



一年四季补养有何不同？
24节气如何挑选养生食材



105种

食材养生知识大汇集

众多精美食谱详解析，让你跟着节气吃，享受生活身心安！

24节气轻食养生法

胡维勤 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



24节气轻食养生法

胡维勤 ©主编

图书在版编目 (CIP) 数据

24 节气轻食养生法 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5388-9514-8

I. ① 2… II. ① 胡… III. ① 食物养生—食谱 IV.
① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 014387 号

24 节气轻食养生法

24 JIEQI QINGSHI YANGSHENG FA

作 者	胡维勤
项目总监	薛方闻
责任编辑	宋秋颖
策 划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcb.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720 mm×1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	150 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版
印 次	2018 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-9514-8
定 价	45.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



序言 Preface

每个节气的到来，都预示着气候的变化，同时也暗示着物象的更新交替！

节气是指二十四时节和气候，是中国古代订立的一种用来指导农事的补充历法，是汉族劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶。二十四节气所反映的物候特征说明了自然界的一切活动都与节气密切相关，人也不能脱离天地气息而存在，人体的五脏六腑、七窍四肢、筋骨皮肉等组织的功能活动无不受节气变化的影响。《二十四节气轻食养生法》帮你顺应天时，调整身心，打造健康的体质。

生命与自然界息息相关，生命体就是浓缩的大自然，随着昼夜交替、节气变化，每个生命的生理活动也进行着周期性的变化。二十四节气体现了循环往复，象征生命的继承和绵延。观察二十四节气的气候变化，顺应天时，调理膳食，调整活动方式，对人的精气神的恢复与涵养有很大的益处。

古往今来的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。

随着节气的变更，人体的正常功能在无形中也也会受到影响。因此，进行养生与保健切不可忽视二十四节气的变化。

为了深入探析二十四节气与人体健康的关系，揭示顺应二十四节气的养生奥秘，《二十四节气轻食养生法》围绕不同季节、不同节气的自然变化，阐述了饮食养生的内容。它将现代医学知识与传统保健养生理念有机地融合起来，力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，既注重知识性，又注重实用性。希望本书能帮助读者形成良好的养生习惯。

Contents

目录



第一章

二十四节气 与饮食养生

- 一、顺应时节，吃对食物不生病 | 002
- 二、四气五味，食材里的健康因子 | 004
- 三、养生就得跟着四季吃 | 006
- 四、节气变化与饮食调养 | 007
- 五、八种不良体质的饮食宜忌 | 008



第二章

春季养肝， 这样吃身心安



一、立春——万物复苏，升发阳气

洋葱	抵抗春季敏感	014
芹菜	解毒清热	016
大葱	促使头脑清醒	018
草莓	强化免疫系统	020
樱桃	消除疲劳	022

二、雨水——春雨绵绵，健脾利湿

红枣	养血安神	024
燕麦	降低胆固醇	026
韭菜	补气壮阳	028
春笋	帮助消化	030

三、惊蛰——春雷回暖，增强免疫力

胡萝卜	消除皮肤干燥	032
苋菜	清肝解毒	034
甘草	健胃消食	036
开心果	缓解身体疲劳	038

四、春分——昼夜对分，防止春困

菠菜	消除便秘	040
豌豆	抗菌消炎	042
花菜	通便宽肠	044
蚕豆	强身健体	046
黄豆芽	利尿解毒	048

五、清明——草木萌生，疏肝解郁

小米	滋阴养血	050
香蕉	提高免疫力	052
菊花	清肝明目	054
蒜薹	增进食欲	056

六、谷雨——雨养百谷，祛除湿邪

香椿	润滑肌肤	058
西红柿	凉血平肝	060
芦笋	强健血管	062
小麦	养心除热	064

第三章

夏季养心， 这样吃火气清

一、立夏——昼夜渐暖，增酸减甘

- 莴笋 清肝利胆 | 068
- 薏米 改善肌肤粗糙 | 070
- 黄瓜 生津解渴 | 072
- 空心菜 有助毒素的排泄 | 074
- 荞麦 增强解毒能力 | 076

二、小满——谷物饱满，清利湿热

- 青椒 增加食欲 | 078
- 桑葚 生津润肠 | 080
- 绿豆 清热解暑 | 082
- 大蒜 促进食欲 | 084



三、芒种——结实成穗，生津止渴

- 玉米 利尿消肿 | 086
- 豇豆 帮助消化 | 088
- 高粱 健脾和胃 | 090
- 荸荠 凉血生津 | 092
- 乌梅 改善肝脏功能 | 094

四、夏至——昏沉欲睡，清心解暑

- 冬瓜 消暑解毒 | 096
- 莲子 清心醒脾 | 098
- 莲藕 清热润肺 | 100
- 菠萝 开胃顺气 | 102
- 荷叶 清暑利湿 | 104



第四章

秋季润肺， 这样吃皮肤好



一、立秋——微微秋意，养肺为先

茄子	降压降脂	126
红薯	美容减肥	128
白萝卜	化痰清热	130
芡实	补肾健脾	132
柠檬	除烦生津	134

二、处暑——酷热终止，润燥止咳

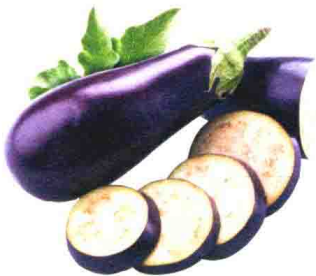
银耳	润肺生津	136
山药	补阴润燥	138
秋葵	保护心血管健康	140
牛奶	镇静安神	142

五、小暑——天热难寝，补充水分

南瓜	加强胃肠蠕动	106
丝瓜	除皱消炎	108
金针菇	提高免疫力	110
鲮鱼	补气养血	112
桃子	增强对抗疾病的能力	114

六、大暑——酷热防灾，吃苦消暑

苦瓜	清热泻火	116
鸭肉	养胃生津	118
西蓝花	增强免疫力	120
西瓜	消渴防暑	122



三、白露——露珠凝结，缓解秋燥

- 芋头 益气补肾 | 144
- 口蘑 提升免疫力 | 146
- 百合 清心安神 | 148
- 葡萄 补充元气 | 150



四、秋分——初入深秋，平衡阴阳

- 香菇 增强免疫力 | 152
- 木耳 清胃涤肠 | 154
- 生菜 促进血液循环 | 156
- 黑芝麻 滋补肝肾 | 158
- 豆腐 清热解毒 | 160

五、寒露——寒意袭来，清淡温补

- 虾 味鲜滋补 | 162
- 杏仁 治外感咳嗽 | 164
- 带鱼 润泽肌肤 | 166
- 花生 增强记忆力 | 168

六、霜降——雾气结霜，适当进补

- 黄豆 滋养皮肤 | 170
- 牛肉 给机体补充能量 | 172
- 猪蹄 治疗肾经虚损 | 174
- 柿子 和胃润肺 | 176
- 蜂蜜 天然滋养食品 | 178



第五章

冬季补肾， 这样吃精力足



一、立冬——收割贮藏，补充元气

- 紫米 强身御寒 | 182
- 海参 滋补润燥 | 184
- 板栗 补肾养胃 | 186
- 鲫鱼 滋养通乳 | 188
- 紫菜 凉血清热 | 198

二、小雪——阴冷晦暗，温阳补肾

- 鸡蛋 理想的营养库 | 192
- 牛蒡 抗菌防癌 | 194
- 核桃 补脑乌发 | 196
- 枸杞 养肝明目 | 198

三、大雪——保暖防冻，辛温散寒

- 乌鸡 滋补养身 | 200
- 桂圆肉 健脑安神 | 202
- 西葫芦 清热利尿 | 204
- 大白菜 滋阴润肠 | 206

四、冬至——阴阳交替，疏通经络

- 糯米 调养脾胃 | 208
- 羊肉 驱寒暖胃 | 210
- 红糖 补中益气 | 212
- 橙子 预防感冒咳嗽 | 214

五、小寒——寒邪入侵，养精蓄锐

- 黑豆 益智健脑 | 216
- 鲈鱼 健身补气 | 218
- 白果 治哮喘咳嗽 | 220
- 葵花子 滋润肌肤 | 222

六、大寒——取暖宜静，补肾固肾

- 四季豆 促进骨折愈合 | 224
- 土豆 调养脾胃虚弱 | 226
- 海带 协助排便顺畅 | 228





第一章

二十四节气与饮食养生

二十四节气是我国农历中表示季节变迁的 24 个特定节令，每个节气都有它特定的气候与环境特点。由于节气的变化，人体内在的气血也随之发生变化，如在大寒节气里，人体阳气偏弱，阴液不足，常表现为怕冷、干燥；而在雨水节气里，人体水湿偏多，常表现为痰湿、黏腻不爽……所以，在每个节气里，我们要根据节气特点，挑选相应的食材进行饮食调养，这样才能顺应时节，身体健康。



一、顺应时节，吃对食物不生病

祖国医学认为，人体是一个有机的整体，人生于自然，依赖自然界的空气、食物生存，人的生命活动规律必然要受到自然环境、四季气候变化的影响和制约。比如，在春夏秋冬之交，气候的突变会使一些适应能力差的人容易患病，节气之交也是疾病好发的时间段。所以，人体要不时地做出相应的反应变化才能顺应自然变化。

唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》里说过：“安身之本，必资于食。……不知食宜者，不足以存生也；……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”可见了解食物性味宜忌，结合体质和时令，通过饮食调养，对身体健康至关重要。

青少年每日的热量摄取不足，会导致生长发育迟缓；上班族经常加班与过劳，三餐随便对付，营养失去平衡，容易导致心血管疾病；寒冷时节吃冷饮会诱发感冒……以上种种，都是饮食不均衡或饮食不合时节带来的健康威胁。



顺应时节的 饮食方阵

挑选食材、饮食调配需要顺应时节，气候炎热的夏天，选择温热的食物，人会更加燥热、心烦、口渴；寒冷的冬天吃温热的食物，却能发挥温阳、散寒、活血等功用。气候潮湿的梅雨季节，选择肥甘厚腻之品，会导致脾胃功能下降，湿邪内停，人体容易犯困、出现皮肤问题等，若选择具有健脾利湿功效的食材，如薏米、白扁豆等，则能消除体内的湿气，预防自然界的湿气影响身体健康。

古人讲究“天人合一”，气候的温度、湿度变化会时刻影响着我们的生理规律，所以饮食务必要顺应时节，符合自然规律，将每个节气化作强身健体的契机。





合理膳食标准

合理膳食是指吃什么、怎么吃，才能够满足人体各种生理活动的需要，保证营养均衡，维持身体健康。

根据《美国健康食品指南》，合理的膳食标准有以下要求：

- ①食物要多样化，以谷类为主，粗细搭配。
- ②多摄取蔬菜水果和薯类。
- ③三餐分配要合理，不暴饮暴食。
- ④每日摄入奶类、大豆类制品。
- ⑤每日摄入足量的水，谨慎选择饮料。
- ⑥经常吃适量的鱼肉、禽肉、蛋、瘦肉。
- ⑦吃零食要节制，适量饮酒，不可过量。
- ⑧减少烹调过程中油的使用量，饮食清淡、少盐。



按体质选择食物

食物有寒、热、温、凉四种属性，摄入寒凉食物后，人体会产生清凉感，如果热性体质者吃这一类型的食物，将具有滋阴、清热、生津、解暑、泻火、凉血等作用；而体质虚寒者，食用寒凉食物要节制，否则身体就会发凉，手脚摸起来冰冷，甚至会诱发各种疾病。



食材搭配有禁忌

食物进入人体后，在消化、吸收、代谢的一系列过程中，食物中的营养素和化学成分相互影响，会导致营养物质缺乏、不平衡，甚至引起体内毒素的累积。茶叶中的鞣质能够干扰人体对食物中铁元素的吸收；菠菜含有草酸，会降低人体对食物中钙元素的吸收；牛乳与醋在人体胃部经过化学反应后，会结成块，妨碍消化，引起腹部不适；柿子富含单宁酸，螃蟹则富含钙与蛋白质，二者搭配食用，会让人呕吐、腹痛。

二、四气五味，食材里的健康因子

与现代营养学研究食物的营养成分不同，祖国医学饮食养生则讲究食物的性味。食物的性味是指四气和五味，四气即寒、热、温、凉，一般微寒归凉，大温归热。寒凉，可以清热、解毒、凉血、滋阴；温热，可以温中、散寒、助阳、补火。

五味指的是辛味、甘味、酸味、苦味、咸味。味道不同的食物，功效各有差异：辛味能发表行散，甘味能补虚缓急，酸味能收敛固涩，苦味能降泄燥湿，咸味能软坚润下。同时，五味分别作用于人体不同脏腑。

认识食物的四气

温性

功效

温性食物有助于温热、散寒，具有温中祛寒、健脾和胃等功效。

适合体质

适合寒证患者或虚证患者，寒性体质者亦可常食。



热性

功效

热性食物有助于温热、散寒，具有温中祛寒、健脾和胃等功效。

适合体质

适合寒证患者或虚证患者，寒性体质者亦可常食。



寒性

功效

寒性食物有助于镇静、清凉，还可以发挥泻火、解毒、清热等作用。

适合体质

适合热证患者或实证患者，热性体质者亦可多食用。



凉性

功效

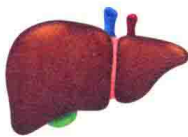
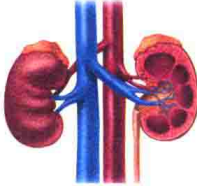
凉性食物有助于镇静、清凉，还可以发挥泻火、解毒、清热等作用。

适合体质

适合热证患者或实证患者，热性体质者亦可多食用。



认识食物的五味

五味	功效对应	脏腑	温馨提示	代表食物
酸	有助于增进食欲、健脾开胃、固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻。		过食酸味食物易疲劳，使消化功能紊乱，增加患溃疡病的概率。	
苦	有助于燥湿除烦、清热解毒、泻火通便、利尿。		过食容易造成消化不良、呕吐、腹泻、口干舌燥。	
甘	有助于调补身体、缓解肌肉疲劳、调和脾胃、止痛、解毒。		过食易使人体血糖升高、生痰等，甚至会因痰阻心脉而生病。	
辛	可以祛风散寒、舒筋活血、刺激胃肠蠕动、增加消化液分泌、促进血液循环。		过食易上火，引起便秘，还可能导致急慢性胃病、溃疡病及痔疮。	
咸	有助于软坚散结、调节人体新陈代谢、温补肝肾、泻下通便。		过食易引起肾脏疾病及心脑血管疾病。	

TIPS

从功效上来说，食物的五味不是孤立的，每种食品的功效都是由食物的味与性综合而成。味同性不同或性同味不同，作用就会有差异。比如，同样是甘味，西瓜性寒，特点是清热解暑；而饴糖性温，所以适宜于温胃散寒。而同样是温性食品，油菜味辛，能散血消肿；刀豆味甘，则有利于滋补肾元。

三、养生就得跟着四季吃

四季养生是中国传统养生文化中极为重要的一环，是古人对养生需顺天而行的智慧总结。各个节气下的食材选择、就寝时间、运动选择以及需要预防哪些疾病，都有一定的规律和深刻的养生道理。

不同季节的气候变化，会对人体产生不同的影响。饮食养生的总则就是“辨证施膳”，因时、因地、因人而异。按照季节分为春、夏、秋、冬，夏秋之间又再分出了长夏这一时节，于是就有了四季五补之说。

春天阳气初生，大地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应充分调动人体的阳气，使气血调和，适宜升补。



夏日炎热，万物繁茂，人体喜凉，内应心脏，应采用清淡、清热之品，调节人体阴阳气血，适宜清补。



长夏时值夏秋之际，天气下降，地湿上蒸，湿热蕴蒸，内应脾脏，应采用淡渗之品健脾利湿，适宜淡补。



秋季阳气收敛，气候干燥，内应肺脏，应进行阴阳平衡的滋补，以调节脏腑功能的失调，适宜平补。



冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏。根据冬季封藏的特点，以温热之品来滋补人体气血阴阳不足，适宜温补。



四、节气变化与饮食调养

二十四节气是我国农历中表示季节变迁的24个特定节令，是根据地球在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置变化而制定的，每一个节气分别对应于地球在黄道上每运动 15° 所到达的一定位置。相邻节气之间相隔约半个月，并分别落在十二个月里面。

这二十四个节气的名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。



顺应节气，远离疾病

节气的变化，会直接对人体调节造成影响，如果节气反常，必将影响生命体的正常气血运行，造成人体节律紊乱、阴阳失调，严重者会导致疾病缠身。

在不同的节气当中，生活起居、饮食选择也都要必须要因时而异，要根据不同的特点来进行身体各方面的保养，采取不同的养生措施。

春夏养阳，秋冬养阴

所谓节气养生，是顺应二十四节气的阴阳变化，参考其规律和特点，调节人体各部分脏腑的功能，从而达到健康与长寿的养生目的。

比方说，顺应春夏生长之阳气盛的特点而养阳，顺应秋冬收藏之阴盛的特点而养阴，也就是我们通常所说的“春夏养阳，秋冬养阴”。