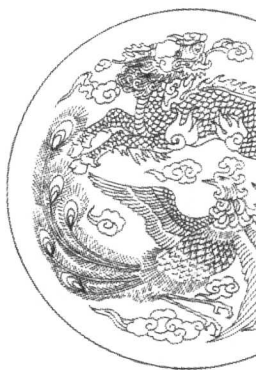


A portrait of Lin Yitai, a middle-aged man with dark hair, wearing a brown traditional Chinese high-collared jacket with frog buttons. He is seated and holding a dark object, possibly a book or a case, in his lap. The background is dark and textured.

林永禧谈二十四节气养生

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



林和禧谈二十四节气养生

林和禧
江苏工业学院图书馆
藏章

千金要方

古人善为医者 上医医未病
之病 中医学医欲病之病 下医
医已病之病 若不加心用意
於病者 即病者难以救矣
凡人有不少苦似不如平常
即须早道 若隐忍不治 希望
自差须臾之间 以成痼疾消
未起之患 治未病之疾 医之
于无事之前

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

林禾禧谈二十四节气养生/林禾禧编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5335-3053-2

I. 林… II. 林… III. 二十四节气—关系—养生 (中医)
IV. R212 S162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134762 号

书 名	林禾禧谈二十四节气养生
作 者	林禾禧
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	11.625
字 数	214 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 10 月第 2 次印刷
印 数	8 001—13 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3053-2
定 价	22.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

世界卫生组织对于健康的定义：健康是指一种身体、心理和社会的完满状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。

所有生物体都会有病，人类也不例外，都要经历生长、老化、死亡的过程。“疾病可看作是整个生物体在生长、发育、功能及调整中的失败或失调”；亚健康状态则是人的机体虽然无明显的疾病，但各系统的生理功能和代谢过程低下，是介于健康与疾病之间的一种生理功能降低的“第三状态”或“灰色状态”。中年以后，慢性退行性疾病患病率很高，而且具有多因多果，原因不清，非特异性强；一旦患病，难以治愈；药物治疗效果差；病人与医生合作对疾病控制有效；患病前控制或去除危险因素有效等特点。随着我国社会与经济的快速发展、老龄化社会的到来，疾病谱发生了显著的变化，尤其在城镇人口中，慢性非传染性多因素疾病已成为主要的医疗保健对象。

人类必须承认生命的脆弱性，需要提供通过学习和理解所获得的任何科学的和先进技术的援助，进行健康保护。家庭、社区和国家一起采取措施，鼓励健康的行为，增强人们自己处理问题的能力，改进和处理自己的健康问题，这就是健康促进。世界卫生组织号召各国政府将健康保护与健康促进结合起来，从治疗型向预防保健型转变，

【林禾禧谈二十四节气养生·序】

从以疾病为主导转变到以健康为主导；鼓励人们自己预防疾病和残疾，鼓励人们建立健康的生活方式；以人群和人类发展为中心，使医疗防治目标转变为生理健康、心理健康与环境协调发展。

“养生”一词最早见于《庄子》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。养生就是保养生命的意思。中医养生之道基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论，具有顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养的特点，其内容极其丰富，尤其“治未病”理论意义重大而深远。泉州名医林禾禧先生，采撷中医养生宝库中之精华，结合春、夏、秋、冬每一节气，介绍食疗、进补、养生、防病的方法，编撰而成《林禾禧谈二十四节气养生》，内容丰富，通俗易懂，是一本很好的中医养生知识科普读物。

昨天上午，我参加了由国家中医药管理局等 17 个部门和单位在中华世纪坛联合举行的“中医中药中国行”全国暨北京站活动的启动仪式，面向基层、服务农村、惠及百姓、历时 3 年的大型科普宣传活动就此拉开了序幕。《林禾禧谈二十四节气养生》一书的出版，既是响应政府号召，也是为百姓做了一件好事！林禾禧先生年龄远长于我，因学术交流而相识，为其大作而作序，幸甚！

唐旭东

2007 年 7 月 8 日于西苑医院

（作者系中国中医科学院西苑医院院长，医学博士，主任医师，博士研究生导师）

自序

2002年9月，我从泉州中医院领导岗位退下来。60岁了，可享受清福了，但我感觉身体还好，应为中医事业和老百姓的健康多做一些力所能及的事。恰巧这时，我的北京老朋友唐旭东院长送我一本洪昭光教授的《登上健康快车》，拜读之后，深受启发，由此萌生整理中医养生的知识。经过一年的努力，我编著的《中医养生与健康长寿》一书于2003年10月由福建科学技术出版社正式出版。这本书很受欢迎，一版、再版，许多台胞和海外华侨乡亲也十分喜欢这本书，为此又出版了繁体字版。一年多来，印刷了一万六千多册，一销而空。之后，我又以这本书为基础，应邀到各县、市、区的老年大学等传授中医养生知识，上百场的讲座深受老年朋友的欢迎。我还应邀到厦门市为离退休干部作专场讲座。

2004年8月，泉州电视台经济频道总监戴泉明先生热情邀请我到新创办的《养生之道》栏目开讲中医养生，并交给我一份“二十四节气养生”的策划方案。上电视不像是办讲座，既要生动活泼，又不能出错，而且每周要讲3期，一年要讲156期，每期内容不能雷同，这对我来说真是一件难事。然而，有一股力量一直在鼓励着我，这就是我国著名妇产科专家、我敬爱的三姑婆林巧稚教授。回

忆起她在20世纪六七十年代下乡巡回医疗时写的《农村妇女卫生常识问答》，这本小册子对我国广大农村妇女获得卫生知识、改变不良卫生习惯产生了深远影响。而现在有了电视这一平台，我就能为更多的观众传播中医养生和治病知识，对自己来说也是一次学习的机会。经过反复思考，我接受了这一挑战，除了每周5个半天的专家门诊和会诊外，我全身心地投入节目的筹备之中，夜以继日地查阅各种相关书籍、资料，并按二十四节气的顺序编写出脚本。2004年8月1日，闽南方言栏目《养生之道》在泉州电视台1、2套开播，深受广大观众的喜爱。不少观众每到“林禾禧谈养生”节目播出时，边看边记。很多观众纷纷打来电话要求出书，方便大家学习。这又触动了我再出一本养生书的念头。

其实，中医养生文化历史悠久。英国学者李约瑟曾说过，在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。中医学从《黄帝内经》开始，就把养生防病作为主导思想。《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这里主要讲的是要掌握自然规律，根据天地阴阳法则调和各种方式，有节制、有规律地安排饮食和起居。唐代名医孙思邈的《千金要方》中也讲了很多养生理论。他说：“凡人有不少苦似不如平常，即须早道，若隐忍不治，希望自差，须臾之间，以成痼疾”，“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前”。孙思邈认为，“古人善为医者，上医医未病之病，

中医医欲病之病，下医医已病之病，若不加心用意，於事混淆，即病者难以救矣。”我想，“治未病”其实说的正是养生的东西。即将呈现在读者面前的《林禾禧谈二十四节气养生》的指导思想便是由此而生。这本书是三年来在泉州电视台《养生之道》节目播出的讲稿基础上补充完善而成的。全书20余万字，按照一年二十四节气的顺序，介绍了节气与养生的关系、养生秘传、长寿补品、饮食治疗、保健药膳等各种实用的养生知识，可供中老年朋友根据所处节气对照参考。

值得一提的是，中国中医科学院西苑医院唐旭东院长拨冗作序，使本书增色不少。在本书的编写过程中，我有幸得到泉州电视台台长吴建生先生、泉州市中医院刘宪俊院长、福建科学技术出版社林万泉社长等好友的热情支持与指导；泉州电视台闽南语频道总监戴泉明先生为本书费心策划，还有负责《养生之道》的张志达先生及责编杨艳、王晓萌小姐的通力合作。泉州市大开元寺道元大和尚、南安市爱心公益协会法一法师等关心、支持本书出版，在此一并致谢！

衷心祝愿大家健康长寿！

林 禾 禧

2007年中秋节

立 春

节气漫谈/1

温馨提醒/2

 预防冬春交替易发病/2

 怎样早期发现冠心病/4

养生秘传/6

 适度喜悦/6

长寿补品/7

 人参与西洋参/7

饮食治疗/9

 冠心病患者饮食的注意事项/9

 阳虚体质如何进补/10

保健药膳/11

 慈禧延寿粥/11

 甲鱼洋参汤/12

 参归炖猪心/12

 兔肉健脾汤/12

 龙马枸杞鸡/13

 四物炖鸭/13

 参芪炖乌鸡/13

【林禾禧谈二十四节气养生·目录】

龙眼人参炖瘦肉/14

雨水

节气漫谈/15

温馨提醒/17

春节饮食巧安排/17

春来芥菜好菜肴/18

谈谈排毒/19

养生秘传/20

学会取乐/20

长寿补品/26

番薯/26

饮食治疗/28

高脂血症者的饮食治疗/28

保健药膳/29

番薯抗衰老粥/29

杜仲猪肾汤/30

首乌黑豆炖甲鱼/30

芥菜生姜汤/30

芥菜牛肉汤/31

肥鸽糯米粥/31

砂仁黄芪炖猪肚/31

排骨酥汤/32

惊蛰

节气漫谈/33

温馨提醒/34

谈谈职业女性的健康/34

乳房肿块应及早治疗/35

谈谈女性更年期保健/36

养生秘传/37

尽量戒怒/37

长寿补品/39

鲜鱼/39

饮食治疗/40

缺铁性贫血的饮食治疗/40

保健药膳/41

黄鱼粥/41

鲤鱼赤小豆汤/42

天麻炖鲑鱼头/42

鲤鱼补乳汁汤/43

鱼头豆腐汤/43

黄鳝党参当归汤/43

黄鳝黄芪汤/44

虾仁韭菜/44

春 分

节气漫谈/45

温馨提醒/46

慢性乙肝患者应终生监测/46

脂肪肝的治疗/49

养生秘传/50

防惊避恐/50

【林丕禧谈二十四节气养生·目录】

长寿补品/51

牛奶/51

饮食治疗/53

慢性肝炎的饮食治疗/53

保健药膳/55

泥鳅虾仁汤/55

泥鳅炖豆腐/55

白术山药陈皮鸭/56

猪肝绿豆粥/56

土茯苓猪骨汤/56

猪胰苡仁汤/57

鸡肉墨鱼汤/57

归参鳝鱼汤/57

清 明

节气漫谈/59

温馨提醒/60

春季不要忙减衣/60

谈谈颈椎病/61

养生秘传/63

乐解悲忧/63

长寿补品/64

淮山/64

饮食治疗/65

谈谈春季风湿痛/65

保健药膳/67

淮山粥/67

淮山炖猪肚/67

鸭胗山药粥/68

芡实淮山粥/68

淮山龙眼炖甲鱼/68

淮山酥/69

玉竹淮山鸽肉汤/69

淮山墨鱼汤 /69

谷 雨

节气漫谈/71

温馨提醒/72

中年人注意自身健康/72

警惕痛风日趋年轻化/73

旅游与保健/75

养生秘传/76

开朗解思/76

长寿补品/77

蜂蜜/77

饮食治疗/79

神经衰弱的饮食治疗/79

谈谈食品补脑/80

痛风的饮食治疗/81

保健药膳/83

健脑汤/83

鹌鹑粥/83

猪腰片汤/83

猪心红枣汤/84

益寿银耳汤/84

黄芪虾皮汤/85

天麻炖甲鱼/85

首乌猪脑汤/85

立 夏

节气漫谈/86

温馨提醒/87

关注孩子的身高/87

养生秘传/90

宽容/90

长寿补品/92

黑木耳/92

饮食治疗/94

身材矮小孩子的饮食治疗/94

关注孩子早餐/96

气虚体质如何进补/97

保健药膳/98

海带爆木耳/98

木耳山楂粥/99

黑木耳炒猪肝/99

木耳菠菜汤/99

西瓜排骨汤/100

菊花虾仁汤/100

鲜笋木耳汤/100

木耳粥/101

小 满

节气漫谈/102

温馨提醒/104

夏季小儿生活注意事项/104

养生秘传/106

家庭和睦益身心/106

长寿补品/108

大豆/108

饮食治疗/109

考生应注意营养/109

喝豆浆应注意什么/111

保健药膳/112

三豆汤/112

绿豆乳鸽汤/113

黄豆肉汤/113

干贝豆腐汤/113

荷叶茯苓粥/114

枸杞玉米羹/114

花生枣圆汤/114

花生炖猪脚/115

芒 种

节气漫谈/116

温馨提醒/117

【林禾禧谈二十四节气养生·目录】

爱护眼睛/117

养生秘传/119

科学用脑/119

长寿补品/121

余甘与猕猴桃 /121

饮食治疗/122

让孩子爱吃饭/122

夏季适当吃姜可防病/124

保健药膳/126

余甘抗衰老粥/126

全鸭冬瓜海参汤/126

荸荠炒肉片/126

猪肝黄瓜汤/127

竹笋鳝鱼/127

猪胰苡仁汤/128

海带爆木耳/128

海蜇荸荠汤/128

夏 至

节气漫谈/129

温馨提醒/131

老年人如何平安度夏/131

吃西瓜应注意的事项/133

夏季要防冷伤人/134

养生秘传/135

步行/135

长寿补品/137

大蒜/137

饮食治疗/138

小儿的防暑饮食/138

小儿夏季热饮食治疗/140

糖尿病患者的夏季饮食治疗/140

保健药膳/142

黄鱼大蒜汤/142

大蒜甲鱼汤/143

大蒜鲫鱼/143

蒜泥茄子/143

西瓜鱼汤/144

银耳莲子汤/144

肉丸汤/144

西红柿蜂蜜水/145

小 暑

节气漫谈/146

温馨提醒/148

锻炼身体要有恒、有序、有度/148

养生秘传/150

传统健身运动——太极拳/150

长寿补品/152

香菇/152

饮食治疗/153

腹泻的饮食治疗/153