

凝练中医养生精华，诠释国医健康宗旨



二十四节气 养生保健说明书

蔡向红◎编著

两千年的国医经典，中国人的健康指南

顺节气知摄养，法自然享天年

阴阳四时者，万物之终始也

顺时养生，唤醒人体自我修复潜能

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



二十四节气 养生保健说明书

蔡向红◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气养生保健说明书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6205 - 7

I. ①二… II. ①蔡… 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 191011 号

二十四节气养生保健说明书

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 17.75

字 数 220 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6205 - 7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

健康和长寿一直都是人类不懈追求的目标，也是人类发自内心的愿望。从古至今，上到秦始皇、汉武帝，下到能人方士，无不穷尽一切可能去寻求长生不老之法。现在的人懂得科学，自然不会像过去那样疯狂，但这并不等于说人们就放弃追求健康和长寿了。无论科学如何发展，时代如何变化，健康和长寿依旧是我们永恒不变的话题。

许多人习惯将生命比喻成一朵花，这个形容真的是非常贴切。可以说，人的身体就好像是一朵顺应自然而春开夏放、秋谢冬衰的花朵。面对自然的衰老与死亡，我们的确是无可奈何。但是，这并不意味着人就不能有所作为。一个人如果能顺应自然，遵循自然变化的规律，做到起居有常，劳逸结合，使生命过程的节奏随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整，就能达到防病祛病，延年益寿的目的。

古往今来，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。《黄帝内经》中讲：“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，人体就容易发生病变，甚至发生意外。

随着节气的变更，人体的正常机能在无形中也也会受到影响。人体的气血运行和脏腑活动都与二十四节气同步相连。人的生命活动只有顺应四时阴阳变化，从精神、饮食、生活起居等各个方面调和养护，才能使人体正气充盛、精气充足、健康长寿。春夏之际，阳气盛长，万物开始生长茂盛，人体要顺应春夏季节变化，注意调养、保养自身的阳气；秋冬之时，阴气闭藏，万物收藏，人体要顺应阳气收敛、阴气盛长的特点，注意保养、调养自身的阴气，使自己阴气、阴精充足，更好地蓄积生命活动的基本物质。因此，按照春夏秋冬四时变化调养人体之阴阳是养生的根本法则。只有顺应时节，才能达到天人合一的养生境界，获得良好的养生效果。

本书综合历代养生经典和养生名家的理论，以引导人们顺应自然为目的，以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系和顺应节气养生的奥秘，提出了二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法，教读者充分利用二十四节气变化的有利因素，避开其不利因素，真正做到“顺四时，适寒暑”，使人体内部与外界环境平衡，达到防病强身、颐养天年的目的，进而为自身和家人的健康保驾护航。

编者

春 季 篇

立春 / 003

助阳升发,激发生命原动力 / 003

春亢,阳气升发提防“性致高扬” / 007

风解冻,虫始振,春天勿忘多养肝 / 009

春来头痛频发作,自我保健得健康 / 012

雨水 / 014

雨水来临湿气重,养护脾胃正当时 / 014

二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪 / 017

谨防肝木伤脾土,多食甘来少食酸 / 020

鸿雁来,木抽芽,雨水还要防过敏 / 023

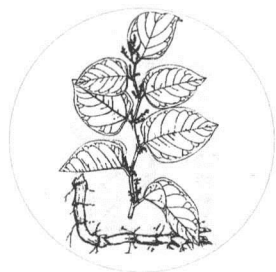
惊蛰 / 026

排毒祛邪,警惕肝病的侵扰 / 026

惊蛰吃梨好处多,润肺健脾利咽喉 / 029

一年之计在于春,别让春困缠上你 / 031

惊蛰病毒全出动,外出慎防流行病 / 034



春分

/ 035

又是一年春分到,养生勿忘多喝汤 / 035

寒暑此时定,养阳补阴保平衡 / 038

吃对时令食物,收获美丽和健康 / 041

桃花夭夭春意浓,春分还须防故疾 / 044



清明

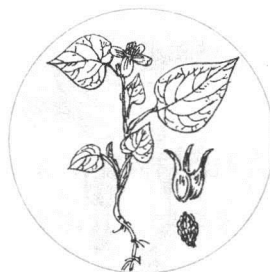
/ 047

满街杨柳绿丝烟,过敏性鼻炎太扫兴 / 047

清明易发高血压,肝气过旺是诱因 / 050

清明时节野菜香,又好吃来又治病 / 052

寒食八品香又甜,过食反易伤脾胃 / 056



谷雨

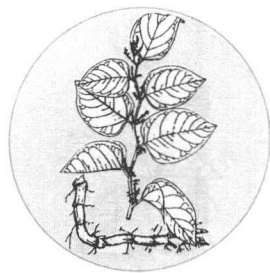
/ 058

调畅情志,健脾祛湿喜迎夏 / 058

每天梳头十分钟,阳气通达身体壮 / 061

谷雨喝茶好处多,清肝明目最相宜 / 063

百花齐放固然美,花粉过敏太恼人 / 065



夏季篇

立夏

/ 069

立夏养生,从心开始 / 069



夏天吃“苦”好处多,又能下火又下饭 / 071
立夏养生当“识汗”,一味贪凉不可取 / 074
笑一笑十年少,别让情绪“中了暑” / 077

小满 / 080

小满来临,清热除湿别大意 / 080
多喝粥少饮冰,消除火气周身轻 / 083
梅雨季节湿热重,风疹最易来做客 / 085
睡好子午觉,跟“夏打盹儿”说再见 / 087

芒种 / 090

凉茶不等于饮料,当心消暑消出病 / 090
又湿又热人疲倦,多食桑葚健脾胃 / 093
只要空调不要病,多喝芫荽生姜汤 / 096
夏天肠胃易感冒,上吐下泻难招架 / 098



夏至 / 101

颈椎不爽,夏天难过 / 101
夏天感冒烦恼多,对症治疗有诀窍 / 105
夏天头痛非小事,分清原因再下药 / 107
汗为心液,出汗过多需当心 / 110

小暑 / 112

人是铁饭是钢,小方法助你胃口开 / 112
加辛减苦,小暑还需养肺气 / 115
小小黄鳝胜人参,经常食用好处多 / 117



夏季多发手足癣,爱美女性易中招 / 120

大暑 / 123

苦夏来临,你知道怎么防中暑吗 / 123

清暑热去毒素,和烦人的痱子说拜拜 / 125

大暑,正是瘦身好时节 / 127

冬病夏治防咳喘,千万别错过好时机 / 130



秋季篇

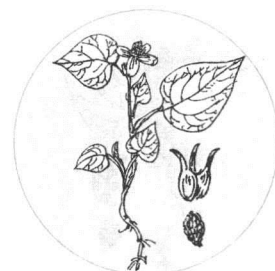
立秋 / 135

秋季养生主养收,滋阴润肺是重点 / 135

秋老虎爱发威,立秋仍需防中暑 / 138

金秋贴膘少吃肉,无虚不补为原则 / 140

初秋时节防秋燥,多喝蜂蜜少吃姜 / 143



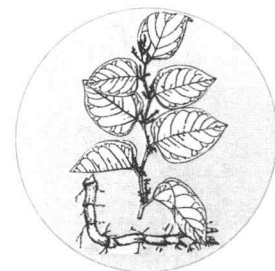
处暑 / 146

早睡早起身体好,秋困秋乏一扫光 / 146

西瓜虽美味,此时应减量 / 149

处暑阳光依旧毒,小心防晒别放松 / 151

春捂秋冻,秋天别急着添衣 / 154





白露

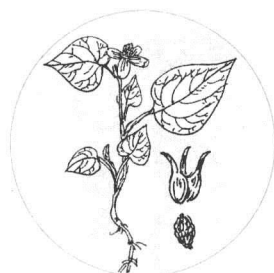
/ 156

养生先养阴,早晚穿暖勿露身 / 156

秋冻别冻头腹足,薄衣御寒有讲究 / 160

白露润肺有讲究,喝粥祛凉又防爆 / 163

忙里偷闲搓搓耳,补养肾气好处多 / 165



秋分

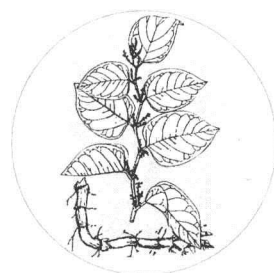
/ 168

皮肤干燥瘙痒,护肺是关键 / 168

秋蟹虽肥美,会吃才健康 / 171

燥气当头咳不停,食物镇咳最有效 / 174

又是一年中秋到,月饼会吃才健康 / 177



寒露

/ 180

正是葡萄成熟时,平日多吃保健康 / 180

寒露燥气旺,莫让秀发变枯草 / 184

每晚泡泡脚,轻松养肾胜吃药 / 187

天凉好个秋,警惕健康杀手 / 190

霜降

/ 193

寒邪来犯,避寒要防寒包火 / 193

哮喘病卷土重来,御寒保暖赶走它 / 196

胃病高发期,散寒暖胃是关键 / 199

补肾益气强筋骨,常吃栗子好处多 / 202

冬季篇



立冬 / 207

立冬养生,重在养藏补阳 / 207

冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方 / 210

补冬虽好需有度,盲目进补不如不补 / 213

门窗紧闭伤不起,警惕健康亮红灯 / 216

小雪 / 218

小雪要养生,就得多吃黑 / 218

气温骤降,心情也需要保温 / 221

小雪节气爱上火,降气食物齐帮忙 / 223

反季节蔬菜,你敢吃吗 / 225



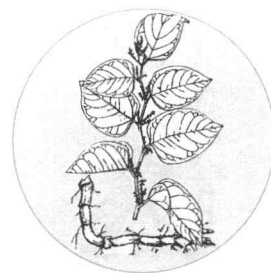
大雪 / 227

大雪进补,南温北热各不同 / 227

大雪飘然到,留心风吹病 / 230

要风度也要温度,冬天穿衣有讲究 / 232

大雪若能补得好,今后一年不受寒 / 235





冬至

/ 238

温肾壮阳,年头年尾肾都强 / 238

冬至进补,多吃坚果 / 241

冬季取暖,当心烘出暖气病 / 244

天干物燥,警惕慢性支气管炎 / 246

小寒

/ 249

三九到来年味浓,过食肥厚易长痘 / 249

小小山楂全身宝,冬季多吃益处多 / 252

关节疼痛频反复,注意保暖是关键 / 254

腊八过了就是年,养胃健脾腊八粥 / 257



大寒

/ 260

大寒注意“冬藏”转“春生” / 260

大寒进补有要领,阴阳平衡是关键 / 263

气温如同过山车,大寒更需护身心 / 265

早睡晚起,必待日光 / 267



春

季

篇

四季

立春



助阳升发,激发生命原动力

立春是一年24个节气中的第1个节气。当太阳到达黄经315°时,即为立春,一般在每年2月的3~5日。作为一年的开始,立春是天地气机转换的重要节令。俗话说“春打六九头”“立春伊始一年端,全年大事早盘算”。立春是冬春两季的分水岭,《月令七十二候集解》里写道:“正月节,立,建始也……立夏秋冬同”,意思就是说,立春到了,标志着冬天就要结束,春天即将到来。

立春





我们知道，父母的先天之气和后天的呼吸之气，同脾胃运化而来的水谷之气相互结合，就构成了人体的阳气。阳气具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。在《黄帝内经·素问》中有这样一句话：“阳者卫外而为固也”。也就是说，阳气是人体抵御外邪的能力。我们可以这样理解，分布在肌肤表层的阳气，就像是人体的天然卫兵，将所有外邪都阻挡在人体外，从而保卫人体的安全。

正如《黄帝内经》中所言：“春夏养阳，秋冬养阴”，春天主升发，人体的阳气也不例外，春季正是人体阳气蓬勃升发的季节。这时的人体就好像刚刚发芽的幼苗，气血逐渐开始从内脏走向体外，毛孔也慢慢由闭合趋向开放。可俗话说：“打春冻人不冻水”，立春后天气乍暖还寒，空气温度虽然有了一定幅度的上升，但冬天的寒气并未彻底消散，时不时还会来一场倒春寒。人体一旦受到寒气的侵犯，毛孔就会自动闭合，使处于升发过程中的阳气受到抑制。

被冷空气抑制的阳气就如同被石头压住了的植物嫩芽，虽然被压在下面，可并没有停止生长。阳气在体内不停地积聚却无法与外界产生交换，人体就会“阴虚内热”，随之出现咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲不振等上火症状。所以立春后，我们应该采用一些合适的方法来帮助体内的阳气发散，防止内热的产生。

究竟怎样做才能有效地帮助体内的阳气升发呢？

答案其实很简单。民间素有“民以食为天”的说法，认为科学的饮食同健康的关系非常密切。唐代著名医家孙思邈也认为“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑”。只要我们在饮食上顺应天地阴阳之气的变化，适当调养，自然能够帮助阳气得以宣达升发。从养生的角度来看，为了帮助阳

气升发，春天里，我们应该多食用具有辛甘发散性质的食物。至于那些具有酸收作用的食物，此时则不宜多吃。

春季最常吃的升发性食物有很多，这里首推芽菜和韭菜。

芽菜在古代叫做“种生”，在我国有着悠久的栽培和食用历史。传统的芽菜通常指绿豆芽、黄豆芽和蚕豆芽等豆芽菜，而我们现在生活中的芽菜可远不止这些了，香椿芽、枸杞芽、花生芽、萝卜芽、荞麦芽、苜蓿芽、花椒芽等都是我们日常生活中常见的芽菜。自古以来，文人墨客们从不吝惜对芽菜的赞美。唐朝的苏颂曾写过“椿木，皮细肌实，嫩叶甘香可茹”的句子来称赞香椿的甘甜可口；苏东坡也写过“春社姜芽肥胜肉”来形容春天的姜芽，认为其又鲜又嫩，比肉还要肥美；《红楼梦》中也曾多次提到芽菜，例如在第六十一回中就有关于“油盐炒枸杞芽”的描写。

立春吃芽菜到底有什么好处呢？《黄帝内经》中说过：“春三月，此谓发陈。”这句话中的“发”是发散的意思，“陈”是陈旧的意思。《黄帝内经》为什么将万物发芽的姿态称为发陈而不是发新呢？这是因为从养生学的角度讲，这些植物的嫩芽具有一种非常神奇的功效，能够将植物中陈积的物质散发掉。所以春天多吃芽菜，就可以借助芽菜的这种功效来促使人体的阳气发散。

所以，每到春天，家家户户的餐桌上总少不了芽菜的身影，或炒食，或凉拌，或腌制。爽脆可口的芽菜常常令人们大快朵颐，爱不释口。不过，你知道芽菜怎么吃最健康吗？下面，我们就一起好好地研究一下这小小的芽菜吧！

不少人喜欢在加工芽菜时加点醋或是直接用肉炒，认为这样能让芽菜的味道更加鲜爽可口。但实际上，这两种做法都是不可取的。

