

让您用较少的时间

每日养生经

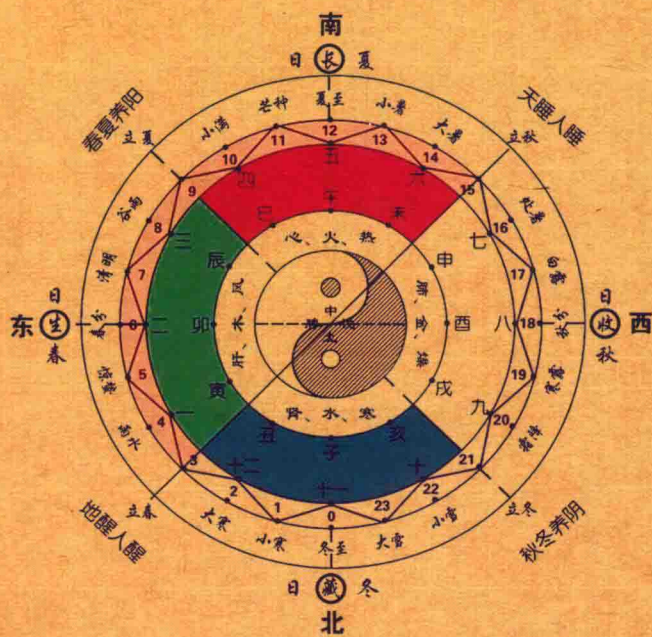
易学、易懂、易行

获得较棒的身体

黄帝内经 二十四节气养生经

解读藏在节气里的养生智慧

本书虽然不能让您长生不老，但可以让您身体健康、延年益寿



李祖长◎编著

黄帝内经二十四节气养生经

《黄帝内经》集中讲述未病先防、顺应自然、辟邪去害等核心理念，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》始终秉承天人合一的思想

江苏凤凰科学技术出版社

让您用较少的时间

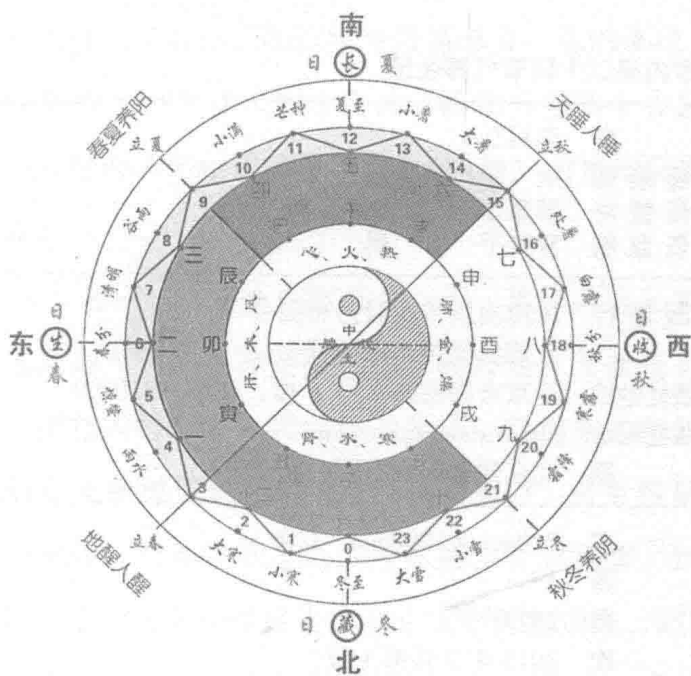
每日养生经

易学·易画·易行

获得较棒的身体

黄帝内经 二十四节气养生经

解读藏在节气里的养生智慧



李祖长 编著

黄

《黄帝内经》集中讲述未病先防，还是颐神养身

念，不管是倡导强身保健，还是天人合一的思想

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经二十四节气养生经 / 李祖长编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4654-8

I. ①黄… II. ①李… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116791 号

黄帝内经二十四节气养生经

编 者 李祖长
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 217 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4654-8
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



前 言

中医作为一个学术体系，可以说是从《黄帝内经》开始的，因而，《黄帝内经》也被认为是中医学的奠基之作。除了各种荣誉，《黄帝内经》还给人非常亲切实用的感觉，对普通人民的强身保健意识和实践工作有很强的指导与借鉴意义。总的来说，《黄帝内经》集中体现未病先防、顺应自然、辟邪去害等中心思想，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》的理论都遵循天人合一的基础。

何为天人合一？通俗地讲就是说，天、地、人这三者是相互关联的，尤其是人类的生存更要依赖天地环境。天地是自然界的运行大道，更是人们开展一切活动的指向。最简单的例子，日出而作日入而息便是与天地自然一致的活动轨迹，若要强硬违背大自然的运行规律，只能是让自己的身体意志受到伤害，加快生命衰竭的速度；人们只有和外界自然这个大宇宙相适应，顺势而为，才能做到天人合一，才能变得健康长寿。

除了根据每天的阴阳变化去调整我们的活动，把时间轴稍微拉长一些，古人还根据气候天气的变化以节气为时间单位，来规范人类活动，使身体处在健康稳定的状态。按照中国的农历历法，

一年有二十四节气，每个节气相隔约 15 天，每一段就叫节或气。

在讲节气之前，人们一定要明白关于二十四节气的几个关键要素：即，阳气是什么、节气养生的实质、节气中“节”的含义。

首先，阳气是什么？《黄帝内经》中说道：“恬淡虚无，真气内守，阴平阳秘……精神内守，病安从来？”说阴平阳秘，巧在一个“秘”字，也就是说阳气并不是有些人错误地将其等同于温度的概念，相反，阳气是隐藏在人们身体里面的，且看不见摸不着，但它可以每时每刻发挥主导作用的能量。

从人们的道德文化来讲，阳常常代表正直、阳光，而阴则有腹黑、卑鄙的贬义。其实，中医说到的阳气也有积极、正面的含义和作用，它能带动人们朝着正确的方向前进，使人光明磊落，充满一身正气。

明白了阳气的含义，就可以知道节气养生的实质了。那就是，人们顺应天地运行规律，就是在调养人身的阳气。要知道，阳气很重要，是人们生命的能量。一个人若是阳气充足，就可健康长寿，若阳气不足则会病弱短命。我们也知道，阳气的重要来源就是大自然，所以，我们不仅要在一个昼夜中知道如何调整自身，存蓄阳气，更要从一年四季中保养正气。

阳气随时随地都在，不管是一个昼夜还是一年四季，只不过是时间长短不一样罢了，但是阳气在这两者中的运行规律是一样的，都是一个循环。一个昼夜的时候是阳气早晨升，中午盛，下午降，夜晚沉，而在一年四季中的话，阳气则是春天升、夏天浮、秋天降、冬天沉。

由此可见，春夏秋冬每个季节交替的节点便是阳气发生转变的



前言




重大时刻，属于质的变化，因此，人们将这个关键时刻就称为节气。可以说，节气从最大的方面提醒人们什么季节该做什么样的事，否则就会伤害人体的阳气，继而出现各种疾病。就像夏天可以穿少一些，因为此时阳气最盛，而冬天则一定要注意保暖，因为外界阳气不足，人们要想健康，更需要保护好身体的阳气。

最后，二十四节气的“节”是什么？说到“节”这个字，相信很多人会马上想到竹子，而且，竹子的节还有一个特点，那就是竹节部分是阻塞的，相信画墨竹的人可以立刻明白。其实，就像竹节一样，二十四节气中的节气也表示一种阻塞状态，即经过一段时间量的积累，到了某个阶段，阳气有变化，气候也就需要有变化，它需要达到或转变成另外一种状态。

我们知道，要想突破阻碍是需要强硬力量的，而且可能过程还会有些痛苦，最明显的一点是节气当天容易变天，比如前几天还是大太阳，就突然下雨了。其实，变天就是大自然阳气的突围，并由此产生的现象。

其实，交节气对人们的健康影响很大，有些地方有“冬至收老头”的说法，什么意思呢？比如一个人，尤其是老年人生病很久了，往往在冬至之前两三天病情恶化，因为此时阴气就要到顶了，盛极而衰，阴气到顶之后意味着阳气开始逆袭上升，虽说冬至的阳气很微弱，但病人因为久病，元气本身就少且弱，病人体内的阳气没法跟外界一样升起来，无法同步的话，走掉也是理所应当的事情了。不过，如果病人能在交节气前身体出现好转，那么恢复两三天，很有可能积攒力量跟外界变化同步，因此，交节气后，这样的病人恢复得会很好。



所以，中国古人不仅重视二十四节气，而且尤其重视其中的夏至和冬至，一般来说传统养生人士会在这两天闭关。其实闭关就是为了养阳气，冬至闭关以便使阳气顺利升发，夏至则让阳气顺利下降，促进阴气上行。

二十四节气的养生方法，也是从《黄帝内经》天人合一的思想中提炼形成的，这都是要求人体内在适应外部环境的学说，实现个人和天地自然协调一致发展是其最终目的。而远离自然生活的现代都市人，有更充分的理由去学习《黄帝内经》天人合一的思想，从养生保健，规范生活习惯的方面去提高，实现身体和内心的双重升华。

黄帝内经

二十四节气养生经





目 录



第一章 春季护阳养肝最重要

- 第一节 春季与肝相合，适宜养肝 1
- 第二节 发热头痛，伤风所致可按摩食疗 7
- 第三节 春季上火多是阳气郁积，可多吃生发性食物 16
- 第四节 春季眼病发作，需立即调补肝肾 20
- 第五节 春季仍需防寒，“春捂”少不得 23
- 第六节 雨水后湿气加重，养护脾胃刻不容缓 29
- 第七节 春季皮肤问题之虫咬与桃花癣 37
- 第八节 可怕的精神犯困：春季需重点预防精神病与抑郁症 43
- 第九节 清明高血压复发，调畅肝脏可减压 49
- 第十节 阴道炎“味”重，皆由肝气不疏所致 53
- 《黄帝内经》相关养生理论阅读 57

第二章 夏季养心防湿热最重要

- 第一节 炎夏养护心脏需“扑灭”心火 59
- 第二节 趁着小满时节来清热除湿 68
- 第三节 多措并举，防止寒气由毛孔入侵人体 77
- 第四节 伴着窗外鸣蝉健康地午睡 88
- 第五节 炎炎夏日，老年人最需防热中风 93
- 第六节 长夏滋补脾胃，给你一副好胃口 99

第七节	冬病夏治，慢性疾病患者的福音	105
第八节	不可小视，中暑也能引起大问题	109
第九节	夏末需要及时润燥补肺	112
	《黄帝内经》之夏季养生理论阅读	119

第三章 秋季润肺滋阴最重要

第一节	立秋夏伏热还在，祛湿工作不能松懈	124
第二节	度过炎夏，开启胃口大开的食补时刻	130
第三节	“秋老虎”猖狂，“阴暑”现象不得不防	134
第四节	白露身不露——“秋冻”应除足和头，着凉易泻肚	138
第五节	皮肤干燥瘙痒，防“秋燥”从护肺开始	144
第六节	深秋之际肩周炎来袭，如何给肩膀松绑？	151
第七节	重阳登高秋风送爽，秋季出游放松心情	156
第八节	霜降进补，调养脾胃是关键	159
	《黄帝内经》相关养生理论阅读	164

第四章 冬季防寒补阳最重要

第一节	冬日吃饺子，以温性肉食为馅	170
第二节	立冬后要养阳护阳，预防突发疾病	177
第三节	寒为冬令主气，警惕寒邪致病	183
第四节	寒冬来临，风湿病患者该怎么应对？	187
第五节	大寒进补，规律、清淡饮食尤为关键	191
第六节	夏病冬治巧除斑	199
	《黄帝内经》相关养生理论阅读	204

附 录

二十四节气中国传统民俗	211
中国历史上最长寿的人——彭祖	239
古代著名养生家及其养生思想	243





第一章 春季护阳养肝最重要

在人们的心目中，春天是极其美好的一个时期，因为冰冷刺骨的寒风终于过去了，接下来的日子里将是鸟语花香、风和日丽。

不过，欣喜归欣喜，要想度过一个健康平安的春季，也不要忘记春天是万物复苏的季节，也是各种病害多发的季节。而且春季的气候特点是潮湿温暖，又多风，有很多细节需要人们把握，以保证身体健康。

虽说春季是温暖潮湿多风的季节，不过根据每个节气的时段来看的话，不同时间所呈现出的气候特征还是有细微变化的。根据阳气和阴气此消彼长的变化规律，人们应该开展不同的养生活动。接下来，编者将依次按照春季的节气顺序将春季可能出现的典型病症进行梳理，为读者介绍一下详细的养生知识。

第一节 春季与肝相合，适宜养肝

中医养生理论不仅对治病有着重要的指导意义，更会体现出深厚的人文情怀，比如它认为春季与肝相合。肝脏就好比人体在春季运作繁忙的一个值班人。如果过于忙碌地工作，身体透支后，

人自然也就会生病。而春天除了是各种疾病多发的季节，更是肝病多发的季节。

从立春起，人的阳气开始从内脏向外走，直到人的气血一半在内，一半在外，而气血的流动就像是高速公路上行驶的车辆。要知道，随着人体阳气越来越盛，大量气血就会从内向外走，而这种集中的“大行走”很容易造成“拥堵”，一旦发生“拥堵”，气血运行就会受到阻碍，人们自然也会感觉到明显的疼痛。

中医认为，肝主疏泄。正是因为肝有疏导的功能，所以才能保证人体气血的正常运行，防止人们出现各种危险症状，有效地遏制了故疾频发的势头。当然，这种理想的结果是建立在肝脏功能完善的基础上的，如果肝脏功能有欠缺，就会出现诸如眼睛干涩、困乏力倦、手脚抽筋、口苦干燥、打嗝腹泻等症状。

为了能让气血正常疏泄，人们还可以通过按摩指尖和小腹的方式来帮助气血运行。为什么要按摩指尖与小腹呢？这是因为在手指头的两侧，分布着人体经络的井穴，每只手各有6个井穴，井穴一般是经络的端点。如果说人体的经络是一条流动的河流，那么井穴便像水流开始的泉源，所以捏揉手指尖能够起到疏通经络、调节阴阳的作用。

我们知道，小腹是人体的中心，而中医认为小腹对平衡人体气血起着关键作用。春天的时候，气血开始从腹部向外发散，按摩小腹，可以帮助人体打通经络、调节气血，使阳气得以生发。在揉小腹时候，以每天早中晚各揉一次为宜，在操作的时候建议先逆时针，后顺时针，按摩的起始圈数最好是36或36的倍数，揉的力度要适中。



黄帝内经

二十四节气养生经





第一章 春季护阳养肝最重要



正是因为春季与肝相合，春天是肝病的高发时节，所以，春天也是养护和治疗肝病的重要时期。对于普通大众来说，明白这个道理，就可以把握好春季这个养肝的最佳时机。

要想调节肝脏工作能力，让肝脏正常地发挥功能，我们不妨先从稳定情绪做起。稳定情绪就是说，人们要顺应情志去抒发自己的情绪，喜怒哀乐各种感情都要抒发，但是一定要把握度，既不能太少，也不能太过。要知道，无论是哪一种情志，太过都会影响到健康。比如大家熟知的故事范进中举，他的变疯就是因为高兴过度。喜而伤心，心神闭阻，导致神志不清。而发泄的太少也不好，比如生气之后不及时发泄的话，就会郁结在体内，这种气一旦停留在某个地方，就会阻碍体内物质的正常流通，最后出现堵塞，如囊肿。

俗话说，药补不如食补，采用食疗的方法来养肝健体确实是一个不错的选择。

众所周知，韭菜具有很好的养肝功效，是辛温补阳的佳品。韭菜具备的辛温功效可以使人发汗解表，帮助毛孔恢复正常功能。而韭菜的补阳效果也比较突出，还被誉为“补阳草”，韭菜也有补足肝阳的功能。

其实，早在西周时代人们就已经把韭菜当作蔬菜食用了。韭菜具有补阳效果，属于生发性食物。在食用的时候，韭菜不仅叶嫩可食，韭菜苔也有独特风味，韭菜花更是人们眼中脆嫩可口的上等菜，甚至还被称作“菜中珍品”。在口感上，《本草纲目》有这样的记载，韭菜“春香、夏辣、秋苦、冬甜”，因此，早春时节的韭菜最鲜嫩可口、适合食用了。



黄帝内经

二十四节气养生经



韭菜又被称为“补阳草”

随着人类饮食文化的不断发展丰富，形成了很多韭菜的吃法，而用韭菜煮猪血就非常值得推荐。我们知道，猪血是很好的养血食材，如果和韭菜搭配食用，其补血效果更佳。气血不足、面色苍白、健忘失眠的患者应该多吃韭菜与猪肝共炒的食物。此外，中医饮食文化认为韭菜炒鸡蛋也是补肝肾、益气血的补阳美食。

虽然韭菜养生功效很好，但也要根据个人的体质来选择。比如易上火的人就不应该多食或常吃韭菜，同样的道理，有腹泻和消化不良问题的人也不应该多吃韭菜。说到底，还是因为韭菜属于发物，那些体内阴虚有热的人需要远离韭菜，最好不要吃。

药膳养生的方法也可以尝试，比如对于肝气偏弱的人来说，不妨选择女贞子来制作药膳，因为女贞子有益肝肾的功效。在制作药膳的时候，最简单的方法就是将女贞子和粳米一起煮粥食用。

具体做法是取女贞子 10 粒，粳米 110 克，然后将女贞子用水清洗干净，再以纱布袋封好，放入盛有粳米和水的锅中，煮炖合适的时间成粥即可食用。

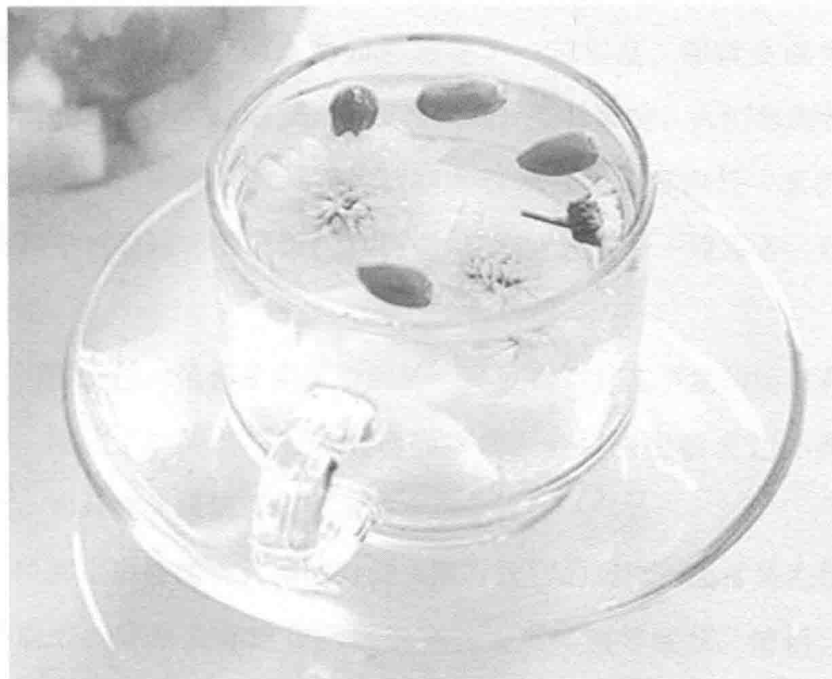


第一章 春季护阳养肝最重要



若是肝火旺盛的话，人们会在春季出现长痤疮、怕热出汗、经期长等症状，这是因为春天人的阳气骤然上升，继而引动体内热气。简单来说，有这种状况的人一定要远离烟酒、禁厚重口味的饮食，更关键的是要滋阴清肝火。

说到滋阴清肝火的方案，最简单有效的莫过于喝菊花茶了。按照中医的观点，我们知道，万事万物的生长都是顺应自然条件的，也就是说，在什么环境里成长，通常就会具有什么样的特质。而菊花生长至肃杀的秋季才绽放花朵，用中医的话来讲，秋季是以燥为主气的季节，有肃杀、沉降的特征。而菊花却能一反常态，在肃杀的季节怒放，由此可见其克制燥气的功效。



清香宜人的菊花茶

所以，对于肝火过旺的朋友来说，以菊花入药是非常好的选择。而且菊花的应用十分简单，比如可以直接用菊花茶冲水，如果每天喝点菊花茶，便可有效缓解因肝气生发过旺而出现的头重

脚轻、流鼻血等症状。

中医认为，肝对应的颜色是青色，即青色主肝。从这点来看，平时生活中，人们不妨多吃一些菠菜、芹菜等绿色蔬菜，以收到滋阴润燥、舒肝养血的效果。

可以说，经过冬季这样一个收藏进步的季节后，人体很容易积累很多脂肪和能量，在肝脏的位置也容易积聚大量油脂。所以，在春天到来的时候，人们很有必要做一次“大扫除”，将储存了一冬的垃圾清理出来。因为如果不先将这些垃圾清除，它们势必会占据一定的位置，导致后来进补的营养无法进入人体，也就是说再好的东西身体也吸收不了。



黄帝内经

二十四节气养生经





第二节 发热头痛，伤风所致可按摩食疗

说到春天的风，虽说暖意十足，却也不得不感觉它有些过分地多了。从气候特点来看，风是春天的主令。结合中医外邪理论，如《黄帝内经》中说：“风者，百病之长也。”在六淫病邪中，风是致病的首要因素。此外，中医也认为：“正气内存，邪不可干”，由此种种可以发现，在风、寒、暑、湿、燥、火这六种因素中，风乃六气之首，可见其危害程度不小。

虽说风有很强的伤害能力，不过在正常情况下，风对人体是无害的。我们知道，任何事物如果超越了一定程度，那就会成为祸害，因此，如果风过盛，就会成为风邪。受其影响，人们易患各种疾病。所以，中医认为风邪为百病之长，在《黄帝内经·素问·风论》中就有这样的记载：“风者，善行而数变……故风者，百病之长也。”

一般来说，风邪是由风致病的一种因素，且其引发的疾病有发病快、变化多的特点。人体出现的疼痛，会呈现出游走性并遇风加重。而且此类疾病多伤害人体上部。

风邪之患在伤害人体的时候一般有这样的规律：通常是先侵犯人体肌表，导致人体出现恶风畏寒、头项疼痛等症状。继而，风邪停留在皮毛，则会出现瘙痒难忍的风疹疙瘩。风邪若是游走于经脉之中，便会促发脉痹、面瘫等症状。如果风邪上窜至巅顶，人们容易出现头痛头晕等症状，向来有高血压的患者其血压也随之升高，甚至发生中风。如果风邪下行侵及腰膝等处，就会引发

风痹、行痹、痛痹等症。另外，风邪还经常使人的肢体运动出现抽搐、颤抖、蠕动、角弓反张、颈项僵直等异常现象。

风邪不仅经常趁着人体功能降低的时候“钻空子”，它还会和其他外邪结合在一起作怪。比如，风邪与寒结合后就是“风寒”，与热同行则是“风热”，与湿“搭配”就是“风湿”。而早春因为还没有彻底摆脱冬日的寒冷，加上风的侵袭，很容易形成“风湿”。一旦没有注意保暖，人们就会患一些常见的病症，如风寒外感、风湿痹痛等。

随着春意渐浓，风邪还会和热结合，如果天气状况比较复杂，甚至会出现风、热、寒、湿等多种外邪综合形成的巨大隐患。

比如春天常见的感冒，一般来说，它通常是以风为先导，风邪进入人体后会与热结合，并最终形成风热外感的病症，而如果风进入人体后与寒结合的话，则会出现风寒外感的病症。身体有湿盛阳微、腠理不密特征的人们，一旦受到风邪侵袭，风邪很容易与湿结合继而引发风湿痹痛。

对于不同的症状，就需要从根本原因入手，对症下药。还是以感冒为例，说到感冒，大多是由外邪袭表、肺气失宣所致。也就是说，外面的邪气，如寒热燥邪等攻陷人体的表层肌肤，挡住了人体与外界交流的通道，导致人体的气体、能量等不能通过毛孔等宣布、发散出去，使人出现了诸如头痛、恶心等一系列症状。

不过，因为风邪可以和热或者寒相结合，所以感冒形成时，人体内的外邪结合过程不一样，就会有不同的症状和治疗方案。首先，来看两者的区别。

我们知道，风热感冒多是由风热之邪犯表所致。患风热感冒的