



石晓娜◎编著

养生专家指出，人与自然界是统一的整体，一年四季的变化随时影响着人体，二十四节气变化不一，也必定会引起人的生理和心理机能不断地发生变化。因此，二十四节气不仅是指导农业生产的「圣经」，也是指导人们养生、保健的「法宝」。

节气 与 养生

节 气 与 养 生

JIE QI YU YANG SHENG

“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视。”——《灵枢·本神》

中国妇女出版社





养生专家指出，人与自然界是统一的整体，一年四季的变化随时影响着人体，二十四节气变化不一，也必定会引起人的生理和心理机能不断地发生变化。因此，二十四节气不仅是指导农业生产的「圣经」，也是指导人们养生、保健的秘宝。

节气 与 养生



石晓娜◎编著

节 气 与 养 生
JIE QI YU YANG SHENG

“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是辟邪不至，长生久视。”——《灵枢·本神》

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

节气与养生 / 石晓娜编著. —北京: 中国妇女出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80203-395-5

I. 节… II. 石… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第042804号

节气与养生

编 著 石晓娜

责任编辑 晓 春

版式设计 纸衣裳书装

出版发行 中国妇女出版社

地 址 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码 100010

电 话 (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址 www.womenbooks.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 170 × 235 1/16

印 张 18.75

字 数 320千字

版 次 2007年4月第1版

印 次 2007年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80203-395-5

定 价 32.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

二十四节气歌

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

每月两节不变更，最多相差一两

上半年来六廿一，下半年是八廿三



JIE QI YU YANG SHENG



责任编辑：晓春

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

节气养生

前言



1

二十四节气起源于黄河流域，自春秋时代起，经以后历代不断改进与完善，于秦汉时期完全确立。公元前104年制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了其在天文学上的地位。

二十四节气把太阳沿黄经（自零度起）每运行15度，所用的时日称为“一个节气”。太阳每年运行360度，共经历24个节气，每月两个。

这二十四个节气的名称、传统含义和顺序是：立春：春季开始；雨水：降雨开始；惊蛰：开始响雷，冬眠动物复苏；春分：春季的中间，昼夜平分；清明：气候温暖，天气清和明朗；谷雨：降雨量增多，对谷类生长有利；立夏：夏季开始；小满：麦类等夏熟作物子粒逐渐饱满；芒种：需种麦类等夏作物；夏至：夏天到，此时白天最长，夜晚最短；小暑：正当初伏前后，气候开始炎热；大暑：为一年中最炎热的时节；立秋：秋季开始，气温逐渐下降；处暑：“处”有躲藏、终止的意思，表示炎热即将过去；白露：因夜间较凉，空气中的水气往往凝成露水；秋分：秋季的中间，昼夜平分；寒露：气温明显降低，夜间露水很凉；霜降：开始降霜；立冬：冬季开始；小雪：开始降雪；大雪：降雪较大；冬至：进入“数九”寒天，白天短，夜晚长；小寒：气候已比较寒冷；大寒：为一年中最冷的时节。

二十四节气反映的是太阳的周年视运动，所以节气在现行公历中的日期基本固定，上半年在6日、21日前后，下半年在8日、23日前后，前后不差1~2天。

二十四节气反映着物候特征，说明自然界的一切生物都与节气变化密切相关。人也不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉筋骨等组织的机能活动无不受二十四节气变化的影响。所以，养生学家认为，二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，而且是指导人们养生、保健的秘宝。

我们知道，自然界的一切生物无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。我

国古典医学名著《黄帝内经》首次提出了“天人相应”的养生观。这种观点认为，人生活在自然界中，同时也是自然界的重要组成部分，人体的生理活动受自然的影响而不断地调整 and 适应。大自然阴阳消长的变化，引起了四时寒暑冷凉的变化，并形成了春生夏长秋收冬藏的生物发展规律。

明代医学家张景岳指出：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

反之，养生保健若不能顺应四时节气的变化，人体生理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会下降。在这种情况下，即使不会因感外邪而致病，也会因内脏功能的失调而发生病变。

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》中明确指出：“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。”清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳这个根本。《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》里还说：“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。”也就是说，一旦破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，人体难免会因内外环境的平衡失调而发生病变，甚至发生意外。

可见，节气的变化在无形中影响着人体，使人的生理和心理机能不断地发生着相应的变化。因此，进行养生与保健，万万不可忽略二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界。否则，事倍功半不说，还会损害健康。

节气交换之际，气温变化大，是人体致病的主要因素。如果能根据二十四节气的各自气候特点，采取有效的养生方案，有重点地进行身体保养和锻炼，对疾病的预防和治疗有着积极的意义。

《节气与养生》一书，根据二十四节气共分二十四个部分，针对每个节气的时令特点，深入分析了每个节气与养生的关系，分别从饮食、运动、精神、防病保健等方面具体阐述了顺应四季二十四个节气的养生方案。本书贴近生活，实用性强，无论你是谁，都能从中受益。

人的一生中什么最重要？健康。打开本书，让健康伴随你每一年的每一个季节的每一个节气的每一天！

目 录



1

立 春 时 节 话 养 生

- 立春春不来，养生不懈怠……………/2
- 阴冷莫过倒春寒，预防疾病放在先……………/3
- 立春之后宜养阳，全年防病保健康……………/5
- 立春宜吃“升发”物，民俗“咬春”好处多……/7
- 立春时节巧养生，饮食调节不放松……………/9

雨 水 时 节 话 养 生

- 五脏相联系，雨水养脾胃……………/14
- 雨水节气到，防病很重要……………/15
- 二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪……………/17
- 每天只需几分钟，简单运动也养生……………/18
- 饮食宜清平，热量要补充……………/20
- 饮食助春阳，驱寒不可忘……………/23



惊 蛰 时 节 话 养 生

- 体质不相同，养生不盲从……………/28
- 百草回芽，百病易发……………/29
- 做做健身瑜伽操，情绪稳定不浮躁……………/31
- 饮食味甘抗病毒，认清体质不含糊……………/34
- 饮食依节令，导阳体轻松……………/36

春 分 时 节 话 养 生

- 春分届寒暑，阴阳求平衡……………/42
- 春分草木发，预防疾病佳……………/43
- 精神要放松，动静皆养生……………/45
- 饮食宜养肝，春补活力添……………/47
- 膳食基本功，协调求平衡……………/48

清 明 时 节 话 养 生

- 清明养生重精神，神清气爽身体壮……………/52
- 空气潮湿人体倦，谨防寒暖疾病染……………/53
- 春愁非春困，不可一概论……………/56
- 养体力固精神，动中有静练太极……………/58
- 清明尝尝鲜，芽菜是首选……………/59
- 饮食须定量，减甘限热量……………/61

谷 雨 时 节 话 养 生

- 谷雨农事忙，进补莫遗忘……………/66
谷雨保健康，防病和调养……………/67
春游宜身心，准备要充分……………/70
谷雨营养丰，野菜来补充……………/72
天人相应，食药一体……………/74



立 夏 时 节 话 养 生

- 心为身之阳，养心保健康……………/80
小心病毒染，谨防结膜炎……………/82
散步简便易行，保健肢体轻松……………/83
午睡非偷懒，防病又延年……………/85
清淡饮食不可忘，气血畅通护心阳……………/87

小 满 时 节 话 养 生

- 小满湿热增，除湿才养生……………/92
卫生别忽略，以免染腹泻……………/93
做操健肠胃，排出体内毒……………/94
养生有道，饮食有节……………/96
饮食清湿热，正气盛于邪……………/98

芒 种 时 节 话 养 生

- 芒种习俗多，养生要科学……………/102
沐浴防疾病，排毒体轻松……………/103
运动健身，休闲消夏……………/106
饮食宜清补，瓜果蔬菜维生素……………/108

夏 至 时 节 话 养 生

- 夏至昼最长，心静自然凉……………/114
使用冰箱很方便，别让肠炎添麻烦……………/116
夏至心脏负担重，养生宜练养心动……………/117
动手摇扇能保健，驱蚊消暑乐趣添……………/119
饮食避冷凉，多食五谷粮……………/120

小 暑 时 节 话 养 生

- 小暑不贪凉，心静保健康……………/126
湿热交蒸病菌生，保持卫生防疾病……………/127
夏季游泳好运动，美体健身又养生……………/129
饮食保护心阳，切莫偏嗜生冷寒凉……………/131

大 暑 时 节 话 养 生

- 大暑光热湿度高，防暑降温要记牢……………/138
大暑时节防疾病，消暑祛湿要记清……………/140

- 清清爽爽做运动，不会损伤又养生……………/142
饮食在调养，解暑又升阳……………/143

立 秋 时 节 话 养 生

- 立秋暑未消，养收要记牢……………/150
立秋日渐凉，防病保安康……………/152
立秋开始冷水浴，持之以恒身体棒……………/153
立秋伊始早防“燥”，滋阴润肺饮食好……………/155



处 暑 时 节 话 养 生

- 处暑天渐冷，睡眠要补充……………/162
气温变化快，防病不懈怠……………/164
处暑养生好时机，小运动起到大作用……………/166
处暑饮食须调理，清热安神最适宜……………/168

白 露 时 节 话 养 生

- 白露时节雁南飞，早晚添衣夜盖被……………/174
养生收敛神气，避免外邪侵袭……………/175
白露练练健美操，平衡机能精神好……………/177
饮食润燥补肺，养阴生津为贵……………/179



秋 分 时 节 话 养 生

- 秋分寒暑平，阴阳求平衡……………/186
- 秋分时节防旧病，调节机体小环境……………/187
- 美景尽显山林中，秋来登高乐无穷……………/189
- 秋分时节防凉燥，饮食温润补养好……………/190

寒 露 时 节 话 养 生

- 寒露时节寒意生，护肺保阴才养生……………/196
- 寒露时节易伤肺，早防疾病不受罪……………/198
- 天人合一养生游，运动健身解秋愁……………/200
- 饮食调养宜柔润，尽量少食辛辣品……………/201

霜 降 时 节 话 养 生

- 霜降天更寒，养生要保暖……………/208
- 霜降寒冷要防病，保健意识要加强……………/210
- 霜降护肺保阴津，不妨练练养肺……………/212
- 立冬不如补霜降，饮食滋润无损伤……………/214

立 冬 时 节 话 养 生

- 立冬宜补冬，养生补嘴空……………/220
- 天气干燥日渐冷，预防疾病早进行……………/222

跳绳虽是小运动，养生却起大作用……/223
立冬进补好时机，驱寒健体补元气……/225

小 雪 时 节 话 养 生

养生应“天时”，小雪要养肾……/230
天气影响身体，防病保健有益……/231
小雪要养生，练练强肾功……/234
合理饮食身体强健，小雪温补益寿延年……/237



大 雪 时 节 话 养 生

大雪进补不宜偏，养生养颜又延年……/242
养生关键在协调，协调得当疾病少……/244
坚持练习健身跑，体力精力格外好……/246
调养分体质，饮食不唯一……/248

冬 至 时 节 话 养 生

冬至一阳生，顺时才养生……/254
空气干燥气温低，防病保健要注意……/255
室外运动冷，书画好运动……/257
冬至时节慎调食，三多三少不伤脾……/259

小 寒 时 节 话 养 生

- 小寒时节天最冷，注意保暖多运动……………/264
天气多变寒潮频繁，防止骨病惹出麻烦……………/265
 冬天动一动，少生一场病……………/267
避寒就温护阳气，辐射全身选足浴……………/268
 三九补一冬，来年无病痛……………/271

大 寒 时 节 话 养 生

- 大寒大寒，防风御寒……………/278
 大寒天地冷，养生先防病……………/279
勤动手指能健脑，对弈养生不可少……………/282
大寒过后是立春，少量进补添辛温……………/284

立春

节气养生

时

节

话

养

生

春不减衣，
秋不加帽，
冬不蒙首，
春不露背。

立春春不来，养生不懈怠

立春，俗称打春，是二十四节气中的第一个节气，一般在每年公历的2月4日或5日，此时太阳到达黄经315度。“立”为开始之意，立春意味着春天序幕的拉开，万物复苏的春季自此开始了。

“立春”一般在“春节”前后。此时在气象上虽仍属冬季，但一年中最寒冷的隆冬一月已过，气温开始渐渐回升，土壤开始从下层解冻，冻土层深度变浅。例如：位于华北地区的北京，其常年平均气温已由1月的-5℃左右，升高到2月的-2℃左右；平均最低气温由1月的-10℃左右，升高到2月的-7℃左右。位于华东地区的南京，其常年平均气温已由1月的2℃左右，升高到2月的4℃左右；平均最低气温由1月的-2℃左右，升高到2月的0℃左右，比北京暖和多了。

随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，天气也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。人们按旧历习俗开始“迎春”，打春牛、喝春酒、吃春饼，不亦乐乎。台湾地区还将立春这一天定为“农民节”，农事活动由此开始。农谚说得好：立春雨水到，早起晚睡觉。

立春的习俗，不仅反映我国古代人民对春耕生产的重视，还包含着科学的春季养生思想。迎春活动就是提醒人们春天来了，要经常到户外活动，呼吸新鲜空气，陶冶情操，使得心神愉悦，打春牛则可以使身体得到适当的运动，以提高身体的免疫力，吃春卷则表现出古人对春季饮食的重视。立春后的饮食调理对身体健康很重要，宜甜少酸，还要少吃刺激性及不易消化的食物。

春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。中医认为，“金木水火土”五行，与人的五脏“心肝脾肺肾”相应。春属木，与肝相应。木的物性是生发，肝脏也具有这样的特性。在生理特点上，肝主疏泄，性喜条达而恶抑郁。