

节 气 与 养 生

JIE QI YU YANG SHENG

严晓莉 李翠美◎编著



健康是人的第一资本，养生是健康最有力保障。二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践所创造出来的科学遗产，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶。

二十四节气 养生大全



养生为了健康 健康须知养生

二十四节气所反应的物候特征说明了自然界的一切生活都与节气密切相关，人也不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。



中国长安出版社

严晓莉
李翠美
◎ 编著



二十四节气 养生大全

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气养生大全 / 李翠美, 严晓丽编著. —北京: 中国长安出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-80175-735-7

I. 二… II. ①李… ②严… III. 二十四节气—关系—养生 (中医)

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168888 号

二十四节气养生大全

李翠美 严晓丽 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司

开本: 787毫米×1092 毫米 16 开

印张: 27

字数: 520 千字

印数: 10000 册

版本: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-735-7

定价: 46.00 元

前言

二十四节气是华夏祖先历经千百年的实践所创造出来的科学遗产，是总结人类生产与生活经验的智慧结晶。它所表现的关于宇宙间气象、物候、农事等多方面的知识对于推动社会的文明发展与进步起到了积极而巨大的作用。

从天文学意义上来说，二十四节气是根据太阳运行的轨迹，即把太阳沿黄经（黄道坐标）（自零度起）每运行15度所用的时日称为“一个节气”。太阳每年运行360度，每月跨2个节气，共经历24个节气。在一年中，每个节气的到来，都预示着气候的温差变化，同时也暗示着物象的更新交替。二十四节气所反应的物候特征说明了自然界的一切生活都与节气密切相关，人也不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的机能活动无不受节气变化的影响。因此，古往今来的养生家们都十分注重节气养生，并把“天人合一”的养生观作为不违天时，顺道而行的重要法则。明代医学家张景岳指出：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明了人体五脏的生理活动只有适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。反之，养生保健如不能顺应四时节气的变化，人体节律就会紊乱而受扰，抗病能力和适应能力就会下降。

《黄帝内经·素问·四季调神大论篇》中曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓道也。”清楚地说明了人在养生中要顺应四时阴阳之根本。

《黄帝内经》中又曰：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞，逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”意思就是说，一旦破坏了五脏适应四时阴阳变化的正常规律，人体就易发生病变，甚至发生意外。

可见，随着节气的变更，人体的正常机能在无形中也受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，才能获得良好的养生效果。

随着社会的发展、科技的进步以及现代人工作、学习等生活节奏的加快，生活方式也有着巨大的变化，不少人渐渐淡化了对自然规律的重视和顺应，起居作息各由所好，饮食三餐随心所欲，这无疑对健康产生一定的危害。作为我们从事多年医务保健的专业工作者，通过长期临床关注，并对不同季节所出现的某种高发病情的总结，深感普及和弘扬养生保健知识的天职。为了深入探析二十四节气与人体健康关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，我们经过多年努力，编写了该书。书中围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、强身进补、防病治病、精神调节与运动指南等内容，诠释了科学养生的重要所在。

该书“春季篇”“夏季篇”由严晓莉撰稿，“秋季篇”“冬季篇”由李翠美撰稿。在编撰过程中，参阅了大量的古今经典著述，将现代医学知识与传统保健养生理念有机融合，力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，既注重知识性，更注重实用性。诚然是一本适合于广泛阶层阅读的养生宝典，同时也是一本现代家庭保健必备的实用工具书。

健康是人的第一资本，健康是生活快乐的最根本所在。愿广大读者在科学养生观的指导下，实现祛病延年、健康长寿的愿望，让我们以健康的体魄拥抱幸福快乐的每一天！

春季篇

春季养生总纲

一、春季候象

- 春季气候的总体特征 3
- 春季气候对人体生理的影响 5
- 春季气候对人的心理的影响 6

二、养生原则

- 春季养生保健的总体要求 7
- 春宜养阳，顾护阳气 8
- 调节情志，护理肝脏 9
- 脾胃为后天之本 10
- 春季老年人调节养生宜忌 11
- 春季老年人要注意防中风 12
- 春季预防女性疾病的发生 13
- 孕妇的保养保健与生产宜忌 14
- 春季注意儿童的营养平衡 15
- 预防各类儿童疾病 16

三、起居与着装

- 早睡早起 18
- 春季老年人不宜多睡 18
- 如何解“春困” 19
- 春季午睡可消闲 20
- 春季衣料的选择 21
- 春季服装款式的选择 21
- 春季鞋袜的选择 22
- 早春时节忌穿裙子 22

四、饮食保健

- 春季饮食宜清淡为主 23



每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

·春季饮食宜养肝为先	24
·春季宜食绿叶蔬菜	24
·春季饮食应多样化	25
·春季宜食甘味食品	25
·春初宜多吃葱	26
·春季多吃菠菜有益视力	26
·春季宜多饮蜂蜜	27
·春季饮食四忌	27
·春季忌多进食油腻、生冷食物	28
·春季忌多吃大蒜	28
·春季少儿忌多喝冷饮	29
·春季忌绿茶和枸杞同饮	29
·春季忌食的五大蔬果	30
·春季吃田螺的禁忌	31
·春季吃樱桃的禁忌	31
·春季吃鱼的禁忌	32
·春季食用豆腐的禁忌	32
·春末夏初忌多食腌制的香椿	33
·春季孕妇忌食荠菜	33

五、养生进补

·春季哪些病人进补忌喝鸡汤	34
·春季忌把人参蜂王浆等营养药当补品	35
·春季哪些患者进补忌食用人参蜂王浆	35
·春季进补忌食用直接采集的花粉	36
·春季忌用菠菜来补铁	36
·春季忌盲目壮阳	37

六、养生茶饮

·银耳茶	38
·核桃葱姜茶	38
·紫苏叶茶	38
·蒲公英茶	38
·茵陈蒿茶	39
·山楂二花茶	39

七、强心健体

·春季要防止情绪波动	40
------------------	----



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。

·春季养神贵在怡心	41
·要合理安排好春练时间	42
·老年人春季锻炼“五不宜”	43
·春游踏青	44
·春日散步	45
·慢跑	45
·登山	46
·春季垂钓	46
·踢毽子	46

八、春季美容

·春季肌肤如何保养	47
·春季头发护理	48
·春季宜巧除头屑	49

九、春季易发温病的预防与治疗

·春温	50
·麻疹	51
·风温	53
·水痘	54

十、春季易发杂病的预防与治疗

·感冒	56
·头痛	57
·流脑	58
·春季花粉症	59
·流行性腮腺炎	60
·过敏性鼻炎	61
·百日咳	62

春季六节气

立春节气话养生

·节气特点	64
·养生知要	64
·起居常识	65
·养生食谱	66



每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

·名人养生之道	67
---------------	----

雨水节气话养生

·节气特点	68
·养生知要	68
·起居常识	69
·养生食谱	69
·名人养生之道	71

惊蛰节气话养生

·节气特点	72
·养生知要	72
·起居常识	74
·养生食谱	74
·名人养生之道	76

春分节气话养生

·节气特点	77
·养生知要	77
·起居常识	78
·养生食谱	78
·名人养生之道	80

清明节气话养生

·节气特点	82
·养生知要	82
·起居常识	83
·养生食谱	84
·名人养生之道	85

谷雨节气话养生

·节气特点	86
·养生知要	86
·起居常识	87
·养生食谱	88
·名人养生之道	90

夏季篇

夏季养生总纲

一、夏季候象

- 夏季气候的总体特征 93
- 夏季气候对人体生理的影响 95
- 夏季气候对人的情绪的影响 95

二、养生原则

- 夏季养生保健的总体要求 96
- 夏季养生大要 97
- 入夏重养阳 98
- 夏季宜养脾 98
- 夏季宜养心 99
- 夏季老年人的保健七饮 100
- 做好老年人生活的调节 101
- 夏季女性注意行经期的保健 102
- 女性应注意孕期的保养与保健 103
- 产妇要特别注意防暑 104
- 夏季预防儿童受到外伤 105
- 夏季儿童保健指南 105

三、起居与着装

- 合理安排作息时间 107
- 避免日晒过多 107
- 夏季居室环境 108
- 夏夜避风如避箭 108
- 夏季午睡不可少 109
- 夏季穿衣的学问 110
- 夏季服装的款式 111
- 夏季服装的色彩 111
- 夏季内衣的选择 112



每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

·选择合适的有色眼镜	112
------------------	-----

四、饮食保健

·夏季饮食宜维生素化	114
·夏季宜多吃九种苦味菜	115
·夏季宜多吃富水蔬菜	117
·夏季佐餐宜选择紫菜	117
·夏季食用水果宜分寒热	118
·夏季防燥润肺宜食百合	118
·夏季宜适量喝酸奶	119
·夏季宜适量喝啤酒	120
·夏季宜多吃醋	120
·夏季饮食三忌	121
·夏季忌常吃夜宵	121
·夏季忌多吃寒凉食物	122
·夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽	122
·夏季孕妇忌贪吃冷饮	123
·夏季忌空腹吃西红柿	123
·夏季忌食用变成红黄色的苦瓜	123
·夏季荔枝忌食用过量	124
·夏季西瓜忌长时间冷冻	124
·夏季熬绿豆汤忌加矾	124

五、养生进补

·夏季老年人进补宜遵循的原则	125
·夏季宜进补苦味食品	125
·夏季老年人宜清补	126
·炎夏虚症宜清补	126
·夏季去“火”宜食补与药补相结合	127
·夏季女性疲劳宜药补	128
·夏季进补宜吃西洋参	128
·夏季养生宜补钾	129
·夏季养生宜补镁	130
·夏季女性养生宜补铁	130
·盛夏幼儿保健宜补钙	130

六、养生茶饮

·菊花龙井茶	132
--------------	-----



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。

·藿香茶	132
·豆叶茶	132
·枇杷竹叶茶	132
·消暑茶	133
·盐茶	133
·翠衣凉茶	133
·苦瓜茶	133
·莲花茶	133
·绿茶	134

七、强心健体

·静心调息度夏	135
·防止情绪中暑	135
·夏季体育锻炼七忌	136
·老年人忌夏练三伏	137
·夏季忌长时间暴晒	138
·夏季健身宜水中慢跑	138
·夏季锻炼宜水上做操	139
·夏季宜练养心功	140

八、夏季美容

·夏季皮肤护理策略	142
·夏季护肤的禁忌	143
·夏季肌肤营养保健	143
·夏季蔬果美容法	144
·夏季化妆常识	145
·假如阳光晒伤了脸	145
·夏季护发	146

九、夏季易发温病的预防与治疗

·暑温	147
·湿温	149
·痢疾	151
·霍乱	153
·痧气	155
·小儿夏天热	156
·天行赤眼	157

十、夏季易发杂病的预防与治疗

·中暑	159
·急性细菌性痢疾	161
·乙脑	164
·急性胃肠炎	165
·暑咳	166
·疰夏	167
·霉湿	168
·泄泻	169

夏季六节气

立夏节气话养生

·节气特点	171
·养生知要	171
·起居常识	172
·养生食谱	173
·名人养生之道	175

小满节气话养生

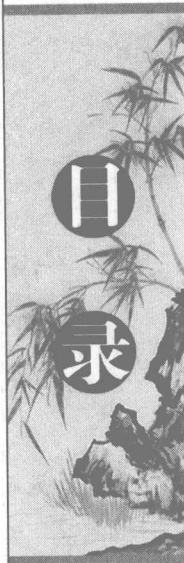
·节气特点	176
·养生知要	176
·起居常识	177
·养生食谱	177
·名人养生之道	179

芒种节气话养生

·节气特点	181
·养生知要	181
·起居常识	182
·养生食谱	183
·名人养生之道	185

夏至节气话养生

·节气特点	186
·养生知要	187
·起居常识	187



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。

· 养生食谱	187
· 名人养生之道	189

小暑节气话养生

· 节气特点	191
· 养生知要	191
· 起居常识	192
· 养生食谱	192
· 名人养生之道	194

大暑节气话养生

· 节气特点	195
· 养生知要	195
· 起居常识	197
· 养生食谱	198
· 名人养生之道	199

秋 季 篇

秋季养生总纲

一、秋季候象

· 秋季气候的总体特征	203
· 秋季气候对人体生理的影响	204
· 秋季气候对人的情绪的影响	205

二、养生原则

· 秋季养生保健的总体要求	206
· 秋季宜养阴	207
· 秋季宜养肺	207
· 秋季宜养胃	209
· 老年人秋令保健须讲“四防”	209
· 秋季老年人生活的调节	211



每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

·秋季女性滋阴补血保健	211
·孕妇秋季保健的注意事项	212
·秋季儿童的一般性保健	213
·秋季儿童疾病的预防	213

三、起居与着装

·保持良好的睡眠质量	216
·金秋睡觉须关窗	217
·秋季睡向的讲究	217
·秋季睡眠八忌	217
·克服“秋乏”	218
·秋冻要适度	219
·秋季慎添衣	220
·秋季科学穿衣	220
·秋寒慎穿裙装	221
·正确选用乳罩	221
·秋季晒衣须知	222

四、饮食保健

·秋季饮食宜防“秋燥”	223
·秋季吃木薯谨防中毒	223
·立秋后老年人宜吃的食物	224
·秋季宜吃梨	225
·秋季保健宜吃甘薯	226
·秋季宜多食润燥养肺食物	226
·秋季宜多吃的几种抗癌食物	227
·秋季宜多吃的几种蔬菜	228
·秋季宜吃野沙棘果	229
·秋季宜吃菱角	229
·秋季女性饮食特别指南	230
·秋季食补忌无节制	231
·秋季忌多吃生姜	232
·秋季忌空腹吃猕猴桃	232
·秋季忌吃的六类相克的食物	233
·秋季水果忌乱吃无讲究	234
·秋季吃鱼的禁忌	234
·金秋食蟹禁忌	235
·秋季吃枣的禁忌	236
·秋季吃莲的禁忌	237



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。

五、养生进补

·秋宜引补，冬再进补	238
·秋季养阴宜用哪些食物调补	239
·秋季养阴忌滥补	240
·秋季进补服用人参的同时忌食用萝卜	240
·秋季进补忌走偏	240
·秋季进补宜平补与润补相结合	241
·秋季保护眼睛宜进补柑橘类水果	241
·晚秋进补宜食芡实	242
·秋季进补宜调理脾胃	243
·秋季孕妇贫血进补	243
·秋冬之交宜对症药补	244

六、养生茶饮

·山楂茶	245
·姜苏茶	245
·橘红茶	245
·杞菊饮	245
·杞麦茶	246
·桑菊茶	246
·柚皮茶	246
·百合枇杷茶	246
·参麦银花茶	246

七、强心健体

·心境宁静，养生之宝	247
·驱散秋季的忧郁	247
·老年人防秋愁	248
·秋季锻炼应讲科学方法	249
·秋季宜练健美操	250
·秋季宜练养肺功	252
·中老年人的秋练	253
·秋日登高	255
·秋游	255
·秋季锻炼宜慢跑	256

八、秋季美容

·秋季护肤	257
-------------	-----

·秋季呵护双手	259
·秋季护足	259
·秋季护发	260
·秋季防头皮屑	260

九、秋季易发温病的预防与治疗

·秋燥	262
·伏暑	264
·疟疾	265
·白喉	266

十、秋季易发杂病的预防与治疗

·肺痿	269
·不寐	270
·慢性咽炎	271
·脱发	272
·疮疖	274
·习惯性便秘	274
·支气管炎、哮喘	276

秋季六节气

立秋节气话养生

·节气特点	278
·养生知要	279
·起居常识	279
·养生食谱	280
·名人养生之道	281

处暑节气话养生

·节气特点	283
·养生知要	283
·起居常识	284
·养生食谱	285
·名人养生之道	287

白露节气话养生

·节气特点	289
-------------	-----