

春三月，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，夏三月，天地气交，万物华实，夜卧早起，秋三月，天气以急，地气以明，早卧早起，冬三月，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起。

中华 养生 日历

樊岚岚／编著

· 一天一则小知识

· 适时养生有良方

· 顺应自然，天人合一

· 恬淡虚无，福寿绵长

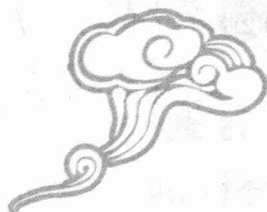


陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

樊岚岚 / 编著

中华

养生日历



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生日历/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6643 - 7

I. ①中… II. ①樊… III. ①历书—中国—1920 ~ 2100②养生 (中医)—基本知识 IV. ①P195. 2②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000066 号

中华养生日历

出版者 陕西新华出版传媒集团 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](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 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 27. 75

字数 430 千字

版次 2016 年 3 月第 1 版

2016 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6643 - 7

定价 32. 80 元

版权所有 翻印必究



中国的传统历法流传至今，博大精深，人们从很早以前就知道时间对人类生存来说的重要性，而且从很早以前就摸索出了特定的法则，科学地安排年月日。

一年有四季，一个季节包含三个月，一月之中有两个节气，每月约有30天，一天之中有十二个时辰……如此推算，越推越精细……

每一个季节都有其特点，每一个节气会发生显著的天气变化，有与其对应的养生要点、农耕常识，每一天囊括着不同的养生知识，每个时辰对应的脏腑当令也有所不同……

在人类历史演变的过程中，中华闻名五千年的漫长岁月中，人们通过自己的勤劳、智慧，总结出了让世界瞩目的“万年历”，随着时间的推移，文化文明的发展，它日渐丰盈、多彩。现在，万年历已经不仅仅用于纪年纪月纪日，还融入到了衣食住行、保健养生、婚丧嫁娶等各个方面。

《中华养生日历》这本书在继承文化传统的同时将诸多与生活各个方面息息相关的内容汇编其中，以满足大众的需要。全书共分为三篇，第一篇主要介绍的是一年365天中每一天的养生知识，有菜肴烹调，有按摩，有运动调养，有文娱活动，让您在享受每一天时光的同时保健身心。一年365天，每天的养生知识都不同，但有着同样的目的——身心健康。每一天为您讲述一则新的养生知识，每一天的养生知识对应每一天。一年365天，规范生活每一天，健康积累365天！

第二篇主要讲述的是观历常识、24节气以及传统节日，与第三篇中的日历表相对应，简单介绍什么是阳历、农历，什么是天干地支，什么是五行八卦等，为后续观看日历解惑；节气与日历表相互对应，帮您了解不同



节气的养生之法；传统节日与日历表相对应，告诉您不同的节日吃什么、注意什么以及与之相对应的一些习俗等，让您在了解传统文化的同时将养生保健工作做到做好。

本书内容文字顺畅、明快，容易理解，集知识性、实用性、趣味性于一体，可以说是民俗文化和养生保健的结合体！

编 者



第 一 篇

养生 365 天， 开启每一天的健康计划

第 1 天	少油腻，多清淡	002	第 19 天	冬季也要多喝水	013
第 2 天	橄榄油，预防心血管疾病	002	第 20 天	冬季冷水浴要循序渐进	014
第 3 天	冬季热水浴四注意	003	第 21 天	抗寒食品，小儿怎么吃	014
第 4 天	手套的选择妙招	004	第 22 天	吃点大枣，预防心血管病	015
第 5 天	死水、开水久置后不宜饮用	004	第 23 天	适当吃冷食，为身体“消火”	015
第 6 天	少吃咸味，多吃苦味	005	第 24 天	吃火锅有讲究：先素后荤	016
第 7 天	丝瓜粥，生津除烦	005	第 25 天	火锅莫太鲜，防止寄生虫	016
第 8 天	黑色食物，补肝益肾	006	第 26 天	冬季火锅，少吃内脏	017
第 9 天	冬季食补对“症”选食疗方	006	第 27 天	黑斑红薯，禁止食用	018
第 10 天	头发湿漉漉，暂时别出门	007	第 28 天	酸菜没腌透，产生亚硝酸盐	018
第 11 天	冬季怡情“四法”	008	第 29 天	多吃海带，手不冰脚不凉	019
第 12 天	冻僵的手别烤火	009	第 30 天	多吃芝麻，补充精力	019
第 13 天	出门要防冷辐射	009	第 31 天	多吃葵花籽，手脚不皸裂	020
第 14 天	冻疮防治，自有锦囊妙计	010	第 32 天	喝点红茶，保护心脏	020
第 15 天	防治口干有妙招	010	第 33 天	加强锻炼，消除脑疲劳	021
第 16 天	热敷“五法”，保健身心	011	第 34 天	羊肉汤，温中散寒	021
第 17 天	冬季谨防低体温症	012	第 35 天	乍暖还寒，增减衣物	022
第 18 天	吃荞麦，预防心脑血管病	012			



- 第36天 常吃豆腐,促进健康 022
- 第37天 常吃海带,有效祛痰 023
- 第38天 多吃金针菇,对抗过敏 023
- 第39天 多吃豆芽,缓解燥热 024
- 第40天 经常喝粥,补益身体 025
- 第41天 吃些木瓜,养肝通络 025
- 第42天 少酸多甜,可以护肝 026
- 第43天 少吃辛辣,预防感冒 026
- 第44天 少“油炸”,多“新鲜” 027
- 第45天 少吃精米,多吃糙米 027
- 第46天 少熏肉,多禽肉 028
- 第47天 少熟肉,多生肉 029
- 第48天 喝杯花茶,缓解春困 029
- 第49天 慎食霉变甘蔗,以防中毒
..... 030
- 第50天 春季锻炼,循序而进 030
- 第51天 运动项目,因人而异 030
- 第52天 常吃番薯粥,预防感冒 031
- 第53天 多吃菌类,增强抵抗力 032
- 第54天 少吃寒性食物,多吃温性食物
..... 032
- 第55天 蜂蜜,春季保健要常食 033
- 第56天 吃点春韭,杀菌消炎 034
- 第57天 补肝益血片,补肝益精又明目
..... 034
- 第58天 清热暖脾茄子汤,寒暖相宜 ...
..... 035
- 第59天 电脑族如何保养皮肤 035
- 第60天 借酒助性可不是好事 036
- 第61天 动动手指,大脑健康 036
- 第62天 常挠头,益处多 037
- 第63天 常捶背,获健康 038
- 第64天 抖抖双腿,腿不衰 038
- 第66天 多吃胡萝卜,改善春困 039
- 第65天 慎食发物,谨防哮喘 039
- 第67天 早春时节,谨防突发心梗
..... 040
- 第68天 春季易感染,谨防风疹 040
- 第69天 春季出行,预防花粉过敏
..... 041
- 第70天 春季避雾露,防病保健康
..... 041
- 第71天 早睡早起,身体健康 042
- 第72天 擦胸,提升机体免疫力 042
- 第73天 细嚼慢咽,有益健康 043
- 第74天 餐前水果,吸收更好 044
- 第75天 运动健身“三原则” 044
- 第76天 水中慢跑,有益健康 045
- 第77天 健身妙法,放松精神 046
- 第78天 伸懒腰、打哈欠,解除困倦
..... 046
- 第79天 卧如弓,更轻松 047
- 第80天 春季养肝粥,护肝好消化
..... 047
- 第81天 春季,让阳气充分升发 048
- 第82天 “春捂”重点捂下肢 049
- 第83天 春季护发三步骤 049
- 第84天 春练养肝功,肝脏更健康
..... 050



- 第85天 解除忧郁四妙招 051
- 第86天 春季排毒五步骤 051
- 第87天 春天勤梳头,可以抗衰老
..... 052
- 第88天 出门散步,舒缓身心 053
- 第89天 出门多注意,谨防红眼病
..... 053
- 第90天 早晨喝点奶,营养又健康
..... 054
- 第91天 补点维生素,提升抵抗力
..... 054
- 第92天 春季饮食,温度适宜 055
- 第93天 香椿虽好,最好烫过再吃
..... 055
- 第94天 静坐养身心 056
- 第95天 清热润燥鲫鱼汤,清热利湿
..... 056
- 第96天 伸伸懒腰,清醒舒适 057
- 第97天 到空气清新的地方晒太阳
..... 057
- 第98天 放放风筝,调节视力 058
- 第99天 海藻,排毒降脂草 059
- 第100天 预防高血压,清淡五原则
..... 059
- 第101天 想降脂,喝杯茶 060
- 第102天 倒着走,祛病健身 061
- 第103天 背部撞墙,增进健康 061
- 第104天 床上运动9分钟,保健身心
..... 062
- 第105天 拍打全身,健身防病 062
- 第106天 春季日光浴要选好时间
..... 063
- 第107天 春季养神,心胸开阔 063
- 第108天 春季防沙,护肺刻不容缓
..... 064
- 第109天 颈椎保健操,放松全身 ... 064
- 第110天 常吃桑葚,提升免疫力 ... 065
- 第111天 各种果蔬汁,改善酒后不适 ...
..... 065
- 第112天 蒸鳝段,温补活血 066
- 第113天 春季防湿,保养身体更健康 ...
..... 066
- 第114天 补补钙,降血压 067
- 第115天 多咀嚼,更健康 068
- 第116天 经常性感冒,就用生姜 ... 068
- 第117天 两款汤,润肺又止咳 069
- 第118天 健肺按摩法,保护肺健康
..... 069
- 第119天 盐水点咽喉,治疗咽喉炎
..... 070
- 第120天 支气管炎,对症按摩 070
- 第121天 3款大蒜方,对抗高血压
..... 071
- 第122天 按摩印堂和太阳穴,促进感冒康
复 071
- 第123天 春季宜吃马兰头,美味又健康
..... 072
- 第124天 春季踏青,有益身心 072



- 第125天 何首乌红枣粥,治疗少白头 ... 073
- 第126天 叩齿咽津,健脾宁心 ... 073
- 第127天 头皮屑惹人烦,找醋帮忙 ... 074
- 第128天 土豆祛斑效果好 ... 075
- 第129天 眼角细纹,用天然面膜 ... 075
- 第130天 吃应季樱桃,健脾开胃 ... 076
- 第131天 多吃毛豆,对付夏困 ... 076
- 第132天 运动后注意补充水分 ... 077
- 第133天 生姜蜂蜜水,祛除老年斑 ... 077
- 第134天 鸡蛋、燕麦,对抗湿疹 ... 078
- 第135天 桃叶、枇杷叶,治疗荨麻疹 ... 078
- 第136天 白癜风,用白芷来治 ... 079
- 第137天 按摩脸颊,淡化老年斑 ... 080
- 第138天 陈醋+大蒜,治疗脚部灰指甲 ... 080
- 第139天 黑芝麻+橄榄油,养发护发 ... 081
- 第140天 头部按摩,促进生发 ... 081
- 第141天 治疗鸡眼,就用蒲公英 ... 082
- 第142天 养脾四法,提升食欲 ... 082
- 第143天 赤脚行走,有益健康 ... 083
- 第144天 喝杯苦瓜汁,排毒解热 ... 083
- 第145天 及时喝水,补充体液 ... 084
- 第146天 不要太爱“冰”,容易中暑 ... 084
- 第147天 冷饮吃得越多越口渴 ... 085
- 第148天 喝水有原则:少量多次 ... 086
- 第149天 吃点“苦”,提神抗癌 ... 086
- 第150天 吃些糯米,强健脾胃 ... 087
- 第151天 吃碗荷叶粥,消暑养胃 ... 087
- 第152天 早上吃姜,赛过参汤 ... 088
- 第153天 手臂旋转,减轻腕痛 ... 088
- 第154天 四季豆,防癌抗癌又健身 ... 089
- 第155天 吃猪血,多补铁 ... 089
- 第156天 常吃泥鳅,益肾壮阳 ... 090
- 第157天 冰镇啤酒,温度别太低 ... 090
- 第158天 西瓜适量食,防止伤肠胃 ... 091
- 第159天 吃些燕麦,排毒养颜 ... 091
- 第160天 补充盐分,平衡酸碱和渗透压 ... 092
- 第161天 饭前饭后,都别吃冷饮 ... 092
- 第162天 腰酸背痛,注意补充优质蛋白质 ... 093
- 第163天 陈皮薏米粥,清除暑湿不在话下 ... 093
- 第164天 冷饮食太多,当心营养不良 ... 094
- 第165天 喝点酸奶,促进消化 ... 094
- 第166天 夏季运动过后不要用凉水洗澡 ... 095
- 第167天 仰卧起坐,治疗妇科病 ... 095
- 第168天 清补为主,厚味少食 ... 096



- 第169天 磨瓜汤,生津除烦 096
- 第170天 几个小偏方,专治跌打损伤 097
- 第171天 布袋热敷+精油泡澡,改善腰部不适 098
- 第172天 得了红眼病,就用胖大海 098
- 第173天 活动脚趾,提升胃肠功能 099
- 第174天 穿红色衣服,防日光性皮炎 099
- 第175天 初夏提防生口疮 100
- 第176天 割伤、擦伤,茶叶是良方 100
- 第177天 仙人掌+按摩,改善足跟痛 101
- 第178天 抽筋怎么办,教你两个小妙招 101
- 第179天 按摩足三里,赶走痛经 102
- 第180天 对症按摩,调理月经 102
- 第181天 刮拭肩胛,治疗乳腺增生 103
- 第182天 内服+外敷,消除黑眼圈 103
- 第183天 旅游途中的防暑小妙招 104
- 第184天 果蔬美容,效果更佳 105
- 第185天 皮肤护理五忌 105
- 第186天 皮肤护理四要点 106
- 第187天 黄鳝养生,赛过人参 107
- 第188天 游泳运动,健身消脂 108
- 第189天 炒豆皮,补虚止汗可常食 108
- 第190天 养护心阳,安全度夏 108
- 第191天 晚睡早起,顺应自然 109
- 第192天 打开电风扇,注意事项多 110
- 第193天 露身裸体,不雅不健康 110
- 第194天 养生野菜,健康不贵 111
- 第195天 夏季空调病的三注意 112
- 第196天 儿童防痄,注意多多 112
- 第197天 苦夏调理四步骤 113
- 第198天 吃点绿豆,心旷神怡 114
- 第199天 运动前后,喝点矿物质饮料 114
- 第200天 夏季出游,带点姜醋蒜 115
- 第201天 夏日养生,谨防内火 115
- 第202天 凉席卫生,预防皮炎 116
- 第203天 夏季食蒜好处多 117
- 第204天 气温超过35℃不宜运动 117
- 第205天 空腹喝绿茶,当心伤胃 118
- 第206天 夏季隔夜饭,最好不要吃 118
- 第207天 夏季睡眠,注意多多 119
- 第208天 清晨醒来,别急着起床 120
- 第209天 健康午睡,补充体力和脑力 120
- 第210天 盛夏,让阳气随大自然耗散 121



- 第211天 夏季养生,重在“清” 121
- 第212天 冬不坐石,夏不坐木 122
- 第213天 拌茄子,健脾和胃又美味 123
- 第214天 炎炎烈日,出门防晒 123
- 第215天 暑热天气,宜喝老鸭汤 124
- 第216天 懂得调摄,预防情绪中暑 124
- 第217天 炎热也要躲避凉风 125
- 第218天 各种“浴”,让你浑身清爽 125
- 第219天 多吃醋,预防疾病的发生 126
- 第220天 秋季进补要得当 127
- 第221天 入秋萝卜价值高 127
- 第222天 多吃南瓜,对抗唇裂 128
- 第223天 吃些莲藕,补血通便 128
- 第224天 多喝水,少烧烤 129
- 第225天 开胃鱼,健脾和胃升食欲 129
- 第226天 女性保健六要点 130
- 第227天 刮背穴,调理肝功能 131
- 第228天 柠檬汁,抑制肾结石 131
- 第229天 搓面法,治疗肾囊肿 132
- 第230天 简单小方,对付风湿性关节炎 132
- 第231天 没事踮踮脚,身体更健康 133
- 第232天 除痔疮,推荐3个小偏方 133
- 第233天 木瓜胡萝卜玉米汤,滋润防燥 134
- 第234天 崴脚别着急,内服外敷恢复快 134
- 第235天 芝麻菠菜,益肾润燥 135
- 第236天 火罐法、针罐法治疗风湿性关节炎 135
- 第237天 米醋热敷,治疗颈椎疼痛 136
- 第238天 按摩太溪穴,温补肾阳 137
- 第239天 腰酸背痛,打通膀胱经 137
- 第240天 掐按神门,轻松对付失眠 138
- 第241天 闪了腰,按摩加贴敷 139
- 第242天 秋季养胃四步骤 139
- 第243天 天气转凉,胃别着凉 140
- 第244天 秋季干燥,如何养护头发 140
- 第245天 秋季睡觉,做好保暖别着凉 141
- 第246天 秋季吃水果,先分寒和热 142
- 第247天 耐寒锻炼,从初秋开始 142
- 第248天 没事踢踢腿,舒经又活血 143
- 第249天 小白菜,加速人体排毒 143
- 第250天 吃点猪肝,养血明目 144
- 第251天 石榴味美,健康肠道 144
- 第252天 螃蟹美味,并非适合所有人 145



第253天	水晶葡萄,补益大脑	145
第254天	控制饮食,拒绝秋膘	146
第255天	晚餐七分饱,减肥又健康	146
第256天	秋梨润燥,甘甜多汁	147
第257天	甘蔗甘甜,生津润燥	148
第258天	菠菜、番茄,生津止渴	148
第259天	芹菜、洋葱,促进睡眠	149
第260天	苦寒凉茶,少喝为妙	149
第261天	秋季五更泻,预防有妙招	150
第262天	川贝冰糖炖梨,祛痰清肺	150
第263天	银杏鸡丁,养血平喘	151
第264天	谨防蜂蜜中毒	152
第265天	消除眼袋四妙方	152
第266天	多吃香蕉,不再焦虑	153
第267天	空腹吃香蕉,肾脏负担重	153
第268天	多吃豆腐,保健骨骼	154
第269天	秋季慎吃辣,防止伤及肺	154
第270天	酱毛蟹,益阴补髓	155
第271天	秋季吃香菇,预防动脉硬化	155
第272天	冷水洗脸、脚,健身又防病	156
第273天	秋季睡觉有八忌	156
第274天	冷水浴的三益处	158

第275天	拍拍手,强心又防病	158
第276天	死蟹、生蟹、醉蟹不能吃	159
第277天	秋季登山,准备要充分	159
第278天	橘子虽好,不宜空腹吃	160
第279天	鲜玉米,促进身体健康	160
第280天	柚子美味,防病健身	161
第281天	冷空气浴,防治慢性病	162
第282天	甘润之品防秋燥	162
第283天	绞股蓝,防病又延寿	163
第284天	预防感冒六步骤	163
第285天	预防支气管炎六要点	164
第286天	秋季防胃病三要点	165
第287天	补补锌,免疫力大增	166
第288天	呵护双手有妙招	166
第289天	对抗冠心病,按摩有良效	167
第290天	克服秋乏三步骤	167
第291天	胃痛莫慌,按摩有方	168
第292天	按摩诸穴,缓解便秘	169
第293天	护肤品+维生素,强效保湿	169
第294天	揉揉按按,消灭脂肪肝	170
第295天	呼吸健肺操,肺部更健康	170
第296天	常吃乌梅,改善肝功能	171
第297天	食醋泡脚,睡得香	171
第298天	甘草泡茶,养肝护肝	172



- 第299天 简单按摩法,消除大眼袋 173
- 第300天 按摩中脘穴,治疗胃病 ... 173
- 第301天 揉揉按按,眼睛不“暗” 174
- 第302天 按摩迎香穴,鼻子不再塞 174
- 第303天 清水洗眼,缓解白内障 ... 175
- 第304天 对症按摩止鼻血 175
- 第305天 按摩照海穴,不再失眠 ... 176
- 第306天 分型治鼻炎,偏方有良效 176
- 第307天 按摩太渊穴,心脏更强劲 177
- 第308天 穴位按摩,畅通鼻息 178
- 第309天 酒渣鼻,对症下药方 178
- 第310天 揉擦大椎穴,四肢不冰冷 179
- 第311天 盐水洗鼻,预防鼻窦炎 ... 180
- 第312天 常喝鸡汤,预防支气管炎 180
- 第313天 起床后不宜立即叠被 ... 181
- 第314天 晒晒太阳,补补钙 181
- 第315天 多吃冬笋,有益健康 182
- 第316天 做好保暖,身体不寒 182
- 第317天 简单小动作,还你大健康 183
- 第318天 蒸老鸭,滋阴助阳 184
- 第319天 长跑运动,四步一呼吸 ... 184
- 第320天 运动过后,吃点碱性食物 185
- 第321天 一盏香茗,防龋固齿 185
- 第322天 驴肉营养高,补血又益气 186
- 第323天 瘦肉配大蒜,营养翻一番 186
- 第324天 粳米粥配茶叶,消积化痰 187
- 第325天 多吃果蔬,不易中风 188
- 第326天 藕鳝同食,滋补身体 188
- 第327天 冬季老人禁止长时间泡热水澡 189
- 第328天 冬季戴口罩,做好口罩卫生 ... 189
- 第329天 雪天饮食,温补最佳 190
- 第330天 冬季锻炼,适当晚起 190
- 第331天 冬季起居,早睡晚起 191
- 第332天 经常一笑,肺部健康 191
- 第333天 姜糖水,改善畏寒怕冷 ... 192
- 第334天 吞咽口水,强肾健脾 193
- 第335天 烤羊心,补心解郁 193
- 第336天 冬季运动,预热为先 194
- 第337天 按摩耳廓,好处多多 194
- 第338天 枸杞粥,补益身体大功效 195
- 第339天 久坐伤身,注意调理 195
- 第340天 中药泡脚,身体健康 196
- 第341天 吃火锅最好不要超过2小时 197



- 第342天 入冬多加衣,护好头和脚…… 197
- 第343天 冬季补水,多酸少盐…… 198
- 第344天 红色食物,预防感冒…… 198
- 第345天 注意温补,补肾填精…… 199
- 第346天 根茎蔬菜,抵御严寒…… 199
- 第347天 蔬菜多样化,补充维生素…… 200
- 第348天 吃些鸽肉,滋肾益气…… 200
- 第349天 应季吃荸荠,清热泻火…… 201
- 第350天 从头搓到脚,睡得甜又香…… 202
- 第351天 烧海参,补血益精…… 202
- 第352天 枸杞肉,补肾滋阴…… 203
- 第353天 冬季进补,各取所需…… 203
- 第354天 开窗换气,杀死病菌…… 204
- 第355天 做饺子馅别挤水…… 205
- 第356天 冬季运动,谨防过敏…… 205
- 第357天 炖萝卜,温中暖下…… 206
- 第358天 白胡椒猪肚汤,温暖一冬…… 206
- 第359天 晒晒被褥,利于健康…… 207
- 第360天 节制性生活,保护阴精…… 207
- 第361天 冬季睡眠“三讲究”…… 208
- 第362天 冬季吃鸡,温中益气…… 209
- 第363天 冬季锻炼,最好在下午…… 209
- 第364天 偶尔运动,不利于身体健康…… 210
- 第365天 多吃粗杂粮,谨防便秘…… 210

第二篇 传统文化沿革

历法知识——观历必备常识…… 212

- | | |
|-----------|----------|
| 阳历…… 212 | 建星…… 219 |
| 农历…… 212 | 五行…… 220 |
| 干支…… 213 | 八卦…… 221 |
| 28宿…… 218 | 时辰…… 223 |

24节气——认清节气好养生…… 225

- 立春:春季伊始,朝气初登…… 225
- 雨水:降雨开始,雨量渐增…… 226



惊蛰:春雷乍动,蛰虫惊醒	227	处暑:暑天结束,气温下降	239
春分:昼夜平分,阴阳平衡	228	白露:天气转凉,露凝而白	240
清明:天气晴朗,草木繁茂	229	秋分:昼夜平分,阴阳相半	241
谷雨:雨生百谷,处处生机	230	寒露:露水已寒,将要结冰	242
立夏:夏季伊始,热气初登	231	霜降:天气渐冷,开始有霜	243
小满:麦类饱满,离熟不远	232	立冬:冬季伊始,作物收割	244
芒种:作物成熟,忙碌收成	233	小雪:开始下雪,气温下降	245
夏至:夏季来临,日照最长	234	大雪:降雪增多,阴气最盛	246
小暑:炎热开始,气温升高	236	冬至:冬季来临,以藏为主	247
大暑:气温最高,谨防中暑	237	小寒:气候寒冷,防寒防冻	248
立秋:秋季伊始,暑去凉来	238	大寒:冰天雪地,抵御严寒	249

传统节日——顺应习俗好养生 250

春节,辞旧迎新	250	七夕节,银河会	259
冬至节,吃饺子	252	中元节,祭祀日	260
元宵节,吃元宵	254	中秋节,吃月饼	261
上巳节,春浴日	255	重阳节,饮菊花	263
寒食节,吃冷食	256	下元节,祭祖先	264
清明节,宜踏青	257	腊八节,八宝粥	265
端午节,吃粽子	258	祭灶节,祭灶神	266

第三篇 日历表(2016~2028)

第一篇



养生 365 天，
开启每一天的健康计划



第1天 少油腻，多清淡

一年中的第一天，也就是元旦这天，是绝佳的放松机会，然而正是因为闲暇无事，很多人对元旦养生产生了疑惑。

节假日放肆吃喝是人们的常态，所以元旦过后很多人会觉得身体不舒服，疲乏，精神不振等，那么一年中的头一天——元旦，应该如何养生呢？

✧ 注意饮食

小朋友要注意避免过食寒凉之品，因为小孩的肠胃比较弱。成年人在元旦的时候会聚会聚餐，此时要尽量避免喝高度酒，因为兴致勃勃下很容易饮酒过度，导致血脂上升，危害身体健康。老年人应当避免过食油腻之品，偶尔吃些是可以的。胆囊炎患者一定要少油腻，多清淡。高血压、胃肠炎患者更要注意自己的饮食。元旦的饮食尽量清淡一些，以谷物、粥、汤为主，新鲜果蔬为辅，油腻之品偶尔少量搭配即可。

✧ 合理安排时间

在元旦的欢乐状态下，人们好不容易有了休息和玩乐的机会，很可能会通宵狂欢或睡到中午，这样做不仅不能解乏，还会让身体和精神更疲乏。中医讲究睡子午觉，23:00~1:00是子夜，过了这个时间再睡觉不符合身体正常运行规律，如果连续几天这样，身体就会疲乏，到上班的时候就会觉得不舒服。

✧ 避免去人太多的场合

老年人和孩子的抵抗力相对较弱，很容易在人多的地方感染上呼吸道疾病。所以此时尽量避免到人太多的场合，走亲访友也应当避开有慢性传染病的家庭。

第2天 橄榄油，预防心血管疾病

橄榄油是生活中的常见食用油，有着独特的味道、高昂的价格以及多种营养保健功效，深入千家万户的厨房里。

橄榄油中油酸含量高达83%，油酸属于单不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇。