



# 黄帝内经 二十四节气

养生法

严晓莉◎编著

一部诠释节气与健康养生的智慧宝典

《素问·四季调神大论篇》中曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。

第四军医大学出版社

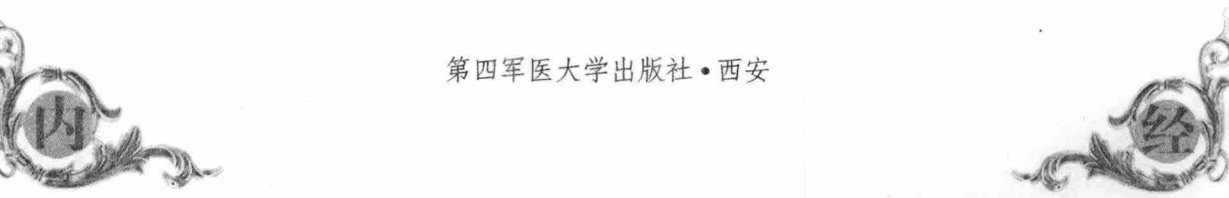




# 黄帝内经 二十四节气

养生法

严晓莉◎编著



第四军医大学出版社·西安

**图书在版编目(CIP)数据**

黄帝内经二十四节气养生法/严晓莉编著. —西安:第四军医大学出版社,2010.3

ISBN 978 - 7 - 81086 - 764 - 1

I. 黄… II. 严… III. 内经 - 养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034707 号

**黄帝内经二十四节气养生法**

编 著 严晓莉

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社 ☆

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 18

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 764 - 1/R · 662

定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

# 前 言

提起四季，相信大家并不陌生。因为，生活中每个人每天都在与其中的一个季节为舞、为伴。也许正是因为四季与人们的生活息息相关，所以早在春秋时期，先辈们就利用土圭（一种古老的天文器材）测日影等方法，把春分、夏至、秋分、冬至四大节气确定了下来。并在秦汉时期，将完整的二十四节气规划出来。在日后的生活中；人们还曾用“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。”这样的《二十四节气歌》详实地记录了二十四节气变化。

华夏祖先的智慧是伟大的，他们规划出了二十四节气后，又根据二十四节气探究出健康的守护神——养生之道。历经多年的完善，现今，这个二十四节气养生之道成了人类健康、长寿的必用工具。之所以这么讲，是因为人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。

对于顺应二十四节气来养生的观点，《黄帝内经》中曾有过这样的记载：“阴阳四时者，万物之终始也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”此项记载清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。除此之外，《黄帝内经》中还曾说：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”意思就是说，一旦破坏了五脏适应四时

阴阳变化的正常规律，人体就易发生病变甚至意外。

由此可见，随着节气的变更，人体的正常机能在无形中受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，才能获得良好的养生效果。

为此，我们将现代医学知识与传统保健养生理念有机融合在一起，特意为注重养生的现代人们，编写了这本《黄帝内经二十四节气养生法》。本书文字通俗易懂，体例新颖别致，按春夏秋冬四季列篇，深入地探析了二十四节气与人体健康的关系，并结合常见病，揭示出顺应二十四节气养生的要点。阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容。但愿在本书的指导和关爱下，每个关爱健康、渴望健康的人，都能在养生的道路上一帆风顺。



## 春 季 篇

春季是一年的第一个季节。通常人们把立春节气的到来作为春季的开始,把立夏当作春季的结束。春季冰雪消融,柳丝吐绿,阳气生发,万物萌生,是阴消阳长的转折期。随着天气转暖,致病的微生物、细菌、病毒等也易侵袭人的身体,对此,人们应顺应春季节气的特点,注意保健养生。

### 春季养生总纲

- 春季候象 /3
- 养生原则 /6
- 饮食保健 /13
- 养生进补 /19
- 春季易发病的预防与治疗 /23

### 春季六节气

- 立春节气养生保健 /34
- 雨水节气养生保健 /39
- 惊蛰节气养生保健 /43
- 春分节气养生保健 /49
- 清明节气养生保健 /54
- 谷雨节气养生保健 /58

## 夏 季 篇

夏季是一年中高温高湿的时候,暑湿之气容易乘虚而入侵扰人的机体。按照传统医学“天人合一”的观点,夏季养生保健的重点应着眼于避暑、防湿。其总体来说,就是要根据夏天天地阴阳相交、万物生长茂盛、代谢旺盛的特点,适当地调整自己的作息以及情志,循守健脾除温,清热消暑,补养肺肾等。

### 夏季养生总纲

- 夏季候象 /67
- 养生原则 /70
- 饮食保健 /77
- 养生进补 /83
- 夏季易发病的预防与治疗 /88

### 夏季六节气

- 立夏节气养生保健 /102
- 小满节气养生保健 /108
- 芒种节气养生保健 /112
- 夏至节气养生保健 /118
- 小暑节气养生保健 /124
- 大暑节气养生保健 /128

## 秋 季 篇

立秋后,夏秋之交,骄阳暴烈,既有夏天炎热的余威,又有秋天干燥的特点,此时阳气渐收,阴气逐渐生长起来,万物成熟到了收获之时。从气候特点来看,由热转凉,即“阳消阴长”的过渡阶段,人体的生理活动随“长夏”到“秋收”而相应

改变。因此,秋季养生应注重“收养”这一原则,也就是说,秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

---

### 秋季养生总纲

秋季候象 /137

养生原则 /140

饮食保健 /146

养生进补 /156

秋季易发病的预防与治疗 /161

### 秋季六节气

立秋节气养生保健 /170

处暑节气养生保健 /175

白露节气养生保健 /181

秋分节气养生保健 /187

寒露节气养生保健 /193

霜降节气养生保健 /198

## 冬 季 篇

---

冬季,是一年中的最后一个季节,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。在这个季节里,天寒地冷,万物凋零,一派萧条零落的景象,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此,冬季的保健养生应顺应自然界闭藏之规律,以敛阴护阳为根本。

---

### 冬季养生总纲

冬季候象 /207

养生原则 /210

饮食保健 /218

养生进补 /227



# 黄帝内经二十四节气养生法

冬季易发病的预防与治疗 /232

## 冬季六节气

立冬节气养生保健 /244

小雪节气养生保健 /250

大雪节气养生保健 /255


冬至节气养生保健 /262

小寒节气养生保健 /267


大寒节气养生保健 /272

参考文献 /278

# 春季篇



春季是一年的第一个季节。通常人们把立春节气的到来作为春季的开始,把立夏当作春季的结束。春季冰雪消融,柳丝吐绿,阳气生发,万物萌生,是阴消阳长的转折期。随着天气转暖,致病的微生物、细菌、病毒等也易侵袭人的身体,对此,人们应顺应春季节气的特点,注意保健养生。



CHUNJIPIAN



## 春季养生总纲

### 春季候象



#### 春季气候的总体特征

春季是指我国农历的立春至立夏这一段时间，即农历的一、二、三月份，公历的二、三、四月份。它包括6个节气，即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，其气候特点是温暖潮湿。当春归大地之时，自然界阳气开始生发，万物复苏，带来了生气勃发、欣欣向荣的景象，正如俗语“雨后春笋”所表达的意思。春季的到来，说明自然界中的一切生物都开始迅速地生长起来。而在这一季节中，气候的主要特征表现如下：

##### 1. 春主风木，气候多变

春天与五行中的“木”和六气中的“风”相配。

古人用生、长、化、收、藏来形容四季自然界万物生长变化的特点，并分别与木、火、土、金、水相配。春天主“生”，是生发开始的意思，树木的生长始于春，故春天属木。地球上有了风，才维持了大气平衡，人类也才能平安生息。古人认为，春天为风气当令，即风为春令之主气。气象学上的所谓风，就是大气运行，或者说空气流动，即大气环流形成风。所谓大气环流，是指大气中具有世界

性的大规模流场，其形成取决于气压场的作用。一般可用气压和风速来衡量风的变化程度。我国位于地球北部，地跨寒、温、热三带，是个典型的季风气候国家，气压场、风向、风速随季节而变化。季风气候的特点是冬天风偏北，夏天风偏南。春天为风向转变时期，低气压和高气压（气旋和反气旋）的变化频率在春天最高。所以，我国春天的气候特点是风多、风速大、风向变化快和天气多变。

黄河以北地区，包括东北地区在内，春天多大风，最大月平均风速差不多都发生在春天的4月，东北地区的春天大风日数占全年的一半。西北甘肃、宁夏北部和内蒙古中西部大风日数也是这样，均以春天大风最多，如内蒙古草原春天白天的风速经常是5~6级。沿海地区的风速也是以春天为最大。

“春主风”不仅表现为春天大风多，更体现在春天的气候变化多、不稳定，用古人的话说就是风“善行而数变”。尤其是早春，气候变化更大，昼夜温差大，多出现乍寒乍热的情况。暖时气温可升至25℃~30℃，像是夏天；冷时气温可降到5℃以下，俨如冬天。有时甚至一天之内就会有急剧的天气变化，早晚与中午的气温相差悬殊。这种现象在东南地区表现得更为明显，故该地区有句谚语说：“春天孩儿脸，一天变三变。”

## 2. 春温与冬寒、夏热的联系

自然界中的一切现象都不是孤立存在的，而是相互影响、相互作用的，四季之间也不例外，四季的变化是连续的、渐变的。春天是冬寒向夏热转变，寒热交叉的过渡时期。春天气候虽然日趋暖和，但又有冬寒的遗留未尽，特别是初春，经常有寒潮降临，即所谓的“倒春寒”。

另一方面，春天气候逐渐变暖，一般3~4天为一周期，气温分阶段上升——所谓“一场春雨一场暖”，但又不如夏天之暑热，古人则用“温”来代表春天的气温增高，这就是所谓的春温、夏热。

## 3. 降雨增多

冬去春来，我国各地都先后开始降雨，这就是人们常说的春雨

绵绵。从雨水开始，各地雨量普遍增多，其中以黄河中下游地区增加最明显。三四月份春分后江南、两湖地区降水量显著增加，这是我国冬天风控制下出现的独特的春雨区。故春天空气由干燥变得湿润，又有冬之余寒，风寒湿俱全，使春天呈现冷湿气候。

可见，春天的气候除了以风为主外，还与寒、温、湿等有关，为几种气象因素的综合表现，主要有风寒、风温、寒湿等几种情况。春天还是多雾的季节，大雾时空气的湿度非常大。



### 春季气候对人体生理的影响

俗语云：“百草回生，百病易发。”春季，无论是自然气候还是人体生理上，都会发生变化。健康人能很快适应这些变化，而体弱多病者、老人及孩子的适应能力差，则不易快速适应这些变化，进而易引发各种不适。

气象学研究表明，春夏秋冬四季之中，春季的气温、气压、气流、气湿等气象要素的变化最让人捉摸不定，因而在春天常引起许多疾病的复发或罹患新病。

●春季气候骤变，影响人体免疫功能。这时开始滋生繁殖的致病微生物便会乘机肆虐，易导致流感、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎、猩红热、水痘、风疹等病的发生与流行。

●春季多雾，而雾对人体健康极为有害。美国纽约州立大学采用多点采样监测，并分析其化学成分，得出如下结果：雾水的酸度比雨水高10~100倍。雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、苯、酚、病原微生物和各种有毒有害物，成分十分复杂。因此，在大雾的天气里，应避免出门，躲避毒雾的袭击。另外，由于空气湿度大，人若不避，易为湿邪（毒）所伤。尤其对呼吸系统、心血管病和老年慢性支气管炎、支气管哮喘患者危害更大。

●《黄帝内经》中说：“虚邪贼风，避之有时。”也就是说，对于能使人致病的风邪要能够及时地躲避它，这一点在春季尤其重要。春季多风，易出现皮肤干燥、嘴唇干裂等现象。此外，春天还是鼻

出血、高血压、痔疮出血、女性月经失调、流行性出血热、结核病、甲肝的高发季节，均应重视预防和治疗。

总之，春天气候多变，对人的生理过程和心理过程影响较大。因此，春季应随时注意增减衣服，积极参加室外活动，早睡早起，以适应春天生机勃勃的特点，维护身心健康。



### 春季气候对人心理的影响

“春日春风有时好，春日春风有时恶，不得春风花不开，花开又被风吹落。”这是宋代著名诗人王安石的一首诗作，他把早春的气候特点描绘得惟妙惟肖。

春天乍暖还寒，是气候变化幅度最大、冷暖最不稳定且是多风的季节，暖风活动频繁，气压降低。医学气象学认为，这种气候变化易导致情绪波动。原有精神分裂症、躁狂症、忧郁症等疾病的病人，对这种天气变化更为敏感，易出现激愤、躁动、暴怒、吵闹等病态。春季暖风活动显著，多低气压天气，所以，一些精神病患者多在这个时候发作也就不足为怪了。我国传统医学认为，春季容易出现肝血不足、阳气升泄太过的现象，一些人稍受刺激就会发怒也缘于此。由此可以看出春天是一个“多事”的季节，平时应注意保持心胸开阔、乐观情绪、养情益志，以适应宇宙间的自然变化规律。

## 养生原则



### 春季养生保健的总体要求

中国传统医学认为，春天的气候特征是以风气为主，而风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病。当风邪侵入时会产生病的反应。对此，春天养生保健的总体要求是：

### 1. 扶助正气

春天，人体的代谢渐趋旺盛，各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质供给；同时，春天的气候有利于细菌、病毒等微生物的生存、繁殖与传播，容易产生和流行疾病。所以，适当吃些补益扶正的中药，对于保护人的正气，增强抗病能力是很有益的。尤其是对久病将愈、病后体虚、手术后气血亏虚及老人、儿童体质虚弱者更有必要。护正气既要考虑气候特点，也不可忽视个体体质。如疲乏无力、口渴者，可用生晒参；胃脘胀闷、苔腻者，可给予茯苓、白术、薏米等。一般而言，对于体质较弱者，北方人宜进辛、甘之品，兼以温补，可用人参、熟地、当归、黄芪等，有助于升阳护阳；南方人宜选健脾利湿之品，如党参、茯苓、白术、薏米等。

### 2. 调养肝气

春天，人体容易产生肝阳上亢、肝病发作的情况。因此，养肝气也是春天中医保健的一个要点。养肝根据不同的情况，用药有所区别。如疏肝养肝，药用柴胡、白芍、川芎、当归等；养肝明目，药用枸杞子、菊花、苍术、白蒺藜等；养肝荣筋，药用肉苁蓉、木瓜、菟丝子、枸杞子、牛膝等；养肝滋肾，药用地黄等。

### 3. 防风除湿

春天不仅多风，而且多雾、多阴雨，使人易患伤风感冒，也会使慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等旧疾易于复发或加重。中医认为，风易伤肺，湿易伤脾。所以，春天用中药补肺健脾是防风除湿的重要方法。

### 4. 生津清热

春天风大，人体水分易被蒸发，常使鼻、气管等处的黏膜干燥、破损，引起感染。此外，由于冬天里多食温热之品，人体内往往有郁热蓄积，郁热也会耗损津液。所以，宜适当给予生津清热之药。





## 春天应注重顾护阳气

《素问·四气调摄》中说：“春夏养阳，秋冬养阴。”这是根据自然界和人体阴阳消长的特点所制定的四时调摄的宗旨。春季阳气渐生，而阴寒未尽。“人与天地相应”，春天阳气初升，此时人体阳气也反应自然，向上向外疏发。故而，春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，顺时而养。

高士宗在《素问直解》里说：“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。”也就是说，春夏之时，自然界阳气升发，此时应保护体内阳气，使其充沛；秋冬之时，万物敛藏，应顺应自然界的收藏之势，收藏体内阴精，使精气内聚。

张景岳在《类经》里解释说：“阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长。所以圣人春夏养阳，以为秋冬之地；秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也；今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤其阳气，以致秋冬多患泄泻，此阴脱之为病也；有秋冬不能养阴者，每因纵欲过度，伤其阴气，以致春夏多患火症，此阳盛之为病也。”

张景岳的注解体现了阴阳互根的观点，因为养阳不能脱离阴，养阴不能脱离阳。即大医学家王冰所说：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。”所以，春季养阳也应注重秋冬季的养阴，这样才能更好地“顺四时而适寒暑”。

除此之外，春夏养阳还应早睡早起，广步于庭，以适应春季阳气初升的特点，平素应避免过分劳累或过食辛辣之品，以免造成汗出太多，损伤阳气。

素有阳气虚弱者，可在春夏季节服用人参等补气健脾的药物。久咳、哮喘、关节疼痛等阳气不足、秋冬易发病的人，则可在春夏阳气生长蓬勃的季节，采用针刺、灸法、中药敷贴和中药内服等方