

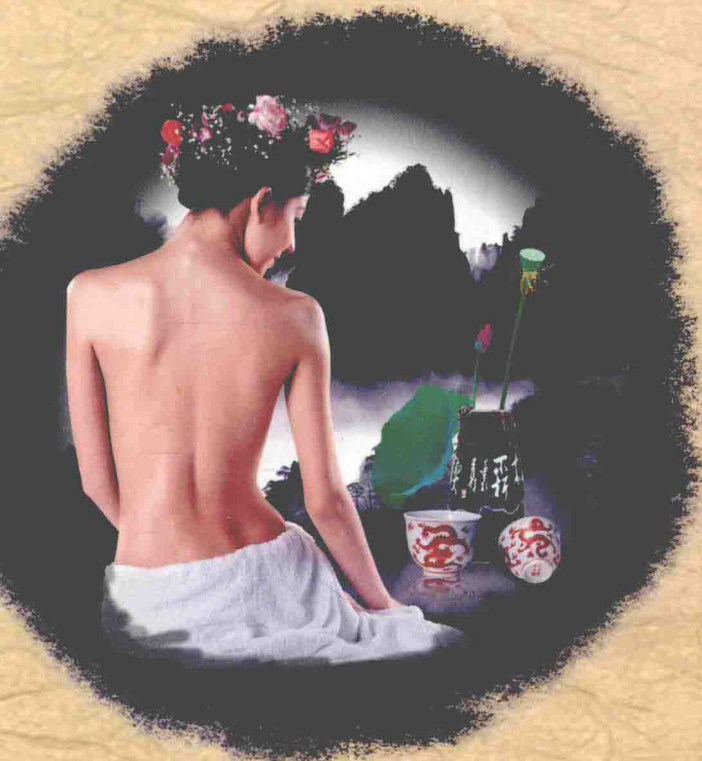


# 24 节 气

## 顺时 调养 大全

24 JIE QI SHUN SHI TIAO YANG DA QUAN

高文彦◎编著



中医古籍出版社

# 24 节气

## 顺时 调养 大全

24 JIE QI SHUN SHI TIAO YANG DA QUAN

高文彦◎编著



中医古籍出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

24 节气顺时调养大全/高文彦编著. - 北京:中医古籍出版社,2015.6

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0937 - 1

I. ①2… II. ①高… 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(2015)第 158250 号

## 24 节气顺时调养大全

编 著 高文彦

---

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0937 - 1

定 价 78.00 元



## 前 言

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，即按照自然界阴阳变化的规律和气候变换的特点进行养生。我国古典医学专著《黄帝内经》首次提出了“天人相应”的养生观，指出人与自然是“天人相应”“形神合一”的整体，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生以及人的情志无不受到自然界气候变化的影响，人类若想保持健康，就必须顺应自然界时令、气候的变化以调整人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的，也就是我们所说的“顺时养生”。反之，如果人类的养生保健不能顺应时令、节气的变化，人体生理和心理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会下降，很容易感受外邪而致病，对此，《黄帝内经》有云：“逆之则灾害生，从之则疴疾不起。”

要做到顺时养生，必先了解自然界阴阳变化的规律。中医认为，自然界之所以会出现季节和时序的变化是因为天地阴阳之气的升降变化，一般而言，每一时序各有不同的主气，如“春夏阳气多而阴气少，秋冬阴气盛而阳气衰”。人与自然相应，人体内在的阴阳也要受到自然界阴阳消长变化的影响。春分、秋分、夏至、冬至时节是自然界阴阳之气升降变化及消长的转折时期，人在此时的阴阳变动也会更为明显，如果我们不能随之调节生活方式，及时调整机体的阴阳，使之与自然界阴阳节律相适应，就会出现阴阳失衡的疾病状态。

要做到顺时养生，还必须了解自然界的气候变化规律。《黄帝内经》中有“五日谓之时，三候谓之气”的说法，指的是事物每隔五天会出现一个变化，到了三五十五天的时候，天地的自然之气就会出现一个转换，“气候”一词便由此而来。而古代一个气候就是一个节气，每个节气有15天，古人根据这一变化将一年平分为24个节气，为便于记忆，人们还将这24个节气的名称编为歌诀，即我们所熟知的节气歌——“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。”在一年中，每个节气的到来，都预示着气候的温差变化，也暗示着物象的更新交替。如雨水标志着降雨的开始，清明时间气候转暖、天气清爽明朗，小暑时节气候开始炎热，处暑表示炎热即将过去，寒露时节气温明显降低、夜间露水很凉，大寒是一年中最冷的时节，等等。24节气就这样年复一年、周而复始，准确反映着自然气候的变化情况，而气候的变化也时刻影响着人体的脏腑功能及气血津液的运行，我们必须了解24节气的变化规律和气候特点，顺应大自然阴阳消长的变化和寒暑冷凉的轮转，随时调整饮食、起居、运动等日常生活方式，才能真正做到顺时养生，

有效防范天气对人体带来的不良影响，确保身体健康。例如，大暑时节天气酷热难耐，暑湿之气易乘虚而入，心气易于亏耗，人们易出现乏力、头晕、胸闷、恶心等中暑症状，在饮食上应多喝绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等；起居上保持充足的睡眠，且室温要适应，不宜过热；在运动方式上不宜选择剧烈运动，且运动后应补充足够的水分。

本书以“顺时养生”的法则为基础，挖掘古代及近现代医家的养生精髓，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了24节气的气候特点、变化规律及其与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘，对不同节气的作息起居、饮食药膳、精神调整、运动指南等各个方面进行详细论述，同时针对各类人群及常见季节病、多发病提出了简便、易行、实用的养生保健方法，是针对中国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。书中包括很多古代行之有效的养生方法、食疗佳品和运动功法，可帮助你轻松掌握顺应节气养生保健、永葆健康。

《黄帝内经》中说懂得养生之道的人方能“尽终其天年，度百岁乃去”，但愿在本书的帮助下，每一位读者都学会“顺时养生”，真正领会到古代中医顺应节气养生的智慧，把握好养生的关键，走上健康长寿之道。







# 目 录

## 第一篇 万物发容和风暖——春季养生篇

第一章 春季养生总说.....	2
春季的特点.....	2
春季气候的特点.....	2
春季气候对人体的生理影响.....	2
春季气候对人体的心理影响.....	3
春季易感的疾病类型.....	3
春季的应季蔬果.....	4
春季生活起居养生.....	6
早春要学会避风寒.....	6
乍暖还寒时不急减衣.....	6
春季要学会美容保健.....	6
为居室多添一些绿色春意.....	8
春季杀菌.....	9
春季室内通风换气小妙招.....	10
春季面部按摩提神又醒脑.....	11
春季勤梳头好处多.....	12
春季孕妇宜忌.....	13
春季老年人起居禁忌.....	14
春季健康饮食养生.....	15
春季的饮食原则.....	15
春季饮食讲原则，全年营养十足.....	17
春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏.....	18
补血，春季就选“红嘴绿鹦哥”.....	18
春天吃韭菜，助你阳气生发.....	19
春吃油菜，解燥去火真管用.....	20
“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时.....	21

春养阳气，良药十分不如荠菜三分.....	22
香椿，让你的身心一起飞扬.....	23
养肝护脾胃，春季就要常喝粥.....	24
全面着手，为自己清火排毒.....	24
乏力了，快煲一碗药膳靓汤.....	25
春季饮食调养分三个时期.....	26
春茶上市，辨别有窍门.....	26
春季应多食养肝食物.....	27
春季的“五色食物养生法”.....	28
食疗法治好春困.....	29
职场人士春季一日三餐补脑食谱.....	31
女性的春季饮食禁区.....	32
老年人春季饮食要合理.....	33
<b>春季防病疗病养生.....</b>	<b>34</b>
冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱.....	34
春天发陈，小心旧病找上门.....	35
治慢性肝炎，国医大师为你开方.....	36
按摩、中药各有招，与乙肝说再见.....	37
口腔溃疡折磨人，先给身体降降“火”.....	39
春季防感冒，平时多喝蜂蜜.....	40
教你三招，预防春天“风温病”.....	40
早春“捂一捂”，防止“倒春寒”.....	41
饮食兼顾刺激法，春困不是不可解.....	41
排“风”祛“湿”，关节痛不再来.....	43
出外“踏青”，小心花粉过敏症.....	44
谨防孩子上呼吸道感染.....	45
麻疹治疗三部曲.....	46
去除荨麻疹不留痕.....	47
流行性腮腺炎，试试食疗与拔罐.....	48
春季要注重预防呼吸道疾病.....	49
春季易发哪些旧病.....	51
春季“防风”很关键.....	52
春季肠胃不适如何调节.....	53
春季应该抓紧体检.....	54
春季储存药品防霉变.....	55
通过饮食预防儿童常见病.....	56
防病根本还需提高免疫力.....	57

<b>春季运动保健养生</b> .....	<b>59</b>
科学锻炼五原则，增强体质防春寒 .....	59
春天运动，舒缓才是主要原则 .....	60
“走为百练之祖”，春季早晚散散步 .....	61
赏鸟、远眺、视绿，春季养眼三秘方 .....	63
慢跑，春天健康的零存整取 .....	63
出外放放风筝，尽享春日之乐 .....	64
找个玩伴，春天一起来打羽毛球 .....	64
多开展乒乓球运动，受益终身 .....	65
春季练平衡，就荡荡秋千 .....	66
抽空出门钓鱼，养足一年精神 .....	67
三月旅游去休闲，缓解紧张生活 .....	68
登山好运动，温馨提示不能忘 .....	68
春季运动的好处多 .....	69
室内进行的春季健身项目 .....	70
春季运动需要大量补水 .....	71
春季运动需要警惕的 8 种伤害 .....	72
春天运动需防扭伤 .....	73
春天户外保养 .....	74
<b>春季情志调养</b> .....	<b>75</b>
春天为何情绪不稳 .....	75
春天来了，要警惕“心病”高发 .....	76
春天不生气，养肝又养心 .....	77
别人生气我不气，我找太冲穴出气 .....	78
爱发牢骚，你需要自我调节了 .....	78
告别紧张情绪，赶走心中那只蝶 .....	79
远离焦虑，心中自然无烦恼 .....	81
从抑郁中解脱，让快乐永相随 .....	83
控制坏心情，远离情绪“流感” .....	85
中医自古有妙方，专治精神分裂症 .....	86
对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效 .....	87
消解压力，给自己一个甜甜睡眠 .....	88
晋级好妈妈，以最美心情迎接新生命 .....	88
春季如何消除负面情绪 .....	89
春季当心隐匿性精神病 .....	91
春季抑郁症可曾骚扰你 .....	91
春季抑郁症的预防与治疗 .....	92
饮食习惯可以调节情绪 .....	93



## 第二章 一年之首阳气升发：立春、雨水话养生 ..... 95

### 立春、雨水饮食养生 ..... 95

- 岁首开年春意满，立春养“生”最重要 ..... 95
- 立春时节巧养生，饮食调节不放松 ..... 96
- 雨水时节要补充热量，但要以清淡食物为主 ..... 96
- 雨水季节，“驱寒工作”要靠食物来完成 ..... 97
- 立春时节，补品吃不吃 ..... 97
- 多吃葱，不但杀菌又驱寒 ..... 98
- 想要吃出健康，根据自身寒热来选择食物 ..... 98
- 春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃” ..... 99
- 雨水节气到，酸味食物要少食 ..... 99
- 立春、雨水金牌食谱 ..... 100

### 立春、雨水起居养生 ..... 101

- 立春养生方法多，“春捂”很重要 ..... 101
- 温水泡脚——经济又方便的养生之法 ..... 101
- 预防春困有绝招，闲时常把“天鼓”敲 ..... 102
- 乍暖还寒之春，适宜“捂”两头 ..... 102
- 天气干燥多注意，起夜不妨喝杯水 ..... 102
- 长饮茶水——让身体焕发青春的好方法 ..... 103
- 立春多失眠，如何提高睡眠质量 ..... 104
- 立春想要睡眠好，注意“八大忌” ..... 104
- 闲来无事多梳头，健康加美丽的好方法 ..... 105
- 雨水节气几个防湿生活小妙招 ..... 105
- 二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪 ..... 107
- 雨水时节，房事不宜过多 ..... 108

### 立春、雨水运动养生 ..... 108

- 养生最适宜的几个运动，让你在乐中养生 ..... 109
- 剧烈运动要避免，“升阳”壮体保健康 ..... 109
- 每天只需几分钟，简单的小运动也起大作用 ..... 110

### 立春、雨水防病养生 ..... 111

- 立春护肝，按摩太冲 ..... 111
- 立春防感冒，按摩鼻子效果好 ..... 111
- 立春后儿童要防哪些病 ..... 112
- 立春护理皮肤尤为重要 ..... 113
- 五行人立春养生要点 ..... 114

雨水节气的首要工作——防病 .....	116
雨水节气多关注皮肤问题 .....	117
<b>第三章 身体苏醒平和为本，惊蛰、春分话养生 .....</b>	<b>119</b>
<b>惊蛰、春分饮食养生 .....</b>	<b>119</b>
天气开始生燥气，多吃降火的食物来“中和” .....	119
惊蛰水果首选梨，润肺健脾很容易 .....	119
几个小方法让你远离消化不良的症状 .....	120
惊蛰养生，和久别的锅巴多“亲近”一点 .....	120
让肠胃尝尝鲜——多吃野菜 .....	121
食用蔬果有宜忌，先了解后动嘴 .....	121
饮食味甘抗病毒，认清体质不含糊 .....	122
春分吃对八种节令食物 .....	123
春分、惊蛰养生食谱 .....	124
<b>惊蛰、春分起居养生 .....</b>	<b>127</b>
惊蛰时节话睡眠 .....	128
惊蛰时节，居室要绿化 .....	128
春分时节到，晒太阳能换来全身轻松 .....	129
自制香袋防春困 .....	129
春分谨防“房劳”过，生活平和养生道 .....	130
春分时节多垂钓，养生养心乐中来 .....	130
<b>惊蛰、春分运动养生 .....</b>	<b>131</b>
平常运动做烦了，不妨做做健身瑜伽操 .....	131
春分养生运动 .....	132
自己动手做经络按摩，经济又健康 .....	133
<b>惊蛰、春分防病养生 .....</b>	<b>136</b>
身体垃圾不小视，惊蛰排毒正当时 .....	136
春来遍是桃花水，春分养生调阴阳 .....	137
惊蛰养生，首要工作是护肝 .....	138
上班族养肝要“趁早” .....	138
惊蛰节气，哪几种疾病经常来找麻烦 .....	139
<b>第四章 去除湿热内在调养，清明、谷雨话养生 .....</b>	<b>141</b>
<b>清明、谷雨饮食养生 .....</b>	<b>141</b>
清明时节尝尝鲜，芽菜是首选 .....	141

饮食要有度，暴饮暴食很“受伤” .....	141
清明养生，四类食物最滋补 .....	142
清明出好茶，飘香又健康 .....	142
清明时节，养生要多食荠菜 .....	143
谷雨时节营养丰，野菜来补充 .....	143
谷雨时节的蔬菜养生经 .....	144
谷雨时节试新茶 .....	144
暮春养生，饮食应“五低” .....	144
清明、谷雨养生食谱 .....	144
<b>清明、谷雨起居养生 .....</b>	<b>146</b>
清明，早点起床迎接健康 .....	147
降压减脂，莫过清明 .....	147
寄托哀思莫忘情，思念很伤身 .....	148
享受阳光的同时，别让阳光伤害了 .....	148
<b>清明、谷雨运动养生 .....</b>	<b>148</b>
清明出行，踏青“五防” .....	149
清明时节适宜做的三类养生运动 .....	150
谷雨养生功 .....	150
<b>清明、谷雨防病养生 .....</b>	<b>151</b>
清明要防止肿瘤快速发展 .....	151
养体固神，动中有静练太极 .....	151
清明时节，谨防高血压 .....	152
身体要健康，出汗后避免吹冷风 .....	153
“谷雨”养生要防潮 .....	154
谷雨养生，预防神经痛 .....	154
谷雨五行人，养生各不同 .....	155
谷雨养生忌动肝火 .....	156



## 第二篇 炎炎酷暑需护身——夏季养生篇

<b>第一章 夏季养生总说 .....</b>	<b>158</b>
<b>夏季的特点 .....</b>	<b>158</b>
夏季气候的特点 .....	158
夏季气候对人体的生理影响 .....	159
夏季气候对人体的心理影响 .....	160

夏季易感的疾病类型 .....	161
夏季的应季蔬果 .....	162
<b>夏季生活起居养生 .....</b>	<b>168</b>
夏装的选购与穿着原则 .....	169
夏天室内空气要常保清洁 .....	169
梅雨季节需防物品变潮 .....	170
骄阳似火，让阳气随大自然“耗散”吧 .....	172
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦” .....	172
保足阳气，长夏防湿“三注意” .....	173
养生专家告诉你：夏季睡眠有四忌 .....	174
想凉快，夏季除热有良方 .....	175
盛夏出汗，千万别马上冲凉 .....	175
天再热，也别让脚着凉 .....	176
夏日行房事，要防出汗染病患 .....	176
体弱者着装，要遵循安全防暑指南 .....	177
穿露脐装，别忘记保护好肚脐眼 .....	177
谨防空调病夏天侵袭 .....	178
与宠物“亲密接触”小心感染 .....	178
警惕夏季“驾车综合征” .....	179
夏日防晒有妙招 .....	181
<b>夏季健康饮食养生 .....</b>	<b>182</b>
消暑祛病，从正确用膳开始 .....	182
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天 .....	182
碱性食物，夏季均衡膳食必选 .....	183
夏日吃西瓜，药物不用抓 .....	184
夏季适当吃姜，非常有益健康 .....	185
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属 .....	186
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方 .....	187
补足水和维生素，胃口好身体更好 .....	188
自制药粥，防暑降温、开胃健脾 .....	189
凉茶新喝法，盛夏享口福 .....	190
夏季补钾，多吃海带和紫菜 .....	190
夏天多吃稀食养胃 .....	191
<b>夏季防病疗病养生 .....</b>	<b>191</b>
清热解暑，中药、药茶各显神通 .....	192
孩子中暑了，快给他“掐三穴” .....	193
以热防热，夏日养生不妨凑凑“热”闹 .....	193

有姜汤补暖，轻松远离空调病.....	194
夏季，要保护好脆弱的颈椎.....	195
天热便秘，莴笋为你解忧.....	197
治疗皮肤病，合理用药是关键.....	198
枇杷佳品，美味又止咳.....	198
夏季“降火”，要对症下药.....	199
端午来一次草药浴，百毒不沾身.....	200
轻松解头痛，四大妙法任你选.....	200
小儿痱子，药浴法让宝宝清爽度夏.....	201
吃对、按摩对，远离冠心病.....	202
高温作业，别让温度夺走你的健康.....	203
夏天细心调理防中风.....	204
夏季食物中毒的急救措施.....	206
夏季要常备身边的防暑药.....	207
常饮药茶保健康.....	208
<b>夏季运动保健养生.....</b>	<b>208</b>
运动“挥汗如雨”，小心损伤阳气.....	208
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏.....	210
玩玩健身球，疏通经络筋骨健.....	210
举手之劳，起床前小动作让你精力充沛.....	211
赤脚走路，激活你的“第二心脏”.....	212
没事退步走一走，身体平衡疲劳消.....	212
空抓，改善全身血液循环.....	213
健美操，跳出盛夏的健康时尚.....	214
常爬楼梯，让锻炼“风雨无阻”.....	214
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵.....	215
网球：温文尔雅的有氧运动.....	216
夏日旅游，消暑养生兴味盎然.....	217
夏季运动要避免受伤.....	218
办公室中的夏日健身操.....	219
<b>夏季情志调养.....</b>	<b>220</b>
“精神内守，病安从来”.....	220
“百岁而动作不衰者，以其德全不危也”.....	220
兴奋适可而止，过喜反而更伤“心”.....	221
天热易心烦，就练中医导引术.....	221
精神萎靡，用精油点燃你的活力.....	222
放下，给你的健康开一扇窗.....	223

疏散坏情绪，“气以从顺”过日子.....	224
为而不争，养好精神乐无穷.....	225
改掉暴躁脾气，在心中藏一片清凉.....	226
四大妙招，拯救你压抑的内心.....	227
慈、俭、和、静，坚守养神四字箴言.....	229
情绪也会“中暑”吗.....	229
<b>第二章 万象更新静养身心，立夏、小满话养生.....</b>	<b>231</b>
<b>立夏、小满饮食养生.....</b>	<b>231</b>
骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺”.....	231
初夏时节，吃什么水果好.....	232
立夏时节话养生：饮食宜清淡.....	233
五型人的立夏饮食.....	233
立夏养生原则——增酸减苦.....	235
立夏食龙眼肉，补脾胃.....	236
立夏必吃的排毒减肥菜.....	236
对待苦凉茶，要谨慎.....	237
温补身体的小满养生汤.....	238
小满时节，养生泡茶有妙方.....	239
立夏、小满养生食谱.....	240
<b>立夏、小满起居养生.....</b>	<b>242</b>
立夏时节谨防腹泻.....	242
小满时节，防潮湿葆青春.....	243
小满节气养生三招.....	243
立夏养生注意事项.....	244
夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂.....	245
养心，最好为自己培养一个爱好.....	246
<b>立夏、小满运动养生.....</b>	<b>247</b>
小满运动养生讲方法.....	247
小满养生运动.....	248
立夏运动过后五不宜.....	249
<b>立夏、小满防病养生.....</b>	<b>250</b>
立夏时节，谨防红眼病.....	250
立夏养生，小心脾胃损.....	250
骨关节病可“冬病夏治”.....	251
小满养生重在醒脾强胃.....	252



做操健肠胃，排出体内毒素 .....	252
小满时节要防湿邪 .....	253
夏天吃姜，五项注意 .....	254

### 第三章 防燥润肺回收阳气，芒种、夏至话养生 ..... 255

<b>芒种、夏至饮食养生</b> .....	<b>255</b>
夏至饮食避冷凉 .....	255
夏至养生面食是主角 .....	255
芒种饮食宜维生素化 .....	256
夏至宜多吃九种苦味菜 .....	257
夏至养生“三字经” .....	258
佐餐宜选择紫菜 .....	259
食用水果宜分寒热 .....	259
防燥润肺宜食百合 .....	260
宜适量喝啤酒 .....	260
芒种、夏至养生食谱 .....	260
<b>芒种、夏至起居养生</b> .....	<b>262</b>
芒种习俗多，养生要科学 .....	262
芒种夏至日常要多补水 .....	263
使用冰箱很方便，但别让肠炎添麻烦 .....	265
夏至养生三注意 .....	265
<b>芒种、夏至运动养生</b> .....	<b>266</b>
芒种养生运动 .....	266
夏季运动须注意的事项 .....	267
运动中出汗要适当 .....	268
夏天运动可以清肠 .....	269
<b>芒种、夏至防病养生</b> .....	<b>271</b>
芒种清火功法 .....	271
芒种好节气，补心黄金期 .....	271
避免中暑，芒种后常洗澡 .....	272
到了夏至节，滋阴养肾不能歇 .....	273
夏至心脏负担重，养生宜练养心功 .....	274
夏至养生注重平衡身体阴阳 .....	275
夏至养生贵在健脑 .....	275
夏至养生怎样降火气 .....	276

<b>第四章 清凉降火祛除燥郁，小暑、大暑话养生</b> .....	<b>279</b>
<b>小暑、大暑饮食养生</b> .....	<b>279</b>
炎炎夏日吃冷饮要多注意 .....	279
鲜奶养生法 .....	280
大暑时节 8 种排毒下火瘦身食品 .....	282
大暑五行人该吃什么 .....	282
大暑节气喝香薷和藿香茶 .....	284
小暑、大暑养生食谱 .....	284
<b>小暑、大暑起居养生</b> .....	<b>286</b>
小暑五行人养生原则 .....	286
小暑后夏令养生要过六道关 .....	287
大暑光热湿度高，防暑降温要记牢 .....	289
<b>小暑、大暑运动养生</b> .....	<b>290</b>
夏季游泳好运动，美体健身又养生 .....	290
夏季老人养关节，选游泳 .....	291
小暑养生运动 .....	291
大暑养生运动 .....	292
大暑适合做什么运动 .....	293
大暑天运动之“七大注意” .....	294
<b>小暑、大暑防病养生</b> .....	<b>295</b>
小暑三伏天，最要防“心病” .....	295
饮食防病原则 .....	296
暑伏贪凉，当心头痛 .....	296
大暑时节常见病候 .....	297
夏季炎热，女性要养好气血 .....	298
大暑练腿脚，走路一身轻 .....	298



## 第三篇 补养气血防秋愁——秋季养生篇

<b>第一章 秋季养生总说</b> .....	<b>300</b>
<b>秋季的特点</b> .....	<b>300</b>
秋季气候的特点 .....	300
秋季气候对人体的生理影响 .....	300

秋季气候对人体的心理影响.....	301
秋季易感的疾病类型.....	301
秋季的应季蔬果.....	303
<b>秋季生活起居养生.....</b>	<b>304</b>
秋三月，生活起居要有节律.....	304
秋爽宜睡，但很有讲究.....	305
秋夜凉，别让身体着了凉.....	306
把握冷暖度，“秋冻”好过冬.....	307
“秋冬毒雾杀人刀”，出门注意看天气.....	307
秋闲晒太阳，远离细菌和疾病.....	308
循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力.....	309
秋季洗手，别太频繁，水也别太热.....	309
养护怡人秋花，呵护敏感身心.....	310
气候干燥，起居要防静电伤身.....	310
置备秋装要注意哪些要素.....	311
秋冬时节注意室内通风.....	311
秋凉时节重点保暖的原则.....	312
秋季有效预防皮肤干燥.....	312
<b>秋季健康饮食养生.....</b>	<b>313</b>
秋季饮食，少辛多酸、合理进补.....	313
立秋后，要学会全面防“燥”.....	314
滋阴润燥，麦冬、百合少不了.....	315
秋日进补好时节，先要补补脾和胃.....	315
西兰花，滋阴润燥的秋季菜.....	316
喝碗猪肚汤，温胃暖全身.....	318
秋令时节，新采嫩藕胜太医.....	318
热性食物助长干燥，秋天一定小心吃.....	319
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生.....	320
秋天进补多喝粥，美味又滋补.....	320
秋天，亲近茶就是亲近健康.....	321
多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋.....	321
天干物燥，秋季补水分三种.....	322
秋冬交季滋补药膳.....	323
<b>秋季防病疗病养生.....</b>	<b>324</b>
金秋一到，先防“秋乏”.....	324
新鲜又美味，水果为你解“秋燥”.....	324