

与
饮食秘方

24
养生
宜忌

24
节气

吴 非 董建军◎主编

国医大师弟子学术传承力作 将传统养生融入现代生活

这不仅是一本伴您走过24节气的



指南

更是一本在您家厨房就能做出药膳的 食疗秘方



中国健康促进基金会理事长、总后卫生部原部长、
中华医学会前副会长 白书忠 作序推荐!

[百家讲坛][健康之路][养生堂][国学堂] 罗大伦 博士鼎力推荐!

人民军医出版社



与
饮食秘方

24
节气
养生
宜忌

24
节气



主 编 吴 菲 董建军
副主编 王金海 李 芳
编 委 刘 烁 尹玉芳 马牧晨 王金海 王春晓
非 张宁宁
红亮 董建军



YZLI0890121740



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

24节气养生宜忌与饮食秘方 / 吴 非, 董建军主编. —北京: 人民军医出版社,
2012. 1

ISBN 978-7-5091-5148-8

I. ①2… II. ①吴… ②董… III. ①二十四节气—关系—养生 (中医)—基
本知识 ②食物养生—基本知识 IV. ①R212 ②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第206954号

策划编辑: 任海霞

文字编辑: 王三荣 李 娟

责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9 字数: 150千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



序

毛主席曾说：“中医学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”曾诞生过扁鹊、华佗等神医以及《黄帝内经》《伤寒论》《本草纲目》等传世名著的中医学，自进入新世纪以来重新焕发了青春，不论是电视广播还是书报杂志，都可以发现中医——特别是中医养生的身影。但中医如何进行科普，也是一道老大难的命题，既不能频繁引经据典，诘屈聱牙而吓跑读者，也不能不顾科学规律，胡编乱造而误导读者，像张悟本、刘太医的例子，仍历历如昨。

早在《黄帝内经》中就提出“人以天地之气生，四时之法成”，所以养生要“顺四时而适寒暑”。其实中医学“天人相应”“顺应自然”等理论，非常符合“生理-心理-社会-环境”的新医学模式中对人的健康问题的诠释。它不仅对祛病延年，甚至对人们的日常生活起居都有指导意义。

《24节气养生宜忌与饮食秘方》这部书，阐述和解答了各个节气与人体健康问题息息相关的养生要点和养生宜忌，从节气特点、身心调适、疾病预防、民间食疗等方面进行了详细论述。该书不仅是一本可以常伴四季的养生手册，还是一本实用的食疗手册，针对不同的节气进行有针对性的食补，几十道食疗秘方荤素搭配，还有养生饮品，其中的选材都是取自生活中常见的食材、药材，是一部具有较高实用价值的科普书籍。

本书作者吴非，沉稳朴实，积极投身于各类公益活动之中，做了不少有意义的事情。闲暇之余也笔耕不辍，将中国传统文化中的二十四节气与中医养生中有关食疗、食养的文献，以流畅的语言传递给普通大众，这是



一项很有意义的健康科普工作。我们中国健康促进基金会将会鼓励和支持一批医学专家和中青年学者，以实用的角度和通俗的语言讲出老百姓“听的懂、用得上”的医学保健知识。

通览全书，深觉其内容充实详尽，融哲理性、知识性、实用性于一体，令人耳目一新，且较好体现出作者牢固的专业理论功底和广博的知识涵养。俗话说“长江后浪推前浪”，深望作者能立足好中医这片阵地，从老专家、老大夫手中传承好中医理论精髓，更好地服务于社会大众，故乐而为之序。

中国健康促进基金会理事长
总后卫生部原部长
中华医学会前副会长

壬辰年岁初



前言

我们的祖先将一年分为 12 个月，每个月又含有 2 个节气，一年总共有 24 个节气。

24 节气的订立，最早是用来指导农事的，它以黄河流域中原一带的气候、物候为依据建立起来。从春秋战国时期开始，经过不断地改进与完善，到秦汉年间完全确立。公元前 104 年，在邓平等制定的《太初历》中正式把 24 节气订于历法，同时也明确了 24 节气的天文位置。

千百年来，24 节气已经从农事指导中升华，成为集节日、民俗和养生为一体的文化瑰宝，并且有许多传说故事、诗歌绘画流传下来。

节气诗

西园梅放立春先，云镇霄光雨水连。惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花间。
清明时放风筝好，谷雨西厢宜养蚕。牡丹立夏花零落，玉簪小满布庭前。
隔溪芒种渔家乐，农田耕耘夏至间。小暑白罗衫着体，望河大暑对风眠。
立秋向日葵花放，处暑西楼听晚蝉。翡翠园中沾白露，秋分折桂月华天。
枯山寒露惊鸿雁，霜降芦花红蓼滩。立冬畅饮麒麟阁，绣襦小雪咏诗篇。
幽闺大雪红炉暖，冬至琵琶懒去弹。小寒高卧邯鄲梦，捧雪飘空交大寒。

现如今，越来越多的人关注到 24 节气在养生方面的深刻意义。养生这个概念也是出自我国传统文化。最早可考的资料是出自 2 500 多年前的《黄帝内经》。这是一部关于医学和养生的经典之作，它在《灵枢·本神》篇中写到，智者养生要做到“三大和谐”，就是人与自然的和谐，心态的和谐，身体的和谐。



人与自然达成和谐，就不得不考虑到24节气说。在《黄帝内经》中也有“顺四时而适寒暑”这一大养生原则。“顺四时”指的就是要顺应四季，顺应节气的变化。

就像百年的古树，顺应季节变化，春天发芽、夏天茂盛、秋天落叶、冬天枯枝，人的身体在四季轮回中也发生着改变，当然也对应着春生、夏长、秋收、冬藏的养生方法，听起来很复杂，但就像春天干燥知道要多喝水一样，看了这本书，养生也能变得很简单。

本书分章节详细地讲述了各个节气养生方面的注意事项，从衣食、起居和运动等各个方面入手，有重点地介绍了每个时节的宜忌，也针对不同年龄层次，特别是老年人，提出了许多值得注意的养生事项。

“子午觉”到底有什么好处？“秋老虎”有多可怕？“春捂秋冻”“冬练三九夏练三伏”科学吗？这些我们早已耳熟能详的传统到底是真是假，与我们的生活有多大关系，在本书中都可以找到答案。

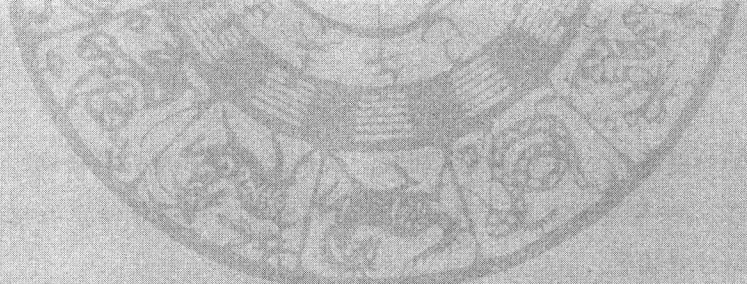
另外，本书不仅是一本可以常伴四季的养生手册，还是一本实用的食疗手册，不同的节气有针对性地进行食补，几十道食疗秘方荤素搭配，还有养生饮品，总有一种适合您。其中的选材都是取自生活中常见的食材、药材，经过简单的烹调方法，让您在家中就能做出能与中医药膳媲美的食补佳肴。

现今物质生活的丰富，并不能满足人们对健康的追求。日子过得好了，考虑最多的就是如何以好的身体来享受生活。千金难买健康长寿，与其等到生病了再被动医治，与其吃昂贵的西药，我们祖辈传下来的好传统为什么不延续下去呢？

希望本书能让您学以致用，在日常生活中简简单单地形成良好的健康习惯，吃出一个好身体，益寿延年。

编者

2012年1月于北京



目 录

第一章 立春——注意养阳气，疏泄肝气 1

立春，是24节气之始，又称“打春”，“立”是“开始”的意思。我们习惯以“立春”为春季的开始。古人还将立春的15天分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。”说的是春季伊始、东风送暖、大地解冻的过程。立春养生主要养肝，保护阳气，重点在一个“生”字，在饮食和运动上要注意禁忌。

- 立春养肝，疾病不敢上前 1
- 阳气忌郁积，养阳助生发 3
- 莫要轻视“倒春寒” 5
- 瑜伽“树式操”，伴您乐逍遥 7
- 立春防上火，清热排毒最重要 8
- 民俗“咬春”益处多，立春饮食多讲究 10
- 立春时节禁忌多，动手之前多琢磨 12

第二章 雨水到谷雨——多吃蔬菜健脾胃 15

从雨水到谷雨，中间还包含着惊蛰、春分和清明。从雨水节气开始，随着降雨的增多，寒湿之邪最容易困着脾，同时还难以祛除，所以



雨水养护脾是重点。又因为天气转暖，人们开始增加室外的活动，花朵齐放，杨絮、柳絮漫天飞扬，过敏体质的人也勿忘预防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。

雨水健脾放眼前	15
雨水健胃细无声	17
惊蛰排毒正当时	19
惊蛰养生依体质	20
春分谨防旧病复发	22
春分养生话食疗	24
清明踏青防过敏	25
饮食应少酸，会吃保健康	27
谷雨补脾益气放首位	28
谷雨时节，瘦身很简单	30
春令蔬菜养生经	32
早春“捂一捂”，健康又幸福	33

第三章 立夏——养心脏 调脾胃 37

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”在春夏相交之际，人也应顺应天气的变化调理生息，重点关注心脏，避免“暑易伤气”“暑易入心”。夏季燥热接踵而至，也要重视精神的调养。衣着单薄，即使是体健之人也要谨防外感，老年人更要注意的是避免气血瘀滞，防止心脏疾病的发作。立夏之季，宜开怀自乐，切忌暴喜暴忧。

立夏注重“子午觉”	37
气温升高，心脏活动勿过强	39
养生类型有选择	40
轻松摆脱失眠的酸枣粥	42
立夏饮食莫忘喝粥	44

防湿热，皮肤不适都赶跑	45
依靠汤水保养生	47

第四章 小满到大暑——拒绝“暑湿之毒”

49

小满、芒种、夏至、小暑、大暑，随着节气一步步更迭，气温也逐渐炎热起来，人心也随之浮躁，不仅如此，伴随而来的还有疾病，但这也恰恰是养生的好时机。在这一阶段，主要针对的就是“暑湿之毒”，从食品的选择、穿衣和心理层面上都需要注意。此时，您可能不得不暂时改变饮食和运动的习惯，来度过这个炎热的夏季。

打胜小满祛湿战	49
芒种让您精力充沛的清茶饮品	51
夏至护阳，体育锻炼有门道	52
夏日阴暑离不开藿香粥	53
夏至节报到，吹响滋阴养肾号角	55
助您睡得香的“睡瑜伽”法	56
小暑温风至，颈肩要调整	58
六月“泻”难买，此“泻”非彼“泻”	60
“三高”老人警惕“热中风”	61
减苦增辛，夏季也要养肺气	62
夏天贪凉，宫寒报到	64
冬病夏治在大暑	65

第五章 立秋——养津润燥防“阴暑”

67

“斗指西南维为立秋，阴意出地始杀万物，按秋训示，谷熟也。”时序一到立秋，天高气爽，气温逐渐下降。这是一个由热转凉的交接，阳气渐收，



阴气渐长,人体的阴阳代谢也随之出现阳消阴长的过渡。谨防“秋老虎”和“阴暑”带来的伤害,是这一时期最需要关注的。

立秋通通膀胱经,让您显得更年轻	67
立秋不怕冷水浴	68
立秋开始,饮食要滋阴润肺	70
排毒秘方鱼腥草梨汤	72
秋来“伏”未走,调理脾胃勿松懈	73
谨防“秋老虎”,避免中“阴暑”	75
立秋胃口开,饮食禁忌多	76

第六章 处暑到霜降——“秋补”要会补 79

从处暑到霜降包含了秋季的5个节气,是一点点接近冬天的过程。在这一阶段里更应该适当地进补,为严冬做准备。随着气温的降低,天气愈发干燥,衣着上要注意保暖,饮食上祛湿、滋阴润肺是首要的课题。“秋补”补什么?又如何补呢?

处暑时节防温燥,饮食要滋阴润肺	79
处暑不要慌,多为祛湿忙	80
白露身勿露,着凉易泻肚	82
天凉好个秋,谨防心脑血管疾病	83
归地炖羊肉,冠心病患者的最佳饮食	85
复方黄芪粥,保护您的血管	86
秋分谨防妇科病,切莫掉以轻心	88
秋分地门闭,保肺是首要任务	89
寒露天更凉,润燥清咽避燥邪	91
霜降百草枯,腰腿保护不疏忽	93
秋季调肺可治疗便秘	94
霜降饮食进补,调养脾胃是前提	96

第七章 立冬——天寒地冻最好是养阳 98

“三九补一冬，来年无病痛”，冬季是进补的好时机，天寒地坼，万木凋零，人体的阳气也会随着外界环境的转化而有所改变。冬季的养生应顺应“闭藏”的规律，遵循中医“少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延”的规律。饮食上选择一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，在精神调养上求其静，要切记“养藏”。

立冬驱寒健体补元气	98
冬季多运动，筋骨强健青春常在	100
冬季养生，宜食菌类食品	102
立冬燥气太强，进补需要谨慎	103
双脚分一分，肝肾强十分	105
冬季进补莫忘羊肉大葱馅饺子	106
膏方是慢性病最好的进补方子	108
养阳护阳，让老年人远离突发病	110

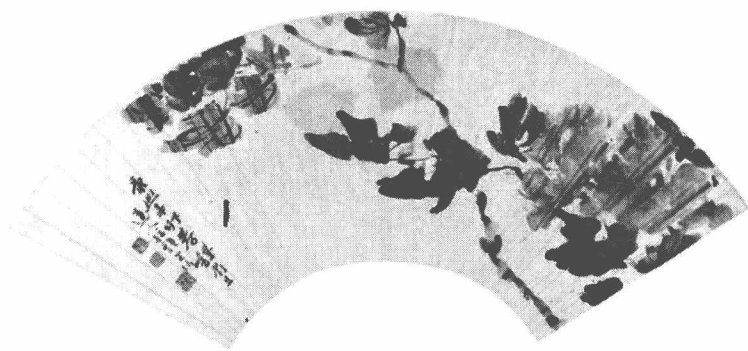
第八章 小雪到大寒——积聚阳气战严寒 112

小雪至大寒 60 天的时令处于一年最寒冷的冬三月。冬天五行属水，五脏对应肾脏，主寒、主藏。对自然万物的影响主要是阳气潜藏不利，人们容易感觉到“外寒内热”的症状。寒为阴邪，伤阳气，内热则又使得人体阳气积聚不利。在这一时节，人们起居应顺应自然规律，注重饮食，保持平和的心态，以求得养生的目的。

“懒人伸腰式”，缓解冬疲劳	112
核桃韭菜补“元气”，效果堪比神医	113
冬至养生有招，夏病亦可冬疗	116
食疗美容法让黄褐斑“下班”	117



小雪要清肠，大雪宜进补	119
“八珍汤”，气血双补的人间仙药	120
小雪养肾阳，阳气一年长	122
小雪，莫让天气左右心情	124
大雪风寒，围巾不离身边	125
冬至吃点啥，还要因人而异	126
寒冷冬季，“保胃”攻坚战的关键期	128



第一章

立春——注意养阳气，疏泄肝气

立春，是24节气之始，又称“打春”，“立”是“开始”的意思。我们习惯以“立春”为春季的开始。古人还将立春的15天分为三候：“一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。”说的是春季伊始、东风送暖、大地解冻的过程。立春养生主要养肝，保护阳气，重点在一个“生”字，在饮食和运动上要注意禁忌。

立春养肝，疾病不敢上前

立春养“生”，可以借助春天大自然的生机来有效激发人体的活力，从而鼓动生命的活力，进一步滋养五脏，帮助它们尽快从冬天的藏伏状态中走出，进入一个新的生命活动状态。

春天是人体肝气最为旺盛的时候，肝主生，因此，春天养肝的效果比其他时候要好些。既然如此，我们在春天就应该借助这个天时来重点调养我们的肝，抓紧机会治疗肝的病症，可起到事半功倍的效果。

中医学认为，“风气通于肝”，意思就是大自然中的风气和肝的关系最为密切。由于风是春天的主气，因此春天主风。而风伤害人体又被称为“风邪”。风邪属于阳邪，非常容易损伤肝，尤其对于人的肝阴的损耗更大，会导致人体出现肝阴不足，进而表现出头晕、眼干、目涩、胁肋灼痛、手足蠕动、舌红少津等症状，风邪严重的话甚至还会危害肝阳，导致人体出现肝风甚至中风等病症。这种情况被称为外风引动内风，因此春天养生应重视养肝息风。具体做法如下。

多平卧，避免春困。因为平卧的时候，血液就会充分流到肝内，这是依据中医理论“卧则血归于肝”而来的。而肝的气血供应充足的话，心脑血管也会相应充足，春困便能解决。



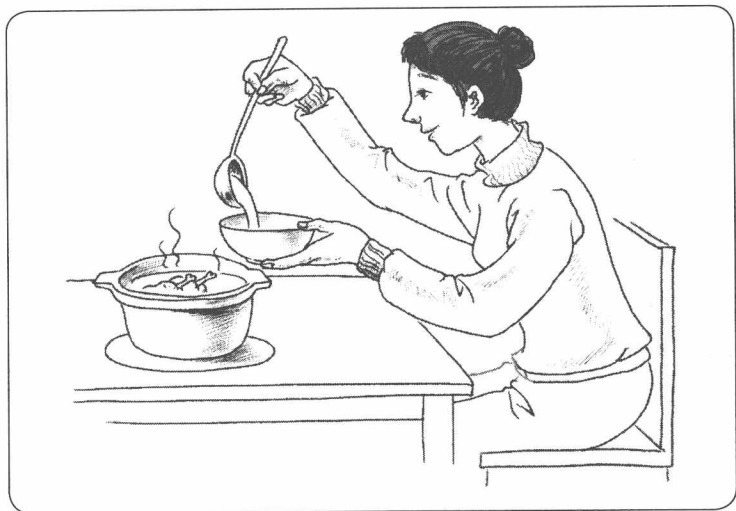
多喝春茶来提神。春茶是让人有生气的好饮料。此外，人参炖鸡或黄芪炖肉，可以益气养肝，帮助我们走出春困低谷。

保持心情愉快，朝气蓬勃的精神状态。立春的时候，天空晴朗，阳光灿烂，应该拒绝心情抑郁，远离沉闷，让心情愉快起来。因此，可以多与人交流，多去赏花以悦目，心情就会相对愉快起来，人才会有朝气，有朝气才能有生气，肝才能有活力。

春天养肝实际上养的是肝的“生气”。养肝的“生气”，目的是生血气，因为生血气就是肝的主要作用。《黄帝内经》中提到：“肝者，罢极之本……以生血气。”而养肝的生气的目的在于振奋肝的生机。那么应该如何养肝的生气呢？

保持心情舒畅。心情舒畅，人体才能与大自然融为一体，借用美好的春天振奋自己的心情。

温阳滋补助肝气。可以多吃温阳滋补的食物来提升肝的生气，如鸡、鹿肉、羊肉、狗肉。因为人体的五脏都含阴精和阳气，因此，肝阳虚的患者，在立春的时候调养效果最好。肝阳虚的患者通常表现为易疲劳、经常乏力、生机不振、精神萎靡、情绪低落、畏寒怕冷等。因此，在温肝阳的过程中，可以选择避寒就温，多晒太阳，也可以多喝鸡汤。因为五禽之中，鸡应于肝，用鸡汤来滋养肝血、肝气是最好的选择。传统中妇女在坐月子的时候和月经后都要喝鸡汤，原因也在于此。立春的时候就更不应错过喝鸡汤补肝血、肝阳的大好机会。



温阳滋补助肝气。可以多吃温阳滋补的食物来提升肝的生气，如鸡、鹿肉、羊肉、狗肉

立春的时候还要学会养肝阴、滋肝血，可以多饮枸杞子茶、多吃当归炖肉，以滋养肝阴。还要注意少熬夜、少劳累，以保肝阴。

立春养肝贵在疏肝气。立春的时候，应该借助大地复苏、万物生发的机会，舒畅心情；心情舒畅了，气血自然就能调达；气血调达，肝才能安和。因此，立春养肝贵在疏肝顺气。

中医学认为，春气通于肝，只有天人相应，身体才能更健康。立春养生重在养肝。养肝首先要考虑到阳气生发的问题，因此，在饮食上要多选择韭菜、葱、蒜、蘑菇、茄子、莴笋等辛甘之物以助春阳。虽然说酸味入肝，但是酸性的食物有收敛的功效，因此，对于阳气的生发和肝气的疏泄非常不利，立春炒菜的时候应该少放醋或者不放醋，在日常生活中也要少喝酸梅汁、橙汁、柠檬汁等酸性饮料。立春后，还要注意口角炎、痔等疾病的发生，一定要从饮食上加以调理和预防。

总之，春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡。只有阴阳平衡，才能健康一生。

阳气忌郁积，养阳助生发

立春以后，气温就有了一定的回升，但是冬日的寒气在此时并没有完全消散，“倒春寒”在此时也会经常来袭，这个时候的人体就像刚刚发芽的幼苗，气血慢慢开始从内脏向外走，毛孔也正处于由闭合到开放的过程。

这个时候的人体，最需要的就是养阳。那么什么方法能够有效地帮助人体发散体内的阳气呢？应该适当地吃一些能补阳气的食物，因为养阳的食物能够帮助肝气的疏泄。立春的时候，最常见的生发性食物就是芽菜和韭菜。

芽菜在中国古代的时候被称为“种生”，日常生活中常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。古代文人对芽菜的赞美也有很多。例如，唐朝苏颂写道：“椿木，皮细肌实，嫩叶甘香可茹。”就是赞美香椿的甘甜可口。苏东坡也有诗句“春社姜芽肥胜肉”，就是说春天的姜芽肥硕鲜嫩，能与肉相媲美。

那么立春的时候吃芽菜到底有什么功效呢？《黄帝内经》中曾经提到过：“春三月，此谓发陈。”发，就是发散的意思，陈，有陈旧的意思，《黄帝内经》中称万物发芽的姿态为发陈，道理就是这些植物的嫩芽能够将植物陈积的物质发散掉。因此，如果人体的阳气因淤积而发散不出来的时候，就可以借助芽菜的力量来帮忙。



芽菜虽好，它的吃法却是非常讲究的。有的人在做芽菜的时候，喜欢在里面放点醋或者拿它和肉一起炒，上述两种做法都是错误的。立春吃芽菜要谨记两条规则：一是少放醋或不放醋；二是少放肉或不放肉。

不放醋的原因是酸味的东西向来有抑制收敛的功效，非常不利于阳气的宣泄和生发，同理，不仅仅是醋，包括所有带有酸味的食物，像果汁等在立春的时候都应该少喝或者不喝。

不放肉的原因有两个，一是因为滋补了整个冬天，到立春的时候如果还接着吃的话就过了；二是许多动物都是在春天产仔、哺育，为顺应天地之生气，不应该在此时杀生。

所以，立春芽菜的正确吃法，要以凉拌或者煮汤为最佳，这些吃法也最能够体现芽菜幼嫩和爽口的特点。绿豆芽和黄豆芽性寒凉，因此，在烹饪芽菜的时候，可适量放一些辛辣、芳香或者具有发散效果的调料，如姜丝等，以中和其中的寒性。而绿豆芽寒性略显重些，易伤胃气，因此，脾胃虚寒或者患有慢性胃肠炎的患者都不宜多吃。

此外，还要注意的，不是所有的芽菜都适合生食凉拌。凉拌豆类芽菜最好先煮熟，再凉拌，香椿芽也要先用沸水焯烫5分钟左右再凉拌，况且香椿是发物，过多食用的话容易诱使痼疾复发，因此慢性疾病患者不宜多食。

除了芽菜以外，也可选择多吃些韭菜。韭菜，早在西周的时候就被当作蔬菜食用了。《诗经·尔雅》中也有记载，说它等同于稻米和羔羊。韭菜不仅叶嫩可食，韭菜苔也是风味独特，韭菜花更是脆嫩可口的上等菜，被称为“菜中珍品”。六朝的时候，文惠太子问周颐怡：“什么菜最好吃？”周颐怡回答：“春初早韭。”清乾隆皇帝每到立春的时候，也总会吩咐御厨包韭菜肉饺来食用，可见其对于韭菜的钟爱。

韭菜和芽菜都属于生发性食物，其实从本质上讲，立春之后的韭菜也是芽菜的一种，最为鲜美可口。《本草纲目》对于韭菜的记载是“春香、夏辣、秋苦、冬甜”。这说明早春季节的韭菜是最鲜嫩可口的。

大家都知道，韭菜具有养肝的功效，也是因为韭菜是辛温补阳之品。辛温说的是韭菜具有发汗解表、使毛孔恢复正常功能的作用，而补阳的作用也不言而喻。大家在日常生活中都称韭菜为“补阳草”，因此，韭菜同时还具有补肝肾的作用。

韭菜的吃法有多种，最为科学的就是用韭菜煮猪血。猪血是养血的，两者配合食用，补血效果最佳。韭菜炒鸡蛋也是补肝肾、益气血的美食。而如果韭菜和猪肝一起炒的话，对于缓解气血不足、面色苍白、健忘、失眠等症状都有很好的作用。