

四时
24节气

养生与防病

主 编 张 琳 刘新平



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

四时 24 节气养生与防病

SISHI 24JIEQI YANGSHENG YU FANGBING

主 编	张 琳	刘新平	
编 者	李 颖	刘新平	刘淑琴
	王 岩	张 琳	张家宇
	成晓岚	王若伊	栾 颖
	谢 辉	董欣然	张 菁
	汤家时	郑玉满	孙志东
	裴 兰		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

四时 24 节气养生与防病/张 琳,刘新平主编. —北京:人民
军医出版社,2012. 10
ISBN 978-7-5091-6055-8

I. ①四… II. ①张… ②刘… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

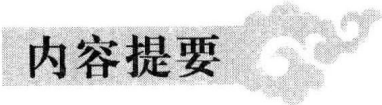
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 229069 号

策划编辑:于 哲 文字编辑:刘兰秋 刘婉婷 责任审读:吴 然
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)51927300-8052
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:7.75 字数:190千字
版、印次:2012年10月第1版第1次印刷
印数:0001—4500
定价:20.00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

内容提要



本书共分4章,分别从四时24节气的气候特点讲起,详细介绍了人与四时、节气之间的密切关系,如何顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律进行饮食调养、起居调养、运动调养以及常见病防治方法。全书深入浅出,集知识性、趣味性、实用性于一体,告诉人们如何在现代生活中运用古老的养生理念来达到健体防病、益寿延年的目的。

前言

养生,是一个既古老又年轻的话题。说它古老,是因为早在2000多年前的《黄帝内经》中就从整体体现了人们对人体与四时季候关系的独特理解,以及人体各部分互为照应的整体观念,是统领中国传统医学、古代养生学的理论基础;说它年轻,是因为随着人们生活水平的提高,人们越来越关注自身的健康,使养生这一话题焕发出了新的光彩。顺应四时,天人合一,是中医学古老的养生观念。人生活在自然界,无时无刻不受着大自然的影响。大自然有一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒的变化,人生活在其中,就要适应这种变化,《黄帝内经》中说:“智者之养生也,必须四时而适寒暑”。

春三月是生发的时节,天气由寒变暖,春风解冻,春阳回升,自然界种种生物萌生发育。人体阳气与自然界相应,也处于逐渐上升的趋势,各种生理功能日趋旺盛,新陈代谢变得活跃。同时,人体皮肤腠理由致密开始变疏松,阳气向外开泄。再加上春季气温不稳,时高时低,因此不要急于减衣服,要注意保暖,早睡早起防春困。不过分劳累,精神上保持愉快,通过散步、放风筝等户外活动,忘却烦恼。春季为肝气旺盛之时,酸味入肝,多食酸味食物,可致肝木过旺,克制脾土,抑制脾胃消化功能,引起脾胃病,因此春季饮食忌酸涩,可适当食用大枣、蜂蜜、山药等甘温之品,增

加甘味以增强脾气，加强机体的防御能力。

夏季骄阳普照，地热蒸腾，天气下降，地气上升，天地之气汇合，乃万物争荣、群芳斗艳、植物开花结果的季节。夏季阳气盛，气温高，充于外表，人体阳气运行畅达于外，气血趋向于体表。这给防病治病，养生保健带来了有利条件，也是治疗宿疾和调补人体的最佳时机。夏季是人体新陈代谢旺盛的时期，皮肤毛孔开泄，使汗液得以排出，通过出汗来调节体温，以适应夏季暑热的气候。古人提出了夏季养生的“三防”之说，即“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿。”所以，夏季养生要防护外来的暑邪和湿邪，又要注意保护人体阳气，不可贪凉过度，饮食应少食寒冷，多食清淡、温暖之品。

秋三月万物成熟，草木渐近萧条，秋风劲急，地气清肃，万物色变，阴气日盛，阳气日衰，天气转寒，冷暖空气交替，气温变化剧烈，同时湿度亦开始减低，气候干燥，雨水减少，人体抵抗力下降，容易旧病复发，故人们说“多事之秋”。因此，秋季要注意生活起居各方面的养生，防燥防寒，收敛神气，注意锻炼和及时添加衣物，饮食上要注意多摄入有滋阴润肺作用的食物，少辛增酸防秋燥。

冬季，水冰地坼，万物闭藏，阴盛阳伏，草木凋零。人体处于闭藏状态，阳气、阴精趋于潜藏，脾胃功能健旺，此时补益阴精、阳气易于吸收，闭藏中出现生机，且储存摄入的营养物质，可以增强体质、扶正固本，为明年开春乃至全年的健康打下良好的基础，以备春夏生命活动亢奋的需要，因此冬季是进补的最好季节，进补应以温补为主。应避寒取暖，早睡晚起，注意防病。

本书从生活实际出发，以活泼生动、通俗易懂的语言详细阐述了不同季节的养生原则和方法，告诉人们如何在日常生活中顺

应“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律,进行饮食调养、精神调摄、起居保养、运动保健,介绍了如何预防四季中的常见病,如何调养身心,以提高自身抵抗能力等。书中还结合气象知识,进一步讨论了 24 节气的由来,介绍了如何从衣食住行入手进行养生以及保健食谱等,养生方法简便易行、行之有效。衷心希望大家能够通过本书增长养生、保健知识与养生智慧。祝广大读者四季平安、健康快乐!

编 者

2012 年 5 月

目 录

第1章 春季养生与防病.....1

一、“春潮带雨晚来急,野渡无人舟自横”/3

二、春季饮食养生/4

(一)清淡饮食,少酸增甘,温而不燥/4

(二)吃葱、蒜的好季节/5

小贴士 大蒜食谱/6

(三)山药和大枣——最宜春季食用的补气药/7

(四)春韭、春笋正当时/11

(五)树上蔬菜——香椿芽/13

(六)菠菜补血、芹菜防便秘/15

小贴士 旱芹养生小妙方/17

(七)春食野菜,养生保健/17

(八)花茶一杯沁心脾/20

小贴士 如何正确饮茶/23

(九)春季喝粥益处多 /23

(十)自己动手,栽种芽苗菜/25

三、春季起居养生/29

(一)上午下午多开窗/29



- (二)春捂秋冻防春寒/29
- (三)早睡早起防春困 /31
- (四)调节心绪畅情怀/32
- (五)春季梳头通经活血/34
- (六)慎避风邪侵袭/35

四、春季运动养生/36

- (一)“百炼不如一走”/36
- (二)柔中带刚太极拳/37
- (三)放风筝,调节心情/39
- (四)春游注意安全/40
- 小贴士 按年龄选择运动/42

五、春季节气养生/43

- (一)立春——养阳养肝,百病不沾/43
- (二)雨水——防寒祛湿,当心脾胃/44
- (三)惊蛰——清肠排毒,增强体质/45
- (四)春分——寒热均衡,平衡阴阳/46
- (五)清明——柔肝养肺,踏青防过敏/47
- (六)谷雨——滋阴养胃,少酸宜甜/48

六、春季常见病防治/48

- (一)小心花粉吹出“桃花癣”/48
- (二)当心旧病复发/50



第2章 夏季养生与防病.....53

一、“晴日暖风生麦气,绿阴幽草胜花时” /55

二、夏季饮食养生/56

- (一)夏季饮食宜清淡/56

(二)可与西瓜媲美的消暑食物——西红柿/58

小贴士 番茄红素的高效利用/60

(三)多喝薏米粥健脾利湿/60

(四)消除苦夏,以“苦”治苦/62

(五)夏日荷叶是良药/64

(六)汤汤水水,祛除湿邪/66

(七)凉面解暑,热面祛湿/69

小贴士 芝麻酱凉面,双重营养/71

(八)夏季美味——新鲜玉米/72

(九)心烦体热,来碗绿豆汤/74

(十)“热天两块瓜,药物不用抓”——西瓜/76

(十一)夏饮绿茶清热去火/78

(十二)清热解暑的“香薷饮”/79

(十三)学会科学饮水/80

三、夏季起居养生/83

(一)夏季睡眠有学问,晚睡早起加午觉/83

(二)长夏防湿邪/85

(三)盛夏防中暑/87

(四)烈日炎炎防苦夏/88

(五)盛夏不可过于贪凉/89

(六)夏季如何防晒/90

小贴士 夏季如何防蚊/91

(七)夏日养生不忘“热”/92

(八)不要盲目喝凉茶消暑/94

(九)夏季家庭小药箱/95

(十)夏季常用中药有哪些忌口/96



(十一)自制药枕,清凉一夏/97

四、夏季运动养生/100

(一)夏季运动宜与忌/100

(二)夏季最佳消暑运动——游泳/101

五、夏季节气养生/102

(一)立夏——注意养心,清淡饮食/102

(二)小满——清利湿热,清淡素食/103

(三)芒种——食勿过咸,清凉度夏/104

(四)夏至——清心宁神,护阴养阳/106

(五)小暑——多吃“苦”,练三伏/107

(六)大暑——科学防暑,重在护心/108

六、夏季常见病防治/110

(一)盛夏谨防“空调病”/110

(二)注意饮食卫生,小心急性胃肠炎/111

(三)保持厨房卫生,勤消毒/112

(四)合理使用冰箱,小心“冰箱肠炎”/113

(五)心脑血管疾病者要警惕“热中风”/116

(六)三伏天宜“冬病夏治”/117



第3章 秋季养生与防病.....119

一、“翟塘峡口曲江头,万里风烟接素秋”/121

二、秋季饮食养生/122

(一)秋季饮食应少辛增酸,补气养阴、生津润燥/122

(二)秋燥自有秋梨润/123

(三)百合粥羹防秋燥/124

(四)蜂蜜水可防秋燥/126



- (五)入秋山药用处多/128
- (六)栗子补肾,每天5~10枚/130
- (七)秋食莲藕,润肺开胃/132
- (八)穷人的“燕窝”——银耳/133
- (九)石榴、苹果红又甜/134
- (十)枸杞益肾抗衰老/136
- (十一)猪肚补虚健脾,暖胃生津/137
- (十二)猪蹄美容又滋阴/138
- (十三)先调脾胃再“贴秋膘”/139
- (十四)秋季如何进补/140
- (十五)秋季养生肺为先/143

三、秋季起居养生/145

- (一)注意保湿,早睡早起,防止“悲秋”/145
- (二)秋冻要因时、因地、因人而异/147
- (三)金风送爽,秋乏亦来/149

四、秋季运动养生/151

- (一)秋季是耐寒锻炼的好时机/151
- (二)登高解愁、秋游送爽/152
- (三)秋练太极拳最适合/154
- (四)骑车秋游心旷神怡/155

五、秋季节气养生/156

- (一)立秋——防暑除湿,滋阴润燥/156
- (二)处暑——春捂秋冻,清热安神/157
- (三)白露——勿露身,防“燥”伤人/158
- (四)秋分——养阴清燥,平衡阴阳/160
- (五)寒露——润燥清咽,足部保暖/160



(六)霜降——养阴养胃,护腰护腿/162

六、秋季常见病防治/162

(一)秋季谨防呼吸系统疾病/162

小贴士 食疗治感冒/164

(二)合理饮食,远离秋季哮喘/165

(三)预防心脑血管疾病/166

(四)秋分过后养胃护胃很关键/166



第4章 冬季养生与防病.....171

一、“六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝”/173

二、冬季饮食养生/174

(一)“冬季进补,开春打虎”/174

(二)辨清体质再进补/176

(三)“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”/181

(四)大白菜——冬季养生“看家菜”/185

(五)“菌中皇后”数香菇/187

(六)冬季暖身找洋葱/188

(七)冬食腊八蒜,杀菌防感冒/190

(八)“逢九一只鸡,来年好身体”/191

(九)冬令滋补佳品——羊肉/193

(十)冬季耐储藏的水果——桔柚大家族/194

(十一)冬食葵花子,温暖全身心/196

(十二)冬季进补,不妨吃点“黑”/198

(十三)冬季养生喝红茶/203

三、冬季起居养生/204

(一)避寒取暖,早睡晚起,注意防病/204



- (二)注意保暖巧着装/206
- (三)手套帽子不可少/207
- (四)别穿太厚的睡衣/209
- (五)冬季如何洗澡/209
- (六)晨起喝水,睡前足浴,健康又长寿/210
- 四、冬季运动养生/212**
 - (一)冬季运动须注意/212
 - (二)科学晨练/213
- 五、冬季节气养生/215**
 - (一)立冬——养阴不扰阳,适时进补/215
 - (二)小雪——温肾阳,助阳气/216
 - (三)大雪——适时进补,强身健体/216
 - (四)冬至——防寒保暖,热量充足/217
 - (五)小寒——养肾防寒,坚持运动/218
 - (六)大寒——阴尽养生,温补防寒/219
- 六、冬季常见病防治/220**
 - (一)寒冬慎防高血压/220
 - (二)气温下降,警惕脑卒中/226
 - (三)冬季预防冠心病/229



第 1 章

春季养生与防病

西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。青箬笠、绿蓑衣，斜风细雨不须归。

——渔歌子(唐·张志和)

篱外谁家不系船，春风吹入钓鱼湾。小童疑是有村客，急向柴门去却关。

——溪居即事(唐·崔道融)

凉月如眉挂柳湾，月中山色镜中看。兰溪三日桃花雨，半夜鲤鱼来上滩。

——兰溪棹歌(唐·戴叔伦)

柳花飞入正行舟，卧引菱花信碧流。闻道风光满扬子，天晴共上望乡楼。

——行舟(唐·李益)

东城渐觉春光好，縠皱波纹迎客棹。绿杨烟外晓寒轻，红杏枝头春意闹。

——玉楼春(宋·宋祁)

树绕村庄，水满陂塘。倚东风，豪兴徜徉。

小园几许，收尽春光。有桃花红，李花白，菜花黄。

远远围墙，隐隐茅堂。飏青旗，流水桥旁。

偶然乘兴，步过东冈。正莺儿啼，燕儿舞，蝶儿忙。

——行香子(宋·秦观)



“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

——《内经·素问·四气调神大论》

“春季的三个月，是万物复苏的季节，天地之间生气发动，草木欣欣向荣。此时，人们应该适当晚睡早起，清晨到庭院里散步，披散头发，舒缓形体，使神志随着生发之气一起舒展。要让万物生长，而不是扼杀；要给予帮助，而不要去剥夺；要相应地奖赏，而不是惩办。这就是适应春季时令，调养生气的道理，如果违反了 this 规律，就会损伤肝气。肝气受损，到了夏季就容易发生寒性的病变，这是由于春天生养基础差，供给夏天生长的条件就变差了。”



一、“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”

按照我国传统的历法分，春季有3个月，始于立春止于立夏，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。立春在每年的2月4日前后，意为“开始”，表示春天从这一天开始。这个时期气温、降雨、日照处于一年的转折点，寒冷减退，冰雪消融，但寒冷在减退的过程中会有反复，大部分地区还会有霜冻出现。在清明前后，气温才会稍稍稳定，谷雨之后才是春暖花开，春意融融的景象。

我国位于地球北半球，跨寒温热3带，从地理位置来看，属于典型的季风气候。春季大部分地区的特点都是风多、风速大、风向变化快，天气多变、气温不稳定。所谓“春寒料峭”，“倒春寒”，冷热交替，时常有大风、降温天气。经常可见一天之中有急剧的天气变化，早晚和中午的气温相差悬殊，所以人们常说：“三月天孩儿脸，一天变三变。”

春雨绵绵也是春季的气候特点之一。雨水之后，各地降雨量明显增多，空气在雨水的滋润下变得湿润。此外，春季还多雾，大雾时空气的湿度非常大，再加上冬季余寒，使得春季气候呈现出风、寒、湿、雾俱全的特点。

中医学认为，从立春到立夏前1天的春三月可以分为3个阶段，古人称之为孟春、仲春和季春。孟春是春季第1个月，即农历一月，公历二月。此时为由冬季进入春季的过渡时期，又称为早春。“孟春之月，天地俱生，谓之发阳。”（《遵生八笺》）此时期土壤表面日消夜冻，大自然诸多动植物萌动、发育，阳气处于地，刚刚开始生发，并开始迅速上升变强。

农历二月，公历三月，是春季的第2个月——仲春。此时阳气继续生发，杨柳、野草等植物生长，春花吐蕾。《遵生八笺》言：“仲春之月，号厌于日。”仲春包含一个非常重要的节气——春分。