



新快养生书系

池晓玲◎著

# 顺着节气养自己

## 二十四节气养生



補中益氣湯  
 黃耆 升麻 當歸身  
 右件咬咀都作一服水二盞煎至二盞後溫服如傷之重者二服而愈量輕重立方本指

甘草 炙 五分  
 柴胡 一分  
 白木 一分  
 後已上 八錢

飯



羊城晚报出版社





# 顺着节气养自己

——二十四节气养生

池晓玲 著

羊城晚报出版社

·广州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

顺着节气养自己：二十四节气养生/池晓玲著. —广州：  
羊城晚报出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 80651 - 854 - 0

I. ①顺… II. ①池… 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 015923 号

## 顺着节气养自己——二十四节气养生

---

策划编辑/罗贻乐

责任编辑/黄初镇 胡艺超

责任技编/张广生

责任校对/胡艺超

装帧设计/山 内

图片总监/楼步青

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 品 人/罗贻乐

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园 A 区)

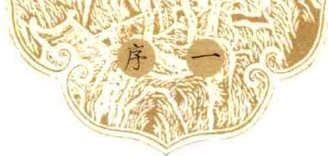
规 格/890 毫米×1240 毫米 1/24 印张 10 字数 250 千

版 次/2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 80651 - 854 - 0/R · 197

定 价/49.00 元

---



# 序 一

吕玉波

人是大自然的产物。

天地分阴阳，一年有四季，二十四个节气，这是我们的祖先对所生存环境自然规律的认识和社会实践经验的总结，对社会的进步和农业的发展起了巨大的推动作用。同时，我们祖先也认识到了人的生老病死与我们所生存的自然空间息息相关。面对错综复杂的自然现象，人们经过了几千年的不间断探索和总结，深刻领悟到了顺应四时、天人合一的生存法则，将人体循环的小宇宙放在了天地四时交替变换的大宇宙之中，揭示了自然界春生夏长，秋收冬藏的规律同样存在于人体本身。因而顺应自然法则而休养生息，人与自然和谐相处，达到健康长寿的目的。

《黄帝内经》开篇即说“其知道者，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”，就是这个道理。中国中医文化的精髓之一就是养生健体，达到健康延年之功效，即所谓的“治未病”。而养生健体的基本要素就是要顺其自然，不能违背自然规律，做到人与自然的和谐统一，将疾病消除在萌芽状态，铲除疾病滋生的土壤。《黄帝内经》云：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病”。上工治未病





的光辉思想跃然纸上，指导有着五千年文明历史的中华大地，使我们的华夏子孙繁衍生息。历经几千年的实践和积淀，中医治未病已形成了系统的指导理论，以其独具特色的、形式多样的技术方法组成的理论体系传延至今。

在本书里，池晓玲教授以顺时调养、治未病为着力点，以人们最为关注的中医养生为切入点，坚持以“天人合一”为核心，顺应自然界的气候变化特点，以中国农历特有的二十四节气为分界点，总结古代及近现代医家的丰富养生经验，提出了新的观点，形成了本书二十四节气养生之妙法。分析阳气的变化规律，从精神、起居、运动、饮食、药膳、导引等方面，深入浅出地阐明了不同节气的养生要点。将中国传统养生文化、中医养生经验以最简单的话语传递给广大人民群众，给广大读者带来一片新的视野，使我们切实地体悟到中医养生在我们的日常生活中无处不在。希望广大人民群众成为治未病的主体，更好地领悟中医治病救人、未病先防的理念，理解日常生活中的中医之道、养生之道，乃至健康之道，增强中医文化与社会、家庭和个人的亲和力。

养生与治未病有着异曲同工之妙。

希冀本书的出版能够给我们打开一扇养生保健、治未病的新窗口。

(2010年5月)

(作者系广州中医药大学副校长，广东省中医院党委书记兼院长，世界中医药学会联合会第一届康复保健专业委员会会长，中国医院协会第一届理事会副会长，世界中医药杂志社第一届理事会副理事长，环球中医药杂志委员会副总编辑)



# 序二

张晓彤

“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。”这是我们从上小学时就背会的二十四节气歌，无论老少，耳熟能详。尤其是汉民族是以农耕为主，与逐水草而居的游牧民族不同，更加重视气候的变化。千百年来我们的先民们一直以二十四节气作为春播秋收的依据，二十四节气已经融入到我们中华民族的文化之中。

二十四节气，是我们中华民族的独创。在世界诸多历法中，唯有我们的祖先将太阴历（农历，以月亮运行周期为依据）和太阳历（阳历，以太阳运行周期为依据）融合为一。二十四节气就是其具体的运用。它不仅彰显了春夏秋冬四季的变化规律，而且还揭示了天地阴阳消长的内涵，把大自然的变化与人类自身的相应变化紧密地结合起来，成为“天人合一”这一理论的基础。

在中央电视台反复播出的樊正伦教授关于中医养生的讲座中，樊教授对于“顺四时”的重要性作了深刻而通俗的阐述。他指出，《黄帝内经》关于“人法天地而生，顺四时而成”的思想，是我们人类养生必须遵循的客观规律。

池晓玲主任于2005年被推选为樊正伦教授的学术继承人，四年多来，



她在完成繁重的医疗及讲学任务、在承担诸多的科研课题和繁重的工作之余，废寝忘食，锲而不舍，精心研究中医养生学说，从饮食、起居、情志、运动等诸多方面系统地对中医养生作了进一步的解析。她不仅悟到了樊正伦教授关于中医养生的真谛，更在这一基础上把中医因人、因地、因时施治的理论与我们大众的日常生活紧密结合起来；把中医“上工治未病”的思想，化为我们看得见、摸得着、做得到的实用的办法。

当我看到本书的书稿时，不仅为她的研学成果欣喜，更被她的治学精神感动。中医事业的振兴，不仅需要成千上万高明的医家，还需要更多的像她这样默默耕耘的医疗科普工作者。在她身上，我们看到了中医事业复兴的希望。

“我劝天公重抖擞，不拘一格降人才”，让我们举起双手，迎接中医春天的到来。

(于己丑年大雪)

(作者系北京崔月犁传统医学研究中心主任)



# 序 三

谭 燕

记得有一次朋友聚会，当谈论到你希望自己好友的职业是什么时，这些曾经忽视自己健康而今也算是事业有成的人竟异口同声地回答：“医生！”

我有同感。这是什么样的群体？他们曾经的生活状态可能是很多人熟悉的：为了准备明天的工作彻夜不眠；明知身体不适，还在不少场合喝酒应酬；每天忙忙碌碌，没有时间坚持做过一项运动；每到夜深人静之时，躺在床上，久久不能入眠，脑海里还思考着今天的得失与明天的安排。虽然他们的事业成功了，拥有了常人没有的地位、金钱和另人羡慕的生活条件，但却牺牲了自己的健康。对应了“前三十年拿命赚钱，后三十年拿钱保命”之说。他们再也不可能拥有一张令人满意的体检表，唯有一次次去医院，体验那一次次瞬间的惊恐和悔恨。

爱我的人们告诉我，健康是最重要的，它是人生中最具价值的保障数字“1”。而我们为之努力的其他都是它后面增加的附加值，如果缺了“1”，其他附加值都是毫无意义的“0”。但真正明白这含义，做到事业和健康两不误的聪明人其实很少。除非你有幸交到一位博学有见解，时刻给你养生提醒的医生朋友，而不是为了治病。

认识池教授并成为朋友是我的幸运！假如每一位读者都能用心仔细地读完她用心血写成的这一本书，像一位好学的学生一样认认真真地按她的



要求去关注自己的身体，坚持不懈地按节气养生保健，那么，这种幸运将属于更多的人——因为她的博爱，因为她的善良，更因为她的责任感、体贴入微和才华学识。

言简意赅的养生观点，是为了让再繁忙的人们，也能以最少的时间记住重要内容；精心为读者设计的健康自查表，是为了挽救那些总是遗忘自己身体健康的人们，给他们提前防病的机会；可口的养生食谱种类繁多，总有一款适合您；用颜色区分季节的分类索引，是为了方便读者快速对应查找。

您见过一位每天要面对上百名病人的医生还能面带微笑地用轻柔关心的语气给您诊病吗？我曾经对池教授笑言，是不是因为她的嘴角微翘，格外温柔，所以她的病人会感觉温暖踏实。她说，其实能长久地对每个人微笑才是最高的修养体现，也是养生的一大绝招，心情好、心态好才能笑口常开呀！我心中一惊，要说每天都笑的人可能不多，可每天难得一笑的人一定数不胜数！

池晓玲教授的心中有大爱！

我很荣幸能为这样一位医德高尚、医术精湛、医风扎实的教授朋友撰写书序。生活中有太多的人在拼搏，但没有多少人看清人生的发动机到底是什么？“身体好才是真的好！”我将这句话与本书所有的读者朋友们共勉！因为现在你和我都会因为看了池晓玲教授这本书而更好地生活，感受健康生活为我们带来真正的无忧！

相信我，《顺着节气养自己——二十四节气养生》一定会成为你我的良师益友！

(2010年5月)

[作者系中国保利集团公司下属保利南方集团有限公司总会计师，历任广州保利房地产开发公司总会计师，保利房地产（集团）股份有限公司财务总监]



# 序 四

唐永煌

## 新颖趣味与实用

有机会成为池晓玲主任医师大作《顺着节气养自己——二十四节气养生》的第一个读者，真是三生有幸。尽管该书尚未正式出版发行，而仅是最后校对的书稿，但我却如获至宝，爱不释手。其充实的内容，清晰的图片，生动的故事，使我欲罢不能，直至一口气读完为止。作者渊博的知识，深厚的功底，优美的文笔，更使我深感此书的价值：不可不读，读后令人受益匪浅。

在茫茫的宇宙中，我们人类连大海中的一滴水都比不上。然而我们的健康和整个外界却息息相关。环境的改变，无时无刻不在影响着我们的机体。这就是我们应该重视节气养生的原因。如果我们能随节气的变化顺流而动，调节我们的心理，调节我们的衣食住行，我们将能和大自然和谐共处，我们的健康水平将大大提高，我们将不得病或少得病。

尽管近年来关于节气养生的文章专著陆续出现，但是本人觉得池晓玲

主任医师这本书却别具一格，其内容更为丰富，描述更为细致具体。该书每个节气养生章法之后都附有健康自查表，包括十二项的咨询内容，这种表格成了读者与作者紧密联系的桥梁，也体现了作者对读者健康的关心与重视。真是医者父母心啊！

本书在叙述每个节气的具体养生之后，都附有一个妙趣横生的故事。故事并不长，但是内容和前面章节环环相扣，紧紧吸引着读者的眼球，使读者在轻松愉快的气氛中获得体验与思考，在不知不觉中加深了印象，将相关节气养生之法铭记于心。

在介绍如何顺应节气变化养生时，本书既有总论又有四季总则，更有对应每个节气的相应具体养生方法。从精神、起居到运动、饮食都给读者以详细的介绍和充分的指导。同时附有食疗相关食物和中药的高度清晰的彩色照片，看后既可获得明显的形象感觉，也令人食欲大增，真想立即品尝为快。因此，这种图文并茂的书，在指导读者实际应用方面，将起到事半功倍的作用。

对于这本书，我们并不一定要一口气读完。如果能放在案边定期阅读，仔细推敲，按照书中内容随着节气的变化调整养生，对我们的健康将大有裨益。

新颖、趣味和实用，是本人对本书的评价，也是本人推荐给读者的理由。

(2010年5月)

(作者系广东省中西医结合资深专家委员会副主任委员，广东省中西医结合肝病专业委员会名誉主任委员，广东省医院感染管理学会副主任委员，暨南大学附属第一医院前副院长)



# 目录



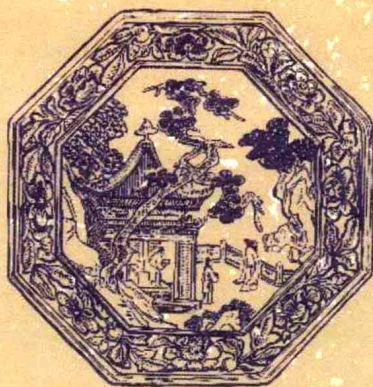
二十四节气养生总论 .....	2
四季节气养生总则 .....	5
春季六节气养生总则 .....	5
夏季六节气养生总则 .....	7
秋季六节气养生总则 .....	9
冬季六节气养生总则 .....	11
二十四节气养生 .....	15
立春养生 .....	17
雨水养生 .....	26
惊蛰养生 .....	34
春分养生 .....	42
清明养生 .....	51
谷雨养生 .....	59
立夏养生 .....	67
小满养生 .....	76
芒种养生 .....	86
夏至养生 .....	94





小暑养生 .....	103
大暑养生 .....	111
立秋养生 .....	120
处暑养生 .....	129
白露养生 .....	138
秋分养生 .....	146
寒露养生 .....	155
霜降养生 .....	164
立冬养生 .....	173
小雪养生 .....	182
大雪养生 .....	189
冬至养生 .....	197
小寒养生 .....	206
大寒养生 .....	214
后记 .....	224



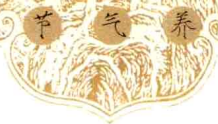




## 二十四节气养生总论

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“阴阳四时者，万物终始，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”在中医养生学上，养生首重顺四时，即顺应自然界春温、夏热、秋凉、冬寒四季气候的变更与阴阳的交替（注：阴阳是相互关联的一种事物或是一个事物的两个方面。任何事物均可以阴阳来划分，凡是运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的都属于阴。我们把对于人体具有推进、温煦、兴奋等作用的物质和功能统归于阳，对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能归于阴。比如说，白天是阳，那么夜晚就属于阴，晴天属于阳，阴天属于阴，人体的背面属于阳，人体的正面属于阴。阴阳交替是指阴阳始终处于一种消长变化过程中并在这种消长变化中达到动态的平衡。阴阳双方在一定的条件下还可以互相转化，即所谓物极必反，阴阳之间的相互转化就是阴阳交替）





而改变，以“春生、夏长、秋收、冬藏”为指导原则，顺应四时阴阳的更替而养生。

二十四节气是我国劳动人民创造的独特文化，它能准确地反映季节的变化，并用于指导农事，影响着千家万户的衣食住行。二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的，从春分点（黄经 $0^{\circ}$ ，此时太阳直射赤道）出发，每前进 $15^{\circ}$ 为一个节气；运行一周，为一回归年，共分24节气。节气的日期在阳历中是相对固定的，如立春总是在阳历的2月3日到2月5日之间。

二十四节气的名称，是随着斗纲所指的地方并结合当时的自然气候与景观命名而来的。所谓斗纲（又称斗柄），就是北斗七星中的魁、衡、杓三颗星随着天体的运行，斗纲指向不同的方向和位置，如正月为寅，黄昏时杓指寅，半夜衡指寅，白天魁指寅。立春，斗指东北，太阳黄经为 $315^{\circ}$ ，是二十四节气的头一个节气，表示开始进入春天。雨水，斗指壬，太阳黄经为 $330^{\circ}$ ，气温回升，冰雪融化，雨水增多，所以叫雨水。惊蛰，斗指丁，太阳黄经为 $345^{\circ}$ ，此时天气转暖，春雷开始震响，蛰伏的各种冬眠动物将苏醒过来，开始活动，所以叫惊蛰。二十四节气的名称各有其特殊含义，在此不再一一说明。

二十四节气准确地反映了季节、气候、物候等自然现象的变化，这从二十四节气的命名可见一斑。如立春、立夏、立秋、立冬则反映了四季的开始，又称“四立”；春分、秋分、夏至、冬至则是准确地反映了日照变化的转折点；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等反映了温度的变化；雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪7个节气反映了降水的变化；惊蛰、清明、小满、芒种四个节气准确反映了自然界的物候变化等等。二十四节气准确地反映了地球上的阳气更替（注：阳气更替是指阴阳在消长变化的过程之中，阴阳互相转化，如一年之中四季的转变，冬至开始，冬至一阳生，阴气增长到极致，阳气开始生长，阴气逐渐减弱，随着节气的





转变，阳气逐渐旺盛，气温逐渐升高；到春分就是一个阴阳平衡的节气，昼夜等长，阳气逐渐旺盛；到夏至，阳气增长到极致，阴气开始生长、逐渐旺盛，阳气逐渐减弱；到秋分又到阴阳平衡，昼夜平分，此后阳气进一步减弱，阴气继续旺盛，到冬至一阳生，如此循环往复，如环无端。这就是自然界阴阳消长、阳气更替的规律)，它在指导养生保健方面也具有重要的意义。