

图解
中医养生
 书系 / TUJIE
 ZHONGYI
 YANGSHENG SHUOXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
 最适合中国人的调心养身健康方案。

图解 二十四节气养生法

(一部诠释节气与健康养生的智慧宝典)

流传千百年的古法纪年养生保健之道

- 按时行功，分经治病；身心行境，天人相应。
- 天人合一，顺应四时，阴阳平衡，一生健康。
- 让每天健康一点点，无忧无虑到天年！

李杰 王信惠 编著



白话精解
 活学活用
 健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图解
中医养生
 书系

TUJIE
 ZHONGYI
 YANGSHENG SHUXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
 最适合中国人的调心养身健康方案。

图解 二十四节气养生法

(一部诠释节气与健康养生的智慧宝典)

流传千百年的古法纪年养生保健之道

- 按时行功，分经治病；身心行境，天人相应。
- 天人合一，顺应四时，阴阳平衡，一生健康。
- 让每天健康一点点，无忧无病到老年！

李杰 王信惠 编著



白话精解
 活学活用
 健康大讲堂 身体巧恢复

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解二十四节气养生法 / 李杰编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12
(图解中医疗法系列)
ISBN 978-7-5352-7385-7

I. ①图… II. ①李… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308364 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言



二十四节气是节令气候的标志，它的创立是我国科学史上的一个辉煌成就。两千年来成为我国各地农事活动的主要依据。

长久以来，我国劳动人民将二十四节气的名称与气候变化、物候特点及农时活动相联系，编出大量的谚语用以指导农业生产，如：

打春阳气转，雨水沿河边。惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。
清明忙种麦，谷雨种大田。立夏鹅毛住，小满雀来全。
芒种开了铲，夏至不纳棉。小暑不算热，大暑三伏天。
立秋忙打靛，处暑动刀镰。白露忙割地，秋分把地翻。
寒露不算冷，霜降变了天。立冬交十月，小雪地封寒。
大雪河汉上，冬至不行船。小寒再大寒，转眼又一年。

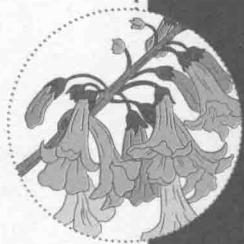
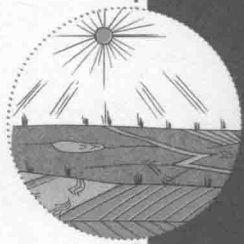
二十四节气，客观地反映了季节更替和气候变化状况，也提示我们在各个节气交替时的气候变化中，根据自身体质状况，采取相应调摄方法，做到“饮食有节，脾土不泄。调息寡言，肺金自全。动静以敬，心火自定。宠辱不惊，肝木自宁。恬然无欲，肾水自足”。

为了具体掌握二十四节气应当如何养生，本书结合二十四节气的气候特点、养生要点以及中医经络养生知识，精心编排，图文并茂，以中医理论、饮食辅方调内，以经络保健调外，借此沟通内外，将养生养在实处，以简单的方法达到最优的效果，可谓老少咸宜。

总体来看，本书集养生理论与方法、饮食养生、经络养生合而为一，呈现出一套健康养生方案，解析透彻，内容形象具体，从而做到多管齐下，让您在一年四季二十四节气顺应天时养生，真正做到“天人合一”“人与天地相应”，在中医整体观的养生理念之下，实现事半功倍的养生功效。

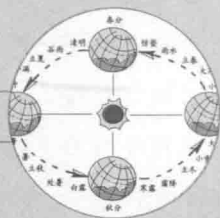
书中每个节气提供的养生方法都是一套行之有效的健康套餐，所涉及方法在实际运用时可灵活搭配或对症选择，并不拘泥于形式。

由于编者能力有限，书中难免存在疏漏之处，望请见谅。





▶ 第一篇 二十四节气与养生



- 二十四节气的来历 / 2
- 二十四节气对人的影响 / 7

▶ 第二篇 春季节气养生



- ◎ 立 春 / 22
 - 养生根本 / 22
 - 饮食养生 / 26
 - 经络养生 / 28
- ◎ 雨 水 / 32
 - 养生根本 / 32
 - 饮食养生 / 36
 - 经络养生 / 38
- ◎ 惊 蛰 / 42
 - 养生根本 / 42
 - 饮食养生 / 46
 - 经络养生 / 48

◎ 春 分 / 52

养生根本 / 52

饮食养生 / 56

经络养生 / 58

◎ 清 明 / 61

养生根本 / 61

饮食养生 / 65

经络养生 / 67

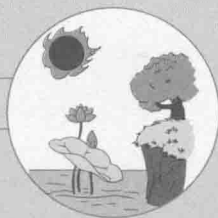
◎ 谷 雨 / 70

养生根本 / 70

饮食养生 / 75

经络养生 / 77

▶ 第三篇 夏季节气养生



◎ 立 夏 / 80

养生根本 / 80

饮食养生 / 85

经络养生 / 87

◎ 小 满 / 89

养生根本 / 89

饮食养生 / 93

经络养生 / 95

◎ 芒 种 / 98

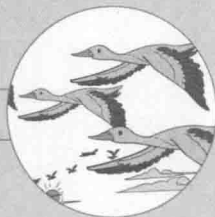
养生根本 / 98

饮食养生 / 102

经络养生 / 104

- ◎ 夏至 / 107
 - 养根本 / 107
 - 饮食养生 / 111
 - 经络养生 / 113
- ◎ 小 暑 / 115
 - 养根本 / 115
 - 饮食养生 / 120
 - 经络养生 / 122
- ◎ 大 暑 / 125
 - 养根本 / 125
 - 饮食养生 / 130
 - 经络养生 / 132

▶ 第四篇 秋季节气养生



- ◎ 立 秋 / 136
 - 养根本 / 136
 - 饮食养生 / 140
 - 经络养生 / 142
- ◎ 处 暑 / 144
 - 养根本 / 144
 - 饮食养生 / 148
 - 经络养生 / 150
- ◎ 白 露 / 153
 - 养根本 / 153
 - 饮食养生 / 157
 - 经络养生 / 159

◎ 秋 分 / 162

养生根本 / 162

饮食养生 / 166

经络养生 / 168

◎ 寒 露 / 171

养生根本 / 171

饮食养生 / 175

经络养生 / 177

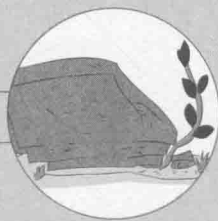
◎ 霜 降 / 181

养生根本 / 181

饮食养生 / 185

经络养生 / 187

▶ 第五篇 冬季节气养生



◎ 立 冬 / 190

养生根本 / 190

饮食养生 / 194

经络养生 / 195

◎ 小 雪 / 199

养生根本 / 199

饮食养生 / 203

经络养生 / 205

◎ 大 雪 / 209

养生根本 / 209

饮食养生 / 213

经络养生 / 216

◎ 冬 至 / 219

养生根本 / 219

饮食养生 / 223

经络养生 / 225

◎ 小 寒 / 228

养生根本 / 228

饮食养生 / 232

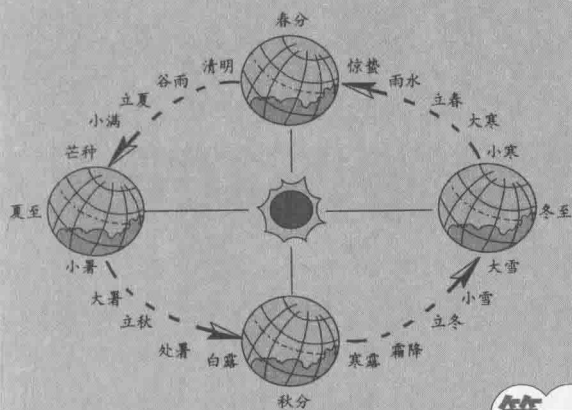
经络养生 / 235

◎ 大 寒 / 239

养生根本 / 239

饮食养生 / 244

经络养生 / 246



第一篇 二十四节气与养生

我国古代人在公元2世纪根据太阳在黄道上的位置，将全年分为二十四个段落，统称二十四节气。二十四节气表明气候的变化和农事季节，用来指导作业生产。二十四节气是我国古代杰出的科学成就之一。随后，人们又根据二十四节气的变化，形成我国独特的节气养生观念，这其中体现着顺时而为的人与自然的和谐，在自然中寻求平衡，实现了人、天、地的和谐统一。



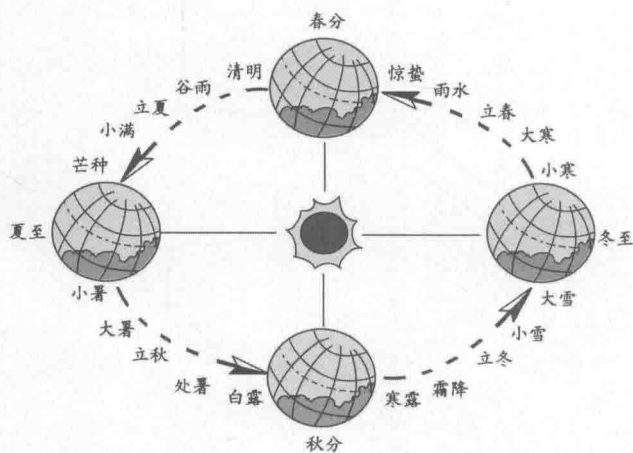


二十四节气的来历



二十四节气作为一种补充历法，被我国人民用来指导农事，是中华民族古老而传统的文化。

众所周知，太阳与地球时刻都在公转及自转，地球一年围绕太阳运转一周，在地球上看来就是太阳一年在天空中移动一圈，太阳所移动的这条路线被称为黄道。而人们恰恰是根据太阳在黄道上的位置对二十四节气进行划分的。当太阳与赤道形成垂直照射时即为“黄经零度”，也就是春分点。每前进 15° 即为一个节气，自春分往下按照顺序一一顺延，形成一年二十四个节气。等到运行一周后便会重回春分点，叫作一个回归年，合 360° 。在二十四个节气中，“节气”即每月的第一个节气，数量为 12 个，即立春、惊蛰、清明、立夏、芒种、小暑、立秋、白露、寒露、立冬、大雪及小寒；“中气”即每月的第二个节气，数量亦为 12 个，即雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至及大寒。“节气”与“中气”相互交替，分别历时 15 天，目前人们已经习惯将“节气”与“中气”总称“节气”。



◎ 地球公转与二十四节气示意图



实际上，二十四节气是一个“时刻”，而不是“一日”。在地球的公转和自转中，因为地球的自转轴与公转轴之间形成 23.5° 的倾角，所以就导致了太阳仰角高度在夏季正午时刻较高，到达冬季后较低，从而对全年的气温和季候产生了影响。

我国幅员辽阔，纵跨南北几千余里，季风性及大陆性气候非常显著，各个地区的天气气候也存在明显差别，所以不同地区的四季变化差异性非常大。

● 七十二候

“七十二候”指的是按照动植物或者其他自然现象的变化征候，说明节气变化与作为农事活动依据的一种方法。在古代中国，人们将五天称为一个候，一个月包括六候，三候形成一个节气，一年有二十四个节气，一共是七十二候。而“候”即“草木虫鱼”，为天体运动变化在动植物身上的体现。从以下表格可以看出月份、物候、节气的对应关系。

◎月份、物候、节气对应情况

月份	节气	第一候	第二候	第三候
孟春	立春	东风解冻	蛰虫始振	鱼陟负冰（鱼儿负冰水中）
	雨水	獭祭鱼（獭捉鱼排列在岸边）	鸿雁来	草木萌动
仲春	惊蛰	桃始华	仓庚鸣	鹰化为鸠
	春分	玄鸟至（燕子来了）	雷乃发声	始电
季春	清明	桐始华	田鼠化为鴽	虹始见
	谷雨	萍始生	鸣鸠拂其羽	戴胜（鸟名）降于桑
孟夏	立夏	蝼蚓鸣	蚯蚓出	王瓜生
	小满	苦菜秀	靡草死	麦秋至
仲夏	芒种	螳螂生	鸛（伯劳）鸣	反舌（鸟名）无声
	夏至	鹿角解（脱落）	蝉始鸣	半夏（草名）生
季夏	小暑	温风至	蟋蟀居宇	鹰始鸷
	大暑	腐草为萤	土润溽暑	大雨时行
孟秋	立秋	凉风至	白露降	寒蝉鸣
	处暑	鹰乃祭鸟（捕）	天地始肃	禾乃登（丰收）



续表

月份	节气	第一候	第二候	第三候
仲秋	白露	鸿雁来	玄鸟归	群鸟养羞(护羽)
	秋分	雷始收声	蛰虫坯户(伏)	水始涸
季秋	寒露	鸿雁来宾	雀入大水为蛤	菊有黄华
	霜降	豺乃祭兽(豺捕猎物后陈列)	草木黄落	蛰虫咸伏(冬眠)
孟冬	立冬	水始冰	地始冻	雉入大水为蜃(蚌类繁殖)
	小雪	虹藏不见	天气腾, 地气降	闭塞成冬
仲冬	大雪	鹖鴠不鸣(寒号鸟停止鸣叫)	虎始交(老虎开始求偶)	荔挺出(荔草长出地表)
	冬至	蚯蚓结(缩成团在土里)	麋角解	水泉动(泉水仍可流动)
季冬	小寒	雁北乡(雁往北飞)	鹊始巢(喜鹊开始筑巢)	雉始鸣(雉鸡啼叫)
	大寒	鸡始乳(下蛋)	征鸟厉疾(高快)	水泽腹坚(水结冰透底)

季节的变化用月份来说明, 月份的变化用节气来说明, 节气的变化用物候来说明, 如此一来, 就能更加方便简捷地令人们把握好天时。人们利用一年二十四节气与七十二物候几乎就可以将一年四季的变化掌握在心, 以此对农业生产进行指导。

● 二十四番花信风

二十四番花信风, 也叫二十四风, 由于是应花期而来的风, 因此称为信。一个月中包括两个节气, 每一节气, 有三候, 每候有五天。每五天会出现一个花信, 也就是说每五天会绽放一种花蕾, 一个月有两个节气、六个候和六个花信风。二十四番即小寒到谷雨, 小寒至谷雨之间有八个节气, 共 120 天, 每五天称作一候, 一共是二十四候, 也就有二十四种花信。而“花信风”即应花信而来的风。比如, 小寒是指梅花、山茶、水仙三种花相继开放的那一段时间。下表体现了二十四番花信风的具体情况。



◎二十四番花信风一览表

节气	第一信	第二信	第三信
小寒	梅花	山茶	水仙
大寒	瑞香	兰花	山矾
立春	迎春	樱桃	望春
雨水	菜花	杏花	李花
惊蛰	桃花	棠棣	蔷薇
春分	海棠	梨花	木兰
清明	桐花	麦花	柳花
谷雨	牡丹	茶糜	楝花

● 季节节律

季节节律是指一些生物随着季节的改变而发生的周期性的行为。例如，有不少鸟类在临近冬季的时候会飞到南方去过冬，爬行类、两栖类到了冬季就会冬眠，鱼类会出现洄游等。

季节节律的动物，比如，热带动物会出现夏眠，生活在温带地区的兽类与鸟类大多在春季繁殖，兽类在春秋两季会换毛，寒带动物会出现冬眠以及鸟类的迁徙等都富有季节节律。这些动物的内在节律与外界自然节律保持一致，此为长期与自然界相适应的结果。

在古人看来，是气候的冷暖交替（二十四节气）、动植物的物候特征（七十二候）和天象的位置变化（星座位置）构成了“天时”这一季节性变化，人类的所有活动都不能违背天时这一时间节律。自然界的季节不断循环更替，世间的一切事物也要与春生、夏长、秋收、冬藏这一规律相适应。

● 三伏、九九

在我国，一年不仅包括二十四节气，还包括一些杂节气，此为我国劳动人民在节气方面的又一伟大创造。一般来说，这些杂节气能很好地将天气情况反映出来，所以可帮助与指导日常生活以及农业生产。

三伏：在我国，“初伏”是指夏至后的第三个庚日，“中伏”是指夏至后的第四个庚日，“末伏”是指立秋后的第一个庚日，统称“三伏”。

六十甲子天干地支次序

我国传统的历法是根据天干地支进行纪日的，一共有十个天干，十二个地支，其中十天干包括甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；十二地支包括子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。十天干同十二地支按照顺序一一相配，组成了六十个基本单位，两者根据固定的顺序相互配合，由此形成了干支纪日法。此外，干支还可纪时、纪月、纪年等。夏至后的第三个庚日，即夏至过后，日序中前面那个庚字第三次出现的那一天。

六十甲子天干地支次序表

1. 甲子	2. 乙丑	3. 丙寅	4. 丁卯	5. 戊辰	6. 己巳	7. 庚午	8. 辛未	9. 壬申	10. 癸酉
11. 甲戌	12. 乙亥	13. 丙子	14. 丁丑	15. 戊寅	16. 己卯	17. 庚辰	18. 辛巳	19. 壬午	20. 癸未
21. 甲申	22. 乙酉	23. 丙戌	24. 丁亥	25. 戊子	26. 己丑	27. 庚寅	28. 辛卯	29. 壬辰	30. 癸巳
31. 甲午	32. 乙未	33. 丙申	34. 丁酉	35. 戊戌	36. 己亥	37. 庚子	38. 辛丑	39. 壬寅	40. 癸卯
41. 甲辰	42. 乙巳	43. 丙午	44. 丁未	45. 戊申	46. 己酉	47. 庚戌	48. 辛亥	49. 壬子	50. 癸丑
51. 甲寅	52. 乙卯	53. 丙辰	54. 丁巳	55. 戊午	56. 己未	57. 庚申	58. 辛酉	59. 壬戌	60. 癸亥

初伏与末伏各有 10 天，中伏有些年份是 10 天，有些年份是 20 天。中伏的天数由交伏的早晚确定，通常来说，7 月 28 日之前交伏，中伏就有 20 天，7 月 29 日交伏，中伏就有 10 天。

冬至起九：自冬至起，我国民间将 9 日分成一段，即一九、二九……九九，九九结束则代表春分日近。有一首歌谣唱道：“一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”

这一歌谣很好地将冬至过后气候变化的基本情况显示了出来。古人以节气、杂节气和广泛在民间流传的、十分丰富的谚语、歌谣等，对一年四季每一个不同节气的天气情况做了非常细致的解说。



二十四节气对人的影响



● 天人相应

二十四节气养生中首先强调的是“天人相应”的思想。人生在天地之间，宇宙之中，所有的生命活动都与大自然息息相关，紧密相连。自然界的种种变化都会影响人体的生命活动。《黄帝内经》的各种论述都把人与自然看成一个统一的整体，即“天有所变，人有所应”。

自然界的四季是由二十四节气中的每六个节气组成，其中春主生、夏主长、秋主收、冬主藏，正是农民遵循的劳作规律。

从时间概念上讲，现代人将一昼夜分为24小时，古人将一昼夜分为12时辰，又把每一日分为四时，即“早晨为春、日中为夏、黄昏为秋、夜半为冬”。春为“生发”之季，早晨为春，正是阳气上升之时，有遏制伏邪功能；夏季具有“长养”的特点，日中为夏，而中午人气最旺，夏季又值阳气旺盛外浮之时，因此能制伏邪气，使人安宁；秋季具有“收敛”的特点，黄昏为秋，将黄昏时的人气比喻为自然界的秋气，趋向收缩衰弱，而病邪之气开始活跃，此时病情会加重；冬乃虫类蛰藏，天寒地冻之时，具有“藏”的特点，夜半为冬，是说人气退藏到内脏，如冬令收藏一样，邪气会弥漫周身，对病人尤其不利。



养 生 问 答

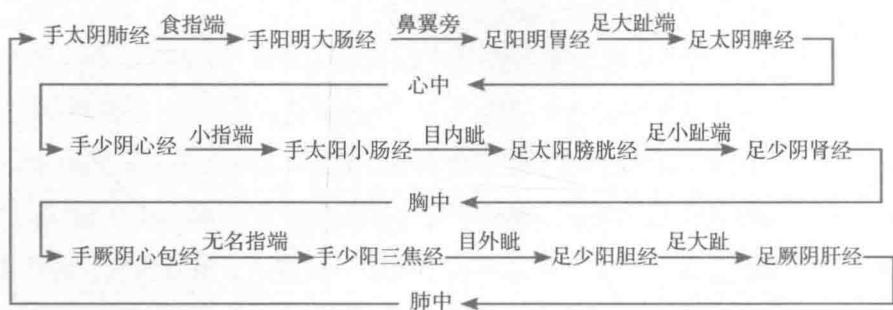
中医所说的“邪气”指的是什么？

在中医理论中，“邪气”指致病因素，与人体正气（抗病能力）相对。邪气从广义来讲，指六淫、七情、饮食、劳逸、痰饮、瘀血等各种致病因素的总称；从狭义来讲，指风、寒、暑、湿、燥、热（火）、食积、痰饮等一些具体的致病因素。

人体器官的组成有很多与 24 有关，如脊柱是由 24 块分离的椎骨与骶骨、尾骨借助椎间盘、韧带和关节紧密连接而成；胸廓是由胸椎、胸骨和 12 肋（左右侧各 12 肋）借关节和韧带连接而成；人体经络的 12 经脉（左右对称各 12 条）也与 24 有关等。这些都反映出古代劳动人民对天象、人体的观察和联系。

十二经脉的循行走向

十二经脉的走向规律是“手之三阴从胸走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹”。流注的顺序是：始于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最终又归于肺经。终而复始，循环不息。



● 二十四节气对人体脏腑的影响

《黄帝内经》有“肝旺于春，心旺于夏，脾旺于长夏，肺旺于秋，肾旺于冬”之论。《素问·四时刺逆从论》指出：“春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中。”即，将脏腑、经络与二十四节气归属于春、夏、秋、冬四季之中，由此观察相互间的关系，作为诊断、治疗疾病的依据。

※ 肝气与春气相应

《素问·四气调神大论》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，