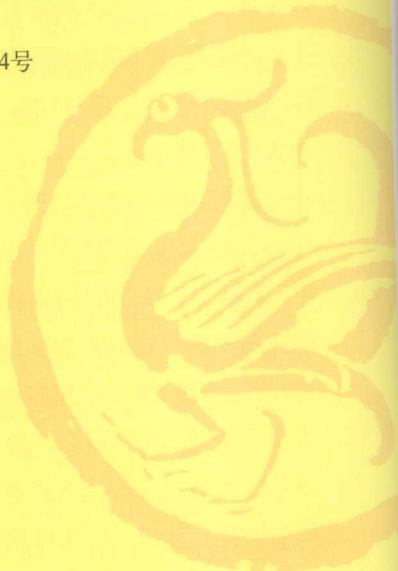
二十四节气养生精华/家庭养生课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6422-2

I. ①二… II. ①家… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081104号



责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 祁 薇 责任印制: 刘 强
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 杨 瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

二十四节气 养生精华

家庭养生课题组◎编著

 中国纺织出版社



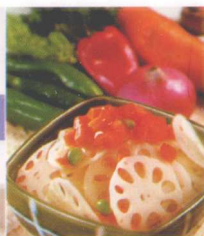
第一章 二十四节气与养生

二十四节气与物候.....	5
二十四节气与《黄帝内经》.....	5
二十四节气与养生.....	6

第二章 春季

□立春.....	7
健康提示.....	7
饮食原则.....	7
节令美食.....	8
节令起居.....	8
节令养生术——散步.....	8
节令中药.....	9
节令谚语.....	10
□雨水.....	11
健康提示.....	11
饮食原则.....	11
节令美食.....	12
节令养生术——健身球操.....	12
改善季节病.....	13
节令谚语.....	14

□惊蛰.....	15
健康提示.....	15
饮食原则.....	15
节令美食.....	16
节令养生术——伸懒腰.....	16
改善季节病.....	17
节令谚语.....	18
□春分.....	19
健康提示.....	19
饮食原则.....	19
节令美食.....	20
节令养生术——放风筝.....	20
节令中药.....	21
节令谚语.....	21
□清明.....	22
健康提示.....	22
饮食原则.....	22
节令美食.....	22
节令养生术——踏青.....	23
节令中药.....	24
节令谚语.....	25
□谷雨.....	26
健康提示.....	26
饮食原则.....	26
节令美食.....	27



节令起居.....	27
节令养生术——荡秋千	28
改善季节病.....	28
节令谚语.....	29

第三章



夏季

☐ 立夏.....	30
健康提示.....	30
饮食原则.....	30
节令美食.....	31
节令起居.....	31
节令中药.....	32
改善季节病.....	33
节令谚语.....	33
☐ 小满.....	34
健康提示.....	34
饮食原则.....	34
节令美食.....	35
节令起居.....	35
节令养生术——游泳...	36
改善季节病.....	36



节令谚语.....	37
☐ 芒种.....	38
健康提示.....	38
饮食原则.....	38
节令美食.....	39
节令起居.....	39
节令中药.....	40
节令谚语.....	41

☐ 夏至.....	42
健康提示.....	42
饮食原则.....	42
节令美食.....	43
节令起居.....	43
节令中药.....	44
节令谚语.....	45

☐ 小暑.....	46
健康提示.....	46
饮食原则.....	46
节令美食.....	46
节令养生术——摇扇子...	47
改善季节病.....	48
节令谚语.....	48
☐ 大暑.....	49
健康提示.....	49
饮食原则.....	49

节令美食.....	50
节令起居.....	50
节令中药.....	50
节令谚语.....	52

第四章



秋季

☐ 立秋.....	53
健康提示.....	53
饮食原则.....	53
节令美食.....	54
节令起居.....	54
节令养生术——秋季吐 纳健身法.....	55
节令谚语.....	55
☐ 处暑.....	56
健康提示.....	56
饮食原则.....	56
节令美食.....	57
节令起居.....	57
节令中药.....	58
节令谚语.....	59



□白露.....	60
健康提示.....	60
饮食原则.....	60
节令美食.....	60
节令起居.....	61
节令养生术——慢跑... 61	
节令中药.....	62
节令谚语.....	62
□秋分.....	63
健康提示.....	63
饮食原则.....	63
节令美食.....	63
节令养生术——登山... 64	
节令中药.....	65
节令谚语.....	65
□寒露.....	66
健康提示.....	66
饮食原则.....	66
节令美食.....	66
节令起居.....	67
节令养生术——冷水浴 67	
改善季节病.....	68
节令谚语.....	69
□霜降.....	70
健康提示.....	70
饮食原则.....	70
节令美食.....	70
节令起居.....	71
节令养生术——倒走... 71	
节令中药.....	72
节令谚语.....	73

第五章 冬季

□立冬.....	74
健康提示.....	74
饮食原则.....	74
节令美食.....	75
节令起居.....	75
节令养生术——泡脚... 76	
节令中药.....	76
节令谚语.....	77
□小雪.....	78
健康提示.....	78
饮食原则.....	78
节令美食.....	78
节令起居.....	79
节令养生术——爬楼梯 79	
节令谚语.....	80
□大雪.....	81
健康提示.....	81
饮食原则.....	81
节令美食.....	82
节令起居.....	83
节令养生术——茶疗.. 83	
节令谚语.....	84
□冬至.....	85
健康提示.....	85
饮食原则.....	85
节令美食.....	86
节令起居.....	86
节令中药.....	86

改善季节病.....	87
节令谚语.....	87
□小寒.....	88
健康提示.....	88
饮食原则.....	88
节令美食.....	89
节令起居.....	89
节令养生术——滑冰... 90	
改善季节病.....	91
节令谚语.....	91
□大寒.....	92
健康提示.....	92
饮食原则.....	92
节令美食.....	93
节令起居.....	93
节令养生术——滑雪... 94	
改善季节病.....	94
节令谚语.....	95





二十四节气与养生

第一章

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。

这是我国古代劳动人民在长期的生产和生活实践中总结出来的二十四节气歌诀。我国在战国后期就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节令名称。



二十四节气与物候

长久以来，我国劳动人民将二十四节气的名称与气候变化、物候特点及农时活动联系在一起，用来指导农业生产。

二十四节气客观地反映了季节更替和气候变化情况，不但对农事活动有很大影响，也提醒我们在各个节气交替时的气候变化中，要根据自身体质状况，采取相应调摄方法，做到“饮食有节，脾土不泄。调息寡言，肺金自全。动静以敬，心火自定。宠辱不惊，肝木自宁。恬然无欲，肾水自足。”



二十四节气与《黄帝内经》

二十四节气养生中首先强调的是“天人相应”的思想。人生在天地之间，宇宙之中，所有的生命活动都与大自然息息相关，紧密相连，自然界的种种变化都会影响人体的生命活动。《黄帝内经》的各种论述都把人与自然看成一个统一的整体，即“天有所变，人有所应。”

在养生的各个门类中，有人认为养生的最高境界是“生物钟”养生。将人比作浓缩了的大自然，随着昼夜交替、四季变化，人的生理活动也进行着周期性的变

化。这种周期节律早在《内经》中就有明确的阐述,《素问·六节藏象论》曰:“五日谓之候,三候谓之气,六气谓之时,四时谓之岁。”从中我们可以看到年周期的确立是基于四时的。经文所说的“六气谓之时”,正好是我们说的一个季节,以此类推出一年的四时(二十四节气)。

《黄帝内经》认为生命与自然界息息相关,指出:“天地合气,命之曰人。”就是说自然界的阴阳精气是生命之源。《灵枢·本神》强调“顺四时而适寒暑”,《素问·四气调神大论》则提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则。《素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风,避之有时”,并明确提出抗老防衰的养生方法:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

二十四节气与养生

二十四节气虽然是节令气候的标志,但它提示给我们的不光是用来指导农业生产,更重要的是在每一节气的变化进程中

对人体的影响,这种影响与每个人的一生相始终。如何根据二十四节气的变化,观察机体、调养自身,是保证身体健康的基础之一。

人与自然是一个统一的整体,人体的脏腑功能活动、气血运行与二十四节气的变化都息息相关。所以在日常饮食和起居时一定要顺四时而适寒暑,充分利用二十四节气变化的有利因素,抵抗自然变化中的不利因素,达到防病强身的目的。

人要很好地进行养生保健,就必须顺从自然界的自然变化,遵循天人合一的传统养生理念,随着二十四节气的变化而相应地调整养生思维。

人自胚胎之始,每个年龄阶段都存在着养生的内容。无论是未病之时,患病之际还是病愈之后,养生都是生活中不可或缺的。尤其在生活水平提高的今天,人们追求的是高品质的生活,这种高品质首先体现在身体状况的健康上,健康的体质是延长生命的保证,是快乐生活的前提。而二十四节气养生法,遵循自然规律,因时调理,方便经济,能收到事半功倍的效果。



春季

第二章

立春

节令特点

立春是春季开始的节气。每年2月4日或5日，太阳到达黄经315度时为立春。“立”是开始之意，立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏的春季的开始。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温趋于上升，降水增多。



健康提示

春季养生，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。



饮食原则

饮食调养方面要考虑春季阳气初升，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。要选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等，食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等。

忌食食物：正月忌食羊肉、狗肉、雀肉，不得生食葱蒜，花生宜煮不宜炒。



节令美食

[香韭枸杞炒鸡蛋]

材料 / 枸杞10克, 鸡蛋2个, 韭菜适量。

调料 / 醪糟、盐各适量。

做法 / 1.韭菜

洗净切段。2.枸杞、鸡蛋、韭菜、醪糟及盐打匀,放入锅中炒熟即可。



[百合莲子大枣粥]

材料 / 新鲜百合1个, 莲子200克, 大枣8颗, 大米2杯。

调料 / 冰糖1大匙。

做法 / 1.大米淘

净,加8杯水及大枣、莲子,以大火煮沸,煮沸后转小火至米粒熟软。2.百合剥瓣,剔去老边,挑去杂质,洗净,加入做法1中,转中火再煮沸,加冰糖续煮3分钟即成。



节令起居

春季气温变化较大,天气乍寒乍暖,由于人皮肤开始变得疏松,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脱去棉服,年老体弱者换装尤宜审慎,不可骤减。《千金要方》主张春天衣着宜“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。”

另外,要夜卧早起,注意室外活动,克服倦懒思眠状态,使自己的精神情趣与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

节令养生术——散步

立春时分不要进行高强度的剧烈运动,以避免由于过度活动和损耗而对人体养阳和生长产生不利影响。若运动量过大,则会损伤元气,且因出汗过多,毛孔张开,易受风寒而诱发感冒。

春天的运动和其他季节不



同，需要走进大自然，从舒缓的运动开始，重在养护。散步的时候最好选在日出之后或日落之时，不拘于形式，不要太快，顺其自然、不疲劳就好。边散步边做深呼吸，能振奋精神、兴奋大脑，使下肢矫健有力，特别适合体质比较好的中老年人和年轻人。散步是春天最普遍而实用的运动，对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。

散步在轻松简便中也有相当的讲究：

◎**脚为先**：你每天给你的脚施加很大压力，因此一定要让你的双脚得到充分的休息，更要好好地保护它们。散步时要穿一双纯棉运动短袜，以便更好地吸汗。然后再为双脚选择一双富有弹性的运动鞋，挑选时要好好看看鞋底的弹性和鞋弓的强度，这样就能避免长期步行可能造成的对足底组织的伤害。

◎**抬头挺胸**：如果你走路的姿

势过于紧张，或是相反，动作特别夸张（像竞走运动员那样使劲摆肘疾走），那愉快的散步就会变成痛苦的旅程了。正确的姿势是——抬头，向前看，不要盯着地面；脖子、肩膀和背后部要放松，不要像参加阅兵式的军人似的肩背僵直；臂肘微微有点弯曲，双臂自由摆动。

◎**走自己的路**：只有自由自在、不必照顾他人的行走才能更好地掌握步伐快慢。不要一开始就走得特别快，而应当由慢至快逐渐加快步伐，以便热身，然后再逐渐放慢步伐。

节令中药

春季人体肝气当令，冬天蓄积体内的阳气随着春暖转为向上外发，若藏阳气过多，会化成热邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血，以及头痛、晕眩、目赤眼花等疾患。若平素肝阳过盛的人，此时还会引发春火，患上感冒、咳嗽、哮喘等，所以春天要防寒，也要抑

春火。

中医理论认为，人体阴阳宜处于平衡状态，当某种外界因素打破这种平衡状态，人体就会出现这样或那样的问题。因此，根据病机不同，“火”被分为实火和虚火。实火指阳热亢盛的实热证，以肝胆、胃肠实火多见，症见高热，头痛，目赤，渴喜冷饮，烦躁，腹胀痛，大便秘结，小便黄，舌红苔黄干或起芒刺，脉数实，甚或吐血、鼻出血等。虚火则多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热、内热进而化为虚火。

针对虚火证，中医主张滋阴益气，泻火清热，常用药材为天冬、麦冬、玄参等，中成药可服用玄麦甘桔颗粒；也可采用中药膳食调理，如莲子、栀子、冰糖煎制的莲子汤；用石膏粉、粳米和绿豆熬制的绿豆粥等。

而针对实火，治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。常用清热泻火、

解毒消炎的药物，如大黄、黄连、黄柏、黄芩、金银花、连翘、大青叶等。这些药材多药性寒凉、性味苦寒，可有效抑制体内实火，平衡阴阳。

节令谚语

立春一日，水暖三分。

吃了立春饭，一天暖一天。

打春冻人不冻水。

腊月立春春水早，正月立春春水迟。

立春晴，一春晴；立春下，一春下。

早春晚播田。

立春到，农人跳。

立春阳气生，草木发新根。

打春下大雪，百日还大雨。

雷打立春节，惊蛰雨不歇。

立春热过劲，转冷雪纷纷。

立春东风回暖早，立春西风回暖迟。

立春北风雨水多。

立春雨水到，早起晚睡觉。

立春一声雷，一月不见天。

立春天不晴，还要冷一月。



雨水

节令特点

每年2月19日前后，太阳到达黄经330度，为雨水节气。“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”雨水不仅表示降雨的开始，也表明雨量开始增多。《月令七十二候集解》中说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”



健康提示

雨水节气到来后，气温变化幅度较大，是全年寒潮过程出现最多的时节之一。忽冷忽热乍暖还寒的天气对人们的健康危害很大。因此，人们要注意预防感冒等早春流行疾病的发生，同时也要注意个人的保健。



饮食原则

雨水时节，饮食应以祛除风湿和调养脾胃为主，经常食用大枣、山药、蜂蜜、银耳、沙参等食物，如食用银耳核桃粥，可滋润脾胃；食用大枣羹，可补中益气、健脾生津等。雨水期间肝旺脾弱，故应少吃酸味的食品，可多吃甘味食品，以养脾脏之气，还可多吃一些韭菜、荠菜、茼蒿、山药、春笋、香椿、芋头、荸荠、萝卜、藕、豌豆苗、百合等食物。

雨水时节多风，常常出现口干舌燥、嘴唇干裂现象，所以在饮食上应多吃一些新鲜蔬菜和多汁的水果，如菠菜、芹菜、油菜、茭白、苋菜、枸杞头、车前草等蔬菜，苹果、香蕉、雪梨、菠萝、橘子等水果，补充维生素、矿物质和微量元素。

节令美食

[八宝豆沙芋泥]

材料 / 芋头

900克, 豆沙

110克, 八宝料

(葡萄干、桂

圆肉、莲子、

大枣、红豆、

薏米、花生仁

各50克, 橘饼2个), 年糕纸1张。

调料 / A: 玉米淀粉1大匙, 猪油3大匙, 白糖50克; B: 白糖2大匙, 清水半杯; C: 水淀粉2大匙。

做法 / 1. 莲子、大枣、红豆放入热水中浸泡1小时, 捞出沥干; 橘饼切碎备用; 芋头洗净切片, 入锅蒸熟, 取出, 压成泥状, 加入调料A搅拌均匀备用。2. 大碗中垫入年糕纸, 放入全部八宝料, 加入一半芋泥抹平, 再加入豆沙抹平, 最后加入另一半的芋泥抹平, 入锅蒸20分钟, 取出扣在盘中。3. 锅中倒入调料B煮开, 加入调料C勾芡, 淋在八宝芋泥上即可。



米半杯。

做法 / 1. 冬瓜

连皮洗净后切

成小块状; 米

洗净泡水1小

时备用。2. 深

锅内加入冬

瓜块、糙米及3杯水, 用大火煮开后, 改小火慢煮至粥黏稠、冬瓜皮酥软, 最后加入枸杞再煮5分钟。



节令养生——健身球操

雨水时节降水开始增多, 气温极易变化, 即所谓“倒春寒”。因此在雨水时节前后, 可减少室外活动, 遇下雨或刮风等恶劣天气时, 采取室内活动的方式进行锻炼。健身球不为场地所限, 是一种非常好的室内健身方式。

健身球作为一项新兴、有趣、特殊的体育健身运动, 用途和优点很多, 健身效果良好, 有很好的损伤恢复和康复功能。在锻炼时也比较安全, 不容易出现损伤, 还可以提高人体的柔韧



性、平衡能力和心肺功能。

健身球操的适用群体很广泛。很多力量训练都不适合年龄较大、体质较弱的人，特别是那些心脏病、高血压患者，而做球操时运动者的心率保持在每分钟115~135次之间，人不会感到气喘，但消耗的热量却达到每45分钟3000~6000卡路里。

对于初学者来说，球操有一定难度。但一边玩球，一边健身，可以让你更快摸清健身球的特性，掌握球操的技巧。当然，要把健身球练好非一日之功，需要好好练习才行。

□球操——腿部及平衡能力训练

仰卧健身球上，并保持身体平衡，最好把双手分放两侧，当然高手可以双手抱胸，而且最好是以上背部接触健身球然后就是慢慢抬起左腿，放下，抬右腿。慢慢的抬可以锻炼腿部肌肉和平衡能力。

□球操——手臂及肩部力量训练

将双腿放在健身球上，双手支撑，成俯卧撑形，并保持身体水平，然后用双手移动，还原。还可以变形做俯卧撑练习，通过

这个练习可以锻炼手臂及肩部力量。

□球操——背部扩展训练1

腹部位于健身球上，把双手放在颈部，但不要把手交叉结合，以免因为初次接触球未掌握好平衡感而滑倒。拱背挺起，上体尽量向上挺，到最高点时，静止一秒钟，然后慢慢回复。

呼吸时：上体挺起时吸气，前屈时呼气。

需要注意的是，向上挺伸时应尽力收缩骶脊肌，动作不要过快。

□球操——背部扩展训练2

在开始训练之前应使膝部处于柔软位置以免受伤。胸部放在球上，并将双手分别放在球两侧，慢慢移动球至腹部并双手及腿部伸直，使背部拉伸尽量成一个L形，还原、重复。这个练习可以有效锻炼背部肌肉。

改善季节病

春天本身就是四季里的多病之季，因为万物复苏、气候多变，容易诱发过敏性鼻炎、过



敏性哮喘、流行性感冒等常见疾病，另外，肝病也多在春季复发。因为进入三四月以后，常会春雨连绵，湿气较重，而风热之邪和风寒之邪都可能引起肝病复发。

由于大部分慢性乙肝复发无症状，要及时发现肝病复发，最好的方法就是在气候明显变化的春季定期进行肝功能检查。尤其是乙肝病毒携带者或慢性乙肝长时间无症状者，更应重视肝功能复查。

为此，肝病患者应注意饮食、起居规律，并且尽量避免过度劳累。这一时期应规律作息、注意锻炼，如练太极拳或散步养生。

按中医理论，乙肝患者之所以春天发病，与冬天养藏没做好，没给春天打好基础有关，所谓“冬不藏精，春必病温”。所以，依据阴阳四时的变化调养很重要。在乙肝的治疗方面，春天也是治疗疗效较好的时期，这一时期如果治疗或调养有效，将为该病的稳定控制和病情减缓打下扎实基础。《素问·脏气法

时论》对肝病的季节规律有如下阐述：“病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋；秋不死，持于冬，起于春，禁当风。”



节令谚语

雨水日晴，春雨发得早。

雨水有雨，一年多水。

雨水落雨三大碗，大河小河都要满。

雨水落了雨，阴阴沉沉到谷雨。

雨打雨水节，二月落不歇。

雨水明，夏至晴。

冷雨水，暖惊蛰；暖雨水，冷惊蛰。

雨打五更头，午时有日头。

早晨下雨当天晴，晚间下雨到天明。

开门见雨饭前雨，关门见雨一夜雨。

雨水前雷，雨雪霏霏。

雨水无雨，夏至无水。

雨水不落，下秧无着。

雨水有雨庄稼好，大麦小麦粒粒饱。

雨水有雨庄稼好，大麦小麦一片宝。

雨水东风起，伏夭必有雨。

雷响雨水后，晚春阴雨报。

惊蛰

节令特点

每年3月5日或6日，太阳到达黄经345度时为“惊蛰”。惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”

健康提示

传统医学认为，春属木，入味为酸，对应五脏为肝，顺应自然界生长生发之规律，春季容易肝风、肝火妄动，易引起心脑血管病及高血压病。惊蛰处于冬春交替时期，气温变化幅度加大。要时刻注意气象台对强冷空气活动的预报，当心冷暖变化，预防上呼吸道感染、流感和心脑血管疾病的发生。

饮食原则

春回大地，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨，性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。民间素有惊蛰吃梨的习俗，所以，梨特别适合在这个季节食用。

梨的吃法很多，比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简单方便，平时不妨把其当作甜点食用。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

春天肝气旺易伤脾，故惊蛰节气要少吃酸，多吃枇杷、百合、银耳、莲藕、大枣、山药等甜食以养脾。

