

24节气

养生食方

本饮食宝典依据24节气精心设计

包含400余道饮食疗方

让您吃得健康，轻松拥有不生病的生活！

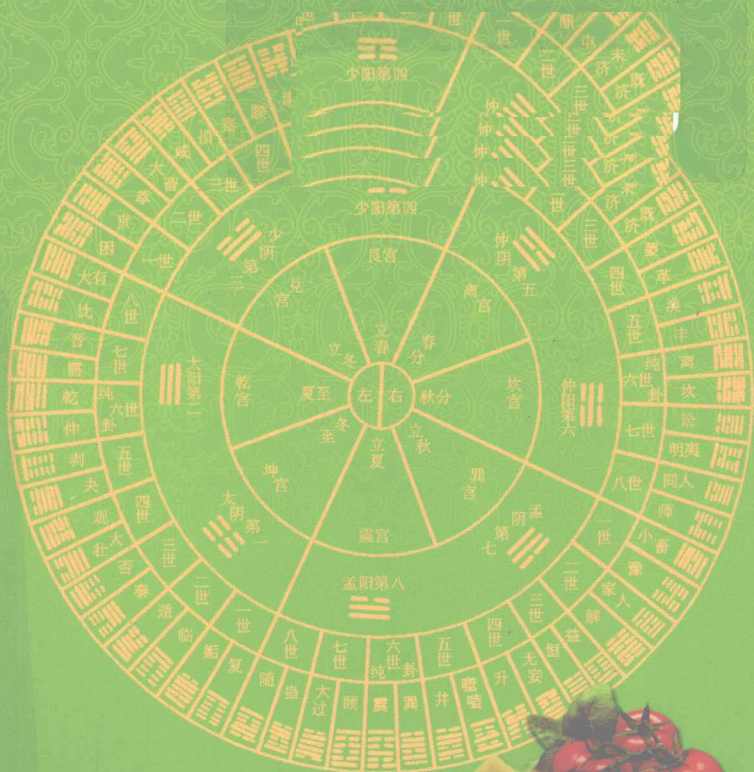
以中国古代「天人合一，顺应四时」的养生法则为基础

让您轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀！

中国台湾养生文化研究中心 著

中国台湾医药大学中医学士 陈仁典医师 审定

中国台湾医药大学医学博士 吴龙源医师 郑重推荐



凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

24节气

养生食方

中国台湾养生文化研究中心 著

中国台湾医药大学中医学士 陈仁典医师 审定

中国台湾医药大学医学博士 吴龙源医师 郑重推荐

常州大学图书馆
藏书章



凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

24 节气养生食方 / 中国台湾养生文化研究中心编.
—南京: 江苏文艺出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5399-3630-7

I. ①2… II. ①中… III. ①二十四节气—关系—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 033191 号

本书原出版者为台湾大都会文化事业有限公司, 兹授权江苏文艺出版社出版简体字版本于中国大陆地区独家出版发行。

登记号 图字: 10-2010-083 号

书 名 24 节气养生食方
编 者 中国台湾养生文化研究中心
责任编辑 丁 卉
责任校对 闻 艺
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 150 千
印 张 13.75
版 次 2010 年 4 月第 1 版, 2010 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3630-7
定 价 24.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

推荐序



中国的历史源远流长，老祖宗们在千年前就发明了农历历法来制定时间，以配合人们的日常生活。更在历法中设置二十四个节气，将一年分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等节气，让农民能根据节气进行春耕、夏耘、秋收、冬藏等农事活动，以顺应四时，五谷不绝。民间为此还有首简单的《节气歌》流传：“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。”时至今日，二十四节气历法仍旧存在于民间，影响着各行各业。

而养生之道，在历代均广受重视，渐渐先祖们发现“天人合一，顺应四时”养生更是重要。《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”清朝高士宗的《素问直解》：“春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。”张志聪则在《素问集注》中提到：“春夏之时，阳盛于



外而虚于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养之。”由此可见。

我国传统医学正是符合这种天人合一、阴阳协调的整体养生观念，认为人们如若能随着自然秩序而作，故能健康长寿，反道而行，则会伤身碍神。因此，当大都会文化出版社的编辑朋友，拿了这本根据二十四节气制订的养生经典请我推荐，我自是高兴地接受了。本书是根据季节中一个个节气撰写，并引经据典，收录先圣先贤的养生智慧，及历朝历代的养生精髓，复加上中西双方医学知识的融合，实妙不可言。

本书内容丰富，集结养生精华，而顺应节气时令的安排，更是与养生健康之道相合，实为新时代的养生保健观念，故推荐读者朋友阅读，相信定能让各位于日常生活中有所获得。

中国台湾医药大学 医学博士

吴龙源医师



前言

4

本书以我国古代“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，详细介绍了季节变换、节气交替中的养生食方，并结合一些现代科学的食疗理论及锻炼方法，使读者能够轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀。

一、时序养生的重要性

《老子》上说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

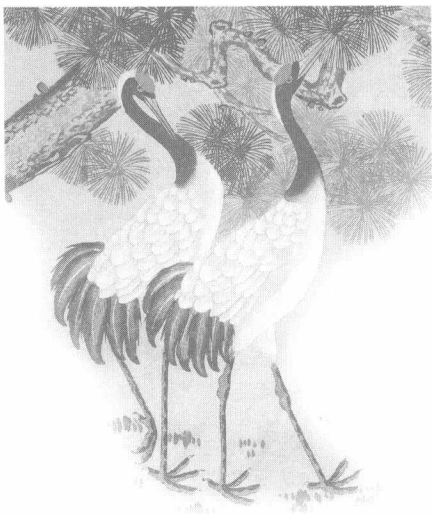
《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”

由此可见，我们的祖先在几千年以前就认识到了顺应四时、效法自然的养生之道。我国传统医学及养生学认为，人是存在于宇宙之间的一个小宇宙，宇宙中各种变化会对人体有影响，人体也会对宇宙的各





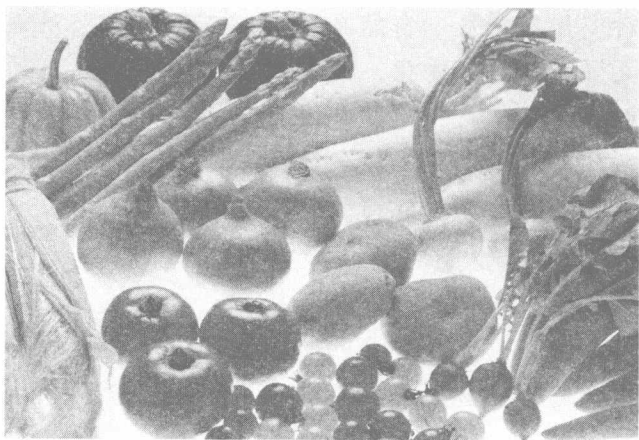
种变化有感应。自然界的寒来暑往等兴衰变化，风雨雷电等自然现象，尤其是四时节气交替及其所带来的风寒暑湿燥热等气候环境，对人的情绪及健康有着重要影响。所以我们的祖先认为想长寿延年，就要顺应四时，通过修炼达到天人合一的境界，并认为服药保健不如通过调养心神而进行形体修炼。



《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病。”认为人们应该在身体没有得病的时候通过保养和锻炼提高身体的免疫能力，从而杜绝疾病的发生，达到保健的效果。清代著名医学家汪昂在《勿药元诠》中说：“夫病已成而后药之，譬犹渴而凿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”指出往往由于人们在病症明显时才去治疗，就好比口渴了才去凿井，战争已经开始了才去铸造兵器，会使病情延误而不能得到很好的治疗。这也是自黄帝以来的所有医家与道家的养生观点。防微杜渐，预防为主，治疗为辅，这也是现代养生保健的重要方法。而节气交换之际，气温变化大，是人体致病的主要因素。所以根据二十四节气的各自气候特点，循序渐进地施行身体保养，将对疾病的预防有着正向意义。

相传汉武帝有一次东巡泰山，见一老翁的后背发出几尺高的白光，便问他是不是学了长生不死的道术。老翁对汉武帝说：“我曾经在八十五岁的时候，衰老得头发变白，牙齿掉落，甚至生命垂危。有一位道士告诉我要常吃枣，并且只喝

水而不吃五谷粮食，并且传授我一个神枕方，让我在枕头里放三十二种中药，其中有二十四味药是无毒的，以应一



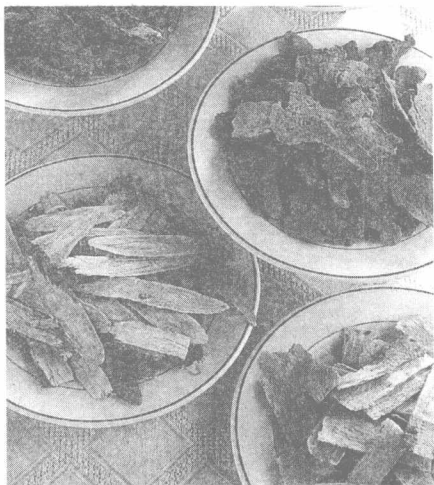
年的二十四节气，八味药是有毒的，以应自然界的八风。我按照他所说的去做，渐渐头上长出了黑发，口中也长出了新牙，并且一天走上三百多里地也不觉得累。我今年已经一百八十岁了，本该成仙，可是我却顾恋子孙，便在二十年前开始又以人间的五谷杂粮为食，可是由于我每天枕着神枕，所以仍然不曾衰老。”汉武帝仔细打量这位老翁，发觉他也就像五十来岁的样子，便向他的邻居们打听情况，结果邻居们的说词完全一样。于是汉武帝便从他那里讨到了神枕方，只是不能像他那样只饮水而不食五谷。

这个传说听着有点玄虚，只不过汉武帝在历史上是一位极其好色的皇帝，他活了七十岁，这在历代的好色皇帝中算是高寿的了。当然这与他注重养生修炼是分不开的。也正因为如此，所以后世的修炼者才把他附会于仙丹妙药的故事中。可是在今天的文明社会里，有些人并不好色，并且很注重身体的保养，讲究卫生，参加各种体育运动，然而却无法得到一个健康的身体，甚至过早离开人世。并且这些人中，大部分是知识水平较高的人群，甚至有些人就是运动员、医生和养生学家。这是为什么呢？其实关键就在于对养生知识的错误理解和片面认



识。尤其不懂得顺应四时的养生原理，只知对身体备加呵护，最终却导致身体适应自然的能力降低，无法适应不同节气的气候变化，使身体日渐脆弱，无法抵御自然界的春瘟、秋燥、夏暑和冬寒；或者违背时序养生法则进行体育锻炼，到头来事与愿违，仍无法逃脱风寒暑湿燥热六淫对身体的伤害。

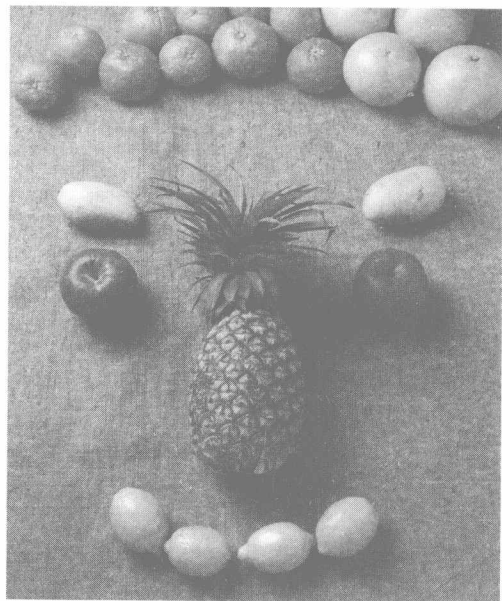
元朝的《饮膳正要》收录了神枕的药方：“用五月五日、七月七日取山林柏，以为枕，长一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升。以柏心赤者为盖，厚二分，盖致之令密，又使开闭也。又钻盖上为三行，每行四十九孔，凡一百四十七孔，令容粟大。用下项药：芎藭、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术蒿、蒿、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡仁、款冬花、白衡、秦椒、环芫凡二十四物，以应二十四气。乌头、附子、藜芦、皂角、茵草、矾石、半夏、细辛八物毒者，以应八风。以上三十二物各一两，皆咬咀。以毒药上安之，满枕中，用囊以衣枕。百日面有光泽，一年体中无疾，一一皆愈而身尽香。四年白发变黑，齿落重生，耳目聪明。”这小小药方其实不过是古代养生成就中的沧海一粟，而古代关于时令养生的理论与方法却像一条坚固的船，载你驶向健康长寿的彼岸。



二、浅说二十四节气

我国古代将一年分成自立春至大寒共二十四个节气，以表征一年中天文、季节、气候与农业生产的关系。它是我国古代独特的创造。作为一部完整的农业气候历，在指导农业生产上发挥了较大作用，所以沿用至今。

地球每三百六十五天五时四十八分四十六秒围绕太阳公转一周，每24小时还要自转一周。由于地球旋转的轨道面同赤道面不是一致的，而是保持一定的倾斜，所以一年四季太阳光直射到地球的位置是不同的。以北半球来讲，太阳直射在北纬23.5度时，天文上就称为夏至；太阳直射在南纬23.5度时称为冬至；



夏至、冬至即指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中太阳两次直射在赤道上时，就分别为春分和秋分，这也就到了春、秋两季的中间，这两天白昼和黑夜一样长。反映四季变化的节气有“立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至”八个节气。其中立春、立夏、立秋、立冬叫做“四立”，表示四季开始的意思。反映温度变化的有“小暑、大暑、处暑、小寒、大寒”五个节气。反映天气现象的有“雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪”七个节气。反映物候现象的则有“惊蛰、清明、小满、芒种”四个节气。

二十四节气的形成和发展与传统农业生产的发展紧密相连。农业发展初期，由于播种和收获等农事活动的需要，开始探索农业生产的季节规律，出现了春种、夏长、秋收、冬藏的概念。春秋战国以后随着铁制农具的出现，农业生产对季节性的要求更高了，就逐渐形成了节气的概念。春秋时已用土圭测日影定节气。最初只有夏至、冬至，随后逐渐增加了春分、秋分及立春、立夏、立秋、立冬。西汉《淮南子·天文训》中始有完整的二十四节气的记载，它是以北斗星斗柄的方位定节气。定立春为阴历的正月节（节气），雨水为正月中（中气），依此类推。全年共十二节气和十二中气，后人就把节气和中气统称为节气。二十四节气后传入韩国、日本等邻国。日本在江户时代（1603~1867年）开始采用，并传至今日。

节气交替产生的天气变化对人的生理有很大的影响。通过科学研究人们发现，人的血色素在夏季降低，在冬季升高。人体的白细胞在冬季较高，十二月份最高。人体的血小板在三、四月份较高，在八月份降低。成年人的凝血酶原在冬、春季时低，并在气团活动及气压变化时出现波动。人体内的纤维蛋白原冬季低于夏季，冷锋后可降低。人体内的血清蛋白、总蛋白量自冬至夏会减少，白蛋白夏天高，冬天低，球蛋白冬季高，夏季低。人体的血容量会在冷气团、冷锋后降低，受热后增加。人体的二氧化碳结合力在十二月份最高，六月份最低。人体的血磷在二月



份最低，夏秋最高。人体的血钙在二、三月份最低，八月份最高。血镁在二月份最低，十二月最高。血碘在冬季最低，夏季最高。人体毛细血管的抵抗力会在冷锋后增强，暖锋后降低。人体组织的穿透力会在冷锋后减少，暖锋后增强。

节气交替所产生气象中的温度、湿度和气压的变化，对人身体的健康有着重要影响。其中气压与人体健康关系尤其密切。气压对人体的影响，概括起来分为生理和心理两方面。

气压对人体生理的影响主要是影响人体内氧气的供应。人每天需要大约750毫克的氧气，其中20%为大脑耗用。当自然界气压下降时，大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降，导致人体发生一系列生理反应。以从低地登到高山为例，因为气压下降，身体为补偿缺氧就加快呼吸及血循环，出现呼吸急促、心率加快的现象。由于人体（特别是脑）缺氧，还出现头晕、头痛、恶心、呕吐和无力等症状，甚至会发生肺水肿和昏迷，这也叫高山反应。

同时，气压还会影响人体的心理变化，主要是使人产生压抑情绪。例如，低气压下的阴雨和下雪天气、夏季雷雨前的高温湿闷天气，常使人抑郁不适。而当人感到压抑时，自律神经趋向紧张，释放肾上腺素，引起血压上升、心跳加快、呼吸急促等。同时，皮质醇被分解出来，引起胃酸分泌增多、血管易发生梗塞、血糖值急升等。另外，月气压最低值与人口死亡高峰出现有密切关系。有学者研究了72个月的当月气压最低值，发现48小时内共出现死亡高峰64次，出现几率高达88.9%。

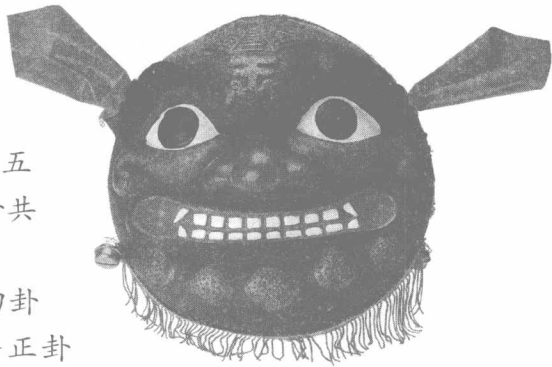
由此可以看出，现代科学已证实了气候变化对人体健康的影响。一年中的气候，随二十四节气的不同而有所变化，各自有各自的特点，所以根据节气的不同而采用不同的养生方法，才能有效地得到健康的身体。古代养生家们极注重不同时节采用不同的养生方法。在我国古代，一年二十四个节气，每一个



月两个节气，哪一个节气应该吃些什么东西、做些什么运动，是很有讲究的。我国古代的二十四节气，不但是古人天文观察上的成就及生活经验的总结，而且包含着周易八卦及五行的辩证思想。

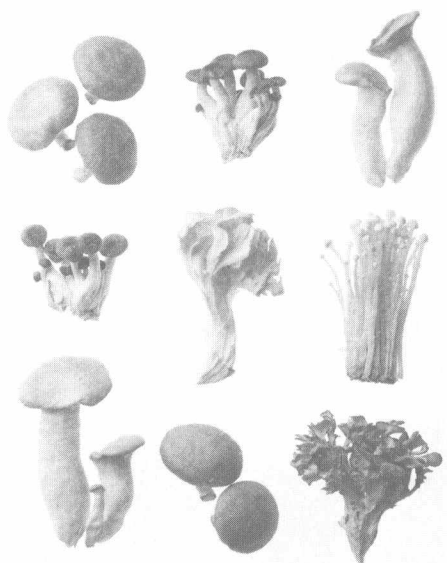
三、八卦与二十四节气

我国最初用八卦中的震、离、兑、坎代表春、夏、秋、冬。由于每卦中有六个爻，所以四个卦共有二十四个爻以代表二十四节气。东方春天是震卦五行属木，南方夏天是离卦属火，西方秋天是兑卦五行属金，北方冬天是坎卦五行属水。震卦、离卦、兑卦、坎卦，分四季每卦六爻，每一爻管十五日，每卦共管九十日，四卦共管三百六十日。



这样，八卦中的六十四卦除掉震、离、兑、坎四个正卦则余下六十卦，共有三百六十爻，每爻代表一日，共有360日。可是每年共有365.25日，所以尚有5.25日无爻可对，于是将此5.25日均分六十卦，如果每日为80分，则5.25日共为420分。将这420分均分六十卦，则每卦为7分，由于一爻生一日，一卦主6日，加上平均来的7分，所以一卦配以6日7分。此即汉代著名易学家孟喜的“六日七分法”。由于古人将每个节气的五天作为一候，所以一年有十二个月，二十四节气，七十二候。

我国古代用八卦中的十二辟卦表示一年中十二个月的气候变化，并且律吕证实每种气候的来临。律吕的发明，是在



西北地区。陕西、河南边界，有一种吕管，形状据说像竹子又不是竹子，长短粗细有一定的标准，共有十二种，埋在地下，传说是埋在天山的阴谷。由于这十二种管子长短不一，深入地下的长短也不同，而上端则是齐平的，管中充满了芦灰，管口用“竹衣”（竹子内的薄膜）轻轻贴上，到了冬至一阳生的时候，最长管子中的灰，首先受到

地下阳气上升的影响，便喷出管外，同时发出“嗡”的声音，这就叫黄钟之音。然后每一个月有一根管子的灰喷出来，也发出不同的声音。这样由黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、中吕、蕤宾、林钟、夷则、南宫、无射、应钟分别发出的声音，说明地球中的热量正在向体表扩散，地上的温度开始升高。

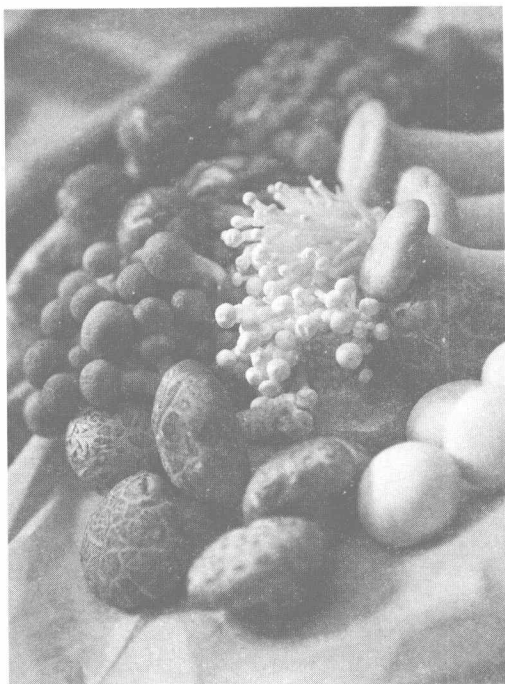
黄钟发出声音，是在十一月，也是子月，即冬至一阳初生的时候，卦是复卦。到了十二月阳能又逐渐上升了一些，初爻和第二爻都是阳爻，因为内卦变了，成为地泽临卦。在节气上，为小寒和大寒。

到了正月是寅月，是地天泰卦，所谓“三阳开泰”就是说已经有三个阳了；律吕是太簇之音，节气是立春和雨水。二月是卯月，卦象内卦是乾卦，外卦是震卦，震为雷，雷天大壮；二月是大壮卦，此时节气为惊蛰和春分。三月为夬卦，节气是



清明、谷雨，外卦是兑卦，兑为泽，内卦是乾卦，乾为天，泽天夬这个卦象表现出地球物理的气象，与我们生活息息相关，强大的阳能将战胜阴能。

到了四月是乾卦，这时阳能到了极点，实际上每年最难受、最闷热的是四月，跟着来的是五月。这个卦的六爻，阳气开始减少了。于是夏至节气来了，所谓冬至一阳生，夏至一阴生，开始回收了，以



现代的地球物理来说，地球又开始吸收太阳的放射能进来了，就像人类的呼吸一样，要吸气了。到乡下去观察，就可看到土墙房屋的墙壁，在夏至以后便发霉了，表示潮湿来了，阴气来了。人的身体保养要注意，如果多吹电扇，加上吃冰淇淋，没有不生病的，那时生病的人特别多，就是这一阴生的关系。六月是小暑、大暑的节气，所谓三伏天。这时常看到有些人去贴膏药治病。这时是阳气慢慢要退伏了，所以名为“伏”，每十天一伏，三伏有三十天。所以夏天我们体外感到很热，这是身上的阳能向外放射，而身体的内部还是寒的，所以夏天的消化力，反而没有冬天好。

七、八、九月，阴气不断增加，形成否、观、剥三卦。最后在十月的立冬，成为纯阴之坤卦。天气上十月有一个小阳

春，这时有几天气候的气温回升。这就是阴极则阳生的道理。

值得一提的是，古代的正月，是随着朝代的更换而变化的。商朝曾把夏朝的十二月算作每年的第一月，周朝曾把周朝的十一月算作第一个月，秦始皇统一天下后，把十月算作每年的第一个月，直到汉武帝时，才又恢复成夏朝的月份排法，一直沿用至现在。这几代王朝将自己更改后的第一个月，称为正月，因为在他们看来，既然自己当了皇帝，居了正位，十二个月的次序便也要跟着他们“正”过来。可惜这些皇帝们只能改一下月份的次序，而四季的变化却不能跟着变过来。由于当时文化及消息的传播很落后，所以并不是全国所有的人都能知道月份的更改，于是月份便显得有些混乱。在这种情况下，二十四节气便因具有记时与表征气候的双重作用，而备受人们的喜爱，尤其是以种田为生的农民。于是以立春雨水节气作为正月，惊蛰春分作为二月的节气记月法，便成为主流。正如古代流传的一首歌诀说：“正月立春雨水节，二月惊蛰及春分，三月清明并谷雨，四月立夏小满方，五月芒种并夏至，六月小暑大暑当，七月立秋还处暑，八月白露秋分忙，九月寒露并霜降，十月立冬小雪涨，子月大雪并冬至，腊月小寒大寒昌。”

这种以二十四节气代表月份的记时方法也被古代医家、易学家、占卜家所采用。比如现在的八字算命，仍然是以立春作为人们一岁的分界点，并以节气划分月份；医学上根据节气的变化而辩证地为病人开药方，并且创建出许多配合二十四节气的锻炼功法；相面术中往往根据人们脸色随二十四节气的变化推断吉凶；手相学中也根据人

