



居家养老护理实践指导丛书

廿四节气 健康养老手册

李惠玲 俞红 主编

老吾老以及人之老
因应自然 健康晚晴



苏州大学出版社
Soochow University Press

居家养老护理实践指导丛书

廿四节气健康养老指导手册

李惠玲 俞 红 主 编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

廿四节气健康养老指导手册/李惠玲,俞红主编
—苏州:苏州大学出版社,2016.8
(居家养老护理实践指导丛书)
ISBN 978-7-5672-1823-9

I. ①廿… II. ①李… ②俞… III. ①二十四节气—
关系—保健—手册 IV. ①P462-62②R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 200860 号

书 名: 廿四节气健康养老指导手册

主 编: 李惠玲 俞 红

策 划: 刘 海

责任编辑: 刘 海

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

出 品 人: 张建初

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

E-mail : Liuwang@suda.edu.cn QQ: 64826224

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 14 字数: 180 千

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1823-9

定 价: 29.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020



因应自然 健康晚晴

——策划人语

人是自然之子,“天人合一”一直是国人追求的理想境界。随着社会经济的飞速发展和民众生活水平的日益提高,中国正在步入老龄化社会,越来越多的老年朋友希望通过顺应天时、加强自身健康的科学管理来提高生活质量,乐享天年。为此,本书策划编辑特邀苏州大学护理学院的养老护理及老年营养学专家精心编写了《廿四节气健康养老手册》。

该手册以中国传统文化中的廿四节气来结构全书,在保证医护知识科学性的基础上,以“因应自然”为主导思想,根据不同节气的自然特征,针对老年朋友的生理和心理特点,分别从饮食、起居、运动、情志、易感病症的施护等五个方面做了相应的健康管理指导,不仅有通俗易懂的健康养老知识介绍,更突出了情志调适对人身心的重要作用,其中的不少健身防病技巧亦有较强的可操作性。本书并配有相应图片予以形象性的示范和指导。

本书既适合老年朋友阅读,也能够为养老护理专业人士提供观念与技术的指导及帮助。相信广大老年朋友和相关专业人员一定能够从中汲取到有益的知识性营养,给自己和他人一个美好的人间晚晴天。



编委会名单

总 策 划	郑利江				
主 审	张 玲	徐桂华			
主 编	李惠玲	俞 红			
副 主 编	俞 琴	李凤玲	刘艳丽	周丽霞	
编 委	李惠玲	俞 红	俞 琴	李凤玲	
	刘艳丽	周丽霞	刘 璐	陈 诗	
	谢莉莉	吕淑娇	周 坤		
执行编委	吕淑娇	周 坤			
编写秘书	吕淑娇				



目 录

立春 1

第一节 饮食有节,四时相宜 1

宜甜少酸、多食辛甘发散食物 2

宜常吃芽菜 2

少吃补品和盐 2

立春时节推荐几款粥 3

第二节 起居有常,不妄劳作 4

早起晚睡以养肝 4

春捂秋冻捂“两头”,老年人

穿衣有讲究 4

梳头百下寿自高 4

温水泡脚解春困 5

第三节 动静有度,形与神俱 5

第四节 情志调适,因人而异 7

第五节 易感病症,辨证施护 8

立春后易患疾病 8

几种易患疾病的预防方法 8

雨水 10

第一节 饮食有节,四时相宜 10

宜少酸增甘以养脾 11

多吃新鲜蔬菜和多汁水果以

补充水分 11

多食粥以养脾胃 11

第二节 起居有常,不妄劳作 12

衣着当以“捂”为首 12

亥时睡觉百脉通 12

防寒防湿暖关节 13

按摩腹部加提肛 13

第三节 动静有度,形与神俱 14

柔和运动 14

保暖防寒 15

循序渐进 15

第四节 情志调适,因人而异 16

第五节 易感病症,辨证施护 16

雨水后易患疾病 16

雨水时节预防风寒感冒、润

肺的最佳处方 17

惊蛰 18

第一节 饮食有节,四时相宜 19

适当多吃温热健脾食物 19

多食野菜益健康 19

多食润肺之物防过燥 19

多吃清淡食物防疫病 20

多吃省酸增甘以健脾 20

祛火清脂,晨起一杯水 20

第二节 起居有常,不妄劳作 20

夜卧早起,缓解春困 21

适宜春捂,百病难碰 21





春日暖阳,强筋舒心 21

第三节 动静有度,形与神俱 22

慢运动,畅胸怀 22

文运动,静心气 22

练坐功,以健身 22

第四节 情志调适,因人而异 23

阴虚体质 23

阳虚体质 23

血淤体质 23

第五节 易感病症,辨证施护 24

惊蛰后易患疾病 24

防感冒和流感 24

重视几种严重的致命疾病 24

谨防皮肤病的发生 25

春分 26

第一节 饮食有节,四时相宜 26

忌偏热、偏寒、偏升、偏降 27

多食时令蔬果 27

多食甘甜祛湿之品 27

第二节 起居有常,不妄劳作 28

适时添衣物,下厚上薄最

适宜 28

多晒多梳头,祛散寒邪助

生发 28

空气保清新,预防呼吸性
疾病 29

香囊随身挂,细菌病毒不
敢侵 29

适当控房事,生活平和养
生道 29

第三节 动静有度,形与神俱 30

运动不宜太过激烈 30

平常运动做烦了,不妨按摩
穴位来养生 30

第四节 情志调适,因人而异 31

第五节 易感病症,辨证施护 31

春分后易患疾病 31

咳嗽 32

五更泻 32

腹痛腹泻 32

清明 34

第一节 饮食有节,四时相宜 34

五类食物最滋补 35

肝肺同养多喝茶 36

祛除湿气防邪病 36

省酸增甘,养脾护肝 36

不宜食用“发”的食品 37

第二节 起居有常,不妄劳作 37

早睡早起防春困 37

冷暖气流慎换装 38

开窗通风慎起居 38

第三节 动静有度,形与神俱 39

第四节 情志调适,因人而异 40

第五节 易感病症,辨证施护 41

清明后易患疾病 41

清明时节是高血压的易发期 41



阴虚阳亢症 42
 肝肾阳虚症 42
 阴阳两虚症 42
 清明时节防哮喘 42
 忽冷忽热易得呼吸道传染病 43

谷雨 44

第一节 饮食有节,四时相宜 44

谷雨时节饮食宜“五低” 45
 省酸增甘以养脾 45
 补血益气祛风湿 46
 服用“谷雨养生汤” 46
 忌过早食冷饮,少食燥热食物 46
 谷雨时节试新茶 46
 晨起一杯水 47

第二节 起居有常,不妄劳作 47

早晚适当“春捂” 47
 谨防花粉过敏 48
 避免潮湿,防范风湿 48

第三节 动静有度,形与神俱 48

运动为谷雨养阳的重要一环 48
 可练“谷雨三月中坐功”以养生 49

谷雨时节的运动原则 49

第四节 情志调适,因人而异 49

第五节 易感病症,辨证施护 51

谷雨易患疾病 51
 谷雨前后防神经痛 51

神经痛分型 51

减轻疼痛发作时的注意事项 52

立夏 53

第一节 饮食有节,四时相宜 53

宜增酸减苦,饮食清淡 54
 多进稀食并可少量饮酒 54
 饮食以低脂、易消化、富含纤维素为主 54
 常食葱姜以养阳 54

第二节 起居有常,不妄劳作 55

晚睡早起,增加午睡 55
 早晚较凉,适当添衣 57
 冷暖自知,保护胃肠 57

第三节 动静有度,形与神俱 57

第四节 情志调适,因人而异 59

第五节 易感病症,辨证施护 60

立夏后易患疾病 60
 冬病夏治疗旧疾 60
 除湿消暑健脾胃 61
 初夏时节防菌痢 61
 初夏易发口疮和红眼病 61
 初夏也是皮肤病的多发季节 62

小满 63

第一节 饮食有节,四时相宜 63

宜清热利湿 63
 宜清补养阴 64
 宜增酸减苦 65





少食生冷之物 65

第二节 起居有常,不妄劳作 65

晚睡早起加午休 65

早晚及雨后勿忘添衣 66

谨防空调伤身体 66

散风祛湿勤梳头 67

第三节 动静有度,形与神俱 67

小满运动忌剧烈 67

练“小满四月坐功” 68

按摩经络穴位可泻火清心 68

第四节 情志调适,因人而异 69

第五节 易感病症,辨证施护 70

小满后易患疾病 70

防热病 70

防湿病 71

芒种 73

第一节 饮食有节,四时相宜 73

饮食宜清补为主 74

少食肉食,多食谷蔬菜果自

然冲和之味 74

补充水分有讲究 75

预防“夏打盹” 75

第二节 起居有常,不妄劳作 76

晚睡早起,宜睡子午觉 76

气候湿热,衣服宜勤换洗 76

汗出不见湿 77

未食端午粽,破裘不可送 77

第三节 动静有度,形与神俱 78

第四节 情志调适,因人而异 79

学会自我心理调节 79

心静自然凉 79

第五节 易感病症,辨证施护 80

芒种后易患疾病 80

预防热伤风 80

热伤风的施护 80

护好心脏正当时 81

防止带下病 81

夏至 82

第一节 饮食有节,四时相宜 83

多食酸味以固表,多食咸味

以补心 83

清淡饮食祛湿健脾 83

冷食、寒食不宜多吃 84

科学补水防低钾 84

第二节 起居有常,不妄劳作 84

调养生息,做好夏至睡眠

功课 85

莫贪凉、洁饮食,以防伤身 85

勤洗澡保持脉络舒通 85

佩戴香囊可防湿防蚊 86

预防中暑加强补水和防晒 86

第三节 动静有度,形与神俱 86

第四节 情志调适,因人而异 88

老年朋友的炎夏情志调适 88

宁心安神“六字诀” 88

第五节 易感病症,辨证施护 89



夏至后易患疾病 89
 易感病症及施护要点 89
 老年人心血管病的施护
 要点 90
 穴位拍打散暑湿 90

小暑 92

第一节 饮食有节,四时相宜 92

多吃苦瓜果蔬粥汤之品 93
 适当增加酸味食物 93
 小暑黄鳝赛人参 94

第二节 起居有常,不妄劳作 94

少动多静 94
 勿久坐木 95
 起居作息有规律 95
 汗出较多忌贪凉 95
 刮痧保健防中暑 96
 洗澡时机要把握 96

第三节 动静有度,形与神俱 96

游泳可消暑健身 97
 练瑜伽可安神养性 97
 早起花间走颐养心神 97
 午睡转眼睛强效护心 98
 晚间梳“五经”预防疾病 98

第四节 情志调适,因人而异 98

第五节 易感病症,辨证施护 99

小暑后易患疾病 99
 易感病症及施护 99
 小暑莫忘鳊补 100

红糖姜茶祛宫寒 100

大暑 102

第一节 饮食有节,四时相宜 102

适当多吃苦味的食物 103
 多吃清热解暑、益气养阴的
 食物 103
 蛋白质供给须足够 103
 谨防“因暑贪凉” 104
 度暑粥 104

第二节 起居有常,不妄劳作 105

减少外出防中暑 105
 熏艾防蚊防感冒 105
 汗出较多忌贪凉 106
 晚睡早起加午休 106

第三节 动静有度,形与神俱 107

第四节 情志调适,因人而异 108

第五节 易感病症,辨证施护 109

大暑后易患疾病 109
 易感病症的施护 109

立秋 111

第一节 饮食有节,四时相宜 111

“少辛增酸”以敛肺 112
 “滋阴润肺”促食欲 112
 “营养均衡”少摄油 112

第二节 起居有常,不妄劳作 113

早睡早起以敛阳 113
 使用空调须谨慎 113





注意衣着防流感 113

第三节 动静有度,形与神俱 114

第四节 情志调适,因人而异 116

警惕秋季心理疾病 116

立秋后补点维生素养精神 116

补充维生素 C 116

第五节 易感病症,辨证施护 117

立秋后易患疾病 117

预防风燥感冒 117

合理饮食来润肺 117

按摩掐穴去肺火 118

处暑 119

第一节 饮食有节,四时相宜 119

“少辛增酸”防秋燥 120

“多增流食”补水分 120

“滋阴润肺”助养颜 121

第二节 起居有常,不妄劳作 121

早睡早起以应秋候 121

多变之秋应防贼风 122

室内保湿避热补水 122

适当秋冻酌情减衣 122

第三节 动静有度,形与神俱 123

第四节 情志调适,因人而异 124

第五节 易感病症,辨证施护 125

处暑后易患疾病 125

处暑时节除疟疾 126

白露 127

第一节 饮食有节,四时相宜 127

“减苦增辛”助肝气 128

“滋阴益气”易生津 128

“秋瓜坏肚”易伤胃 128

第二节 起居有常,不妄劳作 129

早晚添衣夜盖被 129

室内空气多通风 129

良好睡眠最养生 130

第三节 动静有度,形与神俱 130

第四节 情志调适,因人而异 131

第五节 易感病症,辨证施护 132

白露后易患疾病 132

腹泻 132

过敏性疾病 132

温燥 133

秋分 135

第一节 饮食有节,四时相宜 135

宜温润调养 136

适量辛酸果蔬 136

螃蟹鲜美不可贪 136

第二节 起居有常,不妄劳作 137

卧时头朝西 137

早晚适添衣 137

第三节 动静有度,形与神俱 138

打太极拳 138

游泳 139

散步 139

第四节 情志调适,因人而异 140



- 多晒太阳 140
- 自身心理调节 141
- 第五节 易感病症,辨证施护 141
 - 秋分后易患疾病 141
 - 防燥 141
 - 补菌 142
 - 戒寒 142
 - 养阴 143
 - 养肺 143
- 寒露 145
 - 第一节 饮食有节,四时相宜 145
 - 第二节 起居有常,不妄劳作 145
 - 生活习惯 146
 - 服装适体 147
 - 室内保湿 147
 - 第三节 动静有度,形与神俱 147
 - 适合于老年人的运动 147
 - 适合于身体素质较好的老年朋友的运动 148
 - 第四节 情志调适,因人而异 148
 - 第五节 易感病症,辨证施护 149
 - 寒露节气易患疾病 149
 - 呼吸系统疾病的施护 149
 - 心血管系统疾病的施护 150
- 霜降 151
 - 第一节 饮食有节,四时相宜 151
 - 时令饮食 151

- 时令进补 152
- 少食辛味 152
- 少食寒凉食物 152
- 脾胃虚弱者的饮食宜忌 152
- 第二节 起居有常,不妄劳作 152
 - 合理睡眠有助精力充沛 152
 - 霜降保暖助健康 153
- 第三节 动静有度,形与神俱 153
 - 保护好膝关节 153
 - 推迟运动时间 154
 - 做好运动前准备 154
 - 倒着行走 154
- 第四节 情志调适,因人而异 154
- 第五节 易感病症,辨证施护 155
 - 霜降节气易患疾病 155
 - 霜降节气要防消化道疾病 155
- 立冬 158
 - 第一节 饮食有节,四时相宜 158
 - 宜适当多温热少寒凉 159
 - 宜适当多食滋阴潜阳的食物 159
 - 宜适当增加维生素的摄取 159
 - 宜适当多吃坚果 159
 - 立冬后补肾为先 159
 - 第二节 起居有常,不妄劳作 160
 - 起居养生重防寒 160
 - 注意保暖 161
 - 室温应保持恒定 161



第三节 动静有度,形与神俱 161

第四节 情志调适,因人而异 163

第五节 易感病症,辨证施护 164

立冬后易患疾病 164

立冬时节防治关节炎 164

注意保暖 164

适当运动 164

饮食合理 165

良好习惯 165

小雪 164

第一节 饮食有节,四时相宜 167

第二节 起居有常,不妄劳作 167

早睡晚起,御寒保暖 168

多晒太阳 168

勤开门窗 169

第三节 动静有度,形与神俱 169

第四节 情志调适,因人而异 169

第五节 易感病症,辨证施护 170

小雪节气易患疾病 171

小雪节气重在预防过敏性

哮喘 171

大雪 174

第一节 饮食有节,四时相宜 174

“增苦少甜”以御寒 175

“多果多蔬”防口炎 175

“多饮多粥”健脾胃 175

第二节 起居有常,不妄劳作 176

早睡晚起补睡眠 176

胸腹腰腿重保暖 176

开窗通风养绿植 176

第三节 动静有度,形与神俱 177

健身跑 177

擦背 178

第四节 情志调适,因人而异 178

第五节 易感病症,辨证施护 179

大雪后易患疾病 179

大雪时节防“三病” 179

冬至 181

第一节 饮食有节,四时相宜 182

饮食忌辛辣燥热 182

可常食坚果 182

谷果肉蔬,合理搭配 183

第二节 起居有常,不妄劳作 183

冬至时节勤晒被 183

温暖双足防体寒 184

“提神枕首法”除冬困 184

早睡晚起,多晒背部 184

第三节 动静有度,形与神俱 185

第四节 情志调适,因人而异 187

清心藏神 188

节欲养精 188

加强锻炼和营养有助克服

消沉 188

第五节 易感病症,辨证施护 189

冬至后易患疾病 189



感冒来碗“神仙粥” 189

按摩迎香缓鼻塞 190

冻疮的治疗 190

高血压的食疗 190

小寒 192

第一节 饮食有节,四时相宜 192

温补为主 193

合理进补 194

减甘增苦 195

食“腊八粥” 195

第二节 起居有常,不妄劳作 195

早睡早起,必待日光 195

防寒保暖,以防寒邪 195

睡前沐足,多沐日光 196

第三节 动静有度,形与神俱 196

第四节 情志调适,因人而异 198

第五节 易感病症,辨证施护 198

小寒后易患疾病 198

中风的中医辨证分型 199

中风的饮食施护 199

中风的症状施护 200

大寒 202

第一节 饮食有节,四时相宜 202

藏热量 202

适当多食辛辣食物 203

适当多食苦味 203

适当补充维生素 203

有节制地饮食 203

第二节 起居有常,不妄劳作 204

防颈寒:戴围巾、穿立领装 204

防鼻寒:晨起冷水搓鼻 204

防肺寒:喝热粥散寒 204

防腰寒:双手搓腰暖肾阳 204

防脚寒:常泡脚或足浴 205

第三节 动静有度,形与神俱 205

第四节 情志调适,因人而异 206

第五节 易感病症,辨证施护 206

立冬后易患疾病 206

立冬后谨防中风 206

主要参考文献 209





立

春



健康小贴士

立春踏青慢太极,省酸增甘养脾气。
早起晚睡宜护肝,春捂养阳防春寒。
制怒怡情好心态,顺应气候调整衣。



每年2月4日或5日太阳到达黄经315°时为立春,从这一天起,二十四节气又开启了一个新的轮回。立春,顾名思义,“立”是开始的意思,从这一天起,就拉开了春天的序幕。立春之后,白天开始逐渐变长,太阳光也越来越足,阳气开始生发,人们进入了一个新的气候阶段。古曰:“立春有三候,一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰”。

立春之后,人类的新陈代谢也开始变得活跃起来,其中以肝、胆经脉的精气最为旺盛和活跃。所谓“百草回生,百病易发”,因此人在这时候应特别关爱自己的身体,防治疾病,老年朋友尤其要防止病情加重或旧病复发。

第一节 饮食有节,四时相宜

相 宜

疏肝理气:萝卜、豆芽、香椿芽、姜芽、韭菜、菠菜等。

辛甘发散:大枣、豆豉、香菜、葱、蒜等。





益气健脾：米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鸡肉、牛肉、鲜鱼、芝麻、栗子、蜂蜜、牛奶等。

相 抗

增酸：西红柿、柑、橙子、橘、柚、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅、鹌鹑、海鱼、螃蟹、炒瓜子等。

大热：参、茸、附子、烈酒等。

多盐易饱胀：腌制品、味精、米面团饼等。



宜甜少酸、多食辛甘发散食物

立春饮食调养要注意阳气生发的特性。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此立春应少吃酸性食物，宜多吃辛甘发散之品。其中，最值得一提的是萝卜。中医认为，萝卜生食辛甘而性凉，熟食味甘性平，有顺气、宽中、生津、解毒等功效。常食萝卜不但可解春困，而且可理气、祛痰、通气、止咳、解酒等。



宜常吃芽菜

立春吃芽菜有助于人体阳气的生发，因为这些植物的嫩芽具有将植物内的陈积物质发散掉的功效。如果人体的阳气发散不出来，可借助这些嫩芽的力量来帮助发散。近年研究发现，芽菜中含有一种能诱生干扰素的物质，有利于增强机体抗病毒、抗癌肿的能力。



少吃补品和盐

立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点，人生于自然，就应顺应自然规律。立春之后的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到



来的春季舒畅、生发、条达的季节特点。

减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。



立春时节推荐几款粥

红枣粥

煮法:红枣 50 克,粳米 100 克,同煮为粥,早、晚温热服食。

功效:红枣性平和,能养血安神。

适用人群:久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。

薄荷粥

煮法:薄荷 15 克,粳米 60 克为粥。待粥将成时加入冰糖适量,再煮沸即可。可供早、晚餐温热服食。

功效:辛能发散,凉能清利,专于疏风散热。

适用人群:中老年人食之可清心怡神,疏风散热,增进食欲,帮助消化。

枸杞粥

煮法:枸杞 50 克,粳米 100 克,同煮成粥,早、晚随量食用。

功效:性味甘平,可补肝肾不足,治虚劳、阳痿、咳嗽久不能愈者,可降血糖、胆固醇,护肝、促进肝细胞新生。

适用人群:糖尿病、动脉粥样硬化、慢性肝炎、夜盲症、营养不良、贫血等患者。