

天人合一的养生宝典

跟着节气过日子

杨力

——
编著



跟着节气 过日子

天人合一的养生宝典



杨力
编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着节气过日子 / 杨力编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5552-3078-6

I. ①跟… II. ①杨… III. ①二十四节气-关系-养生(中医)-基本知识②二十四节气-关系-保健-基本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206613 号

编委会

杨力 王俊文 胡敏晖 邹威 卢晟晔 才永发 向小芬 陈文渊
向远菊 凌永放 高红敏 周飞 金跃军 李丹 宋华 张雪松
钟倩 向勇 王美凤 徐红进 董国锋 汪传翠 李敬 高健昌
陈秀红 范会英 周文宝 陈方俊 刘祥亚 石雨祺 王志艳 郑衡泌

书名 跟着节气过日子
编著 杨力
出版发行 青岛出版社
社址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 徐瑛
装帧设计 祝玉华
插画 周飞
特约审校 郭勇 李军
排版 祝玉华 林文静 张采薇 郭真
印刷 青岛国彩印刷有限公司
出版日期 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
开本 32 开 (787mm × 1902mm)
印张 8.5
字数 250 千
图数 42
印数 1 - 6000
书号 ISBN 978-7-5552-3078-6
定价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

作者简介



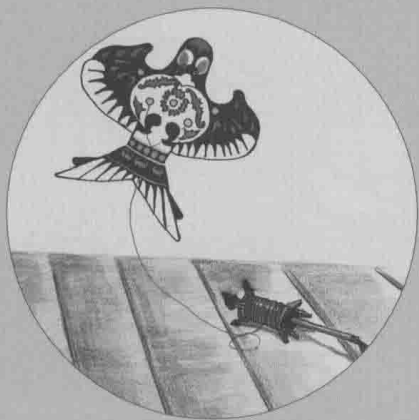
杨力，著名中医养生学家，《易经》养生学、中国象数科学的开创者，中国中医科学院教授、博士生导师、北京周易研究会会长、美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师、纽约州执照针灸医师联合会特聘教授、《百家讲坛》主讲嘉宾。

杨力教授行医40余年，在中国中医科学院研究生院主讲《易经》《黄帝内经》近30年。近年来，杨力教授在全国各地主讲了上千场大型健康公益讲座，并出版著作2000余万字、养生专著30余本，深受百姓喜爱。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

二十四节气歌

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。
上半年是六廿一，下半年来八廿三，
每月两节日期定，最多不差一两天。



立春

2月4日前后
春水尚瘦
白鸥未来

雨水

2月19日前后
好雨知时节
当春乃发生



惊蛰

3月6日前后
春雷响
万物长

春分

3月21日前后
杨柳青青
草长莺飞

清明

4月5日或6日
等闲春过三分二
凭伏桐花报与知

谷雨

4月20日前后
开到荼蘼花事了
丝丝天棘出莓墙

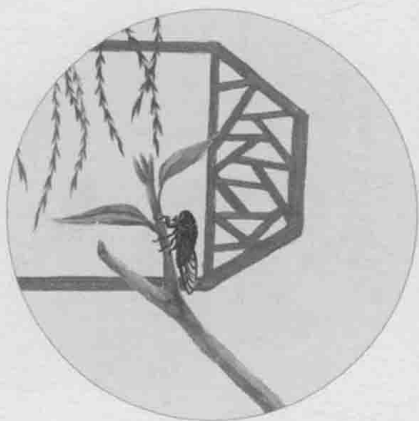
立夏

5月5日或6日
四时天气促相催
一夜薰风带暑来

小满

5月21日前后
夜莺啼绿柳
皓月醒长空





芒种

6月6日前后

今序当芒种

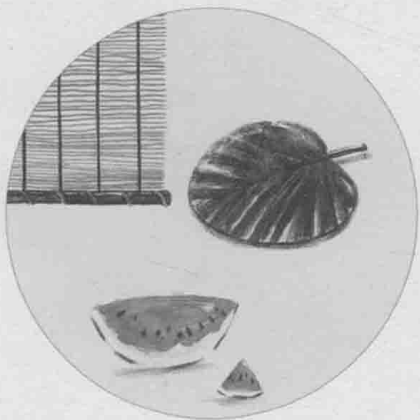
农家插蒔忙

夏至

6月22日前后

夏至时节夜最短

白天漫长霞光晚



小暑

7月7日前后

悠忽温风至

因循小暑来

大暑

7月23日前后

欲知应候何时节

六月初迎大暑风

立秋

8月7日前后
睡起秋色无觅处
满阶梧桐月明中

处暑

8月23日前后
春种一粒粟
秋收万颗子

白露

9月8日前后
露从今夜白
月是故乡明

秋分

9月23日前后
琴弹南吕调
风色已高清





寒露

10月8日前后

露气寒冷

将凝结也

霜降

10月23日前后

气肃而凝

露结为霜



立冬

11月7日前后

细雨生寒未有霜

庭前木叶半青黄

小雪

11月22日前后

孤舟蓑笠翁

独钓寒江雪

大雪

12月7日前后
忽如一夜春风来
千树万树梨花开

冬至

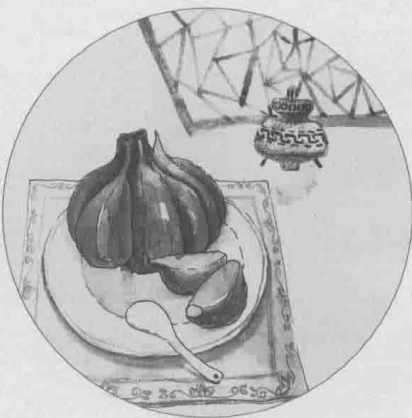
12月22日或23日
著意调停云露酿
从头检举梅花曲

小寒

1月5日前后
葵影便移长至日
梅花先趁小寒开

大寒

1月20日前后
墙角数枝梅
凌寒独自开



序

顺节气养生才能天人合一

我国古代著名思想家、诗人屈原曾在《天问》中这样诘问：“邃古之初，谁传道之？上下未形，何由考之？冥昭瞢暗，谁能极之？冯翼惟象，何以识之？明明暗暗，惟时何为？阴阳三合，何本何化……何所不死，长人何守……延年不死，寿何所止……”

这是一位中国古代巨人在思考生命的终极意义时所发出的迷茫而又无奈的声声长啸。

自从地球上出现人类以来，人类就在不断地与自然界搏击，试图征服自然，同时也在不断地顺应、屈服并回归自然。在此过程中，我国古人发现了“天人合一”的生命奥秘。古人以宇宙为时钟，以日月、星辰、四季、候风、万物为指针，细致入微地体察着自然界的微妙变化，并使自己的生活节奏与之相应，更加符合自然之道。可以说，在征服和改造自然方面，古不如今；而在顺应自然、天人相应方面，今人则应虚心向古人学习。

二十四节气我国的发祥年代极为久远。据《易·系辞》记载，伏羲氏仰观俯察，观河图、洛书而画卦。河图、洛书中已明确提出四时五方、八卦九宫概念，内含二至（冬至、夏至），二分（春分、秋分），四立（立春、立夏、立秋、立冬）及八节（二至、二分和四立）等内容。

在春秋时代，一年有立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气。至西汉，在戴圣的《礼记·月令》和刘安的《淮南子·天文训》中就已有二十四节气了。

在古代，节气简称为气，这个气字其实是天气、气候的意思。古代一年分为十二个月纪，每个月纪有两个节气。前者为节气，后者为中气，如立春为正月节，雨水为正月中。后人把节气和中气统称为节气，将十二个

月纪的节气合为二十四节气，即立春、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。

节气的规定方法有两种，一种叫“恒气”，一种叫“定气”。恒气以一年的 $1/24$ 为准；定气以太阳在黄道上的位置为准，每隔黄经 15° 为一个节气。中国古代用恒气定节气。北齐天文学家张子信发现太阳在黄道上运行的速度不均匀。隋朝天文学家刘焯创立了推算定气的方法，可惜当时未能实行。唐代僧一行采用恒气来注历，而用定气来推算日月交食。清代则完全改用定气以定节气，并流行至今。

二十四节气的划定是我国古代天文、气象科学的伟大成就。它不仅在安排和指导农业生产过程中发挥了重大的作用，而且在民众养生方面也具有重要的指导意义。天人合一 是养生的最高境界，天人合一 养生观主张人与自然和谐统一。四季、节气是自然现象，自然界的 变化会对人体健康产生相应的影响。就气候而论，春季六节气温和，夏季六节气炎热，秋季六节气干燥，冬季六节气寒冷。一年四季中，二十四节气形成了气象万千的自然现象。人与自然是统一的整体，四季、节气的变化时时刻刻影响着人体的生理机制。例如，四季饮食就与人体五脏有着密切的关系。中医学有五味归五脏之说，即酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。所以，遵循天人合一的养生观，跟着节气去养生，才符合四季、节气更替与变化的客观规律。2016年，中国“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录，愿智慧的祖先留下的这份宝贵财富能更好地造福全人类。《跟着节气过日子》从天人合一和二十四节气的角度阐释中医理论和养生，希望此书的编写能为“二十四节气”这份珍贵遗产的保护和传播尽上微薄之力。



杨力

2017年10月

序 /1

立春食疗养生篇

时令物语 /2

立春养生：适当调摄，以生春阳 /3

立春食疗：吃辛甘发散之品以养春阳 /4

立春进补食疗方 /5

常见病立春调治法 /8

当令食物排行榜 /11



雨水食疗养生篇

时令物语 /16

雨水养生：雨水养阳，调养脾胃是关键 /17

雨水食疗：风高物燥多食鲜，调养脾胃宜食粥 /17

雨水进补食疗方 /19

常见病雨水调治法 /21

当令食物排行榜 /23



惊蛰食疗养生篇

时令物语 /26

惊蛰养生：气候多变，辨体质调养 /28

惊蛰食疗：保阴潜阳，适当进补 /29

惊蛰进补食疗方 /30

常见病惊蛰调治法 /32

当令食物排行榜 /34



春分食疗养生篇

时令物语 /37

春分养生：昼夜平分，宜阴阳平衡 /38

春分食疗：食物寒凉温热，身体阴阳平衡 /39

春分进补食疗方 /40

常见病春分调治法 /42

当令食物排行榜 /45

春分

清明食疗养生篇

时令物语 /48

清明养生：调节阴阳以补肾 /49

清明食疗：多食柔肝养肺食品，不食发物 /50

清明进补食疗方 /51

常见病清明调治法 /53

当令食物排行榜 /56

清明

谷雨食疗养生篇

时令物语 /59

谷雨养生：适应季节变化，保持内外平衡 /60

谷雨食疗：养肝明目 /61

谷雨进补食疗方 /61

常见病谷雨调治法 /63

当令食物排行榜 /65

谷雨

立夏食疗养生篇

时令物语 /68

立夏养生：心气旺，养生重在护心 /69

立夏食疗：以养阴清热为主，忌油腻辛辣 /69

立夏进补食疗方 /70

常见病立夏调治法 /73

当令食物排行榜 /76



小满食疗养生篇

时令物语 /79

小满养生：扶正祛邪，未病先防 /80

小满食疗：清热利湿 /80

小满进补食疗方 /81

常见病小满调治法 /82

当令食物排行榜 /86



芒种食疗养生篇

时令物语 /89

芒种养生：增强体质，防晒防湿 /90

芒种食疗：饮食清淡 /91

芒种进补食疗方 /91

常见病芒种调治法 /93

当令食物排行榜 /96



夏至食疗养生篇

- 时令物语 /98
- 夏至养生：冬病夏治 /99
- 夏至食疗：多食苦咸以补心 /100
- 夏至进补食疗方 /100
- 常见病夏至调治法 /102
- 当令食物排行榜 /105

小暑食疗养生篇

- 时令物语 /108
- 小暑养生：防暑静心 /109
- 小暑食疗：避免脾胃受伤 /109
- 小暑进补食疗方 /110
- 常见病小暑调治法 /112
- 当令食物排行榜 /115

大暑食疗养生篇

- 时令物语 /118
- 大暑养生：需防暑湿 /119
- 大暑食疗：多食药粥以补脾胃 /119
- 大暑进补食疗方 /120
- 常见病大暑调治法 /122
- 当令食物排行榜 /125