

超值赠送
24节气
时令食物速查
挂图

吃

在

二十四节气

大雪
大雪雪不見過了
立春雪連雪大雪
三台有油菜麥

小雪
寒露時節人人忙
種麥摘花打豆場
寒露天補成魚米藕羹

立秋
立秋三場雨秋谷變
成米立秋十日早
割黍

芒種
芒種忙麥上場芒種
掌灯夜插秧花好
時節多打糧

清明
清明
如秀才
發芽耕種

立春
立春
一春雨

冬至
冬至日出頭過年冰
死牛冬至天氣晴
來年百果生

霜降
霜降而降霜挑米如挑
糠霜降後霜降稻谷
打隔食

處暑
處暑不出穗白露
不低頭處暑戴白
萊有利沒有害

夏至
夏至東風搖麥子
坐水牢夏至有兩三
伏熱重陽無雨一二晴

芒種
芒種在春雨前開的
花種兒金谷雨前後
瓜最好不要過

雨水
雨水春雨貴如油
節高

小雪
小雪魚塘冰封厚
大雪飢饉不持罕

立冬
立冬冬種再種
一葫蘆打兩瓢

白露
過了白露節夜寒
日里熱喝了白露
水蚊子閉了嘴

小暑
小暑小禾黃小暑
南風大暑旱

立夏
立夏麥刈甯不眠
了水谷子立了夏至
長靠鋤把

春分
春分
種麥寒秧成團秧
種麥寒秧成團秧
種麥寒秧成團秧

大雪
大雪不寒春風不
暖大雪見三白人
衣食足

小雪
小雪雪連天來年
必豐年小雪不封
大雪不耕種

秋分
秋分列寒露種麥
不延誤秋分棉花
白茫茫

大暑
過了大暑不種芥
過了小暑不種豆
大暑有兩米滿缸

小滿
小滿小滿麥粒漸
滿小滿天天趕芒
種不容緩

春分
春分到了把和泥點
了至米忙撒稻春分
有雨是豐年





在二十四节气



辛 海◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

吃在二十四节气 / 辛海编著. — 北京: 电子工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-121-23610-5

I. ①吃… II. ①辛… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第134222号



责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 谷秀丽

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24 印张: 9 字数: 324千字 彩插: 1

版次: 2014年8月第1版

印次: 2014年8月第1次印刷

定价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

养生文化是我国传统文化中的重要组成部分，展现了人与自然的和谐、心态与身体和谐的道理。中国传统的养生文化提倡未病先防、未老先养的理念，强调防患于未然，将人体健康的防护线前移，这无疑体现了我国养生文化的智慧。

二十四节气起源于我国的黄河流域，早自春秋战国时期，先祖们就已经开始制订，在随后的日子里经过不断的改进和完善，至秦汉年间完全确立。随着二十四节气的变化，自然气候会对人体产生很大的影响，所以在《黄帝内经》中，将“顺四时而适寒暑”作为养生的一大原则。

二十四节气是自然现象，而自然界的兴衰与枯荣对人体的健康会产生影响。就气候而论，春季6个节气气候温和，夏季6个节气则比较炎热，秋季6个节气气候干燥，冬季6个节气则气候寒冷。一年四季，24个节气形成了万千的气候现象。为了便于记忆，人们还

编出了二十四节气歌诀：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。

二十四节气的气候变化，随时都在影响着人体的生理节律，而为人提供必要营养的饮食又与人的五脏有着密切的联系，所以饮食也必须顺应节气的变化，符合二十四节气更替的自然规律，达到有病治病、无病防病的目的。

本书按春、夏、秋、冬将二十四节气分为4部分，每个部分针对不同体质提出调养需要注意的细节，并且针对该季节中的6个节气，分别就饮食习俗、原则、宜忌和常见病饮食调养等方面进行了解析，并提出了具体食材和养生食谱。最后更是针对节气特点对运动养生和生活起居习惯提出建议，为读者们不同的节气当中安排日常饮食提供了有益的指导，能帮助读者轻松掌握永葆青春和祛病延年的秘诀。



二十四节气养生歌诀.....	14
----------------	----

第一章 顺应节气的饮食保养地图.....19

人体中隐藏着季节的秘密	20	九种体质的节气食养	26
春季养肝脾	20	九种体质的特征判别	26
夏季重养心	20	各种体质的患病倾向	28
秋季滋润肺	21	体质的膳食调养	29
冬季藏肾阳	21	春季六节气调养	30
为什么要根据节气的变化进行饮食养生	22	夏季六节气调养	31
二十四节气里的脏腑保养原则	23	秋季六节气调养	32
		冬季六节气调养	33
因时、因地、因人的不同，养生方法有别	24	九大人群二十四节气食养	34
		春季六节气调养	34
		夏季六节气调养	36
		秋季六节气调养	38
		冬季六节气调养	40



第二章 从 **立春** 到 **谷雨** · 养阳疏肝 43

立春 养阳气，疏肝气 ... 44

- 节气食俗：咬春迎新食生菜 44
- 饮食调养原则：立春养肝，百病不沾 44
- 立春常见病饮食指南 45
- 立春养生八大明星食材 46
- 韭菜**：温肾补阳，暖胃健脾 46
- 春笋**：利九窍，通血脉，化痰涎，消食积 46
- 香椿**：清热解毒，健胃理气，润肤明目 47
- 荠菜**：健脾利水，止血解毒，降压明目 47
- 白萝卜**：消积滞，化痰清热，下气宽中，解毒 48
- 花椒**：温中止痛，杀虫止痒 48
- 鲫鱼**：和中开胃，健脾利湿 49
- 葱**：发汗解表，通阳活血，驱虫解毒 49

雨水 养脾胃，调精神 ... 50

- 节气食俗：品“龙肉”，吃汤圆 ... 50
- 饮食调养原则：省酸增甘，以养脾气 50
- 雨水常见病饮食指南 51
- 雨水养生八大明星食材 52
- 南瓜**：补中益气，健脾利湿 52
- 黄豆芽**：清热明目，补气养血 ... 52
- 鳊鱼**：疏肝解郁，健脾利胃，补虚劳 53
- 菠菜**：补血止血，利五脏，通肠胃 53
- 蜂蜜**：护肤美容，抗菌消炎，润肠通便 54
- 茼蒿**：健胃消食，润肺化痰 54
- 莴苣**：止腹痛，止牙血，通小便 ... 55
- 豌豆苗**：助消化，益中气，利小便 55

惊蛰 顺肝气，养脾气 ... 56

- 节气食俗：吃春梨，忙炒豆 56
- 饮食调养原则：惊蛰顺肝，助益脾气 56
- 惊蛰常见病饮食指南 57
- 惊蛰养生八大明星食材 58
- 马兰头**：清热止血，抗菌消炎 58
- 鸡蛋**：补阴益血，除烦安神，补脾和胃 58
- 枇杷**：润肺下气，止渴 59
- 鸭血**：滋补养血 59
- 赤小豆**：利湿消肿，清热退黄，解毒排脓 60
- 黄豆**：增强人体免疫，防止血管硬化 61
- 香蕉**：润肺解酒，健脾滑肠 62
- 山药**：健脾益胃，滋肾益精，润肺止咳 63

春分

调阴阳，保健康... 64

- 节气食俗：吃三香，喝春汤 64
- 饮食调养原则：疏肝健脾，和调阴阳 64
- 春分常见病饮食指南 65
- 春分养生八大明星食材 66
- 蒜苗：祛寒，杀毒气，健脾胃 66
- 酸奶：补虚开胃，润肠通便 66
- 淡菜：补肝肾，益精血 67
- 香菜：健胃消食，利尿通便 67
- 猕猴桃：清热，生津 68
- 燕窝：养阴润燥，益气补中 68
- 大蒜：温中消食，暖脾胃，解毒 69
- 豆豉：开胃消食，祛风散寒 69

清明

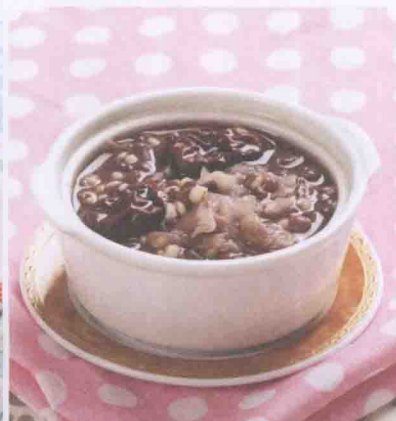
疏肝气，涵肾水... 70

- 节气食俗：吃青团，炸馓子，食螺蛳 70
- 饮食调养原则：降压减脂，柔肝养肺 70
- 清明常见病饮食指南 71
- 清明养生八大明星食材 72
- 青椒：温中下气，散寒除湿 72
- 韭黄：健胃，保暖，提神 73
- 醋：散瘀解毒，下气消食 73
- 猪蹄：补血，通乳 74
- 马齿苋：清热解毒，凉血止血 75
- 油麦菜：清燥润肺，化痰止咳 75
- 菠萝：健胃消食，补脾止泻，清胃解渴 76
- 沙果：生津止渴，消食除烦 77

谷雨

雨纷纷，防湿邪... 78

- 节气食俗：吃香椿，喝谷雨茶 78
- 饮食调养原则：健脾养肝，温补气血 78
- 谷雨常见病饮食指南 79
- 谷雨养生八大明星食材 80
- 芦笋：补虚，抗癌，减肥 80
- 鲱鱼：益气养血，补胃益精 80
- 槐花：清热解毒，凉血润肺 81
- 鸡肝：补肝益肾，止血补血 81
- 莛菜：生津止渴，化痰止咳 82
- 白豆蔻：散寒燥湿，开胃消食 82
- 蘑菇：益气开胃，提高免疫力 83
- 黄鱼：健脾，益气，开胃 83



立夏

养心气，好心情·····86

节气食俗：吃了立夏羹，麻石踩成坑·····86

饮食调养原则：增苦减咸，调养胃气·····86

立夏常见病饮食指南·····87

立夏养生八大明星食材·····88

苦瓜：清暑解渴，降血压，降血脂·····88

草莓：润肺生津，健脾，消暑·····89

苋菜：清热解毒，明目利咽·····90

章鱼：润肺止咳，开胃消食·····90

菜花：补肾填精，健脑壮骨·····91

蚕豆：健脾益气，祛湿抗癌·····91

薏米：利水消肿，健脾祛湿·····92

芹菜：清热解毒，利尿，止血·····93

小满

防湿热，防胃病·····94

节气食俗：吃苦菜，祭车神·····94

饮食调养原则：健脾利湿，和胃养阴·····94

小满常见病饮食指南·····95

小满养生八大明星食材·····96

丝瓜：清热，凉血，化痰·····96

绿豆：消暑止渴，清热解毒·····96

樱桃：防治麻疹，调中益气，收涩止痛·····97

山竹：健脾生津，止泻·····97

蒜薹：温中下气，调和脏腑·····98

桑葚：补血滋阴，生津止渴·····98

薄荷：疏风散热，清利头目·····99

鲍鱼：清热平肝，滋阴益肾·····99

芒种

防潮热，强体魄·····100

节气食俗：煮青梅，挂艾草·····100

饮食调养原则：祛暑益气，生津止渴·····100

芒种常见病饮食指南·····101

芒种养生八大明星食材·····102

魔芋：消肿散结，解毒止痛·····102

带鱼：补五脏，和中开胃·····103

牡蛎：平肝潜阳，滋阴养血·····104

刀豆：温中下气，益肾补元·····105

茄子：清热，活血，消脂，通便·····105

高粱：健脾止泻，化痰安神·····106

杏：润肺定喘，生津止渴·····106

鳝鱼：补虚损，强筋骨·····107

夏至 护阳气, 养脾胃 108

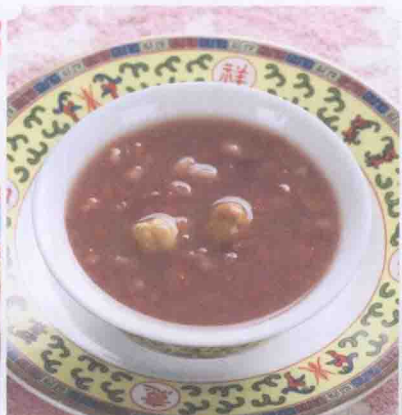
- 节气食俗: 冬至饺子夏至面 108
- 饮食调养原则: 吃苦尝酸, 解热祛暑 108
- 夏至常见病饮食指南 109
- 夏至养生八大明星食材 110
- 莼菜: 清热解毒, 止呕 110
- 西葫芦: 清热利尿, 润肺止咳 110
- 荞麦: 消炎, 止咳, 平喘, 祛痰 111
- 豇豆: 滋阴补肾, 健脾养胃 111
- 黄瓜: 清热解暑, 生津止渴, 利尿 112
- 荷叶: 清凉解暑, 止渴生津 112
- 瓠子: 利水, 清热, 止渴, 除烦 113
- 茯苓: 利水渗湿, 健脾, 安神 113

小暑 健脾肺, 宁心神 114

- 节气食俗: 小暑饺子, 开胃解馋 114
- 饮食调养原则: 祛湿养气, 健脾宁心 114
- 小暑常见病饮食指南 115
- 小暑养生八大明星食材 116
- 鸭肉: 滋阴, 补虚, 养胃, 利水 116
- 绿豆芽: 清暑热, 通经脉, 解诸毒 117
- 鱼腥草: 清热解毒, 利水通淋 117
- 黄花菜: 养血平肝, 利尿消肿 118
- 空心菜: 解毒利尿, 清热凉血 118
- 泥鳅: 补中益气, 祛邪除湿 119
- 小白菜: 解热除烦, 通利肠胃 120
- 冬瓜: 降血压, 减肥降脂 121

大暑 治冬病, 防暑热 122

- 节气食俗: 大暑老鸭胜补药 122
- 饮食调养原则: 清淡酸甘, 补气降火 122
- 大暑常见病饮食指南 123
- 大暑养生八大明星食材 124
- 哈密瓜: 生津止渴, 清肺止咳 124
- 玉米: 健脾开胃, 防癌健脑 125
- 桃: 补心, 生津, 解渴 125
- 啤酒: 消暑解热, 开胃健脾 126
- 黑鱼: 补脾益气, 利水消肿 126
- 西红柿: 健胃消食, 生津止渴 127
- 荔枝: 生津止渴, 补益气血 128
- 西瓜: 清热解暑, 解烦渴, 利小便 129



第四章 从 **立秋** 到 **霜降** · 防燥养肺 131

立秋 调精神，敛肺气... 132

- 节气食俗：除秋燥，贴秋膘... 132
- 饮食调养原则：滋阴润燥，增酸强肝... 132
- 立秋常见病饮食指南... 133
- 立秋养生八大明星食材... 134
- 银耳：滋补生津，润肺养胃... 134
- 莲藕：清热，滋阴，开胃，养血... 135
- 芝麻：补肝肾，润肠，抗衰老... 136
- 木瓜：消暑解渴，养肝丰胸... 137
- 茭白：利尿，除烦热，通乳... 137
- 杨梅：生津止渴，化痰止咳... 138
- 青梅：生津解渴，敛肺止咳... 138
- 柑橘：开胃理气，化痰止咳... 139

处暑 防秋燥，促睡眠... 140

- 节气食俗：处暑食俗吃鸭子，贴膘补身有由来... 140
- 饮食调养原则：生津润燥，清热安神... 140
- 处暑常见病饮食指南... 141
- 处暑养生八大明星食材... 142
- 芒果：生津止渴，消暑舒神... 142
- 佛手：祛风解热，健脾开胃... 142
- 蓝莓：美容养颜，提高免疫力... 143
- 甘蔗：和中润燥，清热除烦... 143
- 莲子：清泻心火，健脾益胃... 144
- 海蜇：清热解毒，降压消肿... 144
- 火龙果：减肥，润肠，降血糖... 145
- 葡萄：益气补血，开胃生津，强健筋骨... 145

白露 补阴气，防秋寒... 146

- 节气食俗：白露必饮白露茶... 146
- 饮食调养原则：减苦增辛，助筋补血... 146
- 白露常见病饮食指南... 147
- 白露养生八大明星食材... 148
- 梨：生津润燥，清热化痰... 148
- 柚子：健胃，润肺，补血，清肠... 148
- 椰子：生津止渴，利尿消肿... 149
- 鲈鱼：健脾，补气，益肾... 149
- 牛奶：补肺养胃，生津润肠... 150
- 橄榄：清肺利咽，化痰消积，生津止渴... 150
- 乌鸡：延缓衰老，强筋健骨... 151
- 开心果：疏肝理气，温肾暖脾... 151

秋分

调阴阳, 护脾胃... 152

- 节气食俗: 秋分拜神食秋菜... 152
- 饮食调养原则: 收神养心, 阴平阳秘... 152
- 秋分常见病饮食指南... 153
- 秋分养生八大明星食材... 154
- 海米: 补肾壮阳, 养胃化痰... 154
- 桂圆: 补气血, 安神志, 养心脾... 154
- 白扁豆: 健脾化湿, 利尿消肿... 155
- 河蟹: 清热解毒, 利湿退黄... 155
- 鸭蛋: 大补虚劳, 滋阴润肺... 156
- 草菇: 清热, 解暑, 养阴, 生津... 156
- 罗汉果: 清热润肺, 止咳利咽... 157
- 柿子: 润肺生津, 清热止血... 157

寒露

防燥邪, 暖肺脾... 158

- 节气食俗: 吃花糕, 饮菊花酒... 158
- 饮食调养原则: 养阴防燥, 润肺益胃... 158
- 寒露常见病饮食指南... 159
- 寒露养生八大明星食材... 160
- 枸杞子: 养肝, 滋肾, 润肺... 160
- 猪肝: 补肝, 明目, 养血... 161
- 菱角: 清热除烦, 益气健脾... 162
- 平菇: 追风散寒, 舒筋活络... 162
- 红薯: 补虚乏, 益气力, 健脾胃, 滋肾阴... 163
- 虾: 补肾, 壮阳, 通乳... 164
- 鲤鱼: 补脾健胃, 利水消肿, 通乳... 165
- 榛子: 补脾胃, 益气力, 明目健行... 165

霜降

固肾气, 补肺气... 166

- 节气食俗: 霜降吃丁柿, 不会流鼻涕... 166
- 饮食调养原则: 健脾养阴, 固肾补肺... 166
- 霜降常见病饮食指南... 167
- 霜降养生八大明星食材... 168
- 洋葱: 理气和胃, 发散风寒... 168
- 葵花子: 滋阴, 健脾润肠, 祛热毒... 168
- 紫薯: 防癌抗癌, 补血, 抗衰老... 169
- 花生: 悦脾开胃, 润肺化痰, 补血益气... 169
- 鲢鱼: 健脾补气, 温中暖胃, 散寒... 170
- 鲶鱼: 滋阴养血, 补中气, 开胃, 利尿... 170
- 石榴: 生津止渴, 收敛固涩... 171
- 芡实: 补中益气, 益肾固精... 171



第五章 从 **立冬** 到 **大寒** · 滋补养肾 173

立冬 敛阴气，护阳气... 174

- 节气食俗：立冬吃蔗没病痛 ... 174
- 饮食调养原则：养肾强体，补益阴血 174
- 立冬常见病饮食指南 175
- 立冬养生八大明星食材 176
- 油菜：清热，润燥，消肿，和血 176
- 松子仁：润燥，养血，祛风 ... 176
- 豆浆：滋阴润燥，祛寒暖胃 ... 177
- 海带：消炎，平喘，散结利水，减脂降压 178
- 羊肉：补虚劳，助元阳，益精血 179
- 羊肾：补肾气，益精髓 180
- 豆腐：补中益气，清热润燥，生津止渴 181
- 黑米：滋阴补肾，益气活血 ... 181

小雪 养神气，防冬火... 182

- 节气食俗：腌萝卜，吃糍粑，晒鱼干 182
- 饮食调养原则：清火降气，滋阴补肾 182
- 小雪常见病饮食指南 183
- 小雪养生八大明星食材 184
- 黑木耳：益气，养胃，补血，止血 184
- 山楂：开胃消食，化滞消积，活血化痰 184
- 核桃：补肾，养血，润肺，通便 185
- 腰果：降压，养颜，延年益寿... 185
- 鸡肉：温中益气，益五脏，补虚损 186
- 干贝：滋阴，补肾，调中，下气 186
- 白果：敛肺定喘，止带缩尿 ... 187
- 猴头菇：健胃，补虚，抗癌 ... 187

大雪 防寒气，补气血... 188

- 节气食俗：碌碡顶了门，光喝红黏粥 188
- 饮食调养原则：温补助阳，补肾壮骨 188
- 大雪常见病饮食指南 189
- 大雪养生八大明星食材 190
- 冬笋：清热化痰，利水消肿，润肠通便 190
- 苹果：健胃，消积，止汗 191
- 鱿鱼：滋阴养血 192
- 猪腰：补肾壮腰 192
- 香菇：补气血，补肝肾，抗癌... 193
- 芋头：软坚散结，益胃健脾 ... 194
- 兔肉：滋阴润燥，补中益气 ... 194
- 驴肉：补益气血，除烦安神 ... 195

冬至

护阳气, 养精气... 196

- 节气食俗: 家家捣米做汤圆... 196
- 饮食调养原则: 减咸增苦, 养精护阳... 196
- 冬至常见病饮食指南... 197
- 冬至养生八大明星食材... 198
- 胡萝卜: 健脾, 养肝, 助消化... 198
- 无花果: 润肺止咳, 清热润肠... 198
- 圆白菜: 养胃, 壮筋骨... 199
- 生姜: 发汗解表, 温中止呕, 温肺止咳... 199
- 柠檬: 化痰止咳, 生津健脾... 200
- 青鱼: 益气化湿, 和中养胃... 200
- 百合: 清火, 润肺, 安神... 201
- 牛肉: 健脾益肾, 补气养血, 强健筋骨... 201

小寒

御寒气, 补肾气... 202

- 节气食俗: 到小寒, 煮菜饭... 202
- 饮食调养原则: 养肾防寒, 补气润燥... 202
- 小寒常见病饮食指南... 203
- 小寒养生八大明星食材... 204
- 大白菜: 解热除烦, 通利肠胃... 204
- 茴香: 开胃进食, 理气散寒... 205
- 杏仁: 止咳平喘, 润肠通便... 205
- 海参: 补肾益精, 养血润燥... 206
- 栗子: 益气健脾, 补肾强筋, 活血消肿... 207
- 糯米: 温暖脾胃, 补中益气... 208
- 金针菇: 补肝, 益肠胃... 209
- 鳊鱼: 暖胃和中, 止泻... 209

大寒

御风寒, 防燥邪... 210

- 节气食俗: 吃罢八宝饭, 就把年货办... 210
- 饮食调养原则: 健脾暖胃, 滋阴补肾... 210
- 大寒常见病饮食指南... 211
- 大寒养生八大明星食材... 212
- 土豆: 补气, 健脾... 212
- 鹌鹑: 补中益气, 清利湿热... 212
- 红茶: 养胃护胃, 舒张血管... 213
- 紫菜: 补肾养心, 化痰软坚... 214
- 四季豆: 调和脏腑, 安养精神... 215
- 大枣: 补中益气, 养血生津... 215
- 鸽肉: 益气补血, 补肝壮肾... 216
- 狗肉: 补中益气, 温肾助阳... 216



二十四节气 养生歌诀

立春

立春踏青宜养肝，
早起晚睡泡脚眠。
防疫将息乍寒暖，
春捂养阳防春寒。
制怒怡情好心态，
寡欲避风似神仙。

雨水

雨水冻化麦返青，
风吹草萌基不稳。
岸边水獭始祭鱼，
传信鸿雁向北行。
厥阴无情病易发，
营血不布脾胃病。
少食膩油多菜果，
食酸养阳脏腑宁。

惊蛰

寒冬已过倒春寒，
万物复苏还艰难。
蛰伏虫已雷震醒，
调达肝气和阴阳。
多练静功防冷风，
温补忌怒肝脾祥。
少酸多甘温不燥，
多食野菜保安康。

春分

三月惊蛰又春分，
气候变暖春光融。
春分日夜半阴阳，
缓发游园情志畅。
早起晚睡勤散步，
防感和胃佩香囊。
养颜梳头房事节，
阴阳调和第一桩。

清明

又到清明四月天，
景明春和放纸鸢。
婀娜柳树新枝发，
鲜嫩群花争芳妍。
祭祖踏青两相便，
烦恼哀愁散如烟。
偶有雨丝落凡间，
洗去烦琐润心田。

谷雨

天气渐暖雨水多，
皮肤疏松正气弱。
风湿入体筋骨痛，
湿气困脾人昏沉。
疏泄肝气扶正气，
健脾祛湿阳气生。
谷雨时期多注意，
健体养生自精神。

立夏

立夏温湿逐渐高，
蝼鸣蚓出百鸟叫。
高温防风养心腑，
避暑护阳脾胃调。
火旺水衰巧养肾，
勤洗多饮精气好。
膳食清淡添营养，
事事有度健康保。

小满

小满小满，麦粒渐满。
饮食清淡，粥汤当饭。
作息循规，勤以锻炼。
运动适度，莫受寒凉。
心态平和，宁静致远。

芒种

芒种日，梅雨期，
显湿易困脾。
少食苦，多食辛，
健脾解乏困。
养精神，扶正气，
不怕外邪袭。
祛暑湿，调肠胃，
佳肴好滋味。

夏至

养心护阳夏不忘，
晚睡早起可养阳。
远离空调行夏令，
午后小休心神养。
少食冰凉护脾胃，
苦寒败胃少脂肪。
冬病夏养预防重，
身心舒畅度炎凉。

小暑

南风缓缓吹，夏至小暑随。
苦味要适量，增辛重养肺。
空调得适度，热茶暑气宣。
出行避正午，汗出盐糖补。
清热又祛湿，养心健康至。

大暑

阳气至盛阴初发，
暑热夹湿食纳差。
清淡饮食多粥水，
正气亏虚感冒压。
扶正固本莫贪凉，
活血通脉精神辣。
冬病夏养升阳气，
精充气足神旺佳。

立秋

立秋入长夏，湿邪伤脾阳。
少甜忌辛辣，健脾护胃肠。
湿热侵体内，牙痛痘猖狂。
脾健助运化，去火身安康。
俘获秋老虎，悠然美景享。

处暑

处暑温差显，扶正感冒少。
秋燥始明显，滋阴润肺好。
阳气始收敛，阴津要涵养。
小睡平阴阳，子午觉更好。
健脾养脾胃，营养吸收好。

白露

白露到，早晚凉，
勿露身，添衣裳。
天气爽，出游忙，
多饮水，阴液旺。
秋燥始，肺易伤，
梨有益，百合良。
扶正气，免疫强，
拒外邪，人健康。

秋分

秋季平分时间等，
寒凉刺激胃肠损。
饮食温软淡素鲜，
和胃健脾自强本。
秋燥日盛肺易伤，
睡卧不宁心发慌。
润肺滋阴远秋燥，
乐度燥秋增健康。

寒露

寒露天凉露水来，
落叶惆怅感伤怀。
甘淡滋润益胃脾，
防燥润肠养娇肺。
多吃枣莲鸭肉鱼，
登高养阳心神怡。

霜降

时值深秋天转冷，
血液循环流速慢。
手足背部需保暖，
活动适宜多缓和。
饮食切要重平补，
润燥固表增益气。
正气足时心脉强，
健康才会有保障。