



立春



特禀体质

应特别注意远离花粉等过敏原，饮食宜清淡，宜适当吃葱、姜、蒜等辛味食物。

春分



气郁体质

保持阴阳平衡，春分时节，郊游踏青是很好的选择。

小满



痰湿体质

注意运动锻炼，预防湿热，可选择一些自己喜欢的运动方式。

大暑



湿热体质

注意保护阳气，不宜多食冷饮及寒凉食物。

白露



气虚体质

稍微增加运动量，使肺气得以加强。

内外兼养更健康

王东坡 主编

节气+体质

节气+体质

内外兼养更健康

王东坡 主编

图书在版编目(CIP)数据

节气+体质, 内外兼养更健康 / 王东坡主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5537-2964-0

I. ①节… II. ①王… 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(2014)第046176号

节气+体质, 内外兼养更健康

主 编	王东坡
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

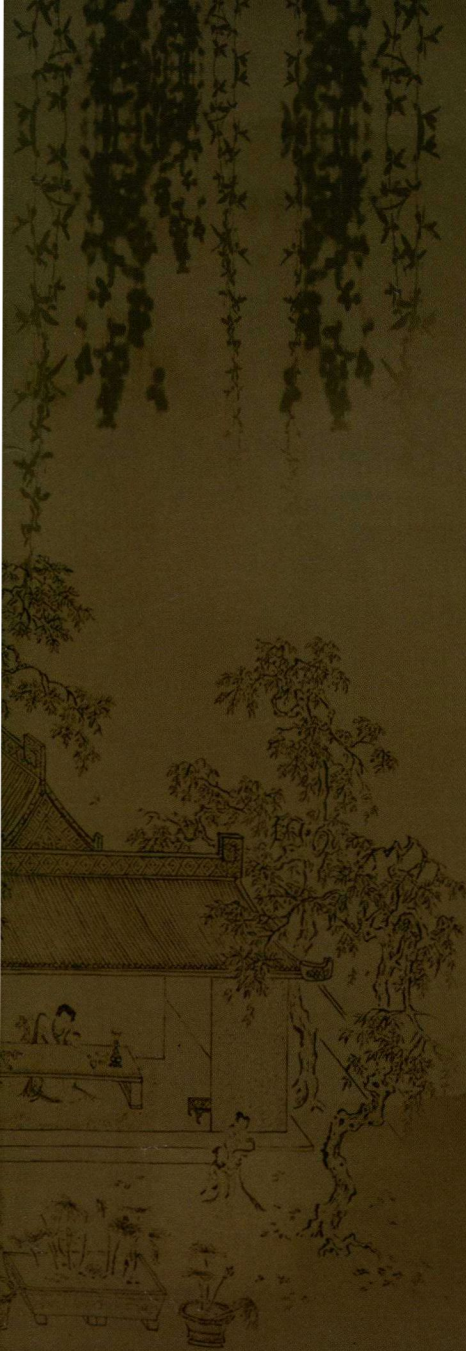
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

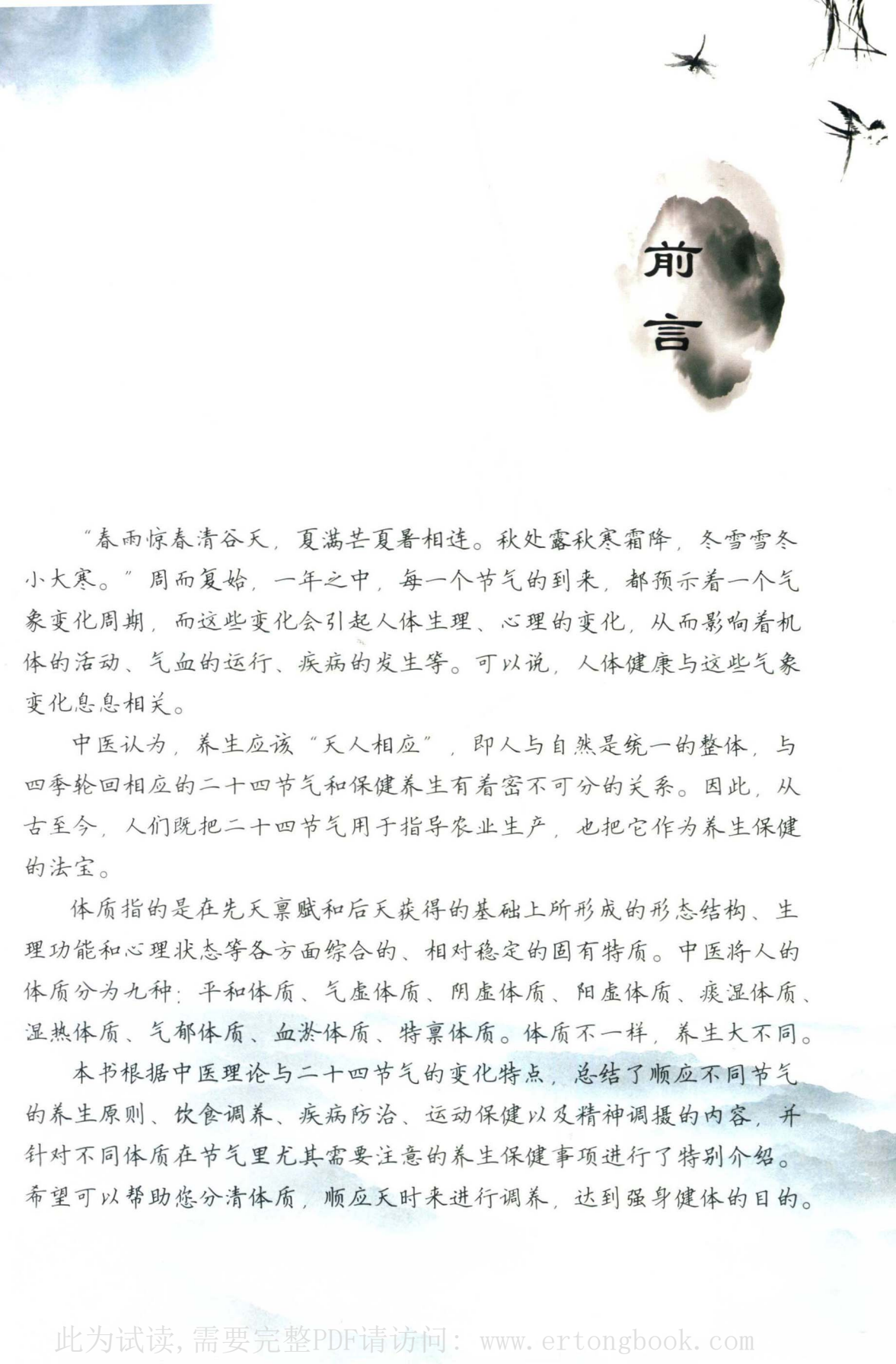
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	200 000
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2964-0
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。

立春花开 雨水来淋 惊蛰春雷
蛙叫春分 清明犁田 谷雨春茶
立夏耕田 小满灌水 芒种看果
夏至看禾 小暑谷熟 大暑忙收
立秋之前 种完番豆 处暑拭田
白露勾田 秋分看禾 寒露前结
霜降一冷 立冬打禾 小大雪闲
小雪一年 大寒团圆





前言

“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。”周而复始，一年之中，每一个节气的到来，都预示着一个气象变化周期，而这些变化会引起人体生理、心理的变化，从而影响着机体的活动、气血的运行、疾病的发生等。可以说，人体健康与这些气象变化息息相关。

中医认为，养生应该“天人相应”，即人与自然是统一的整体，与四季轮回相应的二十四节气和保健养生有着密不可分的关系。因此，从古至今，人们既把二十四节气用于指导农业生产，也把它作为养生保健的法宝。

体质指的是在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等各方面综合的、相对稳定的固有特质。中医将人的体质分为九种：平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质。体质不一样，养生大不同。

本书根据中医理论与二十四节气的变化特点，总结了顺应不同节气的养生原则、饮食调养、疾病防治、运动保健以及精神调摄的内容，并针对不同体质在节气里尤其需要注意的养生保健事项进行了特别介绍。希望可以帮助您分清体质，顺应天时来进行调养，达到强身健体的目的。





目录

上篇

养生的关键在于“内外兼修”

第一章 内养——分清体质好养生

体质就是人体健康的晴雨表	2
看看我属于哪种体质	4
内养的诀窍：身正不怕影子歪，内正则外邪不入	7

第二章 外养——“顺天时，适寒暑”才能百病不侵

“外邪”是百病的直接原因	8
四季更迭自有养生大智慧	10
二十四节气不仅是时间刻度，更蕴含养生真意	14
外养的诀窍：惹不起，我躲得起，顺天时者得健康	16



“节气+体质”养生法

春

主升发，
助阳以养肝

立春 助阳气以抗严寒 20

(2月3~5日)~(2月18~20日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质立春时节养生原则/立春时节特别需要注意的体质人群

雨水 春雨如织防湿邪 28

(2月18~20日)~(3月5~7日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质雨水时节养生原则/雨水时节特别需要注意的体质人群

惊蛰 春日当时宜养阳 36

(3月5~7日)~(3月20~22日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质惊蛰时节养生原则/惊蛰时节特别需要注意的体质人群

春分 阴阳交替防旧病 44

(3月20~22日)~(4月4~6日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质春分时节养生原则/春分时节特别需要注意的体质人群

清明 春游踏青防过敏 52

(4月4~6日)~(4月19~21日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质清明时节养生原则/清明时节特别需要注意的体质人群

谷雨 春愁几多调情志 60

(4月19~21日)~(5月5~7日)

节气解说/医典精论/养生原则/中医保健/饮食调养/疾病防治/精神调摄/运动保健/不同体质谷雨时节养生原则/谷雨时节特别需要注意的体质人群

夏

主生长，
消暑以养心

立夏 阳盛养心正当时 68

(5月5~7日)~(5月20~22日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质立夏时节养生原则 / 立夏时节特别需要注意的体质人群

小满 梅雨淅沥需除湿 76

(5月20~22日)~(6月5~7日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质小满时节养生原则 / 小满时节特别需要注意的体质人群

芒种 除湿祛热两相宜 84

(6月5~7日)~(6月21~22日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质芒种时节养生原则 / 芒种时节特别需要注意的体质人群

夏至 养生最需子午觉 92

(6月21~22日)~(7月6~8日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质夏至时节养生原则 / 夏至时节特别需要注意的体质人群

小暑 湿热同行防暑湿 100

(7月6~8日)~(7月22~24日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质小暑时节养生原则 / 小暑时节特别需要注意的体质人群

大暑 一年最热防中暑 108

(7月22~24日)~(8月7~9日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质大暑时节养生原则 / 大暑时节特别需要注意的体质人群



秋

主收获，
润燥以养肺

立秋 秋来要防秋老虎 116

(8月7~9日)~(8月22~24日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质立秋时节养生原则 / 立秋时节特别需要注意的体质人群

处暑 少增辛酸防秋燥 124

(8月22~24日)~(9月7~9日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质处暑时节养生原则 / 处暑时节特别需要注意的体质人群

白露 秋冻要除足和头 132

(9月7~9日)~(9月22~24日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质白露时节养生原则 / 白露时节特别需要注意的体质人群

秋分 防燥防凉两手抓 140

(9月22~24日)~(10月8~9日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质秋分时节养生原则 / 秋分时节特别需要注意的体质人群

寒露 秋冻有度要加衣 148

(10月8~9日)~(10月23~24日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质寒露时节养生原则 / 寒露时节特别需要注意的体质人群

霜降 天气转寒护血管 156

(10月23~24日)~(11月7~8日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 / 饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 / 不同体质霜降时节养生原则 / 霜降时节特别需要注意的体质人群

冬

主收藏，
温补以养肾

立冬 冬季伊始调饮食 164

(11月7~8日)~(11月22~23日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质立冬时节养生原则 / 立冬时节特别需
要注意的体质人群

小雪 万物尽藏补能量 172

(11月22~23日)~(12月6~8日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质小雪时节养生原则 / 小雪时节特别需
要注意的体质人群

大雪 冬季进补正当时 180

(12月6~8日)~(12月21~23日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质大雪时节养生原则 / 大雪时节特别需
要注意的体质人群

冬至 阴极阳生宜养肾 188

(12月21~23日)~(1月5~7日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质冬至时节养生原则 / 冬至时节特别需
要注意的体质人群

小寒 三九四九防冻伤 196

(1月5~7日)~(1月20~21日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质小寒时节养生原则 / 小寒时节特别需
要注意的体质人群

大寒 年节饮食多节制 204

(1月20~21日)~(2月3~5日)

节气解说 / 医典精论 / 养生原则 / 中医保健 /
饮食调养 / 疾病防治 / 精神调摄 / 运动保健 /
不同体质大寒时节养生原则 / 大寒时节特别需
要注意的体质人群

附录 十二时辰养生法 212





上篇

养生的关键在于 「内外兼修」



养生要内外兼修，
内养调阴阳，根据自己
的体质，从饮食、情志、
运动等方面调养，让身
体回到平衡的状态；
外养的关键则是「适寒
暑」，根据时令、季节、
天气等外部环境的变化
做出适当调整，避免外
邪入侵而生病。



第一章

内养

——分清体质好养生



体质就是人体健康的晴雨表

什么是体质？所谓体质，就是人体健康的一种客观状态，就好比冰是凉的，火是热的一样，体质就是你身体的健康状态。

为什么有些人经常上火嘴上长泡？

为什么有些人哪怕吃得很少也会长胖？

为什么有些人经常处于亢奋状态，而有些人老是提不起精神？

为什么有些人特别怕冷，而有些人又特别怕热？

.....



上面的这些情况和现实生活中我们遇到的各种各样的类似情况，我们都不称之为疾病，但是这些人在健康上，确实存在一定的隐患。中医上把这些形形色色的状态追本溯源，把人分成九种体质。

每种体质都有一定的外在表现，这也是我们观察人体健康的“晴雨表”。

根据这些现象，判断自己的体质，然后做针对性的调理，就能让身体恢复到健康的轨道上来。



九种体质主要特征

健康的平和体质

面色红润，四肢协调，精神饱满……这就是人人都希望达到的健康状态——平和体质。

沉闷的气郁体质

有些人情绪经常低落，什么事情都提不起精神来，不要以为他是内向，很可能因为他是气郁体质。

缺水上火的阴虚体质

阴虚体质的特征就是贪凉、上火。睡觉的时候手心、脚心发热，大冬天的时候也想叼着根雪糕，这都是阴虚造成的内热引起的。

身宽体胖的痰湿体质

如果你看到一个胖子，还挺着个大肚子，千万不要羡慕他有福气，其实这样的人往往是痰湿体质，四肢无力，是糖尿病、高血压等“富贵病”的高发人群。

怕冷的阳虚体质

阳虚体质最大的特点就是怕冷。身体内阳气不足，就好像冬天没有暖气的房间，由内而外的冷，即便是夏天，往往也要穿长衣。

满脸痘痘的湿热体质

年轻的小伙子们往往一脸油，一脸痘，都说这是青春期的表现，其实这也是湿热体质的表现。湿热体质者要多运动，少吃辣，才能把体内多余的热量散发出去。

淤青不散的血淤体质

别人磕碰了一下，两三天就好了，你磕碰了一下，青斑能留在身上几个月。女孩子月经量少，且痛经。这都是血淤体质的表现，要注意多吃活血食物。

不敢出门的特禀体质

对花粉过敏、对宠物过敏、喝牛奶过敏，吃海鲜过敏……，特禀（过敏）体质的人，远离过敏原是最好的办法。

林妹妹一样的气虚体质

瘦弱的女孩子，尤其是减肥“成功”的瘦弱女孩子，声音都变得轻飘飘的，这都是气虚体质的表现。林妹妹放在现代不是美，而是病。遇到流感什么的一准跑不了。





看看我属于哪种体质

平和体质

体质特征	健康体质，吃得好、睡得好、性格开朗，对社会和自然环境适应能力强
主要人群	男性多于女性。年龄越大，平和体质的人越少
疾病倾向	不易生病
饮食调养	保持健康的饮食生活习惯，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物
运动健身	年轻人可选择一些强度大的运动，比如跑步、打球；中老年人则适合散步、打太极拳等舒缓运动

阳虚体质

体质特征	怕冷，总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向
主要人群	女性明显多于男性。长期偏嗜寒凉食物也会形成这种体质
疾病倾向	水肿、腹泻等症
饮食调养	可多吃甘温益气的食物，比如牛肉、羊肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷、寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等
运动健身	可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操等。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元穴，可适当蒸桑拿、洗温泉浴

阴虚体质

体质特征	怕热，经常感到手心、脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结。外向好动，性情急躁
主要人群	多见于学生及年轻人，这也与他们喜欢吃煎、炸、烧、烤等食物或嗜好烟酒以及生活压力增加有关
疾病倾向	易患咳嗽、干燥综合征、甲亢等症
饮食调养	多吃甘凉滋润的食物，比如猪瘦肉、鸭肉、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等 少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物
运动健身	只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑等运动。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。不适合蒸桑拿

血淤体质

体质特征	刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，常常出现疼痛，容易烦躁，健忘，性情急躁
主要人群	脑力工作者，女性多见
疾病倾向	出血、中风、冠心病等症
饮食调养	可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、白萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥猪肉等油腻食物
运动健身	可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如太极拳、太极剑、舞蹈、散步等。保健按摩可使经络畅通，达到缓解疼痛、稳定情绪、增强人体免疫功能的作用。运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应去医院检查

气虚体质

体质特征	说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，经常疲乏无力，一般性格内向，情绪不稳定，比较胆小，不爱冒险
主要人群	气温较低地区的居民、没有工作的人、学生和长期从事体力劳动的人
疾病倾向	容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，还易患内脏下垂，比如胃下垂等症
饮食调养	多吃具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、泥鳅、香菇、红枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等
运动健身	以柔缓运动，如散步、打太极拳等为主，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌猛力和长久憋气。平时可按摩足三里穴来保健

气郁体质

体质特征	多愁善感、忧郁脆弱。一般比较瘦，经常闷闷不乐，无缘无故地叹气，容易心慌，容易失眠
主要人群	女性居多
疾病倾向	失眠、抑郁症、神经官能症等症
饮食调养	多吃小麦、蒿子杆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料
运动健身	尽量增加户外活动，可坚持较大的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。另外，要多参加集体性运动，解除自我封闭状态。多结交朋友，及时向朋友倾诉不良情绪