

从现在开始，随气候、草木的变化调养身体，做自己的健康专家，和大自然一起生长。

张小雪 著



春温，夏热，秋凉，冬寒，四时交替，花谢花开。

二十四节气与养生宜忌

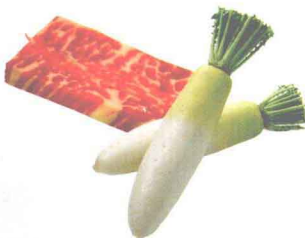
夏至健康养生食谱：凉拌莴笋

配料：鲜莴笋500克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。
制法：莴笋洗净去皮，切成长条小块，盛入盘内加精盐搅拌，腌1小时，沥去水分，加入味精，白糖拌匀。将葱切成葱花撒在莴笋上，锅烧热放入香油，待油热时浇在葱花上，搅拌均匀即可。
功效：利五脏，通经脉。



冬至健康养生食谱：羊肉炖萝卜

配料：白萝卜500克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。
制法：白萝卜、羊肉洗净切块备用，锅内放入适量清水，将羊肉入锅，开锅后五六分钟捞出羊肉，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。
功效：益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。



立秋健康养生食谱：杏雪梨汁

配料：北杏10个，雪梨1个，白砂糖30~50克。

制法：将北杏、雪梨、白砂糖同放炖盅内，加清水半碗，隔水炖1小时。

功效：化痰止咳、清热生津、润肺平喘。



春分健康养生食谱：山药莲子汤

配料：淮山药30克，莲子35克，薏苡仁30克，白砂糖适量。

用法：每日早、晚温服。

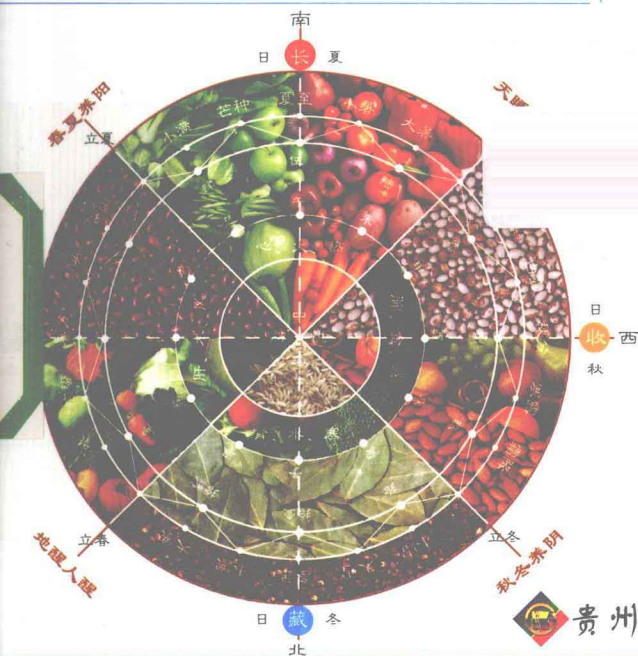
功效：益气健脾、除湿止带。适用于脾虚、运化失常所致的神疲乏力、食欲不振、大便溏泻、两足浮肿，以及带下色白或淡黄无臭，如涕如唾，连绵不尽等。



春三月：晚睡早起，漫步于庭院，舒缓身体。
夏三月：晚睡早起，不怕白天长，胸中无怒气。
秋三月：早睡早起，使神志保持安宁，违之，西瓜、忌吃辛辣香燥、性属寒凉、破气伤正。
冬三月：早睡晚起，藏阳除寒，违之伤肾，适宜吃温性或热性有滋养强壮作用的食物。

天津的食物，忌食油腻辛辣炒爆之物。
适宜吃利水渗湿的食物，忌吃温热助火食物。
八瓜：黄瓜、苦瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜。

食物

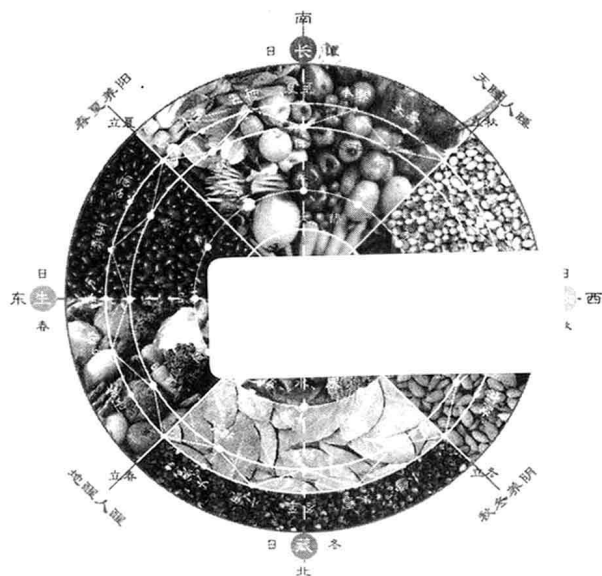


贵州科技出版社

张小雪 著



二十四节气与养生宜忌



贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气与养生宜忌 / 张小雪著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5532 - 0108 - 5
I. ①二… II. ①张… III. ①二十四节气 - 关系 - 养
生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 115078 号

二十四节气与养生宜忌

张小雪 著

责任编辑 李艳辉 熊兴平
出版发行 贵州科技出版社
地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)
网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次
字 数 240 千字
印 张 15
开 本 710mm × 1000mm 1/16
书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0108 - 5
定 价 30.00 元

前言

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无烦事挂心头，便是人间好时节。”无门慧开禅师这首诗偈教人们从四季的美景中学会调节自己的情绪，从而达到健康养生的目的。春夏秋冬，四时交替；花谢花开，人事变化。自然界的生灵无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，人也不例外。

中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季轮回相应的二十四节气与保健养生关系密切。

二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为二十四段，每段约隔半个月。所谓“气”就是气象、气候的意思。这二十四个节气的名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至是用来划分一年四季的。

传统养生学的要点在于顺从自然，即顺从四季冷暖变化，顺从二十四节气气象变化。人体的心、肝、脾、肺、肾五个脏器的盛衰与四季有相应的变化规律；人的脉象变化也与四季有关。

随着社会的发展、科技的进步，人们的生活方式发生了巨大的变化，人们似乎不再需要看大自然的“脸色”，因而很多人逐渐忽视了节气变化对人体健康的影响。事实上，现代生活带来的“文明病”、“富贵病”就是不注意自然规律的结果。“三分治病七分养”，治疗“文明病”、“富贵病”其实不必非得花大笔金钱买进口药，上危险的手术台，而只需要根据二十四节气进行日常养生保健，从

生活细节做起，不但能重获健康体魄，还可以延年益寿。二十四节气养生法，既经济又实惠，何乐而不为？

本书通过概述二十四节气与春夏秋冬四季饮食、起居、健身、疾病预防的关系，为您提供日常自保自疗的养生宜忌建议。我们真正拥有的只有自己的身体，与其等到生命之火将尽再去花大钱维持生命，不如从现在开始，随气候、草木的变化调养身体。

愿您通过阅读本书成为自己的健康专家！

春 之 卷

1. 立春的节气养生与春季保健要点 / 3

【立春气象特点与养生】 / 3

【春季养生之衣、食、住、行】 / 4

【春季养生养肝为先】 / 6

【春季家庭保健“三大注意”】 / 8

【暖冬过后需预防春寒病】 / 8

2. 雨水的节气养生与春季疾病预防 / 10

【雨水气象特点与养生】 / 10

【春寒要预防猝死】 / 10

【春季小心免疫疾病】 / 11

【中医防治春季流行病】 / 12

【春天要预防胃病】 / 14

【春季要警惕甲肝和戊肝】 / 15

【春天需预防旧伤痛】 / 16

【春日防病小偏方】 / 17

【春季小心“精神异常”】 / 17

3. 惊蛰的节气养生与春季日常保健 / 19

- 【惊蛰气象特点与养生】 / 19
- 【摆脱“春眠不觉晓”的困扰】 / 20
- 【自制香袋防春困】 / 22
- 【春季养生妙法——伸懒腰】 / 23
- 【春季谨防“房劳”过度】 / 23
- 【女性春季养生从泡温泉开始】 / 24
- 【老人春练的“四项注意”】 / 27
- 【“春捂”应当如何捂】 / 27
- 【春天梳头好处多】 / 28
- 【春季适宜的运动有哪些】 / 29
- 【春季锻炼的六项注意】 / 30
- 【春季如何绿化家庭生活环境】 / 31

4. 春分的节气养生与春季饮食保健 / 32

- 【春分气象特点与养生】 / 32
- 【春季宜多吃养肝补脾食物】 / 33
- 【春季食物的忌与宜】 / 33
- 【春季养肝粥】 / 34
- 【春天百花入菜有讲究】 / 35
- 【春天宜多吃野菜】 / 36
- 【春季食用时鲜蔬菜的忌宜】 / 37
- 【春季宜食枸杞苗及枸杞子】 / 38
- 【春季减肥宜食胡萝卜汁】 / 39

5. 清明的节气养生与春游 / 40

- 【清明气象特点与养生】 / 40
- 【春季出行防患于未然】 / 42
- 【春游保健要点】 / 43
- 【春季钓鱼有益于养生】 / 44
- 【春季赏花与养生】 / 44
- 【老年人春游的八大注意事项】 / 45

6. 谷雨节气养生与春季美容护理 / 46

- 【谷雨气象特点与养生】 / 46
- 【春季如何保养皮肤】 / 47
- 【春季护肤要领】 / 48
- 【春天如何预防皮肤病】 / 48

夏 之 卷

7. 立夏的节气养生与夏季保健原则 / 51

- 【立夏气象特点与养生】 / 51
- 【夏季养生全方位提醒】 / 52
- 【夏季保健的误区与不宜】 / 54
- 【夏季养生“清”为贵】 / 56
- 【夏季健康三要诀】 / 57
- 【夏季的饮食原则】 / 58

8. 小满的节气养生与夏季皮肤护理 / 61

【小满气象特点与养生】 / 61

【夏天应怎样保护皮肤】 / 61

【夏季防痤疮食疗方】 / 63

9. 芒种的节气养生与夏季健身运动 / 65

【芒种气象特点与养生】 / 65

【男性夏日健身十戒】 / 66

【轻快运动防“苦夏”酷暑】 / 68

【运动清肠，健康度夏】 / 70

10. 夏至的节气养生与夏季饮食保健 / 72

【夏至气象特点与养生】 / 72

【夏天比冬天更需要营养】 / 73

【天热宜多吃的四种食物】 / 74

【夏日常见“内火”的防治】 / 75

【数款夏季祛暑清热药粥】 / 76

【夏季多食大蒜好处多】 / 78

【夏季女性宜多吃丝瓜】 / 78

11. 小暑的节气养生与夏日疾病预防 / 80

- 【小暑气象特点与养生】 / 80
- 【夏季注意养护心脏】 / 81
- 【暑热期护肝宜忌】 / 82
- 【夏天哪些药物该进冰箱】 / 84
- 【夏季用药的三不宜】 / 84
- 【夏季巧用藿香正气水】 / 85
- 【夏防“三多”别大意】 / 86
- 【天热须防“情绪感冒”】 / 86
- 【炎夏女性须防“首饰病”】 / 87
- 【夏天皮肤病的防治】 / 88
- 【夏令谨防“家电病”】 / 90
- 【盛夏“阴暑”更伤人】 / 92
- 【夏季预防感冒必喝的一种汤】 / 93

12. 大暑的节气养生与日常消暑保健 / 94

- 【大暑气象特点与养生】 / 94
- 【夏季健康来自睡眠】 / 95
- 【喝水不当也会“中毒”】 / 96
- 【夏日饮茶防“醉”】 / 97
- 【炎夏“抗汗”多补钾】 / 98
- 【夏天洗澡用什么温度的水最好】 / 99
- 【盛夏别让空调成为“健康杀手”】 / 100
- 【盛夏房间九大必扫之处】 / 101

秋 之 卷

13. 立秋的节气养生与秋季养生原则 / 107

【立秋气象特点与养生】 / 107

【秋季养生“肺”为先】 / 109

【秋季保健的衣、食、住、行】 / 109

【秋季养生重“和”】 / 110

【秋季养生的误区】 / 113

【秋季保健三忌】 / 114

14. 处暑的节气养生与户外郊游 / 116

【处暑气象特点与养生】 / 116

【秋季睡眠九忌】 / 117

【科学“秋冻”才健康】 / 118

【适宜秋天养生的健身运动】 / 119

【秋季晨练忌“吸毒”】 / 120

【秋季美容宝典】 / 121

15. 白露的节气养生与秋季出游 / 122

【白露气象特点与养生】 / 122

【秋游野炊四忌】 / 123

【老年人秋游保健要诀】 / 124

【秋季游泳宜忌】 / 125

【秋季出游必备知识】 / 126

16. 秋分的节气养生与秋季饮食调理 / 128

- 【秋分气象特点与养生】 / 128
- 【秋季忌乱补】 / 129
- 【秋天吃螃蟹的学问】 / 130
- 【秋季谨防食物中毒】 / 131
- 【初秋宜多吃萝卜、多饮茶】 / 132
- 【秋天宜多喝蜜、少吃姜】 / 133
- 【民间秋季养阴润燥食疗方】 / 134
- 【秋季滋补中药大全】 / 135
- 【秋日进补须防伤脾胃】 / 136
- 【饮食对付“秋老虎”】 / 136
- 【素食者秋补宜多吃芋艿】 / 137
- 【入秋食疗宜补肾】 / 137
- 【金秋板栗健肾补脾】 / 138
- 【秋天宜多吃柚子】 / 139

17. 寒露的节气养生与秋季起居保健 / 140

- 【寒露气象特点与养生】 / 140
- 【当心秋季得干燥综合征】 / 141
- 【自我保健防秋燥】 / 142
- 【秋季你被“电”了吗】 / 143
- 【秋燥引起上火、嘴唇发干怎么办】 / 143
- 【秋季巧防孩子“烂嘴角”】 / 144
- 【煲汤防秋燥】 / 145

18. 霜降的节气养生与秋季疾病预防 / 148

- 【霜降气象特点与养生】 / 147
- 【秋季要注意胃部保暖】 / 147
- 【秋季保健注意预防肠道传染病】 / 149
- 【秋季养生多“设防”】 / 149
- 【秋季怎样防感冒】 / 150
- 【多病之秋防疾病有妙方】 / 151
- 【中老年人秋季防病保健宜忌】 / 152
- 【秋季支气管、哮喘病进补方】 / 153
- 【秋季保健需防“贼风”】 / 154
- 【秋令防“面瘫”】 / 155
- 【温差大导致“气象过敏症”】 / 156

冬 之 卷

19. 立冬的节气养生与冬季保健原则 / 159

- 【立冬气象特点与养生】 / 159
- 【冬日健康要素】 / 160
- 【调理情志从“肾”着手】 / 162
- 【冬季的精神调养法】 / 163

20. 小雪的节气养生与冬季起居保健 / 166

- 【小雪气象特点与养生】 / 166
- 【冬令保健三法】 / 167
- 【冬令保暖三诀】 / 168
- 【冬防烫伤三诀】 / 168
- 【居室温度要常变化】 / 169
- 【爱美女性冬季穿裙装的注意事项】 / 170

21. 大雪的节气养生与冬令进补 / 171

- 【大雪气象特点与养生】 / 171
- 【女性每天 500 克青菜不能少】 / 174
- 【冬季宜多吃零食】 / 175
- 【冬季清润炖汤推荐】 / 175
- 【冬天吃汤锅宜忌】 / 176
- 【冬季进食御寒有讲究】 / 177
- 【冬日健康饮品推荐】 / 178
- 【冬季要适当“吃冷”】 / 179
- 【冬季养生“茶疗方”】 / 180
- 【冬季食腊八粥选料有讲究】 / 181

22. 冬至的节气养生与冬季健身 / 182

- 【冬至气象特点与养生】 / 182
- 【冬天健身防病宜“冻一冻”】 / 183
- 【冬季长跑的防护要领】 / 184
- 【冬练“三九”的八个要领】 / 185
- 【老年人冬季晨练要慢起身】 / 187

23. 小寒的节气养生与冬季日常保健 / 188

- 【小寒气象特点与养生】 / 188
- 【冬季泡澡防三大杀手】 / 189
- 【冬季宜调节好居室湿度】 / 190
- 【冬天的健康洗出来】 / 190
- 【冬季护肤“五戒”、“三提醒”】 / 191
- 【冬日美肤水疗法】 / 193
- 【冬季怎样快速让肌肤充满活力】 / 194

24. 大寒的节气养生与冬季疾病预防 / 195

- 【大寒气象特点与养生】 / 195
- 【怎样安然度暖冬】 / 197
- 【冬季防病不能随心所欲】 / 198
- 【冬季预防疾病须从细节入手】 / 199
- 【老年人入冬尤须防六病】 / 200
- 【冬季防治冻疮有妙方】 / 201
- 【冬季风湿病的预防与治疗】 / 202
- 【药膳方巧治冬季小病】 / 203

附录：二十四节气健康养生食谱 / 205

参考文献 / 225

春之卷

1. 立春的节气养生与春季保健要点
2. 雨水的节气养生与春季疾病预防
3. 惊蛰的节气养生与春季日常保健
4. 春分的节气养生与春季饮食保健
5. 清明的节气养生与春游
6. 谷雨的节气养生与春季美容护理



