

养生馆

01

黄帝内经

# 二十四节气养生



  
书立方®  
心享悦读

《黄帝内经·灵枢》说，“人与天地相参也，与日月相应也。”人依靠自然提供的物质条件得以生存，因此要遵循四时生、长、收、藏的规律，让身体气血旺盛充盈。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

# 黄帝内经 二十四节气养生



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经二十四节气养生 / 《书立方·养生馆》编委会编. -- 上海: 上海科学普及出版社, 2012.9  
(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》-养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186646号

书立方·养生馆



# 黄帝内经二十四节气养生

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

# 目录

## 第一章 ▶ 春三月，此谓发陈

“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。”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

- 立春  
助阳生发，激发生命原动力 ..... 6
- 雨水  
谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃 ..... 14
- 惊蛰  
排毒祛邪，警惕肝病的侵扰 ..... 20
- 春分  
天门开户，顺势养阳正当时 ..... 28
- 清明  
踏青越野，与自然同气相求 ..... 35
- 谷雨  
调畅情志，健脾祛湿喜迎夏 ..... 43

## 第二章 ▶ 夏三月，此谓蕃秀

“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，秋为痲症。奉收者少。”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

- 立夏  
养护心脏，多饮汤水防心火 ..... 50
- 小满  
未病先防，清热除湿正当时 ..... 58
- 芒种  
天气炎热，清淡饮食是关键 ..... 64
- 夏至  
调养身心，睡好午觉精神足 ..... 72
- 小暑  
清心除烦，自我调理度苦夏 ..... 80
- 大暑  
谨防湿热，三伏天远离中暑 ..... 88

### 第三章 ▶ 秋三月，此谓容平

“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。”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

- 立秋  
益肺生津，养收顺天地秋气 ..... 96
- 处暑  
调理作息，润燥慎防“秋老虎” ..... 104
- 白露  
养阴为先，早晚穿暖勿露身 ..... 112

- 秋分  
地门闭合，补益肺气最重要 ..... 120
- 寒露  
天凉露重，防寒清咽避燥邪 ..... 128
- 霜降  
寒邪来犯，避寒要防寒包火 ..... 136

#### 第四章 ▶ 冬三月，此谓闭藏

“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。”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

- 立冬  
重视养藏，藏阳气贵养肾气 ..... 144
- 小雪  
防寒健肾，还要清肠排毒素 ..... 152
- 大雪  
温补避寒，驱寒保暖有讲究 ..... 161
- 冬至  
阳气初生，补肾填精不要省 ..... 170
- 小寒  
温肾壮阳，年头年尾肾都强 ..... 177
- 大寒  
防风御寒，壮腰健肾筋骨强 ..... 185



## 立春 助阳生发，激发生命原动力

### 【黄帝内经立春养生法】

立春是二十四节气中的第一个节气，为每年公历的2月3～5日。《月令七十二候集解》中说“立春，正月节。立，建始也”。立春意味着从这一天起，春季开始了。

《黄帝内经》讲“春夏养阳，秋冬养阴”。春季是人体阳气生发的季节，应顺应天地阴阳之气的变化，适当调养，使得阳气得以宣达。饮食上要多吃生发食物，像葱、姜、蒜、芽菜、萝卜、韭菜等。

立春是冬春之交的季节，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始疏松，对寒邪的抵抗能力减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜马上脱棉服，年老体弱者换装尤宜谨慎，不可骤减。

立春时气温变化反复无常，大风常至，因风气通于肝，外风引动内风，促使肝气亢盛，血压经常呈现大波动，容易引起血压升高。因此很多



患高血压的老人应避免过分紧张、焦虑、抑郁，注意不要忘记吃降压药，大风天不宜外出，同时要注意调养精神，少生气，忌暴怒，不应过度疲劳。

春季乃万物复苏之时，也是病毒、细菌活跃的时期，流感、过敏性疾病等易在此时发生。另外，立春季节因风大，风邪人体侵袭肠胃，肠胃素虚的人，容易肠鸣腹泻，所以腹部一定要注意保暖。

## 【立春节气的气候变化】

**立春万物复苏：**立春正是阳气初生之时，万物复苏，此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中想破土而出的小草，正等待着“春风吹又生”。“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。气候日趋暖和，随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多，这时适合踏青寻春。

**气候仍以风寒为主：**立春时节冷暖空气交替频频出现，气温忽高忽低，气压变化也大，但气候仍以风寒为主，因为当阳气和阴气势均力敌且进行交流的时候，便会出现风，尤其初春，更是多风。而在北方，冷空气还是占据着主导地位。



## 【立春节气的人体反应】

**人体脉象为弦脉：**随着地气的生发，人的气血已经从内脏开始向外走，这个时候，人的毛孔正处在从闭合到逐步开放的过程，气血从内脏向上走，植物的营养也开始从根部向外走，拱出一个尖尖的嫩芽。初春时中医号脉，大多是弦脉，就像按在琴弦上，有种绷紧向外张的感觉。

**毛孔由闭合转向开放：**冬天人的毛孔处于闭合状态，夏天完全开放，而春天正好是从闭合向开放的过渡阶段。在这个阶段，人只有多穿一些衣服，才有助于毛孔的逐步打开，以使气血畅通地向外发散。人体有自保功能，如果穿得少了，毛孔就自动闭合了。

## 【立春节气的养生原则】

**春季养肝正当时：**立春阳气生发，养肝能护阳。“肝喜调达而恶抑郁”，中医认为，肝脏与草木相似，所谓调达，就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长，不喜欢受压抑。春天到了，草木在春季萌发生长，肝脏在春季时功能也更活跃，排浊气、畅气血，肝气起到了引导气血从里向外调动的作用，正是调养肝脏的大好时机。



**养肝重在疏泄**：中医学五行还认为肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达，故生气发怒易导致肝脏气血瘀滞不畅而成疾。养肝要戒怒，因此在立春时节，要力戒暴怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。

### 【立春饮食宜辛甘发散，忌酸收之味】

**不宜吃酸味食物**：饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说，“肝主春，肝苦急，急食甘以缓之，肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

**适当多吃补肝养肝的食物**：平时应有目的地选择一些补肝养肝的食品，如动物肝脏、鸭血、乌梅、豆制品、鸡蛋等。

**多吃绿色蔬菜**：饮食调养应进食清爽绿色蔬菜，提升阳气生发，进而达到调养身体的目的。可适当多吃辛甘的蔬菜，如大葱、香菜、韭菜、芹菜、豌豆等。此外，胡萝卜、菜花、白菜及青椒等新鲜蔬菜也有提升阳气之效，可多吃。



**春季常吃芽菜：**春季最常见的生发性食物莫过于芽菜，常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。《黄帝内经》中讲“春三月，此为发陈”。发，是发散的意思；陈，是陈旧的意思。《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发新而叫做发陈，是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散出去的功效。所以，如果人体的阳气发散不出来，可借助这些嫩芽的力量来帮助发散。

### 【推荐立春养生菜】

**虾仁韭菜：**取虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个，酱油、淀粉、盐、植物油、香油各适量。虾仁洗净，沥干水分备用。韭菜择洗干净，切3厘米长小段备用。鸡蛋打破盛入碗内，搅拌均匀加入淀粉、香油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀腌约20分钟备用。炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放盐，淋酱油，搅拌均匀起锅即可。此菜具有补肾阳、固肾气、通乳汁的功效。韭菜含有大量膳食纤维，能刺激肠壁，增强肠蠕动。

**蘑菇炒山药：**取干蘑菇15克，新鲜山药300克，芹菜100克，植物油、水淀粉、酱油、鸡精、



盐各适量。先将蘑菇洗净，再用热水泡约 10 分钟至变软，泡菇水备用；同时将山药洗净去皮切小片，芹菜洗净，切成相同大小的段；炒锅烧热放入油，油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，用适量水淀粉勾芡，再加入适量酱油、盐、鸡精调味即可。此菜健脾益气，可防止立春肝气旺伤脾。

### 【宜用疏肝理气、防风药膳】

立春时药物保健也要顺应节气，应选择有利肝升发、顺调的中草药，如首乌、枸杞子、郁金、丹参、元胡等，可入膳、入药，都是立春养生的好选择。

**防风粥**：春天可喝防风粥。将 10 ~ 15 克防风洗净入锅，熬煮数分钟，将药液过滤后备用；把 50 ~ 100 克大米淘洗干净后入锅，加入适量清水，熬煮成稀粥后，在粥内加入防风药液，再放入洗净切碎的 2 根葱白，用小火稍煮后即可调味食用。中医认为，防风有祛风解表、祛湿止痛、祛风止痒之功。春季受了风寒后头痛鼻塞、周身酸痛的人都可食用。注意防风粥应趁热服食，服食后以稍稍出汗为宜。



**芹菜制首乌瘦肉粥**：取芹菜 150 克，制首乌 30 克，猪瘦肉末 50 克，小米 100 克，盐、鸡精、料酒各适量。将制首乌洗净、切片，晒干或烘干，研成细末，备用；将芹菜洗净，取其叶柄及茎，细切成粗末状，待用；将小米淘洗干净，放入沙锅，加适量水，大火煮沸；再加猪瘦肉末后烹入料酒，改小火煨煮 30 分钟，调入芹菜末及制首乌末，拌和均匀，继续用小火煨煮 20 分钟，粥成时加盐、鸡精适量，拌匀即成。这款药膳具有滋养肝肾、平肝降脂的功效。

## 【防治春天易犯的高血压】

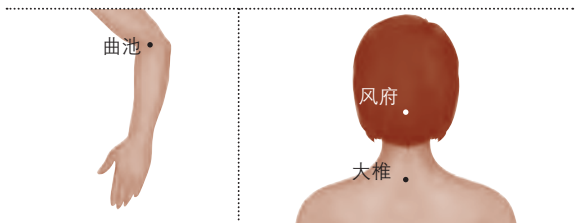
中医认为高血压的发病与肝气、肝阳的生发密切相关。春天，凡有肝阳上亢的人，特别容易出现头痛、昏眩。因此提醒高血压患者，一旦感觉头晕、头胀痛时，除了在医生的指导下及时调整降压外，还要注意饮食清淡，控制盐、脂肪的摄入，严格戒烟限酒。另外，保持心情舒畅也能预防高血压。从立春起，人体的肝阳、肝火、肝风也随之上升，容易导致气血逆乱，使内分泌功能紊乱，免疫力下降，容易引发高血压。所以，在精神养生方面要力戒暴怒，更忌情怀忧郁。



## 【拔罐加食疗可治立春易患的头痛病】

立春为冬春之交，时常有大风，如果生活起居未避风邪，以致诸邪自表侵袭于经络，上犯头部，使人体清阳之气升之不暢，浊阴之气不降，化为头痛。对外感风邪引起的头痛，可用单纯拔罐法治疗。对大椎、风府、曲池三穴拔罐，留罐 10 分钟，每天 1 次，3 次为 1 疗程。此法特别适用于风热头痛，症状表现为：头痛而胀，甚则疼痛如裂，伴有发热恶风，大便秘结，小便黄赤。

可配合天麻炖鱼头药膳，天麻是防风药物，对治疗因风邪导致的头痛病很有效果。天麻药膳具体做法：将 1 个鱼头（鲤鱼、青鱼、鲢鱼的鱼头均可，重 250 克左右）去鳃、洗净放入大碗内，再将 20 克天麻洗净后切成片。接下来把天麻放入鱼头内，再加葱、姜、料酒、盐及清水适量，放入锅中隔水蒸至鱼头酥烂。





## 雨水

谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃

### 【黄帝内经雨水养生法】

每年公历的2月18～20日为雨水节气。“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水”。这个节气的到来表示降雨的开始，也表明雨量会逐渐增多。

在春季，肝脏活动比较旺盛，肝木易克脾土，稍有不慎容易导致脾胃受损。同时，因为降雨的增多，湿气加重，湿邪易困扰脾胃。所以，在这一时期，要防止身体受湿邪之侵，饮食上要多吃一些健脾利湿的食物，才会起到养护脾胃的作用。

雨水时节，雨水的降临导致气温降低，昼夜温差变化大，所以不要过早地脱去棉衣，以防风寒侵袭。也要多锻炼身体，多到户外做深呼吸运动，多晒太阳。体弱易感冒的人可吃玉屏风散，这个药的主要成分就是防风、黄芪、白术。

雨水时节，初雨将下，易患关节痛，尤其是风湿性关节炎，“反了春，冻断筋”，说的就是这个意思。有这类顽疾的老年人尤其应注意保暖，特别是肩关节、腰关节等部位的保暖。



## 【春雨纷飞，润物无声】

万物争春：“雨水”一到，意味着寒冷的冬季完全过去了，生机勃勃的春天到来了，天气开始变得暖和，冰雪也融化成水，滋润万物，所有的生命都准备着绽放出新的活力。

**雨量比冬季多：**此节气代表天气已经开始回暖，降雪减少，雨量增多。雨水节气到来，并不是说这一天一定会下雨，而是表示冬季少雨的现象将告一段落，从这一天开始，降水将逐渐频繁。

**雨水到，农活忙：**草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽，大地渐渐呈现出一派欣欣向荣的景象。正如农谚所说，“立春天渐暖，雨水送肥忙”。北方小麦已越冬，开始返青，南方则雨水渐多，将开始插秧，到处都是一片春耕的景象。

## 【雨水节气的人体反应】

**容易感觉疲劳：**在寒冷的冬天，人体的皮肤毛孔、汗腺会产生收缩，以减少体内热量的散发。到了雨水时节，人们常常出现头昏脑涨、手脚无力、做什么都打不起精神、想睡觉的现象。那是因为气温回升，皮肤毛孔舒张，供血量增多了，而供给大脑的氧气则相应减少，就会感到疲劳。



**抵抗力有所减弱**：“雨水”的气温冷暖不定，是全年寒潮出现最多的时节之一。初春的雨露会使室外温度骤降，老年人的血压会明显升高，容易诱发心脏病、心肌梗死等；而抵抗力弱的小孩容易引发呼吸系统的疾病，比如咳嗽、感冒。

## 【雨水节气的养生原则】

**护脾胃，固本培元**：人体一天所需的物质能量、气血、津液、精髓等，都靠脾胃产生，脾胃强健，脏腑的功能才会强盛。脾胃不仅生化能量，也是调节气机升降运动的枢纽。人身元气是健康之本，而脾胃则是元气之本。元代医家李东垣提出“脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿”的观点。《脾胃论》说“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋之”。说明脾胃虚弱是百病滋生的主要原因。

**防湿邪，不伤脾胃**：春季万物的生长都离不开雨水的滋润，但人体在这雨水的长期“滋润”下，不仅浑身会感到黏腻、不舒服，往往还会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状，这是由于脾胃受到湿气困扰所引起的。《黄帝内经》中说“湿气通于脾”，所以，这一时期要加强对脾胃的养护，健脾祛湿，将多余的水分排出体外。