

谭兴贵
著名中医饮食营养学家
国际东方药膳食疗学会会长
中国药膳研究会常务理事
《东方食疗与保健》杂志社社长

主编

于雅婷
主任医师，高级药膳食疗师
全营养辨证施膳（QBS）项目负责人
北京世健联首席养生专家
中国特效医术专业委员会首席专家

时令养生

速查轻图典

一次读懂流传千年的时令养生
法则，最简明易懂的二十四节气
养生指南+生物钟时段养生

健康养生堂编委会 编著



黄瓜

性味：性凉，味甘。
归经：归肺、脾、
胃、膀胱经。
功用：可生食、凉
拌、炒食、煎汤。
主治：烦渴、咽喉肿
痛、目赤肿痛。



莲子
性味：性平，味甘。
功用：健脾
养心。



蜂蜜

性味：性平，味甘。
功用：清热解暑，润肺止咳，
润肠通便。



红薯

性味：性平，味甘。
归经：归脾、胃、大肠经。
功用：可生食、烤食、蒸煮。



香菇

性味：性平，味甘。
归经：归脾、胃、
肝经。
功用：可炖煮、炒
食、煎汤。主治脾
胃虚弱，食欲不振，
少气乏力。



大白菜

易于储藏，营养均衡，含有
丰富的钙、锌和维生素C。



水萝卜

性味：性凉，味辛。
归经：归肺、胃经。
功用：可生食、腌制。
绞汁。主治肺热痰稠，
消渴，食积不消。

草莓

性味：性凉，味酸。
归经：归肺、脾经。
功用：可生食、榨汁。
主治咽喉肿痛，咳嗽，
烦热。



香蕉

性味：性寒，味甘。
归经：归肺、胃、
大肠经。
功用：可生食，蒸
食，主治热病烦渴，
痔疮出血，便秘。



豆角

性味：性平，
味甘。
归经：归脾、
胃经。
功用：可炒
食，炖熟，
主治脾胃虚
弱，食少，
腹胀。



杏仁

性味：性微温，味甘。
归经：归肺、大肠经。
功用：可炒食，蒸熟，
做配料，主治咳嗽气喘，
胸满痰多，肠燥便秘。



时令养生 速查轻图典

谭兴贵 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

一次读懂流传千年的时令养生法则，
最简明易懂的二十四节气养生指南+生物钟时段养生

图书在版编目 (CIP) 数据

时令养生速查轻图典 / 谭兴贵, 于雅婷主编; 健康
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2575-8

I. ①时… II. ①谭… ②于… ③健… III. ①养生 (中医) — 图解 IV. ① R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001775 号

时令养生速查轻图典

主 编	谭兴贵	于雅婷
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	177 千字	
版 次	2014 年 3 月第 1 版	
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2575-8
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 Contents

Part 1 顺应天时好养生

藏在时间中的养生智慧...16

四季与时令...17

自身健康指数速查...18

不可忽视的身体信号...19

中医古籍中的养生之道...20



大豆

Part 2 春季养生

春生的秘密...22

春季养生指南...24

立春 乍暖还寒宜养肝...28

雨水 祛风除湿养脾胃...32

惊蛰 春雷萌动养肝气...36

春分 踏春时节调阴阳...40

清明 少静多动心畅达...44

谷雨 除热防潮勤通风...48



菠菜



辣椒

Part 3 夏季养生



花生

夏长的秘密...52

夏季养生指南...54

立夏 养阳护心睡午觉...58

小满 健脾祛湿食清淡...62

芒种 清热止渴防暑气...66

夏至 防暑降温少寒凉...70

小暑 少动多静心平和...74

大暑 避暑降温远生凉...78

Part 4 秋季养生



木瓜

秋敛的秘密...82

秋季养生指南...84

立秋 少辛增酸忌忧伤...88

处暑 养阴护阳健脾胃...92

白露 滋阴润燥多补水...96

秋分 养阴润肺思保暖...100

寒露 多食甘淡养脾胃...104

霜降 食补养身防受寒...108

Part 5 冬季养生

- 冬藏的秘密...112
- 冬季养生指南...114
- 立冬 养阴敛阳食牛羊...118
- 小雪 温补益肾防寒燥...122
- 大雪 御寒养阳多进补...126
- 冬至 防寒防湿藏元阳...130
- 小寒 补虚养肾调脏腑...134
- 大寒 固守封藏养精气...138



羊肉

Part 6 “生物钟”时段养生

- 每个人身体里的生物钟...142
- 卯时 早起排毒一身轻...143
- 辰时 早餐营养要均衡...149
- 巳时 脾胃运化思五忌...155
- 午时 午间得闲须养神...161
- 未时 过午不食利小肠...167
- 申时 饮水排毒利脏腑...171
- 酉时 养肾藏精防过劳...177
- 戌时 减压护心少烦忧...181
- 亥时 静心宁神入梦乡...187
- 子时 早睡利胆勿熬夜...193
- 丑时 熟睡养肝气血畅...199
- 寅时 深度睡眠精力足...205



葡萄



石榴

时令养生 速查轻图典

谭兴贵 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

一次读懂流传千年的时令养生法则，
最简明易懂的二十四节气养生指南+生物钟时段养生

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

天人合一的养生智慧

人，仅仅是生活在地球上的自然万物中的一分子。人的一切生理机能、病理变化都要受到所处自然环境的影响。所以在生、老、病、死背后，我们总能看到自然法则如影随形、无法抗拒的浩瀚之力。

在众多自然规律当中，我们最熟悉的即是自然界中四季、昼夜、时辰的节律变化。《黄帝内经》认为，天地是按照四季阴阳消长的规律运转不息，人的生活规律应顺应自然，与自然界天地日月的变化相同步。

时令养生法的精髓便在于按照一年四季阴阳的变化规律和特点，调节人体各部分的机能，与外界环境保持协调平衡，以达到少生病、不生病的目的。如春季乍暖还寒、冷热多变，人稍不留神就容易感冒，因此不宜急于脱去棉服，可根据冷热随时增减衣物，注意保暖。这也就是老百姓所经常提及的“春捂”养生之道。

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。顺应春夏生长之阳气盛而养阳，顺应秋冬收藏之阴气盛而养阴，即《黄帝内经》中所说的“春夏养阳，秋冬养阴”，这也是在时令养生基础上形成的重要养生原则。

《时令养生速查轻图典》对时令养生方面的知识进行了全方位的提炼和解读，并兼顾了生活、健康两个方面的多样性和实用性。时令养生、生活起居、运动保健、食疗药膳等诸多内容对人们的日常生活具有较好的参考价值。遵循自然规律，因时因人而异，辨证施治，才是我们真正的生存、养生之道。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员
北京中医医院主任医师
北京亚健康防治协会会长
中华亚健康学会执行会长
中华中医药学会内科分会委员
世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书充分借鉴了古人的养生理念和现代医学，围绕不同季节、节气、时辰，对日常生活中的养生保健知识进行深度讲解，涉及民俗、气候、生活起居、运动健身、时令食材、饮食调养等内容，图文丰富，细致实用，指导人们因时、因人辨证对待，科学、合理地保养身体。

标题

这里标明本页文字的主题，如季节、节气或时辰等，以便查找。

概述

你可以在这里读到对某一季节、节气或时辰的基本资料，包括定义、古今解析、时间、具体特征等。

时令养生重点

在这里你将分门别类地读到涵盖到生活方方面面的时令养生重点,包括生活起居、精神调剂、运动指南、时令食材推荐、饮食营养、中医养生、疾病调理等,助你顺应天时,获取一年四季全方位的健康养生方案。

立夏 养阳护心睡午觉

立夏在每年的农历四月上旬。古语有云：“斗指巳，为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏表示夏天正式的开始。此时农作物的生长十分茂盛，旺盛的庄稼也更加频繁地为夏季的到来增添了活跃的气息。

从现代天文学的知识来讲，这天的太阳运行到黄经30度，正好用土圭测日影，影长为古尺四寸三分六分，相当于今天的1.18米。正午测日影中所说的北斗七星的斗柄指向巳的位置，也就是东南方向。这个阶段一般在农历四月，又叫巳月、初夏、槐夏，就是这时不论是南方还是北方，大部分地区十分忙碌。南方的早稻已经成熟，而北方的冬小麦也正在扬花灌浆。春耕播种大忙，玉米、高粱、谷子等已相继出苗。

● 恢复习俗

立夏在古代也是一个受重视的日子。周代在立夏这一天，天子要率三公九卿和众大夫，到城南郊外迎夏，并举行祭祀先帝祝融的仪式。汉代也沿承此俗，到宋代，礼仪更趋繁缛。至明代始有“尝新”风俗，到了清代才有了馈赠礼品的说法，可以看出古人们把立夏看作是一个非常重要的日子。

“尝新”是汉族立夏时节经常推行的饮食风俗，即品尝当日的时令蔬菜。后因各地所产不同而有所差异。人们会先将这些新鲜的食物敬神祭祖，然后再轮到自己品尝。有敬奉神灵和祖先，同时庆祝、祈祷丰收之意。

● “尝新”之列



◎九章十三家

部分地区的“菜篮”格外丰富，便有“九菜十三素”之说。“九菜”为梅菜、豆瓣、咸菜、腌笋、咸肉、烧鸡、樟茶肉等。“十三素”有霉干菜、梅子、茭白、笋、蚕豆、豌豆、黄瓜、茭笋、萝卜、芋头、芋艿、茭江、豉汁、桂花。

(24) 古今養生通串抄圖典

养生提示

这里将介绍一些简单有效、生动有趣的养生提示，不可忽视的小方法里也会藏着大健康。

立夏养生靠睡眠

夏天昼长夜短，天气炎热，最易引发睡眠不足，进而破坏体内新陈代谢平衡，体内的酒精之毒不能及时得到补充，导致精神萎靡、产生焦虑、坐卧、烦躁、失眠等。因此入夏的养生，首要的就是保证睡眠。这个时节，人体新陈代谢旺盛，酒精摄入量，应比平时下降才能较好地补充白天酒精的消耗。

- 在室内温度25~28度，相对湿度50%~70%为宜

新和隆做的健身运动可大致分为
和传统“气功”区别:



健康睡眠

保证睡眠环境的安静、空气流通,同时避免看屏,睡前可少量食用安神镇静的食物来助眠,如牛奶等。



答案

由于体质较弱的人不能适应外界气候湿热的变化,出现一系列头痛、乏力、困倦、精神萎靡及以消化紊乱为主的状况。

立夏的季节特征

农田中辟立着显明地分为三期。“初期蛰蛰”，蛰蛰也就是蛰蛰，是建的一种，一个立置，雨水开始增多，蛰蛰也开始出现在田间吃昆虫食了。“中期蛰出”，立置之后土地加厚，地下温度持续升高，蛰蛰也开始从地下钻出来，呼吸新鲜空气了。“三期王瓜生”，王瓜也叫土瓜，这时已经开始长大成熟。



一候蛰虫始鸣

二、慎防

知识延伸

根据不同时令节气给出不同的知识延伸，如古时辨识节气特征的“72候”，以及有关人体经络健康、脏腑功能等知识，让你的阅读视野更加广阔。

春季养生常用食材

韭菜



性味：味辛，性温。

功效：补肾助阳，行气开胃。

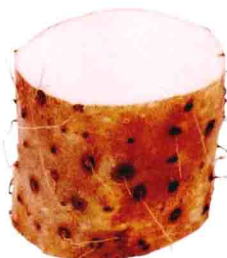
大枣



性味：味甘，性温。

功效：补脾和胃，益气生津。

山药



性味：味甘，性平。

功效：健脾，补肺，固肾，益精。

菠菜



性味：味甘，性凉。

功效：润燥滑肠，清热除烦。

芹菜



性味：味辛、甘，性凉。

功效：清热平肝，健胃下气。

荠菜



性味：味甘、涩，性凉。

功效：清肝明目，凉血止血。

油菜



性味：味甘，性凉。

功效：活血化淤，解毒消肿。

萝卜



性味：味辛、甘，性凉。

功效：降气化痰，消脂通便。

大蒜



性味：味辛，性温。

功效：行滞气，暖脾胃。

春季养生常用食材

鲫鱼



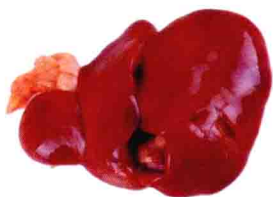
性味：味甘，性平。
功效：健脾利湿。

鲇鱼



性味：味甘，性温。
功效：滋阴养血，补中气。

鸡肝



性味：味甘，性微温。
功效：温中补脾，补肝明目。

鸡蛋



性味：味甘，性平。
功效：滋阴养血，安胎。

菜花



性味：味甘、辛，性平。
功效：和胃生津。

莴笋



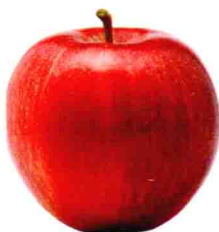
性味：味甘、微苦，性微寒。
功效：健脾消积，宽肠通便。

草莓



性味：味甘、酸，性凉。
功效：清暑解热，生津止渴。

苹果



性味：味甘、微酸，性凉。
功效：生津止渴，清热除烦。

豆腐



性味：味甘，性凉。
功效：益气和中，生津润燥。

夏季养生常用食材

绿豆



性味：味甘，性寒。

功效：热解毒，解暑，利水。

莲子



性味：味甘、涩，性平。

功效：补脾止泻，益肾涩精。

冬瓜



性味：味甘、淡，性微寒。

功效：清热化痰，利水消肿。

苦瓜



性味：味苦，性寒。

功效：清热解暑，明目，解毒。

黄瓜



性味：味甘，性凉。

功效：清热解毒，利水消肿。

西红柿



性味：味甘、酸，性凉。

功效：养阴凉血，清热生津。

洋葱



性味：味辛、甘，性温。

功效：健胃润肠，解毒杀虫。

生菜



性味：味甘，性凉。

功效：清热安神，清肝利胆。

藕



性味：味甘，生用性寒，熟用性温。

功效：生用凉血止血，熟用健脾开胃。

夏季养生常用食材

黄鳝



性味：味甘，性温。

功效：补虚损，除风湿，强筋骨。

鸽肉



性味：味咸，性平。

功效：滋肾益气，祛风解毒。

咸鸭蛋



性味：味甘，性凉。

功效：滋阴清肺，止咳，止痢。

蚕豆



性味：味甘，性平。

功效：健脾利湿。

绿豆芽



性味：味甘，性寒。

功效：解酒毒，利三焦。

空心菜



性味：味甘，性寒。

功效：清热凉血，健脾利湿。

紫菜



性味：味甘、咸，性凉。

功效：软坚散结，清热化痰。

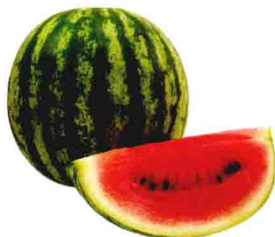
梨



性味：味甘、微酸，性凉。

功效：清热生津，润燥化痰。

西瓜



性味：味甘，性寒。

功效：清热解暑，除烦止渴。

秋季养生常用食材

薏米



性味：味甘、淡，性凉。
功效：健脾补肺，清热利湿。

木耳



性味：味甘，性平。
功效：润肺养阴，止血。

茄子



性味：味甘，性微寒。
功效：清热凉血，活血止血。

萝卜



性味：味辛、甘，性凉。
功效：降气化痰，消脂通便。

豆角



性味：味甘、性温。
功效：温中下气，补肾助阳。

土豆



性味：味甘，性平。
功效：益气健脾，调中和胃。

红薯



性味：味甘，性平。
功效：补中和血，健脾益胃。

辣椒



性味：味辛，性热。
功效：温中散寒，健胃消食。

蘑菇



性味：味甘，性温。
功效：健脾化湿，舒筋活络。

冬季养生常用食材

羊肉



性味：味甘，性温。

功效：温中暖肾，益气补血。

鸡肉



性味：味甘，性温。

功效：温中补脾，益气养血。

海虾



性味：味甘、咸，性微温。

功效：补肾，壮阳，益精。

大白菜



性味：味甘，性微寒。

功效：清热除烦，利尿通便。

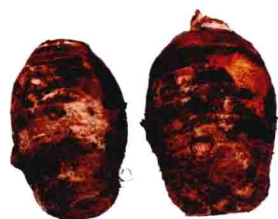
胡萝卜



性味：味甘，性平。

功效：健脾消食，补肝明目。

芋头



性味：味甘、辛，性平。

功效：益脾胃，调中气。

南瓜



性味：味甘，性温。

功效：补中益气，化痰排脓。

茼蒿



性味：味辛、甘，性平。

功效：化痰止咳，清热明目。

海带



性味：味咸，性寒。

功效：消痰软坚，利水。

目录 Contents

Part 1 顺应天时好养生

藏在时间中的养生智慧...16

四季与时令...17

自身健康指数速查...18

不可忽视的身体信号...19

中医古籍中的养生之道...20



大豆

Part 2 春季养生

春生的秘密...22

春季养生指南...24

立春 乍暖还寒宜养肝...28

雨水 祛风除湿养脾胃...32

惊蛰 春雷萌动养肝气...36

春分 踏春时节调阴阳...40

清明 少静多动心畅达...44

谷雨 除热防潮勤通风...48



菠菜



辣椒