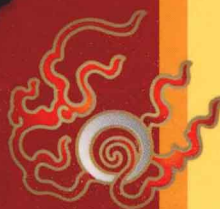


图说生活
畅销升级版

人体脏腑活动、气血的运行、疾病的发生等都与二十四节气的气候变化有着密切的联系。掌握节气的变化规律，以自然四时的变化来调节人体的五脏气血，能使人体阴阳平衡健康一生。

杨力解读 养生保健、延年益寿的妙法

黄帝内经 二十四节气养生法



天人合一 顺应四时

进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化，只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界！

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师
北京周易研究会会长、著名易经学家
著名中医学家

上海科学普及出版社

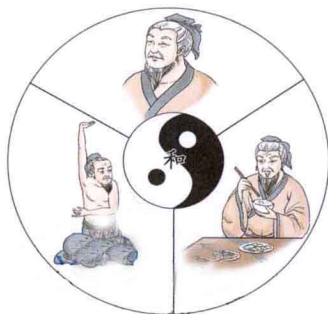
图说生活

畅销升级版

◆ 黄帝内经 ◆

二十四节气养生法

杨 力 主 编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经二十四节气养生法 / 杨力主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4907-9

I. ①黄… II. ①杨… III. ①内经—养生(中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056659号



黄帝内经 二十四节气养生法

杨力 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯 张怡纳 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 220千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4907-9

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



顺节气养身体 健康一生

有几千年历史的二十四节气养生是中医养生的瑰宝，对中华民族的健康作出了杰出的贡献。根据《黄帝内经》的理论，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的整体，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生等与一年四季、二十四节气的气候变化都有着密切的联系。二十四节气是指导人们养生保健、延年益寿的法宝。



二十四节气养生法为健康保驾护航

全书分为春季养生、夏季养生、秋季养生和冬季养生共四篇二十四章。每个节气的开头都提炼出该节气重要的养生要法，再从天气变化、人体反应、当令节气食补和药补方案、日常起居养生、经络调养等方面集中总结了该节气的养生智慧。全书在《黄帝内经》的基础上，结合现代科学，以通俗易懂的语言，将最简便、易行、实用的养生方法奉献出来。



总结特效治疗良方，祛病延年有秘诀

在每个节气的后面，还针对各类人群及常见季节病、多发病，在如何预防和治疗方面也给出了很详细的解决办法，助你全面掌握祛病延年的秘诀。最后倾情奉上《二十四节气导引坐功祛病术》，这套气功功法总结了数百年来养生大师的经验与智慧，依节气变化练功养生，可达到无病强身、有病治病的目的。



掌握二十四节气变化的规律，以大自然的四时变化来调节人体的五脏气血，能使人保持健康长久的生命活力。

最后，祝广大读者健康长寿。

提

中国中医科学院教授、博士生导师
北京周易研究会会长、著名易经学家
著名中医学家

10 … 绪论

循四时顺应节气养生祛病

第一篇

春季养生，护肝防春困

■ 二十四节气

1 立春

助阳生发，激发生命原动力

12 … 黄帝内经立春养生法

13 … 立春气候

气温变暖，仍多风寒

13 … 人体反应

气血外显，脉象为弦脉

13 … 养生原则

养肝护阳

14 … 立春食补

宜辛甘发散，忌酸收之味

16 … 立春药补

宜用疏肝理气、防风药膳

16 … 起居养生

晚睡早起，春捂防寒，宜散步

18 … 经络调养

按摩阳池穴、中渚穴和天井穴



■ 二十四节气

2 雨水

谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃

20 … 黄帝内经雨水养生法

21 … 雨水气候

春雨纷飞，润物无声

21 … 人体反应

容易疲劳，抵抗力减弱

21 … 养生原则

护脾胃，防湿邪，疏肝解郁

22 … 雨水食补

以汤粥为主，补充水分

23 … 雨水药补

宜用生发阳气的中草药

24 … 起居养生

保暖调神，平和心气

25 … 经络调养

按摩三焦经，刮拭头部

■ 二十四节气

3 惊蛰

排毒祛邪，警惕肝病的侵扰

27 … 黄帝内经惊蛰养生经

28 … 惊蛰气候

大地回春，气温上升

28 … 人体反应

肝火旺盛，易受感染

29 … 养生原则

调和阴阳，平衡作息

29 … 惊蛰食补

温热健脾，多甘少酸

30 … 惊蛰药补

宜用健脾润肺、清火解毒的中药

31 … 起居养生

养眠忌怒，多做和缓运动

32 … 经络调养

按摩大肠经，拔合谷穴

■ 二十四节气

4 春分

天门开户，顺势养阳正当时

34 … 黄帝内经春分养生经

35 … 春分气候

雨多春暖，莺飞草长

35 … 人体反应

气血旺，情绪大，肝气盛

35 … 养生原则

阴阳平衡，心平气和

36 … 春分食补

健脾祛湿，温补阳气，寒热均衡

38 … 春分药补

宜润肺为主，兼顾脾胃

38 … 起居养生

注意温差，消除不良情绪

38 … 经络调养

按摩大肠经，刮痧治失眠、多梦

■二十四节气

5 清明

踏青越野，与自然同气相求

41…黄帝内经清明养生法

41…清明气候

雨水增多，气候温暖

42…人体反应

过敏病增多，情绪波动大

42…养生原则

呼吸新鲜空气，警惕过敏

43…清明食补

多吃新鲜蔬果，清补养肝

44…清明药补

养肝舒筋最为重要

45…起居养生

睡眠足，多备衣，莫伤悲

46…经络调养

按摩小肠经，拔罐治肩周炎

■二十四节气

6 谷雨

调畅情志，健脾祛湿喜迎夏

48…黄帝内经谷雨养生经

49…谷雨气候

雨量大增，气温回升快

49…人体反应

神经反应强烈，脉象如游鱼

49…养生原则

除湿防胃病，调神防过敏

50…谷雨食补

疏肝清热，健脾祛湿

51…谷雨药补

宜用清热祛湿的汤粥药膳

52…起居养生

注意天气，早晚添衣

53…经络调养

针刺治神经痛，浴足温经通穴

第二篇

夏季养生，养心消暑热

■二十四节气

7 立夏

养护心脏，多饮汤水防心火

56…黄帝内经立夏养生经

57…立夏气候

温度明显升高，雷雨增多

57…人体反应

容易上火，心烦气躁

58…养生原则

养护心脏，放慢养生

58…立夏食补

宜多吃清热生津的食物

60…立夏药补

宜用补而不燥的药材

61…起居养生

多通风，多午睡，多做养心功

62…经络调养

按摩内关穴养护心脏

■二十四节气

8 小满

未病先防，清热除湿正当时

64…黄帝内经小满养生经

65…小满气候

炎热夏季的开始，降雨差异大

65…人体反应

皮肤病、湿邪和出汗多

66…养生原则

防皮肤病，强正气，养心脏

66…小满食补

清淡健胃，多吃苦味食物

68…小满药补

宜用清热利湿的中草药

69…起居养生

注意睡眠，不做剧烈运动

70…经络调养

清心安神要按摩劳宫穴和中冲穴

■二十四节气

9 芒种

天气炎热，清淡饮食是关键

72…黄帝内经芒种养生经

73…芒种气候

梅雨天气，异常湿热

73…人体反应

代谢旺盛，容易疲倦

73…养生原则

勿受寒，平情绪，常游泳

74…芒种食补

饮食清淡，忌辛辣

76…芒种药补

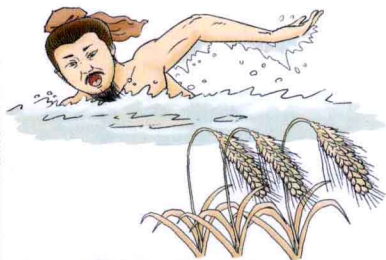
凉血祛湿须靠药浴和茶饮

76…起居养生

勿露脊梁，多练调息功

77…经络调养

按摩极泉穴，午睡护心脏



■二十四节气

10夏至

调养身心，睡好午觉精神足

80…黄帝内经夏至养生经

81…夏至气候

太阳照射猛烈

81…人体反应

易患疾病，但冬病少发作

81…养生原则

调神养心脑，降压补水多运动

82…夏至食补

宜酸味和咸味食物

83…夏至药补

宜用滋阴养心的中草药

84…起居养生

协调作息，温浴强身

85…经络调养

老年病找神门穴和少府穴

■二十四节气

11小暑

清心除烦，自我调理性度苦夏

87…黄帝内经小暑养生经

88…小暑气候

天气较热，多有暴雨

88…人体反应

易得胃肠病，也易中暑

88…养生原则

防暑邪，戒烟酒，调神静心

89…小暑食补

清凉消暑，多吃含钾和酸味食物

90…小暑药补

清热去暑，养心安神

90…起居养生

晨练不宜过早，夏不坐木

91…经络调养

喉咙痛找少商穴，养护肺经

■二十四节气

12大暑

谨防湿热，三伏天远离中暑

93…黄帝内经大暑养生经

94…大暑气候

酷热多雨，高温频发

94…人体反应

气血旺盛，易中暑

94…养生原则

戒躁戒怒，运动适量，防中暑

95…大暑食补

多吃防暑湿、益气养阴的食物

96…大暑药补

以清热补气药为主

96…起居养生

寡言养气，在家练养生功

97…经络调养

按揉中府穴和太渊穴

第三篇

秋季养生，润肺防干燥

■二十四节气

13立秋

益肺生津，养收顺天地秋气

100…黄帝内经立秋养生经

101…立秋气候

天气逐渐凉爽，但秋阳肆虐

101…人体反应

呼吸道疾病增多，易出现干燥症

101…养生原则

滋阴养肺，减少性生活

102…立秋食补

多吃生津润燥食物

104…立秋药补

多食用补气养阴之品

105…起居养生

早起早睡，静心练功

105…经络调养

按阳陵泉穴护胆经，刮痧去阴暑

■二十四节气

14处暑

调理作息，润燥慎防“秋老虎”

108…黄帝内经处暑养生经

109…处暑气候

暑气下降，早晚温差大

109…人体反应

易秋乏，不适应冷热变化

109…养生原则

调和阴阳，作息规律

110…处暑食补

寒凉解秋燥，多喝水

111…处暑药补

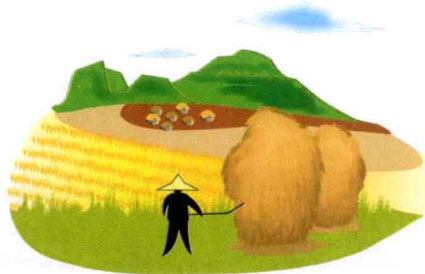
宜用滋阴润燥的药物

112…起居养生

早睡早起，多跑步

113…经络调养

降压找阳陵泉穴和风池穴



■ 二十四节气

15 白露

养阴为先，早晚穿
暖勿露身

115…黄帝内经白露养生经

116…白露气候

温差大，秋雨多

116…人体反应

易干燥和发胖

116…养生原则

防呼吸道疾病，秋补好时机

117…白露食补

勿太咸，补维生素，养阴润燥

118…白露药补

宜用宣肺化痰、滋阴益气的中药

119…起居养生

多做运动，穿长衣长裤

120…经络调养

按摩足三里穴养护胃经

■ 二十四节气

16 秋分

地门闭合，补益肺
气最重要

122…黄帝内经秋分养生经

123…秋分气候

一场秋雨一场寒

123…人体反应

易秋燥，胃肠不适

123…养生原则

调神防燥，勿乱进补

124…秋分食补

食粥润肠，滋润生津

125…秋分药补

益气健脾，润肺生津

126…起居养生

宽松着装，适宜出游和锻炼

126…经络调养

按摩胃经的承泣穴和四白穴

■ 二十四节气

17 寒露

天凉露重，防寒清
咽避燥邪

129…黄帝内经寒露养生经

130…寒露气候

寒气增长，降温加快

130…人体反应

易感冒，阴气盛

130…养生原则

润燥防病，保湿补水

131…寒露食补

多吃甘淡滋润的食物

132…寒露药补

宜用防寒润肺的药材

132…起居养生

分时调养，室内通风

133…经络调养

养护膀胱经，找委中穴

■ 二十四节气

18 霜降

寒邪来犯，避寒要
防寒包火

135…黄帝内经霜降养生经

136…霜降气候

天气渐冷，开始降霜

136…人体反应

手脚凉，胃病多

136…养生原则

以平补为主，劳逸结合

137…霜降食补

少吃过热、辛酸和辛辣食物

138…霜降药补

以甘润温养为主



138…起居养生

注意保暖，锻炼强身

139…经络调养

刮拭膀胱经，天柱穴是关键

第四篇

冬季养生，补肾调 阴阳

■ 二十四节气

19 立冬

冬天养藏，藏阳气
尤贵养肾气

142…黄帝内经立冬养生经

143…立冬气候

万物开始潜藏，气温还不太低

143…人体反应

身体变僵硬，代谢减慢

143…养生原则

驱寒护阳，补肾为先

144…立冬食补

进补有方，宜养肾防感冒

145…立冬药补

常用补虚中药

146…起居养生

养精潜阳看睡眠和运动

146…经络调养
护肝经，按摩可强肾

■二十四节气

20小雪
防寒健肾，还要
清肠排毒素

148…黄帝内经小雪养生经

149…小雪气候
开始降雪，最冷季节来临

149…人体反应
皮肤生冻疮，情感易失调

149…养生原则
调情志，养好肾，去内火

150…小雪食补
宜温热、增苦的食物

151…小雪药补
宜用温补肾阳的药膳

151…起居养生
保精防寒邪，常练干浴功

152…经络调养
按摩太冲穴、肾俞穴和涌泉穴

■二十四节气

21大雪
温补避寒，驱寒
保暖有讲究

154…黄帝内经大雪养生经

155…大雪气候
降大雪，温度降到0℃以下

155…人体反应
血压升高，热能散失多

155…养生原则
先养脾胃，保暖藏神

156…大雪食补
温热补益，养阳滋阴

157…大雪药补
宜用补肾延年的药膳

158…起居养生
防摔伤，早睡晚起，注意保暖

159…经络调养
护肾经，宜泡脚通经

■二十四节气

22冬至
阳气初生，补肾
填精不要省

161…黄帝内经冬至养生经

162…冬至气候
阳气始生，气温继续下降

162…人体反应
阳气减弱，易得寒邪

162…养生原则
及时进补，最好从中年开始

163…冬至食补
增加糖类和维生素的摄取

164…冬至药补
正确进补，温补肾阳

165…起居养生
防寒保暖，经常锻炼

166…经络调养
治足跟痛靠太溪穴

■二十四节气

23小寒
温肾壮阳，年头
年尾肾都强

168…黄帝内经小寒养生经

169…小寒气候
数九寒天，冷成冰团

169…人体反应
气血不通，热量消耗大

169…养生原则
不宜乱补，养肾多食粥

170…小寒食补
忌燥热和寒凉，多苦少咸



171…小寒药补
以温补为宜

171…起居养生
正确锻炼很重要

172…经络调养
养脾经，血海穴是关键

■二十四节气

24大寒
防风御寒，壮腰
健肾筋骨强

174…黄帝内经大寒养生经

175…大寒气候
温度由低渐高，降水稀少

175…人体反应
皮肤干燥，抵抗力极低

175…养生原则
防风御寒，养精护阳

176…大寒食补
宜辛温，藏热量

177…大寒药补
早喝补酒，晚服药丸

177…起居养生
多晒太阳，保湿不能少

178…经络调养
按摩血海穴、三阴交穴

附录

二十四节气导引坐功法病术/180

19 ... 如何防治春天容易犯的高血压病?

19 ... 如何治疗立春易患的头痛病?

26 ... 如何调治在春天易犯困?

26 ... 如何防治雨水时节易犯的风湿性关节病?

33 ... 春季容易得流行性病毒感染病, 怎样预防更好?

33 ... 如何预防和治疗惊蛰易犯的肋间神经痛?

40 ... 如何预防容易在春季复发的精神类疾病?

40 ... 春分时节老人易患五更泻, 怎样治疗更有效?

47 ... 清明是过敏性鼻炎的高发期, 如何预防更好?

47 ... 清明易得过敏性哮喘病, 怎样才能缓解症状?

54 ... 如何防治谷雨时节多发的胃病?

54 ... 如何治疗在谷雨时节易得的桃花癣?

63 ... 如何预防立夏多发的心脏病?

63 ... 如何调理立夏容易得的胃肠炎?

71 ... 小满容易患湿疹, 该吃什么好?

71 ... 如何治疗小满易犯的风疹?

79 ... 芒种时节口舌易生疮, 如何治疗更佳?

79 ... 如何治疗芒种时节易得的妇科病?

86 ... 怎样消除暑热痱子?

86 ... 怎样防止“夏打盹”?

92 ... 如何预防三伏天的中暑?

92 ... 三伏天苦夏怎么办?

98 ... 如何进行冬病夏治?

98 ... 如何治疗大暑易复发的脚癣?

107 ... 立秋如何防肺燥?

107 ... 如何调理立秋易得的便秘?

114 ... 处暑应如何解秋乏?

114 ... 处暑要防鼻出血, 怎样治疗为好?

121 ... 白露多发糖尿病, 如何治疗为佳?

121 ... 白露时节应如何预防皮肤干燥?

128 ... 秋分肺结核加重, 如何治疗为佳?

128 ... 秋分时节如何预防枯草过敏?

134 ... 寒露后易患肩周炎, 如何治疗效果更好?

134 ... 如何治疗寒露时易发作的老年性支气管炎?

140 ... 霜降时节哮喘易加重, 怎样治疗效果更佳?

140 ... 如何治疗霜降时容易复发的老寒腿?

147 ... 冬天如何养藏更长寿?

147 ... 立冬时易患感冒, 有何治疗良方?

153 ... 如何治疗小雪时节易生的冻疮?

153 ... 小雪如何预防冬季抑郁症?

160 ... 为什么大雪时节要防伤肾?

160 ... 如何治疗大雪时节加重的胃溃疡?

167 ... 为什么冬至时节易发生心肌梗死?

167 ... 冬至如何预防肺炎?

173 ... 小寒如何防止低体温?

173 ... 小寒易形成老年性低血压, 如何治疗效果更好?

179 ... 如何预防大寒易得的皮肤瘙痒?

179 ... 大寒时节如何预防伤寒?



在中国的农历历法中，一年有二十四个节气，将全年分为24个时段，每个时段相隔约15天，每一段就叫做节或气。居于月首的称为“节气”，月中的称为“中气”，二十四节气就是十二个节气和十二个中气的总称。

❖ 人与天地相参，与日月相应

《黄帝内经·素问·至真要大论》认为：“天地合气，六节分而万物化生矣。”人生天地间，一切生命活动都是和大自然息息相关的。《黄帝内经·素问·宝命全形论》也指出：“人与天地相参，与日月相应也”，顺应节气，天人相应，是中医祛病养生的理论基石。

❖ 节气变化影响五脏六腑的健康

节气的更替变化反映着气候的变化差异，这种变化会直接或间接影响到人体的五脏六腑、生老病死。节气，不仅仅指导着古人的衣食住行、婚丧嫁娶，也指导着如何祛病养生、延年益寿。比如“霜降”这一节气，所代表的气候含义是天气日趋寒冷，露水逐渐

凝结成霜，将要到来的低

温会危害秋收作物，

农民应抓紧收取田

间作物。同时，对

于患有心脑血管

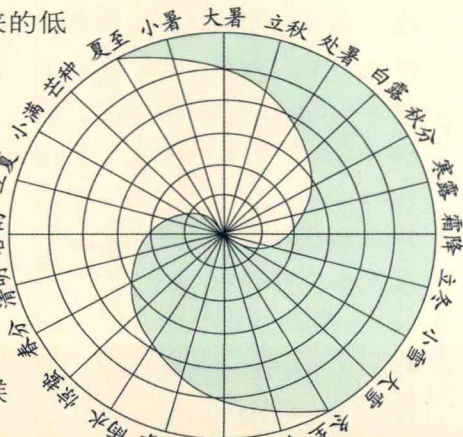
疾病、胃肠疾病的

患者，应该注意

保养身体，调整作

息、饮食，顺应气候

变化，防止疾病发作。



第一篇

春季养生，

护肝防春困



立春

——助阳生发，
激发生命原动力

黄帝内经立春养生法

立春是二十四节气中的第一个节气，在每年公历的2月4日前后。《月令七十二候集解》说：“立春，正月节。立，建始也。”立春意味着从这一天起，春季开始了。

《黄帝内经》讲：“春夏养阳，秋冬养阴。”春季是人体阳气生发的季节，应顺应天地阴阳之气的变化，给予适当的调养，使得阳气得以宣达。饮食上要多吃生发食物，像葱、姜、蒜、芽菜、萝卜、韭菜等。中医认为，立春养生，生发食物不能少。

立春是冬春之交的季节，春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜马上去掉棉服，年老体弱者换装尤宜谨慎，不可骤减。

立春时寒温变化反复无常，大风常至，因风气通于肝，外风引动内风，促使肝气亢盛，血压经常呈现大波动，容易引起血压升高。因此很多患高血压的老人应避免过分紧张、焦虑、抑郁，注意不要忘记吃降压药，大风天不宜外出，要避风寒，同时要注意调养精神，少生气，忌暴怒，不应过度疲劳。

春季乃万物复苏之时，也是各种病毒、细菌活跃的时期，尤其是流感、过敏性疾病等最易在此季节发生。另外，立春季节因风大，风邪入体侵袭肠胃（中医叫肝木克脾土），肠胃素虚的人，易肠鸣腹泻，就会拉肚子，所以腹部一定要注意保暖。

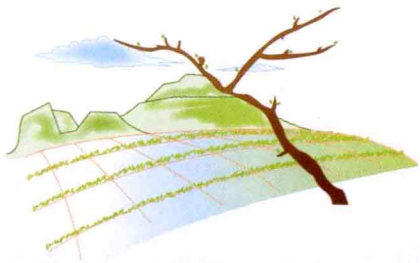
《立春气候》

气温变暖，仍多风寒



立春万物复苏 立春正是阳气初生之时，万物复苏，此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。气候日趋暖和，随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。这时人们开始走出门户踏青寻春，体会那最细微、最神妙的春意。

气候仍以风寒为主 立春时节冷暖空气交替频频出现，气温忽高忽低，气压变化也大，但气候仍以风寒为主，因为当阳气和阴气势均力敌且进行交流的时候，便会出现风，尤其初春，更是多风。而在北方，冷空气还是占据着主导地位，甚至有的年份还会有强冷空气向南侵袭，造成较大范围的雨雪、大风和降温天气。



《人体反应》

气血外显，脉象为弦脉



人体脉象为弦脉 随着地气的生发，人的气血已经从内脏开始向外走，这个时候，人的毛孔正处在从闭合到逐步开放的过程。人与自然是相通相应的，观察自然界的变化你会发现，春天，人体气血从内脏向上走，植物的营养也开始从根部向外走，但植物并不是一出来就长树叶，而是先拱出一个尖尖的嫩芽。因为里面的气血已经向外走了，而外面依然寒冷，所以上升的阳气会有个冲破的过程。初春的时候，中医号脉，大多是弦脉，就像按在琴弦上，有种绷紧向外张的感觉。

毛孔由闭合转向开放 冬天人的毛孔处于闭合状态，夏天完全开放，而春天正好是从闭合向开放的过渡阶段。在这个阶段，你只有多穿一些衣服，才有助于毛孔的逐步打开，以使气血畅通地向外发散。如果穿得少了，人体有自保功能，毛孔就自动闭合了。

《养生原则》

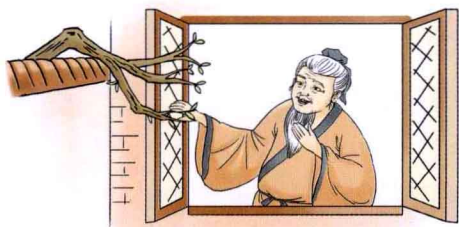
养肝护阳



春季养肝正当时 立春阳气生发，养肝能护阳。

“肝喜调达而恶抑郁”，中医认为，肝脏与草木相似，所谓调达，就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长，不喜欢受压抑。春天到了，草木在春季萌发生长，肝脏在春季时功能也更活跃，排浊气、畅气血，肝气起到了引导气血从里向外调动的的作用，正是调养肝脏的大好时机。因此，养生以养肝护肝为主。

养肝重在疏泄 中医学五行还认为肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达，故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。养肝要戒怒，因此在立春时节，要力戒暴怒，即使生气也不要超过3分钟，要尽力做到心平气和、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。同时，养肝更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。所以春天到了，人也要保持愉快的心情，穿着宽松舒适的衣服，多去户外散步，这样才能与大自然生发的春气相呼应。



《立春食补》

宜辛甘发散，忌酸收之味



不宜吃酸味食物 饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说：“肝主春，肝苦急，急食甘以缓之，肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此要忌食酸收之味。

适当多吃补肝养肝的食物 平时应有目的地选择一些补肝养肝的食品，如动物肝脏、鸭血、乌梅、豆制品、鸡蛋等，灵活地进行配方选膳。

多吃青绿色蔬菜 饮食调养应从进食清爽绿色蔬菜、提升阳气出发，进而达到调养身体的目的。可适当多吃辛甘的蔬菜，如大葱、香菜、韭菜、芹菜、豌豆等，胡萝卜、菜花、白菜及青椒等新鲜蔬菜，也有提升阳气之效，可多吃。

春季常吃芽菜 春季最常见的生发性食物莫过于芽菜，芽菜在古代被称为“种生”，常见的有豆芽、香椿芽、姜芽等。立春吃芽菜有什么功效呢？《黄帝内经》中讲：“春三月，此为发陈。”发，是发

散的意思；陈，就是陈旧的意思。

《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发新而叫做发陈，是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散的功。所以如果人体的阳气发散不出来，可借助这些嫩芽的力量来帮助发散。

萝卜是常见的生发食物 萝卜古代称芦菔，有诗云：“芦菔根尚含晓露，秋来霜雪满东园，芦菔生儿芥有孙。”旧时药典认为，萝卜根叶皆可生、熟、当菜当饭而食，有很大的药用价值。常食萝卜不但可解春困，还有助于软化血管，降血脂、稳血压，可解酒、理气等，具有营养、健身、祛病之功。

推荐
立春

二十四节气 >>>

养生菜谱

01 | 虾仁韭菜

■ **材料：**虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个，酱油、淀粉、盐、植物油、香油各适量。

■ **做法：**虾仁洗净用水涨发，约20分钟后捞出，沥干水分备用。韭菜择洗干净，切3厘米长段备用。鸡蛋打破盛入碗内，搅拌均匀加入淀粉、香油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀备用。炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同

炒，待韭菜炒熟，放盐、淋酱油，搅拌均匀起锅即可。

■ **功效：**补肾阳，固肾气，通乳汁。韭菜含有大量粗纤维，能刺激肠壁，增强肠蠕动。

02 | 清蒸鲈鱼

■ **材料：**鲜鲈鱼1条（约500克），葱、姜、料酒、酱油、盐、香菜各适量。

■ **做法：**鲈鱼洗净；姜、葱、香菜洗净，姜切丝，葱切长段后剖开，香菜切成长段。将鱼放入盘内，在鱼上放姜丝、葱段、香菜段，淋上酱油、料酒，放适量盐，将盘入锅，加水，放在火上蒸8分钟左右。

■ **功效：**益肝肾，补脾胃，养气血，消水肿。

03 | 蘑菇炒山药

■ **材料：**干蘑菇15克，新鲜山药300克，芹菜100克，植物油、水淀粉、酱油、味精、盐各适量。

■ **做法：**先将蘑菇洗净，再用热水泡约10分钟至变软，泡菇水备用；同时将山药洗净去皮切小片，芹菜洗净，也切成相同大小的段；炒锅烧热放油，油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，用适量水淀粉勾芡，再加入适量酱油、盐、味精调味即可。

■ **功效：**健脾益气，可防止立春肝气旺伤脾。

04 | 佛手山药扁豆糕

■ **材料：**佛手柑粉20克，鲜山药500克，糯米粉150克，白扁豆、荸荠粉各100克，白糖200克。

■ **做法：**将山药洗净，上笼蒸熟，取出去皮，研成泥状备用；将白扁豆晒干后研粉；将糯米粉、荸荠粉、佛手柑粉加入适量的糖水（白糖加水）调匀。将山药泥、扁豆粉一起倒入刷过油的盘内，用大火蒸30分钟，取出，待稍凉后切成菱形即可。

■ **功效：**有疏肝健脾的功效。

【立春药补】

宜用疏肝理气、防风药膳

立春时药物保健也要顺应节气。应选择有利肝升发、顺调的中草药。“违其性故苦，遂其性故欲。欲者，是本脏之神所好也，即补也。苦者，是本脏之神所恶也，即泻也。”明确了这种关系，就能有目的地选择一些疏肝理气的中草药如枸杞子、郁金、丹参、元胡等，可入膳、可入药，都是立春养生的好选择。

推荐保健药膳

01 | 防风粥

春天可喝防风粥。做法很简单，将10~15克防风，洗净入锅，熬煮数分钟，将药液过滤后备用；

把50~100克大米淘洗干净后入锅，加入适量清水，熬煮成稀粥后，在粥内加入防风药液，再放入洗净切碎的2根葱白，用小火稍煮后即可调味食用。防风，顾名思义，有“防风”作用，中医认为，防风性味辛、甘、微温，入膀胱、肝、脾经，有祛风解表，祛湿止痛，祛风止痒之功。像春季受了风寒后头痛鼻塞、周身酸痛的人都可食用。注意防风粥应趁热服食，服食后以稍稍出汗为宜。

02 | 首乌牛肉炒竹笋

制首乌片30克，鲜嫩牛肉片150克，熟竹笋片50克，红枣10颗，料酒、姜末、盐、味精、五香粉、水淀粉、植物油、清汤各适量。植物油入锅烧热，加入姜末、笋片煸炒片刻，加入牛肉片、料酒煸炒一会儿，加入制首乌片、红枣及清汤适量，焖烧20分钟，待牛肉熟烂，再加入盐、味精、五香粉和匀，用水淀粉勾芡即成。有补益肝肾、滋阴降脂等功效。

【起居养生】

晚睡早起，春捂防寒，宜散步

春季养生提倡晚睡早起 早春时节睡眠上应遵循“晚睡早起，与日俱兴”的原则。如何晚睡早起呢？