

集养生大智慧



保强健之体魄

二十四节气 养生大全

张延军◎编著



北京工业大学出版社

集养生大智慧



保强健之体魄

二十四节气 养生大全

张延军◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气养生大全 / 张延军编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5639-2247-5

I. ①二… II. ①张… III. ①养生(中医) IV.

①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 002022 号

二十四节气养生大全

编 著: 张延军

责任编辑: 韩玉彬 胡 嫒

封面设计: 金畅品牌(刘云贺)

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 河北永清金鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 16

印 张: 25.25

字 数: 380 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

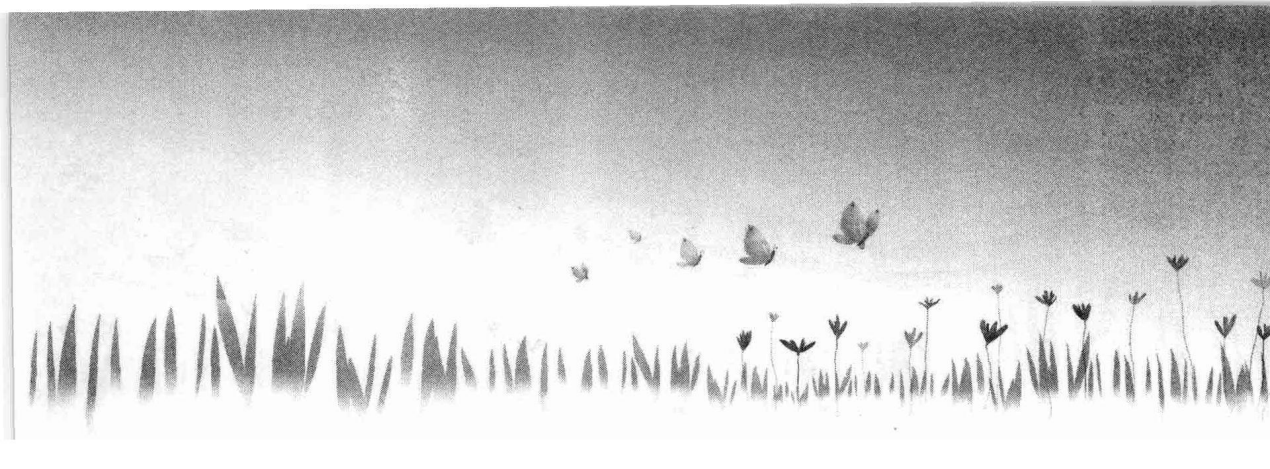
印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2247-5

定 价: 43.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

QIAN YAN

养生为了健康,健康须知养生。

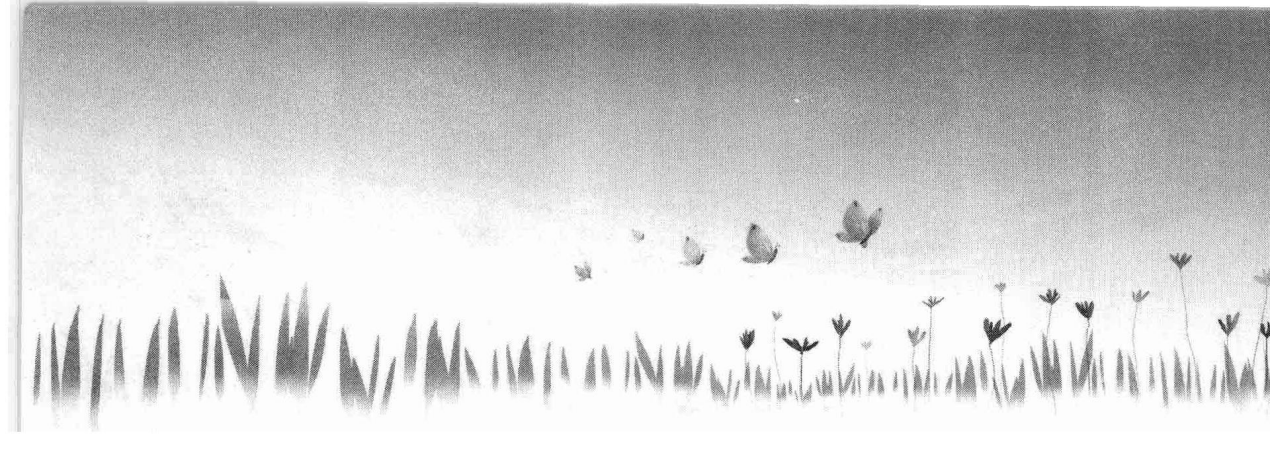
二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践创造出来的科学遗产,是总结人类生产与生活经验的智慧结晶。它表现的关于宇宙间气象、物候等多方面的知识对社会文明发展与进步起到了积极而巨大的推动作用。

从天文学意义上来说,二十四节气是根据太阳运行的轨迹划分的,即把太阳沿黄经(黄道坐标)自零度起每运行 15 度所用的时日称为 1 个“节气”。太阳每年运行 360 度,每月跨 2 个节气,共经历 24 个节气。在 1 年中,每个节气的到来,都预示着气候的温差变化,同时也暗示着物象的更新交替。二十四节气所反映的物候特征说明了自然界的一切生活都与节气密切相关,人也不能脱离天地气息而存在,人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。因此,古往今来的养生家们都十分注重节气养生,并把“天人合一”的养生观作为不违天时、顺道而行的重要法则。明代医学家张景岳指出:“春应肝而养生,夏应心而养长,长夏应脾而养化,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”

说明了人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化,才能与外界环境保持协调平衡。反之,养生保健如不能顺应四时阴阳的变化,人体节律就会因素乱而受扰,抗病能力和适应能力就会下降。

人们对二十四节气与养生保健的研究已进行了几千年,积累了丰富的养生保健经验。传统医学和现代医学通过研究证明,人要很好地进行养生保健,就必须遵循自然,顺应自然界中时序的变化,遵循天人合一的传统养生理念,顺应二十四节气的变化而相应地调整养生思维。

长期以来,我国民间就根据二十四节气各自不同的特点,形成了种种养生



保健习俗。随着社会发展、科学进步,人们生活水平显著提高,养生保健已被人们提上了重要日程,愈来愈引起广大有识之士的关注,健康与季节变化成了人们关注的核心问题。

由于在二十四节气中遇到了很多有关养生方面的问题,所以人们急切需要掌握和了解有关二十四节气与养生方面的知识,形成全新的科学养生理念,以此来指导日常生活中的衣、食、住、行,使人们的身体更强健,生命更完善。为了满足人们的这一需求,为了弘扬中华民族的传统中医知识,树立科学养生观念,我们经过长时间的不懈努力,编写了这本《二十四节气养生大全》,向人们系统阐述二十四节气与人们健康的关系,揭示顺应二十四节气的养生奥秘。在编写过程中,我们力求做到文字通俗易懂,体例新颖别致,内容丰富实用,融知识性、趣味性、实用性于一体,适合各阶层读者阅读。本书是关注健康者的必读之书,也是家庭必备的养生宝典。



目录 MULU



春季篇



一、春季候象

- 春季气候的总体特征 / 003
- 春季气候对人体的生理影响 / 004
- 春季气候对人体的心理影响 / 004

二、起居与着装

- 早睡早起 / 005
- 春季老年人不宜多睡 / 005
- 如何解“春困” / 006
- 春季午睡可消困 / 007
- 春季衣料的选择 / 008
- 春季服装款式的选择 / 008
- 春季鞋袜的选择 / 009
- 早春时节忌穿裙子 / 009
- 春季养生药枕 / 010

三、饮食宜忌

- 春季宜均衡节日营养 / 011
- 春季饮食宜清淡为主 / 011
- 春季饮食宜养肝为先 / 012
- 春季宜食绿叶蔬菜 / 013
- 春季饮食应多样化 / 013
- 春季宜食甘味食品 / 014
- 春初宜多吃葱 / 015
- 春季多吃菠菜有益视力 / 015
- 春季宜多饮蜂蜜 / 016
- 春季忌多进食油腻、生冷食物 / 016
- 春季忌多吃大蒜 / 016
- 春季少儿忌多喝冷饮 / 017
- 春季哪些人忌吃鸡蛋 / 018
- 春季长棍白面包不宜做早餐 / 018
- 春韭不宜生吃 / 018
- 春季忌绿茶和枸杞同饮 / 019



春季忌食的五大蔬果 / 019
 春季吃田螺的禁忌 / 020
 春季吃樱桃的禁忌 / 021
 春季吃鱼的禁忌 / 021
 春季食用豆腐的禁忌 / 022
 春末夏初忌多食腌制的香椿 / 022
 春季孕妇忌食荠菜 / 023

四、养生进补

春季哪些病人进补忌喝鸡汤 / 024
 春季忌把人参蜂王浆等营养药当
 补品 / 025
 春季哪些患者进补忌食用人参蜂
 王浆 / 025
 春季进补忌食用直接采集的
 花粉 / 026
 春季忌用菠菜补铁 / 026
 春季忌盲目壮阳 / 027

五、养生茶饮

银耳茶 / 028
 核桃葱姜茶 / 028
 紫苏叶茶 / 028
 蒲公英茶 / 029
 茵陈蒿茶 / 029
 山楂二花茶 / 029

六、强心健体

老年人春季锻炼“五不宜” / 030
 春游踏青 / 031
 春日散步 / 032
 慢跑 / 032
 登山 / 033
 春季垂钓 / 033
 踢毽子 / 034

七、春季美容

春季肌肤如何保养 / 035
 春季头发护理 / 036
 春季宜巧除头屑 / 037

八、春季易发温病的预防与治疗

春温 / 038
 麻疹 / 039
 风温 / 041
 水痘 / 042

九、春季易发杂病的预防与治疗

感冒 / 044
 头痛 / 045
 流脑 / 046
 春季花粉症 / 047
 流行性腮腺炎 / 048
 过敏性鼻炎 / 049
 百日咳 / 050



十、春季六节气

(一) 立春节气话养生

节气特点 / 052

养生要领 / 052

起居须知 / 053

饮食养生 / 054

名人养生之道 / 056

(二) 雨水节气话养生

节气特点 / 057

养生要领 / 057

起居须知 / 058

饮食养生 / 058

名人养生之道 / 060

(三) 惊蛰节气话养生

节气特点 / 061

养生要领 / 061

起居须知 / 062

饮食养生 / 062

名人养生之道 / 064

(四) 春分节气话养生

节气特点 / 065

养生要领 / 066

起居须知 / 066

饮食养生 / 067

名人养生之道 / 068

(五) 清明节气话养生

节气特点 / 070

养生要领 / 070

起居须知 / 071

饮食养生 / 071

名人养生之道 / 073

(六) 谷雨节气话养生

节气特点 / 075

养生要领 / 075

起居须知 / 076

饮食养生 / 076

名人养生之道 / 078





夏季篇



一、夏季候象

- 夏季气候的总体特征 / 083
- 夏季气候对人体的影响 / 085
- 夏季气候对人的情绪的影响 / 085

二、起居与着装

- 合理安排作息时间 / 086
- 关注夏睡 / 086
- 避免日晒过多 / 088
- 科学洗澡 / 089
- 夏季居室环境 / 090
- 夏季穿衣的学问 / 091
- 夏季服装的款式 / 092
- 夏季服装的色彩 / 093
- 夏季内衣的选择 / 093
- 夏季如何穿拖鞋 / 094
- 长丝袜不宜长时间穿 / 095
- 选择合适的有色眼镜 / 095

三、饮食宜忌

- 夏季饮食宜维生素化 / 096
- 夏季宜多吃九种苦味菜 / 097
- 夏季宜多吃富水蔬菜 / 099
- 夏季佐餐宜选择紫菜 / 099
- 夏季食用水果宜分寒热 / 100
- 夏季防燥润肺宜食百合 / 101
- 夏季宜适量喝酸奶 / 101
- 夏季宜适量喝啤酒 / 102
- 夏季宜多吃醋 / 103
- 夏季忌常吃夜宵 / 103
- 夏季忌多吃寒凉食物 / 104
- 夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽 / 104
- 夏季孕妇忌贪吃冷饮 / 105
- 夏季忌空腹吃西红柿 / 106
- 夏季荔枝忌食用过量 / 106
- 夏季西瓜忌长时间冷冻 / 107
- 夏季熬绿豆汤忌加矾 / 107

四、养生进补

夏季老年人进补宜遵循的原则 / 108

夏季宜进补苦味食品 / 109

夏季老年人宜清补 / 109

炎夏虚症宜清补 / 110

夏季去“火”宜食补与药补
相结合 / 110

夏季女性疲劳宜药补 / 111

夏季进补宜吃西洋参 / 112

夏季养生宜补钾 / 113

夏季养生宜补镁 / 113

夏季女性养生宜补铁 / 114

盛夏幼儿保健宜补钙 / 114

五、养生茶饮

菊花龙井茶 / 116

藿香茶 / 116

豆叶茶 / 116

枇杷竹叶茶 / 117

消暑茶 / 117

盐茶 / 117

翠衣凉茶 / 117

苦瓜茶 / 118

莲花茶 / 118

绿茶 / 118

六、强心健体

酷暑清心 / 119

夏季赤脚做神仙 / 120

夏季瘦身 / 120

盛夏宜水中慢跑 / 121

夏季锻炼宜水上做操 / 122

七、夏季美容

夏季皮肤护理策略 / 123

夏季护肤的禁忌 / 124

夏季肌肤营养保健 / 124

夏季蔬果美容法 / 125

夏季化妆常识 / 126

脸部晒伤后的处理常识 / 126

夏季护发常识 / 127

八、夏季易发温病的预防与治疗

暑温 / 128

湿温 / 130

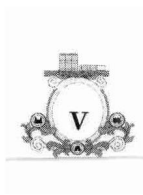
痢疾 / 132

霍乱 / 134

痧气 / 136

小儿夏天热 / 138

天行赤眼 / 139





九、夏季易发杂病的预防与治疗

- 中暑 / 140
- 急性细菌性痢疾 / 142
- 乙脑 / 145
- 急性胃肠炎 / 146
- 暑咳 / 147
- 疰夏 / 148
- 霉湿 / 149
- 泄泻 / 150

十、夏季六节气

(一) 立夏世气话养生

- 节气特点 / 152
- 养生要领 / 152
- 起居须知 / 153
- 饮食养生 / 153
- 名人养生之道 / 155

(二) 小满节气话养生

- 节气特点 / 156
- 养生要领 / 157
- 起居须知 / 157
- 饮食养生 / 158
- 名人养生之道 / 160

(三) 芒种节气话养生

- 节气特点 / 161
- 养生要领 / 161
- 起居须知 / 162
- 饮食养生 / 163
- 名人养生之道 / 165

(四) 夏至节气话养生

- 节气特点 / 166
- 养生要领 / 167
- 起居须知 / 167
- 饮食养生 / 168
- 名人养生之道 / 170

(五) 小暑节气话养生

- 节气特点 / 172
- 养生要领 / 172
- 起居须知 / 173
- 饮食养生 / 174
- 名人养生之道 / 175

(六) 大暑节气话养生

- 节气特点 / 176
- 养生要领 / 177
- 起居须知 / 177
- 饮食养生 / 178
- 名人养生之道 / 180





秋季篇



一、秋季候象

- 秋季气候的总体特征 / 185
- 秋季气候对人体的影响 / 186
- 秋季气候对人的情绪的影响 / 187

二、起居与着装

- 保持良好的睡眠质量 / 188
- 金秋睡觉须关窗 / 189
- 秋季睡向的讲究 / 189
- 秋季睡眠八忌 / 189
- 老年人秋季科学午睡 / 190
- 克服“秋乏” / 191
- 秋冻要适度 / 191
- 秋季慎添衣 / 192
- 秋季科学穿衣 / 193
- 秋寒慎穿裙装 / 194
- 正确选用胸罩 / 194
- 秋季晒衣须知 / 195
- 秋晨防着凉 / 195

三、饮食宜忌

- 秋季饮食宜防“秋燥” / 197
- 秋季吃木薯谨防中毒 / 198
- 立秋后老年人宜吃的食物 / 199
- 秋季防癌水果 / 199
- 解除秋悲食疗 / 200
- 秋季宜吃梨 / 200
- 秋季保健宜吃甘薯 / 201
- 秋季宜多食润燥养肺食物 / 201
- 秋季宜多吃的几种抗癌食物 / 202
- 秋季宜多吃的几种蔬菜 / 204
- 秋季宜吃野沙棘果 / 205
- 秋季宜吃菱角 / 206
- 秋季女性饮食特别指南 / 206
- 秋季食补忌无节制 / 207
- 秋季忌空腹吃猕猴桃 / 208
- 秋季忌吃的六类相克的食物 / 209
- 秋季水果忌无讲究乱吃 / 210
- 秋季吃鱼的禁忌 / 210
- 金秋食蟹的禁忌 / 211
- 秋季吃枣的禁忌 / 212
- 秋季吃莲的禁忌 / 213



四、养生进补

- 秋宜引补,冬再进补 / 214
- 秋季养阴宜用哪些食物调补 / 215
- 秋季养阴忌滥补 / 216
- 秋季进补服用人参的同时忌食用萝卜 / 216
- 秋季进补忌走偏 / 217
- 秋季进补宜平补与润补相结合 / 218
- 秋季保护眼睛宜进补柑橘类水果 / 218
- 晚秋进补宜食芡实 / 219
- 秋季进补宜调理脾胃 / 220
- 秋季孕妇贫血进补 / 220
- 秋冬之交宜对症药补 / 221

五、养生茶饮

- 山楂茶 / 222
- 姜苏茶 / 222
- 橘红茶 / 222
- 杞菊饮 / 223
- 杞麦茶 / 223
- 桑菊茶 / 223
- 柚皮茶 / 223
- 百合枇杷茶 / 224
- 参麦银花茶 / 224

六、强心健体

- 佳秋养佳情 / 225
- 驱散秋季的忧郁 / 225
- 老年人慎防悲秋 / 226
- 清秋宜清心 / 228
- 秋季锻炼应讲科学方法 / 228
- 秋季宜练健美操 / 229
- 秋季宜练养肺功 / 231
- 中老年人的秋练 / 232
- 秋日登高 / 234
- 秋游 / 235
- 秋季锻炼宜慢跑 / 235
- 秋季防过劳 / 236
- 雾天不宜锻炼 / 236

七、秋季美容

- 秋季护肤 / 237
- 秋季呵护双手 / 239
- 秋季护足 / 239
- 秋季护发 / 240
- 秋季防头皮屑 / 241



八、秋季易发温病的预防与治疗

秋燥 / 242

伏暑 / 244

疟疾 / 245

白喉 / 246

(三) 白露节气话养生

节气特点 / 269

养生要领 / 270

起居须知 / 271

饮食养生 / 271

名人养生之道 / 273

九、秋季易发杂病的预防与治疗

肺痿 / 249

不寐 / 250

慢性咽炎 / 251

脱发 / 253

疮疖 / 254

习惯性便秘 / 255

支气管炎、哮喘 / 256

(四) 秋分节气话养生

节气特点 / 274

养生要领 / 274

起居须知 / 275

饮食养生 / 276

名人养生之道 / 277

十、秋季六节气

(一) 立秋节气话养生

节气特点 / 258

养生要领 / 259

起居须知 / 261

饮食养生 / 262

名人养生之道 / 263

(二) 处暑节气话养生

节气特点 / 264

养生要领 / 265

起居须知 / 266

饮食养生 / 266

名人养生之道 / 268

(五) 寒露节气话养生

节气特点 / 278

养生要领 / 279

起居须知 / 280

饮食养生 / 280

名人养生之道 / 282

(六) 霜降节气话养生

节气特点 / 283

养生要领 / 283

起居须知 / 284

饮食养生 / 285

名人养生之道 / 286



冬季篇



一、冬季候象

- 冬季气候的总体特征 / 291
- 冬季气候对人体的影响 / 292
- 冬季气候对人体健康的影响 / 294

二、起居与着装

- 冬季应注意室空气流通 / 295
- 冬季睡眠保健四忌 / 296
- 老年人宜“猫冬” / 297
- 温足凉脑 / 298
- 冬季穿衣 / 298
- 冬季戴帽 / 299
- 着装以保暖为要 / 300
- 保暖冬装也要行动方便 / 300
- 冬季选鞋宜宽松 / 301
- 注意被褥晾晒 / 301

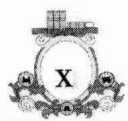
三、饮食宜忌

- 冬季饮食宜温热养阴 / 302
- 冬季宜多吃御寒的食物 / 303
- 冬季宜多吃富含维生素的食物 / 304
- 冬季三餐宜营养均衡 / 305
- 冬季宜食用羊肉 / 305
- 冬季宜吃佳品腊八粥 / 307
- 冬季宜多吃连根带皮的蔬菜 / 308

- 冬季宜常吃松子 / 308
- 冬季宜常吃柑橘 / 308
- 冬季宜食香菇 / 309
- 冬季饮食忌太干 / 310
- 冬季老年人不宜过度补荤 / 311
- 冬季吃火锅八忌 / 311
- 冬季食用狗肉五忌 / 312
- 吃羊肉后不宜立即饮茶 / 314
- 冬季食用萝卜二忌 / 314
- 冬季晚餐忌过甜 / 315
- 冬季忌喝酒抗寒 / 315
- 腌菜不宜多吃 / 316

四、养生进补

- 冬季进补宜遵循的基本原则 / 317
- 不要盲目进补 / 317
- 冬季体虚进补四忌 / 318
- 冬季阴虚调补三忌 / 319
- 冬季进补忌乱进补壮阳药 / 320
- 冬季忌补阿胶的女性 / 320
- 冬季动脉硬化、高血压患者忌进补人参 / 321
- 冬季慢性肾病患者忌用补药 / 321



五、养生茶饮

- 红茶 / 323
- 姜糖茶 / 323
- 橘红茶 / 323
- 冬花茶 / 324
- 双桂茶 / 324
- 侧柏大枣茶 / 324
- 人参固本茶 / 324
- 五味冰糖茶 / 325
- 益寿红参茶 / 325

六、强心健体

- 静冬宜静心 / 326
- 冷冬须防情绪病 / 326
- 严冬雪练 / 327
- 冬季不宜戴口罩锻炼 / 328
- 冬季健身应注意的事项 / 328
- 冬季忌在雾中锻炼 / 329
- 冬季长跑 / 330
- 冬季跳绳 / 331
- 冬季步行 / 331
- 冬泳健身 / 332
- 冬季香花为友 / 333
- 居室不宜养鸟 / 333
- 书海得长寿 / 333

七、冬季美容

- 冬季护肤三要 / 335
- 冬季美容方法 / 335
- 老人冬季护肤 / 336
- 冬季护肤的禁忌 / 337
- 冬季防止嘴唇干燥 / 337
- 冬季护发 / 338

八、冬季易发湿病的预防与治疗

- 冬温 / 339
- 大头瘟 / 341
- 疔腮 / 342
- 烂喉痧 / 343

九、冬季易发杂病的预防与治疗

- 急性气管、支气管炎 / 344
- 慢性支气管炎 / 345
- 哮喘 / 346
- 肺心病 / 348
- 冻疮 / 349
- 皮肤瘙痒症 / 350
- 中风 / 351





十、冬季六节气

(一) 立冬节气话养生

节气特点 / 353

养生要领 / 354

起居须知 / 355

饮食养生 / 356

名人养生之道 / 358

(二) 小雪节气话养生

节气特点 / 359

养生要领 / 359

起居须知 / 360

饮食养生 / 361

名人养生之道 / 362

(三) 大雪节气话养生

节气特点 / 363

养生要领 / 364

起居须知 / 365

饮食养生 / 366

名人养生之道 / 368

(四) 冬至节气话养生

节气特点 / 369

养生要领 / 369

起居须知 / 370

饮食养生 / 371

名人养生之道 / 372

(五) 小寒节气话养生

节气特点 / 373

养生要领 / 374

起居须知 / 375

饮食养生 / 375

名人养生之道 / 377

(六) 大寒节气话养生

节气特点 / 378

养生要领 / 379

起居须知 / 379

饮食养生 / 380

名人养生之道 / 381

