

天而思之，孰与物畜而别之？从天而颂之，孰与制天命而用之？望时而待之，孰与应时而使之？因物而多之，孰与骋能而化之？

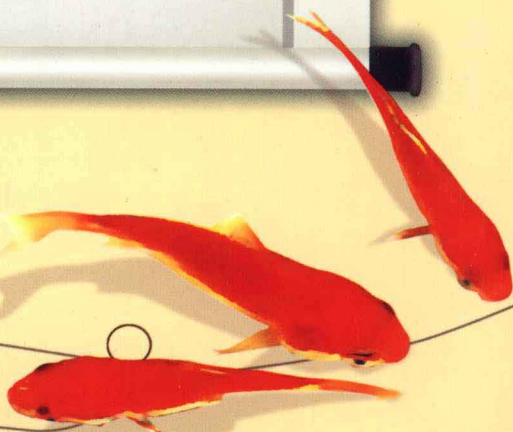
二十四节气

养生

刘婷婷 著

中华健康书

中原出版传媒集团
中原农民出版社



二十四节气

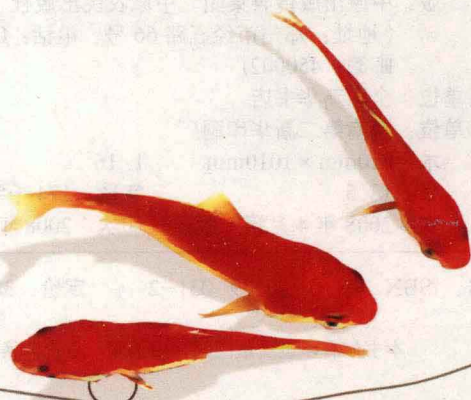
刘婷婷 著

养生

中华健康书



中原出版传媒集团
中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

二十四节气养生: 中华健康书/刘婷婷著. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2008.4
ISBN 978-7-80739-031-2

I. 二… II. 刘… III. 养生(中医)基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第035906号

出 版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社
(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371-65751257
邮编: 450002)
发行单位: 全国新华书店
承印单位: 河南第二新华印刷厂
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 13.5 字数: 174千字
版 次: 2008年4月第1版 印次: 2008年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-031-2 定价: 38.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言



21 世纪的第一年，已经不年轻的我参加了中国青年志愿者扶贫接力项目。在内蒙古自治区短短的一年中，在国家级贫困县，我目睹了从医几十年不曾见到的状况——恶劣的生活环境、单一的食品结构、不合理的饮食习惯以及严重的缺医少药。所有这些，使乡亲们的健康状况透支到了极限。用家徒四壁、一贫如洗来形容许多贫困家庭一点都不为过。在那里，心脑血管疾病、肿瘤的发病率很高，关节炎、胆结石、肺结核、肝炎和妇科病更是非常普遍。中国是一个农业大国，农民占中国人口的绝大多数，改善农村的医疗状况，提高农民的健康水平，是国家医疗改革的重点，也是医务工作者的职责。

一年以后，在我以另一种形式继续着扶贫事业之余，萌发了投资健康事业的想法，和朋友共同创办起“北京百年老房子养生俱乐部”。

由于几十年从事中医保健工作，对不同年龄、不同体质的人的防病保健积累了大量的经验，为开办养生俱乐部奠定了坚实基础。我们以独特的经营方式，以二十四节气养生为重点，对每一位光顾的客人进行个性化服务，针对不同年龄、不同体质的人制订全套的养生方案，帮助客人提高自我保健意识，使其在最短的时间里将亚健康、不健康的身体恢复到健康状态，正如有的宾客所说：“走进

养生俱乐部，就赢得了健康。”

短短几年的时间，我们养生俱乐部的影响力迅速辐射到各个领域，像磁石般吸引了众多中外朋友。

为让更多的人走出健康养生的误区，2001年，受中国互联网健康栏目之邀，为其撰写了《二十四节气养生篇》，文章发布当天即得到了很高的点击率。随后，《养生大世界》杂志亦进行了专访。

二十四节气，是千百年来我国劳动人民随着农业生产的发展而创立的。自然界气象、物候的变化在二十四节气中直接反映出来，为农事活动提供了科学依据。根据中医理论，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的整体，人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样紧密相连。二十四节气养生作为传统中华养生学说，是根据不同节气阐释养生观点，通过养精神、调饮食、练形体等达到强身益寿的目的。

关于本书的出版，首先我要感谢中国互联网新闻中心的朋友为我提供的宣传窗口；感谢中原农民出版社给予我这样一次普及养生知识的机会；同时感谢那些曾经在我创业时给予我支持与帮助的朋友们；最后我还要感谢家人多年来对我方方面面的支持与付出！

希望本书能带给读者一份喜悦，送给读者一份健康；使更多的朋友提高、增强自我保健意识。让我们为健康长寿，为追求高品质的生活共同努力。

刘婷婷

2007年12月

目 录



上篇 二十四节气生成概述

二十四节气的由来	2
二十四节气释名	5
二十四节气表	10
二十四节气成因图	11

中篇 二十四节气养生综述

二十四节气与物候	14
二十四节气与地域性差异	17
二十四节气与人体	19
天人相应	19
二十四节气对人体脏腑的影响	20
二十四节气对经络运行的影响	22
二十四节气对人体生物钟的影响	23
二十四节气对不同年龄、性别人群的影响	24
二十四节气对不同体质人群的影响	26
二十四节气与《黄帝内经》	28
二十四节气与养生	29

下篇 二十四节气养生新经

第一季 春 生	32
---------------	----

第一节 气	立春	32
第二节 气	雨水	40
第三节 气	惊蛰	48
第四节 气	春分	57
第五节 气	清明	65
第六节 气	谷雨	71
第二季	夏 长	76
第七节 气	立夏	76
第八节 气	小满	84
第九节 气	芒种	93
第十节 气	夏至	101
第十一节 气	小暑	109
第十二节 气	大暑	117
第三季	秋 收	125
第十三节 气	立秋	125
第十四节 气	处暑	133
第十五节 气	白露	140
第十六节 气	秋分	147
第十七节 气	寒露	154
第十八节 气	霜降	160
第四季	冬 藏	168
第十九节 气	立冬	168
第二十节 气	小雪	173
第二十一节 气	大雪	179
第二十二节 气	冬至	185
第二十三节 气	小寒	194
第二十四节 气	大寒	201
参考文献		208



上篇



二十四节气生成 概述

《荀子·天论》：大天而思之，孰与物畜而制之？从天而颂之，孰与制天命而用之？望时而待之，孰与应时而使之？因物而多之，孰与骋能而化之？



《吕氏春秋》：
天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，
莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神
安乎形，而年寿得长焉。



二十四节气的由来

“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。”这是我国古代劳动人民在长期的生产和生活实践中总结出来的二十四节气歌诀。

战国后期就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气名称。这八个节气，是二十四节气中最重要的节气。它们清楚地划分出一年的四季，这八个节气又是季节转换的明显标记。

当初，人们只是注意到在不同的气候中，同一时间太阳位置的高低不同，于是他们在地上立了一根竹竿，观察竹竿影子的长短变化，取中午竹竿影子最短的那一天为夏至，取中午竹竿影子最长的那一天为冬至，逐渐他们又发现在春秋两季各有一天昼夜长短相等的时候，便又分别定为春分和秋分。由于二分二至相隔的时间太长，无法满足生产上的需要，又陆续制定了其他的节气。到秦代时，已制定了立春、雨水、立夏、小暑、立秋、处暑、白露和霜降等八个节气。到了西汉时期《淮南子》一书出现的时候，就有了和现代完全一样的二十四节气的名称，这是中国历史上关于二十四节气最早的记录。

而二十四节气的形成与地球围绕太阳运转也有着紧密的联系。地球围绕太阳运转一周约 365 天 5 小时，行程 940 000 万千米，人



们把这个公转轨道称为“太阳黄经”。将其分为 360° ，又把这 360° 划分为 24 份，每份 15° 为一个节气，两节气之间相隔 15 天左右，全年的 24 个节气在公转轨道上由此划分出来。有七言诗曰：

地球绕着太阳转，绕完一圈是一年。

一年分成十二月，二十四节紧相连。

按照公历来推算，每月两气不改变。

上半年是六、二十一，下半年逢八、二十三。

这些就是交节日，有差不过一两天。

二十四节有先后，下列口诀记心间：

一月小寒接大寒，二月立春雨水连；

惊蛰春分在三月，清明谷雨四月天；

五月立夏和小满，六月芒种夏至连；

七月大暑和小暑，立秋处暑八月间；

九月白露接秋分，寒露霜降十月全；

立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年；

抓紧季节忙生产，种收及时保丰年。

当太阳直射地球赤道时，南北半球昼夜平分，地球所在太阳黄经分别为 0° （春分）、 180° （秋分）。每年太阳在公历 3 月 21 日通过 0° （春分点），以后每运行 15° ，即为一个节气。但是在农历中，则以立春为二十四节气的头一个节气。二十四节气的名称，是随着斗纲（斗纲是七星中的魁、衡、杓三颗星）所指的地方并结合当时的自然界气候与景观命名而来的。随着天体的运行，斗纲指向不同的方向和位置。其所指的位置就是所代表的月份。如正月为寅，黄昏时杓星指寅，半夜衡星指寅，白天魁星指寅；二月为卯，黄昏时杓星指卯，半夜衡星指卯，白天魁星指卯，其余的月份类推。

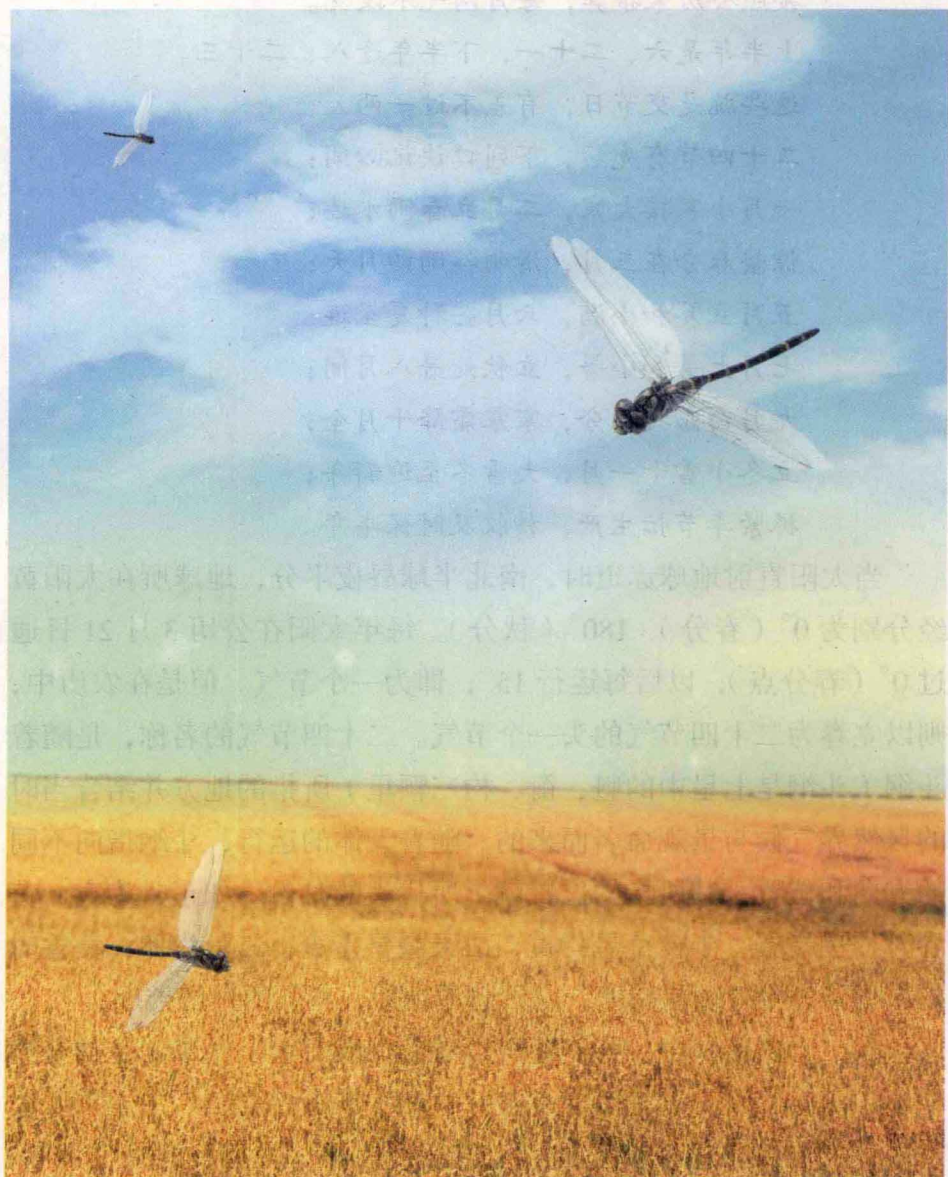
在二十四节气中，我们还可以看到，既有表示寒来暑往的气候变化（立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气，又有象征温度变化的五个节气（小暑、大暑、处暑、小寒、

《黄帝内经》：
智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。

《吕氏春秋》：
天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，
莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神
安乎形，而年寿得长焉。

大寒)；还有反映降水的七个节气(雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪)以及反映物候或农事活动的四个节气(惊蛰、清明、小满、芒种)。

人们可根据二十四节气掌握季节的变化，决定对农作物的适时播种与收割。



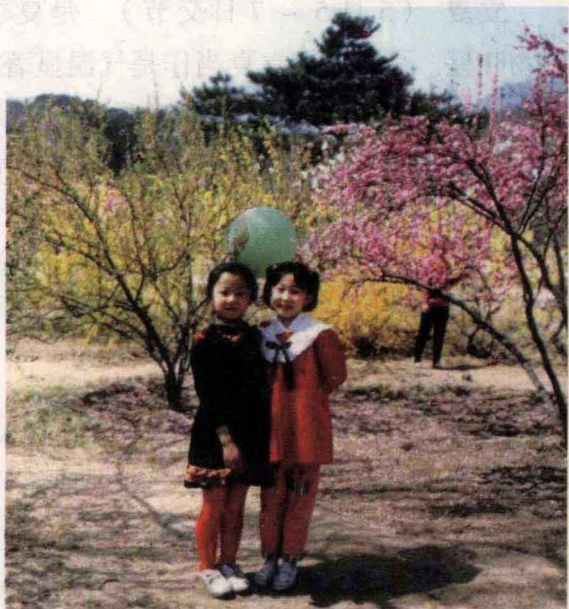


二十四节气释名

立春（2月3～5日交节） 二十四节气的头一个节气，其含意是开始进入春天，“阳和起蛰，品物皆春”。太阳达黄经315°。“立”，是开始的意思，表示万物复苏的春天又开始了，天气回暖，万物更新，是农事活动开始的标志。过了立春，万物复苏，生机勃勃，一年四季从此开始了。

雨水（2月18～20日交节） 这时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫“雨水”。人们常说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”太阳移至黄经330°。表示气候逐渐回暖，冰雪融化，雨水逐渐增多，空气湿度不断增大，但冷空气活动仍十分频繁。

惊蛰（3月5～7日交节） 这个节气表示“立春”以后天气转暖，春雷开始震响，蛰伏在泥土里的各种冬眠动物将苏醒过来开始活



居处，节阴阻而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。

《黄帝内经》：

智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安

《吕氏春秋》：
天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，
莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神
安乎形，而年寿得长焉。

动，所以叫“惊蛰”。这个时期过冬的虫卵也要开始孵化。中国部分地区进入了春耕季节。太阳移至黄经 345° 。此节气表示春意渐浓，气温升高，但乍寒乍暖，气温和风的变化都较大。

春分（3月20～22日交节）“分”，是“半”的意思，这是春季90天的中分点，这一天南北两半球昼夜相等，所以叫“春分”。春分日以后太阳直射位置便向北移，北半球昼长夜短，所以春分是北半球春季开始。中国大部分地区越冬作物进入春季生长阶段。太阳移至黄经 0° ，阳光直射赤道。

清明（4月4～6日交节）此时气候清爽温暖，草木始发新枝芽，万物开始生长，农民忙于春耕春种。从前，在清明节这一天，有些人家在门口插上杨柳条，还到郊外踏青，祭扫坟墓，这是中国古老的习俗。太阳移至黄经 15° 。这个节气表示气温已变暖，草木萌动，自然界出现一片清秀明朗的景象。

谷雨（4月19～21日交节）就是雨水生五谷的意思，此时雨水滋润大地，五谷得以生长。太阳移至黄经 30° 。“雨生百谷”，这一天起雨量增多，对谷物生长有利。

立夏（5月5～7日交节）是夏季的开始，从此进入夏天，万物旺盛。习惯上把立夏当作是气温显著升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。太阳移至黄经 45° 。这个节气表示夏季开始，万物生长，炎热的天气将要来临，农事活动也已进入繁忙的季节。

小满（5月20～22日交节）“满”，饱满，从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物，已经结果、子粒饱满，但尚未成熟，所以叫“小满”。太阳黄经为 60° 。

芒种（6月5～7日交节）此时太阳移至黄经 75° 。“芒”是指壳实尖端的细毛，在北方是割麦种稻的时候，也是耕种最忙的季节，需要及时进行夏管和夏种了。这时最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。如过了这个时候再种有芒的作物就不好成熟了。

芒种前后，中国中部的长江中下游地区雨量增多，气温升高，进入连绵阴雨的梅雨季节，空气十分潮湿，天气异常闷热，各种器具和衣物容易发霉，所以在我国长江中下游地区叫“黄梅天”。

夏至（6月21～22日交节）从这一天起，进入炎热季节，天地万物在此时生长最旺盛。所以古时候又把这一天叫做日北至，意思是太阳运行到最北的一日。过了夏至，太阳逐渐向南移动，北半球白昼一天比一天缩短，黑夜一天比一天加长。“夏至点”阳光几乎直射北回归线上空，中午太阳最高。此时太阳移至黄经 90° ，出现“日北至，日长至，日影短至”，故曰“夏至”。这一天北半球白天最长，黑夜最短，表示盛夏就要来临，气温将继续升高。夏至前后，我国许多地方都进入了闷热夏季，气温一般都在 30°C 以上，最高气温常常突破 37°C 。

小暑（7月6～8日交节）天气已经很热，但不到最热的时候，所以叫小暑。此时，已是初伏前后。太阳达黄经 105° ，入暑，标志着我国大部分地区进入炎热季节。

大暑（7月22～24日交节）大暑是一年中是最热的节气，正值二伏前后，中国长江流域的许多地方，经常出现 40°C 高温天气，要做好防暑降温工作。这个节气雨水多，要注意防汛、防涝。此时太阳已达黄经 120° ，正值中伏前后。这一时期是我国广大地区一年中最炎热的时期，但也有“大暑不热”、雨水偏多的反常年份。

立秋（8月7～9日交节）此时太阳移至黄经 135° 。这个节气表示炎热的夏季将过，此时已是硕果满枝，到了收获季节。从这一天起秋天开始，天高气爽，月明风清。此后，气温逐渐下降。

处暑（8月22～24日交节）它是温度下降的一个转折点。太阳黄经为 150° 。“处”是终止的意思，表示炎热即将过去，暑气将要结束，我国大部分地区气温逐渐下降。由于正值秋收之际，降水十分宝贵。

白露（9月7～9日交节）此时太阳达黄经 165° ，由于太阳



《黄帝内经》：
智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。

《吕氏春秋》：
天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，
莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神
安乎形，而年寿得长焉。

直射点明显南移，各地气温下降很快，天气凉爽，晚上贴近地面的水汽在草木上结成白色露珠，由此得名“白露”。

秋分（9月22～24日交节） 秋分这一天阳光直射赤道，昼夜几乎相等。从这一天起，阳光直射位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。但在天文学上规定，北半球的秋天是从秋分开始的。太阳移至黄经 180° ，日光直射点又回到赤道，这是秋季90天的中分点，因而称秋分。从这一天后，北半球日短夜长。

寒露（10月8～9日交节） 白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水日多，且气温更低了。所以，有人说，寒是露之气，先白而后寒，是气候将逐渐转冷的意思。而水汽则凝成白色露珠。太阳移至黄经 195° 。此时太阳直射点开始向南移动，北半球气温继续下降，天气更冷，露水有森森寒意。这个节气表示冬季的开始，预示气候的寒凉程度将逐渐加剧。

霜降（10月23～24日交节） 此时太阳达黄经 210° 。天气已冷，开始有霜冻了，所以叫“霜降”。黄河流域初霜期一般在10月下旬，与“霜降”节令相吻合，霜是地面的水汽遇到寒冷天气凝结而成的，所以，霜降并不是降霜，是天气寒冷造成的，对生长中的农作物危害很大。

立冬（11月7～8日交节） 习惯上，中国人把这一天当作冬季的开始，“立冬”是作为终了之意，是指一年的田间操作结束了，作物收割之后要收藏起来的意思。立冬一过，中国黄河中下游地区即将结冰，各地农民都将陆续地转入农田水利基本建设和其他农事活动中。太阳移至黄经 225° ，这一天起冬天开始。

小雪（11月22～23日交节） 气温下降，开始降雪，但还不到大雪纷飞的时节，所以叫“小雪”。小雪前后，黄河流域开始降雪（南方降雪还要晚两个节气）；而北方，已进入封冻季节。此时太阳达到黄经 240° ，北方冷空气势力增强，气温迅速下降，降水出现雪花，但此时为初雪阶段，雪量小，次数不多，黄河流域多

在“小雪”节气后降雪。

大雪（12月6～8日交节）大雪前后，中国黄河流域一带渐有积雪；而北方，已是“千里冰封，万里雪飘”的严冬了。太阳黄经为 255° 。降雪天数和降雪量比小雪节气增多，地面始见积雪。

冬至（12月21～23日交节）冬至这一天，开始进入数九寒天。天文学上规定这一天是北半球冬季的开始。而冬至以后，阳光直射位置逐渐向北移动，北半球的白天逐渐变长。太阳移至黄经 270° ，此时太阳几乎直射南回归线，北半球则形成了“日南至、日短至、日影长至”，成为一年中白昼最短的一天。气温持续下降，并开始进入数九寒天。

小寒（1月5～7日交节）这个节气表示开始进入冬季寒冷的季节，会有霜冻。小寒以后，冷气积久而寒，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思。太阳黄经为 285° 。

大寒（1月20～21日交节）大寒就是天气寒冷到了极点的意思。大寒前后是一年中最冷的季节。大寒正值三九，太阳黄经为 300° 。大寒以后，立春接着到来，天气渐暖。至此地球绕太阳公转一周，完成了一个循环。

从节气的含意可知，二十四节气又可以分为四类，即：

（1）表示寒来暑往变化的有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气。

（2）象征温度变化的有：小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气。

（3）反映降水的有：雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪七个节气。

（4）反应物候现象或农事活动的有：惊蛰、清明、小满、芒种四个节气。



《黄帝内经》：

智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。

《吕氏春秋》：
天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。



春季	立春 2月3 ~ 5日交节	雨水 2月18 ~ 20日交节	惊蛰 3月5 ~ 7日交节
	春分 3月20 ~ 22日交节	清明 4月4 ~ 6日交节	谷雨 4月19 ~ 21日交节
夏季	立夏 5月5 ~ 7日交节	小满 5月20 ~ 22日交节	芒种 6月5 ~ 7日交节
	夏至 6月21 ~ 22日交节	小暑 7月6 ~ 8日交节	大暑 7月22 ~ 24日交节
秋季	立秋 8月7 ~ 9日交节	处暑 8月22 ~ 24日交节	白露 9月7 ~ 9日交节
	秋分 9月22 ~ 24日交节	寒露 10月8 ~ 9日交节	霜降 10月23 ~ 24日交节
冬季	立冬 11月7 ~ 8日交节	小雪 11月22 ~ 23日交节	大雪 12月6 ~ 8日交节
	冬至 12月21 ~ 23日交节	小寒 1月5 ~ 7日交节	大寒 1月20 ~ 21日交节

注：表中为公历日期。

