

土荣华 陈尚岳 编著

顺时养生更健康

二十四节气

六合一养生经

春生夏长，秋收冬藏，顺时养生少生病。
调养身心，防治疾病，打造健康的体质。

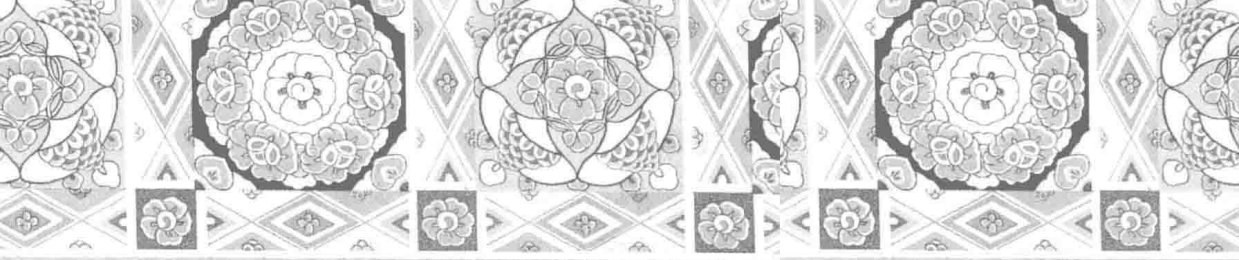


天人合一的中华养生智慧

图文并茂，内容通俗，一看就懂，一学就会，一用就灵，易查易看。无病养生，有病治病，是你的随身御医。

中国人口出版社

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



土荣华 陈尚岳 编著

顺时养生更健康 二十四节气 六合一养生经



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

顺时养生更健康：二十四节气六合一养生经 / 土荣华，陈尚岳编著. — 北京：中国人口出版社，2017.2
ISBN 978-7-5101-4933-7

I. ①顺… II. ①土…②陈… III. ①二十四节气—
关系—养生 (中医) IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 009138 号

顺时养生更健康：二十四节气六合一养生经

土荣华 陈尚岳 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市延风印装有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	17
字 数	220 千字
版 次	2017 年 2 月第 1 版
印 次	2017 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4933-7
定 价	29.80 元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

“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。”这首《二十四节气歌》在我国民间广泛流传。“二十四节气”是中国人通过观察太阳周年运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践。在国际气象界，这一时间认知体系被誉为“中国的第五大发明”。2016年，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会于埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴当地时间11月30日上午正式通过决议，将中国申报的“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

一年有春、夏、秋、冬四个季节，每个季节又分为六个节气，所以一年有二十四个节气。二十四节气是我国独创的传统历法，也是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雨雷电，下至芸芸众生，包罗万象。最初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的，渐渐地，人们发现二十四节气还影响着人们生活的其他方面，如饮食、起居、养生等。科学研究证明，二十四个节气对人体的影响是不相同的，在不同节气中身体会出现不同的生理现象，人们根据身体的情况采用健身或是饮食的方式加以调节和改善，使身体处于健康状态，以达到“天人合一”的境界。二十四节气直接或间接地影响着每一个

人，人们总是在季节的交替中生活，随着节气的变化而改变，它已经渗透到人们生活的各个方面。由此可见，了解二十四节气，对于传承中华传统文化、服务百姓日常生活都十分有意义。

本书正是基于这样一些特点，综合历代养生经典和养生名家的理论，以二十四节气为主线，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系，并根据二十四节气的规律以及各节气对人体的不同影响解读顺应节气养生的奥秘。

本书运用相应的饮食调养、经络调养、起居调养、运动调养、情志调养和疾病防治的“六合一”养生方式，并充分利用24节气变化的有利因素，避开不利因素，同时以通俗易懂的语言，结合现代科学，将最实用的、可操作的方法奉献出来，帮助大家在养生中真正做到“天人合一，顺时养生”，以达到防病强身、延年益寿的目的。

编者

2016年12月1日

季节	养生总则	节气	养生要点
春	春季宜 养肝、 养阳、 防风	立春	◎此时病毒、细菌生长繁殖，要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新。 ◎加强锻炼，提高机体免疫力，散步、体操、慢跑、登山等运动都是不错的选择。 ◎注意呼吸道保健，防止病从口入。 ◎注意保暖防寒，做好“春捂”保养。
		雨水	◎为赶走“春困”，最好在日常起居和工作中养成伸懒腰的好习惯。 ◎天气变化不定，容易引起情绪波动，应积极调摄精神。
		惊蛰	◎惊蛰后各种病虫相继出蛰活动，此时家庭居室绿化也是养生的一个重要方面。 ◎人体容易被致病性的微生物感染，应提高自身免疫力。 ◎肝气郁结会导致胸闷、失眠等，故要保持精神愉快。
		春分	◎养生要从手指开始，闲来不妨常做一下五行指头功。 ◎春分时节是养阳的大好时机，经常晒太阳有益于身心健康。 ◎此时故疾容易复发，注意养护肝脏，方可遏制故疾复发的势头。
		清明	◎春季肝火旺盛，通过按摩相关穴位，可有效缓解肝火引起的身体不适症状。 ◎清明时节容易出现高血压，平缓柔和的太极拳不仅能辅助调节血压，还能调养性情。 ◎清明缅怀先人，此时要防止老年人情绪波动太大，引发疾病。
		谷雨	◎谷雨节气后降雨增多，宜吃些清热祛湿的食物，如荞麦、薏米、赤豆等。 ◎可通过按摩中腕等穴位，帮助祛除风湿，缓解关节疼痛。 ◎谷雨时节做一些关节活动操，可起到保护关节、缓解肌肉功能衰退的作用。

季节	养生总则	节气	养生要点
夏	夏季宜 养心、 养脾、 养阳、 防暑、 防湿		◎夏应心，而舌与心脏功能息息相关，因此，做转舌护心操有益心脏健康。
		立夏	◎夏季昼长夜短，易致睡眠不足，午睡对身体健康有益。 ◎立夏后，各种病菌迅速繁殖，易患肠道疾病，要防止“病从口入”。
		小满	◎小满湿气逐渐加重，多推揉阴陵泉穴可通脾经，帮助打通排湿通道。 ◎积极进行体育运动，提高身体素质。 ◎小满过后，人的情绪会随天气的炎热变得烦躁不安，故应防止“情绪中暑”。
		芒种	◎芒种时节多疲倦，按摩头部穴位可振奋精神，缓解疲倦。 ◎芒种时节心火旺盛，应注重养神，使头脑充分休息。 ◎过了芒种，酷暑难当，此时防治空调病就很有必要了。
		夏至	◎夏至阳盛于外，此时通过点按极泉穴及内关穴能温通心阳。 ◎游泳是夏至时节最好的运动，对身体大有益处。 ◎痱子是夏至常见的一种皮肤急性炎症，用马齿苋煮汤擦洗能除痱毒。
		小暑	◎小暑节气湿热交蒸，丰隆穴配合承山穴能有效祛痰湿，防治其他慢性病。 ◎三伏天切记露天不坐木，防止夏日湿气沾身。 ◎盛夏易导致焦虑症，应注意静心。
		大暑	◎在一年中最热的七月吃点荷叶、荷花等可清热解暑。 ◎大暑天气异常炎热，此时适度刮痧能降解郁积在体表的热气。 ◎大暑乃“冬病夏治”的好时机，如慢性支气管炎等。

季节	养生总则	节气	养生要点
秋	秋季宜 养肺、 养阴、 防燥	立秋	◎大暑与立秋是暑湿合伙肆虐的时段，此时通一通膀胱经，能排除长期堆积在体内的湿热。 ◎秋高气爽出游不仅能消除压力，更有助于身心健康。
		处暑	◎处暑属热冷交替期，此时应着重保养脾胃、肺脏，可选择运动量较小的传统保健操。 ◎秋季是慢性支气管炎的高发期，只有积极防治才能平稳度过“多事之秋”。
		白露	◎所谓“秋风秋雨愁煞人”，而有针对性的饮食可以消除抑郁，可吃些含硒丰富的干果、鸡肉等。 ◎“秋天到，鼻炎闹”，而中药熏洗及搓揉相关穴位可治疗鼻炎。
		秋分	◎中医认为，“唾为肾之液”，每天早晚叩齿产生唾液，以增进生命活力。 ◎“一场秋雨一场凉”，秋分时节“秋冻”不宜过，天凉还需勤加衣。 ◎秋分时节易秋燥，失去了水分的滋润，口腔容易出现病变，要积极防治口腔溃疡及咽炎。
		寒露	◎“寒露脚不露”是为防止“寒从足生”，用热水泡脚来暖足是不错的选择。 ◎寒露要节欲，此时独卧可作为一种辅助保健的方法。 ◎寒露恰逢重阳节，此时登高可有效化解悲秋情绪。
		霜降	◎霜降后的柿子有清热润燥、生津止渴等功效。 ◎霜降寒风萧瑟，人体受冷空气的刺激后易引起胃肠疾病，此时对于腹部的保暖尤为重要。

季节	养生总则	节气	养生要点
冬	冬季宜 养肾、 养阴、 防寒	立冬	◎对于饮食养肾防寒来说，可选择能入肾强肾的黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻等。 ◎冬三月要做到“早卧晚起，必待日光”，以确保元阳不受损伤，也有利于阴精蓄积。 ◎天气转冷，老寒腿来袭，除了预防之外，冬季艾灸是调理老寒腿的好方法。
		小雪	◎冬季应当以保养肾脏为主，经常按揉太溪穴可养肾护脏。 ◎冬日不“猫冬”，踢毽子是一种防寒又健身的锻炼方式。 ◎北风飕飕吹，故手足易发生皲裂，应积极防治手足皲裂。
		大雪	◎大雪节气适宜进补，可增强身体的抗寒能力，但进补要有度有节。 ◎冬季气温较低，肾虚的人特怕冷，而手掌按摩神阙穴等能固摄肾气。 ◎大雪节气下雪时路滑，出行宜穿防滑鞋，走路要注意降低重心，弓着腰迈小步。
		冬至	◎民间有“冬至大如年”的说法，诸如冬至肉、冬至水饺等美食可谓进补的不二之选。 ◎冬季应避免高强度运动，拳压膝以及牙相叩这类动作均可以改善手足经络寒湿。
		小寒	◎小寒节气恰逢我国传统节日腊八节，喝腊八粥不仅是传统习俗，更能防寒补脾胃。 ◎动则升阳，在阳光下运动有助于人体阳气的生发。
		大寒	◎冬气通肾，大寒时节可以按摩肾经穴位腰眼穴和腹部关元穴，以增强肾脏功能。 ◎俗话说：“冬阳三晒，一身无灾。”大寒时节勤晒衣服、勤晒被褥、人晒太阳，对防病保健十分有益。 ◎大寒适逢春节（春节偶尔会在立春之后），过食伤身，故要注意小儿食积问题。

目录

第 1 章 顺时养生，健康自有天助

节令养生，向四季要健康 / 2

顺时养生：春生、夏长、秋收、冬藏 / 2

天气变化，与身体健康息息相关 / 4

五脏应五时，应时养五脏更健康 / 5

节气过渡，做好交接前后的保健 / 7

顺应四时：养生祛病“六合一”才彻底 / 9

不时不食，食补因时而食吃出健康来 / 9

经络有道，顺时疏通让健康长驻 / 13

起居有常，应四季且因地因人贵自然 / 15

因时而动，选择运动养生要按季节来 / 17

情志养生，心理应随四季变化而调养 / 19

四季变迁，不同季节“同病不同医” / 22

防备外邪：每个节气要避开的外邪 / 24

大寒、立春、雨水、惊蛰要避风邪 / 24

春分、清明、谷雨、立夏要避火邪 / 26

小满、芒种、夏至、小暑要避暑邪 / 27

大暑、立秋、处暑、白露要避湿邪 / 28

秋分、寒露、霜降、立冬要避燥邪 / 29

小雪、大雪、冬至、小寒要避寒邪 / 31

第 2 章 春养生：发陈之季，养生在“春生”

立春：东风解冻，助阳升发第一桩 / 34

饮食调养：立春春未来，咬春咬出健康来 / 35

经络调养：防寒保暖，每周1次拍腹防寒 / 37

起居调养：夜卧早起，闲庭信步保安康 / 38

运动调养：勤于散步，小动作有大疗效 / 39

情志调养：心胸开阔，春光尽在踏青中 / 40

疾病防治：立春伊始，谨防感冒来侵袭 / 40

雨水：冰雪皆散，谨防湿邪伤脾胃 / 43

饮食调养：雨水知时节，粥养脾胃最得当 / 45

经络调养：调养脾胃，艾灸中脘可温中散寒 / 46

起居调养：早春“捂一捂”，有量也有度 / 47

运动调养：春困秋乏，多伸懒腰赶走春困 / 47

情志调养：情绪易波动，少发脾气多微笑 / 48

疾病防治：雨水警惕“胃溃疡” / 49

惊蛰：春雷一声，虚邪风邪齐逍遥 / 51

饮食调养：传统要吃梨、蛋、豆 / 53

经络调养：养护阳气，关元穴补益先天元气 / 53
起居调养：惊蛰节气春耕始，家庭居室要绿化 / 54
运动调养：全身放松，多种运动交替进行 / 55
情志调养：肝气旺盛，谨防怒气伤肝致疾病 / 56
疾病防治：病毒出动，赶走感染性疾病 / 57

春分：天门开户，调和阴阳正当时 / 59

饮食调养：膳食平衡，警惕饮食误区 / 61
经络调养：平衡阴阳，早晚宜做五行指头功 / 62
起居调养：春分保健小秘方，一日三次晒太阳 / 63
运动调养：春分放风筝，休闲娱乐又养生 / 64
情志调养：凝神敛神，常下棋有助养神 / 64
疾病防治：百草发芽百病发，谨防故疾复发 / 66

清明：气清景明，清肝降脂降血压 / 68

饮食调养：清肝降血压，巧食荷桑粥 / 70
经络调养：肝火旺盛，点按大陵等穴清泻肝火 / 71
起居调养：保暖及睡眠，二者不可缺一 / 72
运动调养：闲时常练太极拳，稳定血压 / 73
情志调养：清明祭祖扫墓，悲伤不可过度 / 74
疾病防治：高血压复发，中药贴敷可降压 / 75

谷雨：雨生百谷，赶走湿热喜迎夏 / 77

饮食调养：谷雨养生汤粥，赶走体内湿热 / 79
经络调养：风湿盛，按揉中脘等穴祛除风湿 / 80
起居调养：早晚加件衣，“春捂”别过头 / 81

运动调养：关节活动操，预防关节功能衰退 / 82

情志调养：抑郁症多发，抒肝理气是关键 / 83

疾病防治：谷雨神经易痛，祛风除湿为原则 / 84

第 3 章 夏养长：蕃秀之季，养生在“夏长”

立夏：天地气交，入夏养心正当时 / 88

饮食调养：阳气不足，莲子炖猪心等养心阳 / 89

经络调养：常敲心经，有助神清气爽 / 91

起居调养：适当晚睡早起，更要睡好“子午觉” / 92

运动调养：“三浴”再加慢走，立夏保健康 / 92

情志调养：气温高易烦躁，控制情绪降心火 / 93

疾病防治：细菌繁殖，立夏严防肠道传染病 / 94

小满：小得盈满，除湿热争分夺秒 / 96

饮食调养：炎炎夏日开始，清淡汤粥祛湿热 / 98

经络调养：气候潮湿，按摩阴陵泉穴祛湿热 / 99

起居调养：驱蚊小妙招，让你安然度过夏天 / 100

运动调养：体强寒暑不侵，长走慢跑均时尚 / 101

情志调养：调节情绪，小满提防“情绪中暑” / 102

疾病防治：小满湿气重，当心风疹找上门 / 103

芒种：振奋精神，消除困乏及懒散 / 105

饮食调养：芒种时节话艾草，药膳食谱真不少 / 107

经络调养：消除慵懒，点按百会等穴振奋精神 / 108

起居调养：焚香加药浴，梅雨时节神清又气爽 / 109

运动调养：芒种通心经，手少阴式能清凉度夏 / 110

情志调养：精神萎靡，调畅精神情志愉悦身心 / 111
疾病防治：防治空调病，清凉使者也是健康杀手 / 112

夏至：阳极阴长，养阳护心不能歇 / 114

饮食调养：夏至入伏要吃面，荔枝更是佳 / 116
经络调养：养阳护心，点按极泉等穴温通心阳 / 117
起居调养：夏至谨防暑伤气，合理起居保健康 / 118
运动调养：夏至气温攀升，游泳凉爽又健身 / 118
情志调养：心静自然凉，夏至情志调养宜静心 / 119
疾病防治：痄子闹人，马齿苋煮汤擦洗除痄毒 / 120

小暑：暑热炽烈，清暑祛热避暑湿 / 122

饮食调养：小暑养生吃黄鳝，效果赛过食人参 / 124
经络调养：湿热交蒸，丰隆配合承山穴祛痰湿 / 125
起居调养：露天不坐木，远离夏日湿气 / 126
运动调养：小暑散步，放松精神缓解神经衰弱 / 127
情志调养：酷热难耐，预防焦虑症首先要静心 / 128
疾病防治：宫寒女，贪凉让子宫受到寒气威胁 / 128

大暑：暑热至极，清热解暑避暑气 / 131

饮食调养：荷之全身是宝，清热解暑功效好 / 133
经络调养：天气炎热，刮拭眉心等处清热消暑 / 134
起居调养：保持充足睡眠是要务 / 136
运动调养：打羽毛球，运动的理想选择 / 137
情志调养：宁心安神，大暑养生的重要法则 / 138
疾病防治：未雨绸缪，大暑乃冬病夏治好时机 / 139

第4章 秋养收：容平之际，养生在“秋收”

立秋：立秋暑未消，清热排湿显年轻 / 144

饮食调养：鱼腥草梨汤，排出体内堆积的湿热 / 146

经络调养：暑湿肆虐，刮拭膀胱经清爽过渡 / 146

起居调养：早卧早起，做好适度秋冻工作 / 148

运动调养：秋高气爽出游，轻松平缓好过渡 / 149

情志调养：过渡期，闷热别烦躁，天凉莫悲秋 / 150

疾病防治：“秋老虎”来袭，肺炎高发早防治 / 150

处暑：暑气至此，重在祛湿养脾胃 / 153

饮食调养：宜食粗粮，茯苓粥等养胃最需要 / 155

经络调养：处暑多按阴陵泉，风湿滞留皆消散 / 156

起居调养：早睡早起，出去走走增强体质 / 157

运动调养：由热转凉交替期，选择传统保健操 / 157

情志调养：草木凋零败落，调摄心神远离忧郁 / 158

疾病防治：多事之秋，谨防慢性支气管炎 / 159

白露：阴气渐重，滋阴润燥养好身 / 161

饮食调养：白露美食有酒酿，酒酿养生胜酒香 / 163

经络调养：白露防燥，点按曲池等穴润燥除热 / 164

起居调养：头足不“秋冻”，薄衣御寒有讲究 / 165

运动调养：呼吸操，保持呼吸道通畅自有招 / 166

情志调养：秋愁亦正浓，抓住食物来缓解忧愁 / 167

疾病防治：鼻炎常犯莫烦恼，健鼻方法早知道 / 169

秋分：秋燥愈明显，护肺以缓秋燥 / 172

饮食调养：八月桂花芬芳香，吃点桂花保健康 / 174

经络调养：秋分时节，叩齿咽津畅通全身经络 / 175
起居调养：“秋冻”不宜过，天凉还需勤添衣 / 176
运动调养：秋分凉，多食贪睡，减肥功要勤练 / 177
情志调养：秋分出游，要防“旅游精神综合征” / 178
疾病防治：秋分燥邪来袭，预防口燥咽干 / 178

寒露：天凉露水重，润燥防寒避燥邪 / 181

饮食调养：寒露进补，莫忘食用3类食物排毒 / 183
经络调养：寒从足生，热水泡脚暖足胜补药 / 184
起居调养：天气转凉，养生要谨防下腿部受寒 / 185
运动调养：秋风处处，尽情享受“冷空气浴” / 186
情志调养：安度“多事之秋”，重阳登高解忧愁 / 187
疾病防治：肩周炎来袭，外敷、食疗给肩膀松绑 / 187

霜降：霜结之时，健脾养胃重御寒 / 190

饮食调养：霜打蔬果甜，柿子清燥健脾是关键 / 192
经络调养：胃肠易紊乱，按摩球后等穴和胃舒肠 / 193
起居调养：凉转寒时脾胃易受寒，脐腹要保暖 / 194
运动调养：刮风下雨不宜外出，室内健身有良方 / 195
情志调养：深秋草木枯落花凋零，补身更要补神 / 197
疾病防治：霜降多胃病，红衣花生常食之 / 198

第 3 章 冬养藏：闭藏之际，养生在“冬藏”

立冬：寒冬来临，养阴护阳补肾精 / 200

饮食调养：立冬滋补，黑色入肾食“黑”养肾 / 202
经络调养：注重藏精，按压复溜等穴固肾益精 / 203

起居调养：立冬早卧晚起，以保身体元阳不受损 / 204

运动调养：冬季倒走老少皆宜，既健身又健脑 / 204

情志调养：冬宜潜藏，静心养神 / 206

疾病防治：立冬风湿来袭，艾灸赶走老寒腿 / 207

小雪：开始降雪，温肾暖身是真理 / 210

饮食调养：小雪易上火，多食萝卜白菜以清火 / 212

经络调养：养肾护脏，每天坚持按揉太溪穴 / 213

起居调养：地寒雪未大，温水刷牙保护口腔 / 214

运动调养：冬日不“猫冬”，踢毽子防寒又健身 / 214

情志调养：阴冷天气，参加户外运动调节情绪 / 215

疾病防治：手足皲裂，提前做好防治冻疮工作 / 216

大雪：天气寒冷，温补避寒为先 / 218

饮食调养：大雪适宜进补，让您舒舒服服过冬 / 219

经络调养：肾虚怕冷，掌摩神阙等穴固摄肾气 / 220

起居调养：大雪节气雪大路滑，出行需谨慎 / 222

运动调养：懒人“猫冬”，“懒人伸腰式”来帮忙 / 222

情志调养：大雪纷飞时，观雪景消除低落情绪 / 223

疾病防治：降温降雪天，要谨防鼻窦炎 / 224

冬至：阳初生，阳气回升补阳气 / 226

饮食调养：冬至亚岁宴，花样美食吃好才健康 / 228

经络调养：温通心阳，双手一抄来个温关通窍 / 229

起居调养：手脚容易受冻，防寒保暖预防冻疮 / 230

运动调养：避免高强度运动，微微出汗即可 / 230

情志调养：中年人压力大，清心寡欲以顺阳生 / 231