

每个节气都是祛病、强身、壮大的  
大好时机，你抓住了吗？



# 《黄帝内经》智慧

## 失传的24节气养生法

*Shichuan de 24jieqi  
yangshengfa*

王强虎◎编著



春生



夏长



秋收



冬藏

健康可以很简单，  
春生、夏长、秋收、冬藏，  
顺应四时，你就能百病不侵



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

Shichuan de 24jieqiyangshengfa

# 失传的 24节气养生法

王强虎◎编著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

## 图书在版编目(CIP)数据

失传的24节气养生法 / 王强虎编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2016.12  
ISBN 978-7-5605-9245-9

I. ①失… II. ①王… 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(2016)第308991号

---

书 名 失传的24节气养生法  
编 著 王强虎  
责任编辑 赵文娟

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)  
传 真 (029) 82668280  
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

---

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 11 字数 256千字  
版次印次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-9245-9  
定 价 39.80元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。  
订购热线: (029) 82665248 82665249  
投稿热线: (029) 82668805  
读者信箱: [medpress@126.com](mailto:medpress@126.com)

## 《黄帝内经·四季调神大论》

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气，清净光明者也，德藏不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无



奇病，万物不失，生气不竭。

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，则太阳不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。未病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？



# 前言

一年的四季是不同的音符，其跌宕起伏，各有风景，而四者之间又不可分割，只有其互相紧密配合，才能奏出华美的时空乐章。一年四季，气候各异，对大地产生的影响也各不相同，而最重要的是，四季的风云变幻使人们的生活也经历着不同的变化，人体的气血阴阳也随之进行着变化。人是天地之气阴阳交合的产物，要遵循天地自然四时生长收藏的规律才能很好的生存。

在读天生存的年代里，古人们对自然规律逐渐有了认识，人们的生活方式随着天地气候的变化而变化，从天地之道而生。二十四节气就是我国古代劳动人民随着农业生产的发展而创立的，是一种用于指导农事的补充历法。在历史上，我国的政治、经济、文化及农事活动主要集中在黄河流域地区，所以二十四节气就是以这一代的气候、物候为依据而建立起来的。如小满、芒种可以反映有关农作物的成熟和收成情况，而惊蛰、清明则反映的是自然物候现象。



我国传统养生强调人和自然界的联系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，以保持和自然界的平衡，以避免外邪的入侵。《老子》云：“道法自然”，就是中医养生的基本要求。所谓“养”，就是指保养、调养、补养之意；所谓“生”，就是生命、生存、生长之意。

根据中医理论，人与自然界应为“形神合一”的整体，人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样紧密相连。而现如今，随着生活节奏的加快及环境的日益恶化，人们面对的压力和挑战也越来越多，导致身体罹患各种慢性疾病的几率大大增加。而二十四节气养生就是根据不同节气来阐释养生观点，通过养精神、调饮食、择起居、做运动等方式来达到强身益寿的目的。

本书以传播中医养生理念为主旨，通过讲述二十四节气养生来为读者提供行之有效的养生法。本书依据二十四节气来划分章节，分别从“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”来讲述中医调养方法。本书从节令特点、养生要领、节令衣着、起居须知、节令养生食谱、节令美食、节令养生运动及本季常见疾病等方面进行了详细的阐述和指导，事无巨细地为读者提供节气养生秘诀，内容科学合理。相信读者朋友们通过阅读本书并掌握其中的养生秘诀，同时将书中内容应用到生活的方方面面当中去，一定可以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。



目录

# 春 生

## 立春

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 节令特点 / 3                   | 节令中药养生：立春上火吃<br>对药 / 11 |
| 养生要领 / 3                   | 中医小常识：十大中医之祖 / 12       |
| 节令衣着 / 4                   | 节令美食：春饼 / 14            |
| 起居须知 / 5                   | 节令养生运动：散步 / 14          |
| 节令养生食谱 / 6                 | 妙方巧治本季常见病：水痘 / 15       |
| 滋补原则 / 9                   |                         |
| 节令养生小贴士：初春食疗应对<br>“燥毒” / 9 |                         |





## 雨水

- 节令特点 / 17
- 养生要领 / 18
- 节令衣着 / 19
- 起居须知 / 19
- 节令养生食谱 / 20
- 滋补原则 / 22
- 节令养生小贴士：春季吃野菜，

- 时尚又抗癌 / 23
- 节令中药养生：春季平肝良药——白菊 / 23
- 中医小常识：中医中的“正”和“邪” / 24
- 节令美食——元宵和汤圆 / 25
- 节令养生运动——健身球 / 26
- 妙方巧治本季常见病——感冒 / 27

## 惊蛰

- 节令特点 / 29
- 节令衣着 / 30
- 养生要领 / 30
- 起居须知 / 31
- 节令养生食谱 / 32
- 滋补原则 / 35
- 节令养生小贴士：春季排毒
- 养生 / 36

- 节令中药养生：春天给孩子挂个中药香囊 / 37
- 中医小常识：“五色”养五脏 / 37
- 节令美食——梨 / 39
- 节令养生运动——内养功 / 40
- 妙方巧治本季常见病——哮喘 / 41

## 春分

- 节令特点 / 43
- 养生要领 / 43
- 节令衣着 / 44
- 起居须知 / 44
- 节令养生食谱 / 45
- 滋补原则 / 47

- 节令养生小贴士：春暖花开助
- 养生 / 48
- 节令中药养生：春季良药板蓝根 / 49
- 中医小常识：养生的最高境界——天人合一 / 50
- 节令美食——韭菜 / 51
- 节令养生运动——放风筝 / 52
- 妙方巧治本季常见病——咳嗽 / 53

## 清明

- 节令特点 /55
- 养生要领 /56
- 节令衣着 /56
- 起居须知 /57
- 节令养生食谱 /58
- 滋补原则 /60
- 节令养生小贴士：踏青需防“桃

花癖” /60

- 节令中药养生：春季中药养生  
谨防中药毒 /61
- 中医小常识：中医中的“毒” /63
- 节令美食——鸡蛋 /64
- 节令养生运动——踏青 /64
- 妙方巧治本季常见病——急性  
结膜炎 /65

## 谷雨

- 节令特点 /69
- 养生要领 /70
- 节令衣着 /70
- 起居须知 /70
- 节令养生食谱 /71
- 滋补原则 /73

节令养生小贴士：春雨纷纷，  
谨防湿邪 /74

- 节令中药养生：中药治疗春季  
病毒性疾病 /75
- 节令美食——香椿 /75
- 节令养生运动——荡秋千 /76
- 妙方巧治本季常见病——湿疹 /77

## 夏 长

### 立夏

- 节令特点 /81
- 养生要领 /81
- 节令衣着 /82
- 起居须知 /83

节令养生食谱 /84

滋补原则 /86

- 节令养生小贴士：夏季养生  
“清”为贵 /87
- 节令中药养生：立夏防暑热，药  
汤保安康 /88



- 中医小常识：何谓“四诊法” / 89  
 节令美食——蚕豆 / 91  
 节令养生运动——脑颈操 / 92  
 妙方巧治本季常见病——腹泻 / 93

## 小 满

- 节令特点 / 95  
 养生要领 / 95  
 节令衣着 / 96  
 起居须知 / 97  
 节令养生食谱 / 98  
 滋补原则 / 101  
 节令养生小贴士：夏天吃水果，  
 先分寒与热 / 101  
 节令中药养生：小满防病，首选  
 “三花” / 102  
 节令美食——鸭肉 / 103  
 节令养生运动——八段锦 / 104  
 妙方巧治本季常见病——尿路感  
 染 / 107

## 芒 种

- 节令特点 / 109  
 养生要领 / 110  
 节令衣着 / 111  
 起居须知 / 111  
 节令养生食谱 / 112  
 滋补原则 / 114  
 节令养生小贴士：头伏“贴伏”  
 忙 / 114  
 节令中药养生：夏季怎样服  
 人参 / 116  
 中医小常识：苏东坡的长寿养  
 生法 / 116  
 节令美食——粽子 / 117  
 节令养生运动——心区按摩 / 118  
 妙方巧治本季常见病——风湿性关  
 节炎 / 119

## 夏 至

- 节令特点 / 121  
 养生要领 / 122  
 节令衣着 / 123  
 起居须知 / 123  
 节令养生食谱 / 124  
 滋补原则 / 127  
 节令养生小贴士：夏至多吃  
 “苦” / 127

节令中药养生：自制药饮，喝出健康 /129  
中医小常识：老庄孔孟的养生之道 /130

节令美食——面条 /131  
节令养生运动——扇扇子 /132  
妙方巧治本季常见病——失眠 /132

## 小暑

节令特点 /135  
养生要领 /136  
节令衣着 /136  
起居须知 /137  
节令养生食谱 /138  
滋补原则 /140  
节令养生小贴士：小暑药浴，祛病健身 /141

节令中药养生：夏季常备养生中药 /142  
中医小常识：中医中的阴与阳 /143  
节令美食——黄鳝 /144  
节令养生运动——“呵”字功 /145  
妙方巧治本季常见病——小儿厌食症 /147

## 大暑

节令特点 /149  
养生要领 /149  
节令衣着 /150  
起居须知 /151  
节令养生食谱 /152  
滋补原则 /153  
节令养生小贴士：刮痧治中暑 /154

节令中药养生：砭石与针灸 /155  
中医小常识：中医四大经典名著 /156  
节令美食——西瓜 /157  
节令养生运动——游泳 /158  
妙方巧治本季常见病——中暑 /159



# 秋 收

## 立秋

- 节令特点 / 165
- 养生要领 / 166
- 节令衣着 / 167
- 起居须知 / 167
- 节令养生食谱 / 168
- 滋补原则 / 170
- 节令养生小贴士：美味粥品防贴秋膘增肥 / 170
- 节令中药养生：入秋滋补中药 / 171
- 中医小常识：中药名称的由来 / 173
- 节令美食——藕 / 174
- 节令养生运动——太极拳 / 175
- 妙方巧治本季常见病——中风 / 175

## 处暑

- 节令特点 / 177
- 养生要领 / 178
- 节令衣着 / 179
- 起居须知 / 179
- 节令养生食谱 / 180
- 滋补原则 / 182
- 节令养生小贴士：一夏无病三分虚，入秋调理有八忌 / 183
- 节令中药养生：秋季良药百合 / 185
- 中医小常识：身与心——中医情志养生 / 186
- 节令美食——柚子 / 187
- 节令养生运动——慢跑 / 188
- 妙方巧治本季常见病——慢性咽炎 / 189

## 白露 191

- 节令特点 / 191
- 养生要领 / 191
- 节令衣着 / 192
- 起居须知 / 192
- 节令养生食谱 / 193

滋补原则 / 196  
节令养生小贴士：秋凉护胃六要素 / 196  
节令中药养生：秋季清润养肺的中药滋养 / 198  
中医小常识：中药的四气与五味 / 199

## 秋分

节令特点 / 205  
养生要领 / 206  
节令衣着 / 206  
起居须知 / 207  
节令养生食谱 / 208  
滋补原则 / 210  
节令养生小贴士：秋分睡前八忌 / 211

## 寒露

节令特点 / 219  
养生要领 / 220  
节令衣着 / 220  
起居须知 / 221  
节令养生食谱 / 222  
滋补原则 / 224  
节令养生小贴士：寒露要防燥 / 225

节令美食——茭白 / 201  
节令养生运动——晨醒健身操 / 202  
妙方巧治本季常见病——咽喉肿痛 / 203

节令中药养生：秋季干燥，中药调理 / 212  
中医小常识：中医五行 / 214  
节令美食——月饼 / 214  
节令养生运动——登山 / 216  
妙方巧治本季常见病——肺结核 / 216

节令中药养生：寒露进补用药要科学 / 226  
中医小常识：拔罐 / 227  
节令美食——螃蟹 / 228  
节令养生运动——冷水浴 / 229  
妙方巧治本季常见病——慢性支气管炎 / 230



## 霜降

节令特点 / 233

养生要领 / 234

节令衣着 / 234

起居须知 / 235

节令养生食谱 / 236

滋补原则 / 238

节令养生小贴士：“悲秋”也可  
用中药调理 / 239

节令中药养生：秋季服中药常  
用“药引” / 240

中医小常识：中医与气功 / 242

节令美食——柿子 / 243

节令养生运动——倒行

行走 / 244

妙方巧治本季常见病——糖  
尿病 / 244

## 冬 藏

### 立冬

节令特点 / 249

养生要领 / 250

节令衣着 / 250

起居须知 / 251

节令养生食谱 / 253

滋补原则 / 255

节令养生小贴士：入冬养生在  
于藏 / 256

节令中药养生：别让冬令进补  
“失效” / 257

中医小常识：巫与医 / 258

节令美食——栗子 / 259

节令养生运动——长跑 / 260

妙方巧治本季常见病——冠心  
病 / 261

### 小雪

节令特点 / 263

养生要领 / 263

节令衣着 / 265  
起居须知 / 265  
节令养生食谱 / 266  
滋补原则 / 269  
节令养生小贴士：谨防情感失  
调症 / 270  
节令中药养生：小雪中药进补有

## 大雪

节令特点 / 279  
养生要领 / 279  
节令衣着 / 280  
起居须知 / 281  
节令养生食谱 / 282  
滋补原则 / 284  
节令养生小贴士：冬季穿衣忌两  
头紧 / 285

## 冬至

节令特点 / 293  
养生要领 / 294  
节令衣着 / 294  
起居须知 / 295  
节令养生食谱 / 296  
滋补原则 / 299  
节令养生小贴士：防寒需从背  
足起 / 300

学问 / 271  
中医小常识：经络 / 273  
节令美食——橄榄 / 274  
节令养生运动——滑冰 / 275  
妙方巧治本季常见病——高  
血压 / 276

节令中药养生：名贵药材如何进  
补更合适 / 286  
中医小常识：中药“忌口”的  
道理 / 288  
节令美食——萝卜 / 289  
节令养生运动——冬泳 / 290  
妙方巧治本季常见病——  
便秘 / 291

节令中药养生：适当冬补，培补  
阳气 / 301  
中医小常识：中药的“十八反”  
和“十九畏” / 301  
节令美食——饺子 / 302  
节令养生运动——楼梯运  
动法 / 303  
妙方巧治本季常见病——溃疡 / 305





## 小 寒

节令特点 / 307

养生要领 / 308

节令衣着 / 308

起居须知 / 309

节令养生食谱 / 310

滋补原则 / 312

节令养生小贴士：小寒保暖  
一二三 / 313

节令中药养生：小寒进补先辨  
真伪 / 314

中医小常识：“岐黄”的  
来历 / 316

节令美食——腊八粥 / 316

节令养生运动——跳绳 / 318

妙方巧治本季常见病——口腔  
溃疡 / 319

## 大 寒

节令特点 / 321

养生要领 / 322

节令衣着 / 322

起居须知 / 324

节令养生食谱 / 325

滋补原则 / 327

节令养生小贴士：大寒需注意生  
活误区 / 327

节令中药养生：中药内服有  
讲究 / 329

中医小常识：药食同源的  
秘密 / 330

节令美食——涮羊肉 / 332

节令养生运动——滑雪 / 333

妙方巧治本季常见病——急性  
肾炎 / 334