

✓ 最为全面的二十四节气养生宝典
✓ 阴阳调和、颐身养神、祛病延年

✓ 最为实用的日常生活保健之法
✓ 随时令养生，向老天爷要健康

二十四节气

ERSHISI JIEQI YANGSHENG JINGHUA 养生精华

蔡向红◎编著

肉苁蓉

温中涩肠，行气消食

菊花

散风解毒，清热明目

大枣

补中益气，养血安神

玫瑰花

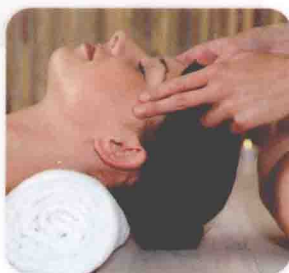
柔肝醒胃，美容养颜

黄芪

益气固表，敛汗固脱

桑椹

滋阴补血，生津润燥



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

二十四节气 养生精华

蔡向红◎编著

ERSHISI JIEQI
YANGSHENG JINGHUA



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气养生精华 / 蔡向红编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5023 - 8532 - 3

I. ①二… II. ①蔡… 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 (2013) 第 305727 号

二十四节气养生精华

策划编辑: 马永红 责任编辑: 马永红 责任校对: 赵文珍 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 300 千

印 张 19.5

书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 8532 - 3

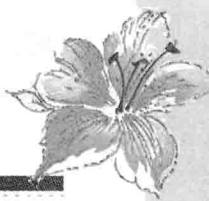
定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

FOREWORD 前言



健康长寿从来都是人类最本真的愿望，从古至今从来没有改变。古有方士寻求长生不老之道，今天的人们更加理性、懂科学了，但是对健康和长寿的渴望却丝毫没有消退。怎样才能达到健康长寿呢？答案就是：养生。

所谓“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”，“治未病”就是养生。在人还没有生病的时候养好身体，预防疾病；即使是得了疾病，也要及时采取措施阻止病情加重。出于这样的目的，中医在千百年的发展过程中，发掘出了完备的养生理论体系，“顺应四时，效法自然”就是其中之一。

所谓“四时”，就是一年春、夏、秋、冬四季。每个季节气候不同，对人的影响不同，养生的方式自然也就不同，“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视”。然而，古代劳动人民根据太阳的运行，又在四时中划分出了二十四节气，用以指导人们的农事活动，更是指导人们养生保健的宝典秘笈。

“二十四”这个数字在中国传统文化里有特殊的意义，在天应二十四节气，在人身应二十四节脊椎、二十四肋骨和二十四经脉。这并不是巧合的说法。从人体解剖学也可以知道，人身上颈椎骨七块、胸椎骨十二块、腰椎骨五块，合起来共二十四块。另外，肋骨和经脉的数量也都是二十四。这正好体现了“人为小宇宙，天地为大宇宙”的观点。这也说

明，二十四节气中的每一个节气在我们身体中对应的部位都不相同。这就决定了每个节气都有各自不同的养生重点。

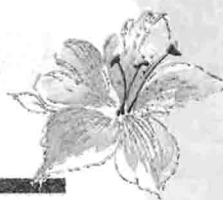
具体来说，二十四节气为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。人们还总结出了“二十四节气歌”：春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二十四节气的气候各不相同，春季六节气温和，夏季六节气炎热，秋季六节气干燥，冬季六节气寒冷。其中，每个季节的六个节气在总体气候之下具体的表现又不同。比如春季六节气，立春河水还没解冻，雨水之际冰雪融化，惊蛰草木发芽，春分燕雀飞舞，清明细雨纷飞，谷雨春意盎然。这样一来，即使是在同一个季节，不同的节气也需要采取不同的养生方式。比如，惊蛰之际乍暖还寒，要注意保暖，清明时节雨多潮湿，要注意防湿。

本书正是基于这样一些情况，综合历代养生经典和养生名家的理论，根据二十四节气规律以及各节气对人体的不同影响来告诉大家顺应节气养生的奥秘。运用相应的起居养生、饮食调理、精神调摄、运动健身等方式，充分利用二十四节气变化的有利因素，避开其不利因素，帮助大家在养生中真正做到“顺四时、适寒暑”，扶正祛邪，达到防病强身、延年益寿的目的。

编 者

CONTENTS 目 录



第一章

发陈之际春三月，养生在“春生”

第一节 立春，春气始而建立也 003

春与肝相应，养肝要及时 003

立春助阳升发，生机勃勃咬春宴 006

春来生发不尽好，只恐发得痔疮来 009

春寒料峭冰入骨，早春捂一捂 0012

第二节 雨水，生木者必水也 016

二月春风似剪刀，刺入人体引头痛 016

脾最恶湿，严防雨水湿伤脾 019

肝木太过易克土，养脾还需调肝 022

春来高血压易复发，自我调理保健康 025



第三节 惊蛰，春雷响，万物长 029

气温回暖百虫生，谨防腮腺炎来袭 029

惊蛰吃梨，滋阴润肺好处多 033

荨麻疹多发季节，补气固表来防治 036

肝气郁结问题多，惊蛰还应疏肝解郁 039

第四节 春分，仲春之月阴阳合 042

春意勃发，性欲过旺当节制 042

春光明媚添困乏，想个办法赶春困 045

寒食节到美食多，不光美味还养生 048

肝火过旺毛病多，春天当清肝泻火 051

第五节 清明，气清景明万物显 054

春暖还有倒春寒，避免寒气伤身 054

人面桃花相映红，采些桃花来养人 057

清明户外运动多，节令活动强身体 060

告别桃花癣，摆脱春季颜面苦恼 063

第六节 谷雨，雨生百谷春将去 066

暮春多风热感冒，治疗感冒要分型 066

伤春奈若何，赶走郁闷心情 069

谷雨有香椿，美味又治病 072

狐臭味难闻，自治来香身 074



第二章

蕃秀之际夏三月，养生在“夏长”

第一节 立夏，万物至此皆长大 079

夏气通心，入夏养心正当时 079

入夏茶“当道”，喝茶也养生 082

立夏多美食，吃好身体好 086

立夏野菜香，调口味还防病 089

第二节 小满，物致此小得盈满 093

夏季虚火旺，清火要得当 093

夏天水果香，食用还要分寒热 096

夏来脚臭多尴尬，双管齐下把臭除 099

湿热带下应早治，易黄汤最好 0102

第三节 芒种，麦芒得收身得养 105

芒种时节艾草香，艾草养生好健康 105

黄梅时节家家雨，饮食起居有讲究 108

夏季手足癣来袭，治癣要得法 111

空调吹着爽，还要谨防空调病 114

第四节 夏至，阳极阴长当长阳 118

夏季阳长，养阳还要“热着过” 118

苦夏来临，应对有招夏不苦 121

夏至饮食面为首，狗肉荔枝更是好 124

痱子恼人，中医外治除痱毒 127

第五节 小暑，三伏开始暑气盛 131

暑热炽烈，别让阳暑上了身 131

情绪中暑危害多，养心好情绪 134

长夏多“湿困”，除湿是关键 136

小暑黄鳝赛人参，黄鳝进补正当时 139

第六节 大暑，暑热至极避暑气 143

荷之一身皆是宝，防病治病功效好 143

冬病夏治，外治方法多 146

“千金难买六月泻”，别拿腹泻不当事 149

汗为心液，夏季多汗要防治 152

第三章

容平之际秋三月，养生在“秋收”

第一节 立秋，物于此而揪敛也 157

顺应天地之气，立秋起居当收养 157



“秋老虎”来袭，莫要粗心被暑伤	160
入秋进补，宜用淡补之品	163
立秋啃秋，啃对就是啃健康	166
第二节 处暑，暑气至此而止	169
肺内应于秋，秋来需养肺	169
秋燥伤人，滋阴润燥不可少	172
秋风起，鸭子肥，食鸭最补人	175
秋乏来袭，赶走困乏好精神	177
第三节 白露，阴气渐重养好身	181
秋凉时节，远离“五更泻”	181
薄衣御寒，秋冻也要冻得科学	184
白露美食有酒酿，酒酿养生胜酒香	187
中秋佳节月饼香，月饼也要吃得健康	190
第四节 秋分，昼夜均而寒暑平	194
燥咳来袭，客气请“客”走	194
秋来排便不畅，虚秘当养脾肺	197
秋高气爽，易发鼻炎当巧治	199
八月桂花香，吃点桂花保健康	203
第五节 寒露，露气寒冷终将结	206
寒从足生火从头起，寒头暖足胜吃药	206
悲秋伤身，摆脱忧郁小情绪	209

金秋螃蟹肥，会吃才健康 211

九九又重阳，节日习俗保安康 214

第六节 霜降，霜结之时正当补 217

哮喘“拉风箱”，御寒得健康 217

霜降进补很重要，健脾补胃是关键 220

秋柿甘寒能滋阴，适量食用可健身 223

“五十肩”折磨人，给肩膀降降压 226

第四章

闭藏之际冬三月，养生在“冬藏”

第一节 立冬，寒冬来临当补冬 231

冬主收藏，起居饮食勿扰阳 231

冬来养生，最关键在养肾 234

立冬补冬，殊途同归话南北进补 237

老寒腿袭来，通络散寒腿脚健 239

第二节 小雪，寒气来袭应防寒 243

寒来手脚冰凉，扶阳保暖最紧要 243

冬季多抑郁，治疗心病迎明媚 245

老人过冬，首防心脑血管疾病	248
风湿病卷土重来，当祛除风湿寒邪	251
第三节 大雪，隐寒旺盛当进补	254
风寒感冒盛行，认清类型后治疗	254
冬天手足皲裂，中医治疗有妙方	256
睡不醒的冬三月，解乏有妙招	259
暖气烘出暖气病，温暖也要合理取	262
第四节 冬至，“亚岁”到来保阳气	265
冬至一阳生，阳气初生补阳气	265
尿频多肾虚，补肾是关键	268
外寒内热火气长，清热降火要得当	271
冬至亚岁宴，“吃好”才健康	273
第五节 三九，补身防寒最健康	276
小寒到来，糯米防寒补脾胃	276
冻疮惹人恼，中药外用治疗	279
腊八之日，有“腊八健康”	281
三九天冻，以动暖身来防寒	284
第六节 大寒，将“冬藏”进行到底	287
冬季将过，大寒进补有讲究	287
滋阴润燥，赶走鼻出血	290
慢性支气管炎，标本兼治才得效	293
美味多容易食积，内外结合除积食	295

发陈之际春三月， 养生在“春生”

“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。”

春天气机升发，植物都长出了嫩芽。人也一样，肝胆经气在春天条达舒畅，气血经肝气的疏调逐渐向外。体质较差的人，特别是老人和小孩，因肝血外行而使肝血不足，容易出现春困；性格内向、常常焦虑的人，容易出现肝气郁结。所以，春季要注意养肝。而且，春天很多疾病容易随着春温复发，特别要注意控制。在饮食起居上都要顺应“春生”之气，才能很好地养生。

第一节

立春，春气始而建立也

春与肝相应，养肝要及时

☞ 养肝的鸡肝粥怎么做？

做法很简单，取鸡肝1具，大米100克，姜、食盐等调味品各适量。先把大米淘好，加水煮粥，等到粥快要熟的时候，将完全清洗的鸡肝切片放入粥中，再加入适量的调料煮到熟就可以了。

在自然界中，每种事物都有与之相应的事物。比如，春天来了花会开，夏天到了天气转炎热，而到了秋天就是收成的季节，冬天却是寒气袭人、白雪皑皑。这是大自然的规律，不受人为了的控制。

同样的，中医里讲天人相应，人的一切都是与大自然相感应的。就人的五脏来说，中医里就有“五脏应四时，各有收受”的说法，也就是说，五脏在不同的季节发挥着不同的作用。其中，春属木，与肝相应，正是“肝者……为阳中之少阳，于春气”。也就是说，人体肝脏与春季相应，肝的功能在春季最为旺盛，到了春天，肝主藏血、主疏泄的

功能逐渐加强，肝所藏之血流向四肢。所以，春季要养肝。

要说养肝，最简单的莫过于保证充足的睡眠了。中医讲“人卧则血归于肝”。肝脏有藏血调血的作用，白天，身体各部分需要大量用血，肝脏就把血液派遣出去，并且每时每刻都在根据各部分需求量的多少来调遣。到了晚上人睡觉的时候，身体各部分的需血量减少，肝就把血收回来，这样肝脏就得到了休息，也得到了滋养。相反，如果睡眠不够，肝脏长时间得不到休息，就会伤肝。所以，即使中医养生提倡春天要“夜卧早起”，也不是把“夜”大幅度延长，最晚不能超过晚上 11 点，早起也尽量不要早于早上 6 点。



睡醒了起来，使劲儿伸个懒腰，也是很养肝的。清代马齐所著的《陆地仙经》里有这么一句话：“托踏应无病，三眠魂自安。”“托踏应无病”，意思就是，两手上托如举千斤之重，尽力上托，两脚踏地如竖石柱之直，这个动作其实就相当于伸懒腰，对肝脏很有好处。

这一点其实用心感受生活的人可能早就有所感悟，清晨醒来，伸一伸懒腰，会有说不出的惬意与神清气爽。那么，伸懒腰养肝之说又从何而来呢？人在睡眠的时候，身体松软懈怠，气血流得很慢，也正是肝脏休息的时候，也就是“静养肝”。人醒了，伸一伸懒腰，牵动全身，能迅速调整身体懒散的状态，加快血液循环，这样，就对肝脏的功能进行了锻炼，相当于“动养肝”。就好像，一匹好马不能天天让它躺在马圈里养肥，还需要赶到草原上去驰骋。

当然了，除了这种很自然的养肝方式，养肝的重头戏在吃上。用



吃来养肝，首推鸡肝粥。做法很简单，取鸡肝1具，大米100克，姜、食盐等调味品各适量。先把大米淘好，加水煮粥，等到粥快要熟的时候，将完全清洗的鸡肝切片放入粥中，再加入适量的调料煮到熟就可以了。

中医素有“以脏补脏”的说法。中医认为，“非气浓之品，不足以复其形；非味厚之物，不足以填其精”，动物为血肉有情之品，气味淳厚，跟人体有相通互补之妙，它们所独具的补益作用绝非一般草药所能比拟。当人体内脏、组织器官发生疾病时，可用相应的动物脏器来治疗。鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝的好东西。

当然了，买到好的鸡肝也是很重要的，不好的鸡肝可能会适得其反，不但不能补身体，反而带来疾病。在买的时候，首先要闻气味，新鲜的是扑鼻的肉香，变质的会有腥臭等异味。其次看外形，新鲜的是自然充满弹性，放得太久的边角干燥。还有一点就是看颜色，健康的熟鸡肝有淡红色、土黄色、灰色，黑色的不新鲜，鲜红色的则说明加了色素。为了让自己吃得健康，这些都是需要注意的。

当然了，所谓的“以脏补脏”肯定不单单指鸡肝，猪肝也是可以的。只是，肝脏是排毒器官，在处理的方法上，猪肝比鸡肝更严格。如果想彻底清洗干净，最好是用淡盐水浸泡。熬点黄豆猪肝汤就很不错。取猪肝、黄豆各50克，一起炖汤吃，每天一次。

有人可能马上就要反驳了：这猪肝是高胆固醇的东西，怎么能天天吃，这不是要人命嘛！用现代科学研究的话来讲，大豆及豆制品中含有大量植物甾醇，其结构和地位都相当于胆固醇，但是它进入人体却能够促进胆固醇的异化，抑制胆固醇在肝脏内的生物合成，并抑制胆固醇在肠道内的吸收。而且，大豆中特有的大豆磷脂有乳化、分解油脂，以及降低血脂及胆固醇的作用，大豆中丰富的