

董汉良 ○ 编著

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 话养生



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

二十四节气话养生

董汉良 编著



金盾出版社

内 容 提 要

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。本书以通俗易懂、深入浅出的语言，按照我国丰富的中医药典籍和大量的科研资料，系统介绍了人体脏腑功能活动、气血运行与二十四节气变化息息相关的防病治病、运动健身、科学饮食等知识，同时阐述了与二十四节气有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。内容丰富，科学实用，效果显著，适合广大读者，尤其是中老年朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气话养生/董汉良编著. -- 北京：金盾出版社，
2010.4

ISBN 978-7-5082-6133-1

I. ①二… II. ①董… 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(2009)第 226092 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:255 千字

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~12 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



2009年7月22日(格林尼治时间22日0时51分;中国农历六月初一),“世纪日食”出现在印度西部坎贝湾,随后全食带穿过印度、尼泊尔、孟加拉国、不丹、缅甸、中国和日本,最后在西太平洋的北库克群岛,太阳带食而落。整个日食过程,月影在地球表面以每小时3000多千米的速度进行了近4小时,最长的见食时间达6分43秒,是本世纪我国境内发生最为壮观的一次日全食天象。全食带先后经过西藏东南部、云南西北部、四川、重庆、湖北、湖南北部、河南南部、江西北部、安徽、江苏南部、浙江北部、上海等地。这500年一遇的天文奇观,观察到色珠层、日冕、贝利珠、钻石环等绚丽多彩的景象。

日全食动物也“疯狂”,猴子嘶叫,大象回家,长颈鹿不知所措,丹顶鹤在水边睡觉……天气变化也无常,21日我在上海住,花园前的大芭蕉被太阳烤得卷起了叶子,早晨刚开的睡莲,花瓣边缘也变黄了,气温高达38℃,静静坐着也淌汗……正是骄阳如火,夏日炎炎,酷暑难耐,等待着日食的到来。22日“暗无天日”昏天黑地之后,一下子凉了许多,气温下降了10℃有余,人、动物、植物这些天地间有生命的东西,一下子如鱼得水,久旱遇甘露,这就是天地自然的合一,天人相应的变化。一年四季二十四节气的变化,也是太阳、地球、月亮运动的结果,人及一切有生命的东西都随之发生变化,人要顺应自然,顺从自然,顺其自然,不可违背它,否则将会得到应有的惩罚!近年来,由于人类对环境保护意识的淡漠,大量原始森林被砍伐、野生动物得不到有效保护、地球资源过度开发、环境污染、空气污染、水资源污染等。正是因为如此,自然生态环境遭到破坏,这是人祸;由此而来的是,给人类带来了天灾,这就是对人类的惩罚,如沙尘暴、山体滑坡、山洪暴发、南方雪灾、北方旱灾、森林火灾,同时也给人类带来了疾病,如禽流感、甲型流感、非典等少见的疾病。人类为了健康、幸福、长寿和生存,就得与日、月、地球保持和谐,这就是《二十四节气话养生》的基本核心和宗旨。

中国古代是个农耕社会,当今在全国各地星罗棋布的福建“沙县小吃”,据专家们考证,“沙县小吃”起源于农耕社会对二十四节气的祭祀活动。因为,当时中原(今河南一带)先民南迁到福建沙县,那里气候温暖,环境幽雅,物产丰富,在农耕社会中,人们按照二十四节气的变化进行劳作,年年丰衣足食,人们把每年的丰收归功于上苍的保佑和赐予,故每到一节气都要祭祀。在祭祀中用自己的劳动成果,即五谷和六畜等,制成各种美食……这样逐渐形成了“沙县小吃”。在本书中所介绍的每季时令保健,其中有许多是传统小吃的历史、应用和制作,如春季的春饼、年糕、粽子,夏至冷面,中秋月饼,重阳糕,冬至馄饨等,所以,二十四节气也给人们的生活带来了美味。

目前,由于科学技术迅速发展,人民生活水平不断提高,城市建设的日新月异,农村城市化,城市乡村化;人们的衣食住行,油盐酱醋茶,已逐渐地离开农村市场,西瓜不再是夏季的标志性水果,可以说四季飘香,竹笋各地皆有,四季有售。因此,四时二十四节气的变化和物候,人们大多知之甚少。为了使年轻的一代及广大民众能了解二十四节气与人的关系,并为人们健康养生服务,特编著了《二十四节气话养生》一书。全书分六部分叙述:除第一部分概述外,余为春、夏、秋、冬四季各一部分,每季一部分以养生准则、应时保健、节令养生为纲目进行分述。养生准则,以《黄帝内经》中的中医养生之道,按季节提出简明扼要的基本养生原则;应时保健,根据季节变化,介绍有特色的保健防病的相关内容;节令养生,按照节令时序,介绍节令民俗和民风的趣事。最后部分为四季应变,因为任何事物都是变动不居的,人们要认识它、发展它、研究它、利用它。全书内容新颖,文笔简洁,妙趣横生,切合时俗,围绕保健养生,介绍实用、有效的养生方法和方式。并按时序,犹如一本“万年历”,天天对照,日日遵行,以指导你健康生活的每一天。

《二十四节气话养生》一书,从作者40多年的中医生涯中的感悟,来完成此作,相信一定会得到广大读者的认可。但由于平日收集资料不多,又因长居城市,对自然界的變化也少深入探求,所以此书有不足之处,祈望广大读者,尤其是山野老者教正!

董汉良



天人合一 顺应自然



顺从自然 必超天年

老友董浩良主修医师所著

「竹の節」は「話」を「生」け「将」は「奉」獻
給度大讀者的一份延年益壽
當養大衆祝大家長樂永康。

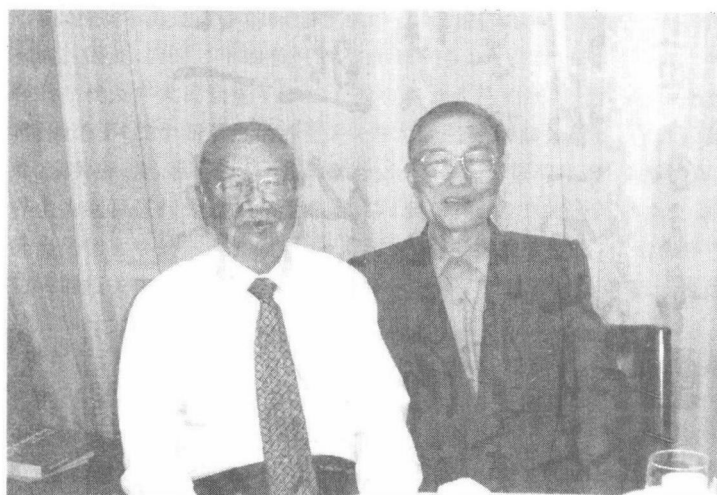
九三製本



己丑冬月

天人合一，顺应自然，顺从自然，必超天年。老友董汉良主任医师新著《二十四节气话养生》将是奉献给广大读者的一份延年益寿营养大餐，祝大家长乐永康。

九三叟 朱良春
己丑冬月



作者（右）与国医大师朱良春教授合影



CONTENTS



录

一、概 述

(一)四时的二十四节气.....	(1)
1. 记住二十四节气	(1)
2. 了解二十四节气	(2)
3. 顺应二十四节气	(4)
(二)科学的二十四节气.....	(7)
1. 气温的变化	(7)
2. 湿度的变化	(8)
3. 气流的变化	(8)
4. 气压的变化	(8)
5. 雨量的变化	(9)
6. 特殊性变化	(9)
(三)二十四节气与养生.....	(9)
1. 遵循天人相应	(9)
2. 需要形神合一	(10)
3. 保持动态平衡	(11)





二十四节气话养生

二、春季节令

(立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨)

- (一) 养生准则 (13)
 - 1. 春宜升发, 鼓舞阳气 (13)
 - 2. 调节情志, 养护肝脏 (14)
 - 3. 调养脾胃, 肝脾调和 (14)
- (二) 应时保健 (15)
 - 1. 应时接种, 预防疾病 (15)
 - 2. 春暖花开, 需防春病 (16)
 - 3. 万病之药话茶疗 (18)
 - 4. 寒土山珍说春笋 (23)
 - 5. 百花生日谈花卉 (24)
 - 6. 春日野菜保健康 (28)
- (三) 节令养生 (34)
 - 1. 元旦话屠苏 (34)
 - 2. 腊八节吃腊八粥 (36)
 - 3. 腊月廿三过小年 (37)
 - 4. 爆竹声声报新春 (38)
 - 5. 过大年吃年糕 (40)
 - 6. 正月十五闹元宵 (41)
 - 7. 立春时节春饼香 (44)
 - 8. 惊蛰雷鸣除害时 (46)
 - 9. 二月中和吃玉米 (47)
 - 10. 二月风筝正当时 (50)
 - 11. 清明时节健身多 (52)
 - 12. 三月初三上巳节 (55)

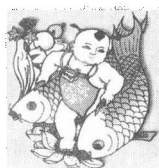


13. 春季六节话养生	(58)
-------------------	------

三、夏季节令

(立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑)

(一) 养生准则	(63)
1. 避暑清湿, 养阴扶阳	(63)
2. 健脾和胃, 扶助正气	(64)
3. 清心养心, 清火宁心	(65)
(二) 应时保健	(65)
1. 夏季疾病多, 防治两结合	(65)
2. 夏天吃大蒜, 防病兼保健	(79)
3. 天生白虎汤, 话说夏西瓜	(81)
4. 夏天吃苦瓜, 苦中自有甜	(84)
5. 夏日荷花艳, 全身皆是药	(85)
6. 盛夏饮啤酒, 应知宜与忌	(88)
7. 夏日冷饮俏, 饮用有学问	(91)
8. 游泳与健康, 安全是第一	(94)
9. 拂暑之良友, 搨扇益健康	(97)
10. 冬病夏治法, 夏令强壮剂	(100)
(三) 节令养生	(102)
1. 端午节是防病节	(102)
2. 立夏时节话吃豆	(105)
3. 母亲节与忘忧草	(108)
4. 父亲节与石斛花	(110)
5. 夏至槐叶冷淘面	(113)
6. 六月考试话健康	(117)
7. 三伏之时说暑热	(121)



二十四节气话养生

8. 夏季六节话养生	(124)
------------------	-------

四、秋季节令

(立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降)

(一) 养生准则	(128)
1. 燥气当令, 养阴为先	(128)
2. 肺应秋令, 注重养肺	(129)
3. 秋风肃杀, 调畅情怀	(130)
(二) 应时保健	(130)
1. 秋燥季节防燥病	(130)
2. 秋季防治多发病	(133)
3. 冬瓜利水兼减肥	(142)
4. 番薯保健第一品	(144)
5. 枣是天生维生素	(146)
6. 柿子与蟹需分吃	(150)
7. 秋吃水果有学问	(152)
8. 丹桂飘香寻桂子	(160)
9. 秋菊犹有傲霜枝	(163)
10. 秋季栗子补肾果	(166)
11. 抗衰防老猕猴桃	(167)
12. 和胃调中马铃薯	(169)
(三) 节令养生	(172)
1. 立秋插楸以防病	(172)
2. 处暑之时话蟋蟀	(174)
3. 白露时节谈裸露	(176)
4. 七夕漫话情人节	(178)
5. 中秋节谈广寒宫	(181)



6. 国庆佳节说长假	(185)
7. 中秋时节话月饼	(194)
8. 九九重阳谈养老	(198)
9. 登高望远讲秋登	(203)
10. 深秋红叶艳如花	(205)
11. 寒露要防冷空气	(206)
12. 秋季六节话养生	(208)

五、冬季节令

(立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒)

(一) 养生准则	(214)
1. 寒邪当令, 温阳为先	(214)
2. 秋冬养阴, 冬宜藏精	(215)
3. 冬令进补, 以肾为主	(216)
(二) 应时保健	(218)
1. 寒邪致病时时防	(218)
2. 冬季防治多发病	(223)
3. 冬吃萝卜地人参	(230)
4. 糯米补肺又暖胃	(235)
5. 冬令进补话膏方	(237)
6. 冬令坚果宜多吃	(245)
7. 常吃鹿狗牛羊肉	(253)
8. 冬季取暖防中毒	(256)
9. 冬季窗户宜常开	(259)
10. 柑橘飘香正当时	(262)
11. 冬梅报春药用多	(268)
12. 老弱病残善度冬	(270)



二十四节气话养生

- (三)节令养生..... (276)
1. 立冬之后话食疗 (276)
 2. 天寒地冻说冬泳 (280)
 3. 小雪大雪与健康 (283)
 4. 冬至为何吃馄饨 (287)
 5. 冬至之日防病变 (290)
 6. 九九消寒谈锻炼 (292)
 7. 小寒大寒说雪飘 (296)
 8. 冬季六节话养生 (299)

六、四季应变

- (一)知常达变的认识..... (304)
1. “变”是绝对的是事物的特殊性..... (304)
 2. “常”是相对的是事物的普遍性..... (305)
 3. 知常达变才能顺应四季的常与变 (306)
- (二)反常气候的应对..... (306)
1. 追本溯源,从源头抓起 (306)
 2. 积极预防,科学应对 (308)
 3. 全球合作,为人类作贡献 (309)
- (三)反季栽培的认知..... (310)
1. 返璞归真,以保持纯真 (310)
 2. 原汁原味,以科学求真 (311)
 3. 提高品质,为健康第一 (312)



一、概述

一、概述

(一)四时的二十四节气

1. 记住二十四节气 二十四节气是春季的立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨；夏季的立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑；秋季的立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降；冬季的立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。每季3个月，6个节气，全年24个节气，四时（即四季）六节即二十四节气。要了解它、应用它，使二十四节气为人们的生活、生产、生命、生物服务，首先必须记住它，而且要记得滚瓜烂熟，就得背诵它，如竹筒倒豆子，一下子背出来。如何背记二十四节气，一般用歌诀记忆法，具体介绍七言诗歌诀和五言诗歌诀两种。

(1)七言诗歌诀

春雨惊春清明雨，夏满芒夏小大暑，
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

对上面四句二十八字要做到熟记背诵，能脱口而出，即似乎不加思考能随口说出来，要求死记硬背。具体内容：春（立春）雨（雨水）惊（惊蛰）春（春分）清明雨（谷雨）；夏（立夏）满（小满）芒（芒种）夏（夏至）小（小暑）大暑；秋（立秋）处（处暑）白露秋（秋分）寒（寒露）霜降；冬（立冬）雪（小雪）雪（大雪）冬（冬至）小（小寒）大寒。

趣记方法：七言诗歌诀四句诗的意境：春雨惊春清明雨——春天的雨惊动了春天，使大自然苏醒，并带来了清明时节雨纷纷的景象；夏满芒夏小大暑——夏季雨水充满大地，有谓“春雨贵似油，夏



二十四节气话养生

雨遍地流”，人们忙于夏收夏种，正是小暑到大暑的炎热季节；秋处露秋寒霜降——秋天处于显露秋凉之时，正是寒霜降大地的季节；冬雪雪冬小大寒——冬季小雪连着大雪的严冬季节，小寒接大寒飞雪迎春到。四季轮回，循环往复，如环无端，万象更新。

四句诗每句字头，即为“春、夏、秋、冬”四季，以后连成每季的六个节气，所以真正做到言简意赅，惜字如金，容易记忆。

(2) 五言诗歌诀

立春雨惊蛰，春分清明雨；

立夏满芒种，夏至小大暑；

立秋处白露，秋分寒霜降；

立冬小大雪，冬至小大寒。

对上面八句四十字要做到熟读、明白，能背、能记、能理解，虽然字数多了，但保持了每一个节气的节名，便于理解。要求理解背诵，能背诵则更好，不背能记熟也可。

总之，歌诀记忆法以少而精的内容，顺口押韵的诗句，达到永久性记忆。它是一种艰苦记忆法，尤其适宜于儿童记忆。对于成年人，多采用理解记忆法，以实际内容为主，通过对内容的理解和认识来记忆。所以上面两种歌诀，七言诗为艰苦记忆法而设，五言诗为理解记忆法而立。可根据自己的需要进行选择。目的只有一个，记住二十四节气。

两种歌诀，笔者认为都应背熟，做到滚瓜烂熟，脱口而出，这样才能应用自如。如五言诗记忆有困难，那七言诗应当背熟。

2. 了解二十四节气 2500多年前的春秋战国时期，我们的祖先就发现，太阳除东升西落外，每天在空中的位置都在变化，一年中要走一个来回，因此产生了太阳南至和北至的概念；随后又观察了每个月的月初、月中的日月运行位置，并研究了天气、植物、自然的变化，特别是庄稼的生长规律与自然的关系，由此发现了它们之间的内在联系，进一步把一年的时间平均分为24个等份，并且



一、概述

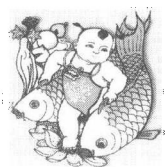
给每一个等份取了专有名字,由此诞生了二十四节气。

二十四节气的制定,综合了天文学、气象学、中医学和农作物等的生长规律,比较准确地反映了一年中的自然物候的发展。尽管历经了 2 000 多年,但至今这些规律仍在农业生产和中医药中,广泛应用并发挥作用。

二十四节气不仅是指导农业产业的规则,而且也是人们养生保健和防治疾病的秘笈。因为人与自然是统一的整体,人的生命活动必然与二十四节气紧密相关。

(1)二分、二至、四立:二分,是春分和秋分。分是一半的意思。这两天昼夜时间几乎相等。如北京,春分(3月21日)太阳照射时间为12小时零13分钟;秋分(9月23日)为12小时零9分钟;昼夜时间只有几分钟之差。二至,是夏至和冬至。表示炎热的夏天和寒冷的冬天将要来临。夏至约为每年的6月22日,我国大部分地区最热时间为7月份,夏至又叫“日长至”,这一天白昼最长,如北京地区从日出到日落的时间为14小时零5分;冬至约为每年12月23日,我国大部分地区一年中最冷为1月份,冬至又叫“日短至”,这一天白昼时间最短,如北京地区从日出到日落只有9小时零27分。夏至后白昼时间逐渐减少,冬至后白昼时间逐渐增长,故有谚曰:“吃了冬至面,一天长一线。”四立,是立春、立夏、立秋、立冬。立,表示开始,即春、夏、秋、冬四季由此开始。立春,为2月4日或5日,土地解冻,野草萌芽;立夏,为5月5日或6日,进入初夏,青蛙始鸣;立秋,为8月8日前后,风向偏北,凉风习习;立冬,为11月8日前后,开始结冰,进入冬季。

(2)四季的划分标准:由于我国地域辽阔,各地气候悬殊,四季的开始时间不一样。从气温来看,青藏高原是“六月暑天犹着棉,终年多半是寒天”,基本上没有夏天;昆明四季如春;华南几乎没有冬天。所以,四季的划分以平均气温为基本标准,平均气温低于 10°C 为冬季;高于 22°C 为夏季;高于 10°C 和低于 22°C 为春、秋季。



二十四节气话养生

(3)反映气温特征的节气:反映气温变化为主的节气有5个,即小暑、大暑、处暑、小寒、大寒。小暑为气候开始炎热,在每年7月7日或8日;大暑为气候最热的时候,在每年7月23日或24日,伏天最热,常在7月15日左右入伏,分头伏、中伏、末伏,民谚曰“冷在三九,热在三伏”;处暑中的处为终止,即夏热即将结束,约在每年8月23日;小寒为寒冬的开始,约在每年1月6日;大寒为冬季最冷时节,约在每年1月20日;小寒与大寒为最寒冷的时候,正处于三九时节。

(4)反映雨雪气候的节气:反映雨水的有雨水、谷雨;反映降雪的小雪、大雪。雨水,在每年2月19日,或20日;谷雨,在每年4月20日,或21日。它们表示降雨的时间和强度。小雪,在每年11月23日,或22日;大雪,在每年12月7日,或8日。它们表示降雪的大小和时间。在一年中介于雨雪气候的、水汽凝结或凝冻的还有白露、寒露、霜降3个节气。白露,露水凝结较多,夜间气温达到成露的条件,在每年9月8日,或7日;寒露,气温更凉,有冻露可能,在每年10月8日,或9日;霜降,天气寒冷,出现霜冻,在每年10月24日,或23日。

(5)反映物候的节气:清明、惊蛰是反映物候的节气。惊蛰,地温升高,冬眠的生物开始苏醒,并有雷鸣,约在每年3月6日;清明,天气温暖,春光明媚,约在每年的4月5日。反映夏季节令的还有小满、芒种。小满,表示生长的作物子粒开始饱满,但尚未成熟,在每年5月21日,或20日;芒种,表示有芒的作物已经成熟,可以收割了,也可通“忙种”,即忙于播种。

3. 顺应二十四节气 根据中医“天人合一”的整体观,人与四时相应的,即顺应四时二十四节气的变化,按照二十四节气的各自特点,顺势而动。“人以天地之气生,四时之法成”(《内经》)。四时季节的变化,发生了天气变化,由此产生寒、热、温、凉及24小时昼夜气候变化,这些气候变化对人体的生理、心理、病理产生的影响,对