



现代人·大众美食系列

二十四节气

# 养生食谱

春生夏长，秋收冬藏，  
廿四节气养生有道；  
四季阴阳，五行五味，  
补精益气应时而变。  
关注饮食起居，讲解食俗来历，  
提供养生菜谱……  
顺时养生之道尽在其中！



邵淑杰  
编著

 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE 吃出健康 品味生活



# 现代人

## 大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



每本定价：**25.00**





现代人·大众美食系列

二十四节气

◆ 邵淑杰 编著

# 养生食谱

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

二十四节气养生食谱 / 邵淑杰编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.5

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5316-3

I.二... II.邵... III.保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第021511号

责任编辑: 张弘

策划编辑: 张弘 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 彭秋娜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年5月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 8

字数: 180千字

书号: ISBN 7-5019-5316-3 /TS·3098 定价: 16.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51012S1X101ZBW

## PART1 春季篇 / 9

## 10 春季与养生

## 17 立春与养生

## 18 节气食俗

## 19 食俗菜品

19 春卷

19 春饼

## 20 养生菜

20 韭菜炒虾仁

20 菠菜炒猪血

21 荠冬拌肉丝

21 蜜糖蒸萝卜

21 茄汁黄瓜排

## 22 养生汤

22 萝卜无花果煲瘦肉汤

22 白饭鱼滚韭菜汤

23 白胡椒猪肚汤

23 青韭红白汤

23 大葱钙骨汤

## 24 养生粥

24 地黄粥

24 红枣冰糖嫩肤粥

24 神仙粥

## 25 养生药膳

25 何首乌炒肝片

25 屠苏酒

## 26 雨水与养生

## 27 节气食俗

## 28 食俗菜品

28 鸡肉汤圆

28 咸糟羹

## 29 养生菜

29 口蘑鸡块

29 虾米小白菜炖豆腐

29 芫爆里脊

30 一品山药

30 扒四宝

30 韭黄炒鸡丝

## 31 养生汤

31 豌豆苗鲫鱼汤

31 栗子鸡汤

31 鲤鱼汤

32 洋葱番茄百合汤

32 荸荠排骨汤

## 33 养生粥

33 黑米党参粥

33 鸡肝萝卜粥

33 韭菜鲜味粥

## 34 养生药膳

34 山药枸杞蒸鸡

34 苦菜炖猪肉

34 参果炖猪肉

## 35 惊蛰与养生

## 36 节气食俗

## 37 食俗菜品

37 猪肉萝卜煎饼

37 芋头饺子

## 38 养生菜

38 鱼肚炖鸽子

38 鸭蛋煮黄鱼

38 荠菜炒里脊

39 脆皮炸鲜奶

39 珍珠绿玉丸子

## 40 养生汤

40 马齿苋绿豆汤

40 花生衣红枣汤

40 莲子银耳汤

41 猪心百合汤

41 葱豉豆腐汤

## 42 养生粥

42 桂圆糯米粥

42 核桃粥

42 粳米红枣粥

## 43 养生药膳

43 八宝雪耳

43 枣泥桃酥

43 九仙王道糕

## 44 春分与养生

## 45 节气食俗

## 46 食俗菜品

46 糯米馍馍

46 糍粑

## 47 养生菜

47 香椿拌豆腐

47 家常春笋

47 鲫鱼蒸鸡蛋

48 白菜冬菇墨鱼煲猪蹄

48 白烧鳝鱼

## 49 养生汤

49 赤小豆鲤鱼汤

49 紫菜瘦肉汤

49 首乌红枣鸡蛋汤

50 玉须泥鳅汤

50 红枣黑豆汤

## 51 养生粥

51 百合杏仁粥

51 糯米百合粥

51 桂花栗子粥

## 52 养生药膳

52 杜仲腰花

52 大蒜粥

## 53 清明与养生

### 54 节气食俗

### 55 食俗菜品

55 青团子

55 饺饼筒

### 56 养生菜

56 清炖鳊肉丸

56 素焖扁豆

56 口蘑白菜

57 红枣炒木耳

57 玛瑙银杏

### 58 养生汤

58 鸡肝明目汤

58 紫菜瑶柱瘦肉汤

58 鲍鱼竹笋汤

59 三鲜降压汤

59 福建鱼丸汤

### 60 养生粥

60 银耳粥

60 菊花粥

60 芹菜粥

### 61 养生药膳

61 北耆鲤鱼汤

61 千斤拔花生煲猪蹄

61 白菜绿豆芽饮

## 62 谷雨与养生

### 63 节气食俗

### 64 食俗菜品

64 榆钱傀儡

### 65 养生菜

65 鲫鱼烧豆腐

65 荠菜鸡丝

65 苜蓿炖豆腐

66 荠菜黄鱼卷

66 蚕豆炒虾仁

### 67 养生汤

67 翡翠白玉汤

67 香菜墨鱼滚豆腐汤

67 百合莲子薏米煲乌鸡汤

68 土豆牛肉菠菜奶油汤

68 家常肚丝汤

### 69 养生粥

69 百合粥

69 薄荷粥

69 枸杞粥

### 70 养生药膳

70 参蒸鳝段

70 甘草人参蒸鲑鱼

70 西洋参炖雪蛤

## PART2 夏季篇 / 71

## 72 夏季与养生

## 79 立夏与养生

### 80 节气食俗

### 81 食俗菜品

81 酒酿

81 豌豆糯米饭

### 82 养生菜

82 泥鳅烧豆腐

82 凉拌藕片红辣椒

82 丝瓜炒蛋

83 素烩面筋

83 佛手三丝

### 84 养生汤

84 海带绿豆汤

84 椰子汤

84 莲藕冬瓜扁豆瘦肉汤

85 冬木鸡骨汤

85 赤小豆鹌鹑汤

### 86 养生粥

86 荷叶绿豆粥

86 赤小豆粳米粥

86 皮蛋瘦肉粥

### 87 养生药膳

87 益脾饼

87 鱼腥草海蜇拌莴苣

87 百合炒鱼片

## 88 小满与养生

### 89 节气食俗

### 90 食俗菜品

90 油茶面

### 91 养生菜

91 芥末拌肚丝

91 蒜片炒苋菜

91 芹菜拌豆腐

92 罗汉上素

92 绣球全鱼

### 93 养生汤

93 冬瓜海带薏米汤

93 冬瓜荷叶汤

93 萝卜荸荠汁

94 鱼丸番茄豆腐汤

94 萝卜鸭肫汤

### 95 养生粥

95 芦笋粥

95 土豆粥

95 鸽蛋大米粥

## 96 养生药膳

- 96 绿豆百合薏米汤
- 96 瘦肉鲜藕茯苓汤

## 97 芒种与养生

### 98 节气食俗

### 99 食俗菜品

- 99 酸梅汤
- 99 百果粽子
- 99 咸味肉粽子

### 100 养生菜

- 100 豆芽炒海带丝
- 100 白扒猴头
- 101 清蒸鲰鱼
- 101 长春鹌鹑蛋
- 101 仙人掌拌鸡丝

### 102 养生汤

- 102 扁豆瘦肉汤
- 102 紫菜豆腐番茄汤
- 102 丝瓜虾仁汤
- 103 豌豆蛋黄菜花汤
- 103 鱼骨豆苗尖椒汤

### 104 养生粥

- 104 莲子荷叶粥
- 104 金银花粥
- 104 蒲公英粥

### 105 养生药膳

- 105 节瓜清补汤
- 105 五味猪肚
- 105 葡萄煎

## 106 夏至与养生

### 107 节气食俗

### 108 食俗菜品

- 108 肉丝两面黄
- 108 上海阳春面
- 108 老北京炸酱面

### 109 养生菜

- 109 马兰拌香干
- 109 虾仁拌芹菜
- 109 鲜蘑丝瓜煲
- 110 青鸭羹
- 110 蜜汁金枣

### 111 养生汤

- 111 兔肉健脾汤
- 111 绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤
- 111 丁香酸梅汤
- 112 莲藕排骨牛蒡汤
- 112 瓜皮五彩汤

### 113 养生粥

- 113 荷叶茯苓粥
- 113 黄芪银花粥
- 113 百莲绿豆粥

### 114 养生药膳

- 114 豆豉麦冬苦瓜
- 114 芦笋排骨
- 114 银花紫背天葵汤

## 115 小暑与养生

### 116 节气食俗

### 117 食俗菜品

- 117 杂烩菜
- 117 鸡肉馄饨

### 118 养生菜

- 118 香菜家乡面
- 118 鞭笋鳝段煲
- 118 清炒绿豆芽
- 119 凉拌苦瓜
- 119 柠檬乳鸽

### 120 养生汤

- 120 冬瓜竹笋汤
- 120 冬瓜薏米煲鸭
- 120 排骨苦瓜汤
- 121 什蔬瘦身汤

### 121 榨菜肉丝汤

### 122 养生粥

- 122 绿豆粥
- 122 鹌鹑煲粥
- 122 麦冬竹叶粥

### 123 养生药膳

- 123 莲子山药糊
- 123 鲫鱼参椒汤

## 124 大暑与养生

### 125 节气食俗

### 126 食俗菜品

- 126 红糟羊肉

### 127 养生菜

- 127 蕨菜炒冬菇
- 127 虾皮丝瓜
- 127 清炖蚌肉

### 128 西瓜鸡

- 128 西瓜皮海蜇砂锅

### 129 养生汤

- 129 鱼圆莼菜汤
- 129 西瓜排骨汤
- 129 绿豆南瓜汤
- 130 冬瓜荷叶薏米排骨汤
- 130 雪梨白果甜汤

### 131 养生粥

- 131 薄荷粳米粥
- 131 苦瓜菊花粥
- 131 芦根粥

### 132 养生药膳

- 132 甘草绿豆炖白鸭
- 132 莲子丝瓜花茶



## PART3 秋季篇/133

### 134 秋季与养生

#### 142 节气食俗

#### 143 食俗菜品

- 143 红焖肉
- 143 红曲香油鸡饭

#### 144 养生菜

- 144 三鲜百合
- 144 鲫鱼炖豆腐
- 144 糖醋鲜藕
- 145 柚子鸡
- 145 凉拌土豆丝

#### 146 养生汤

- 146 鱼胶圆肉山药水鸭汤
- 146 藕生猪蹄汤
- 146 木瓜鱼尾花生汤
- 147 鱿鱼豆腐什锦汤
- 147 浓香鱼头汤

#### 148 养生粥

- 148 枸杞山药粥
- 148 山药扁豆粥
- 148 珠玉二宝粥

#### 149 养生药膳

- 149 黄精煨猪肘
- 149 红枣炒木耳
- 149 醋椒鱼

### 150 处暑与养生

#### 151 节气食俗

#### 152 食俗菜品

- 152 柠檬鸭
- 152 炸核桃鸭子

#### 153 养生菜

- 153 麻酱菠菜

- 153 鲫鱼蒸蛋

- 153 芡实煲老鸭

- 154 荷包豆腐

- 154 软炸小明虾

#### 155 养生汤

- 155 银耳冬菇瘦肉汤

- 155 银耳番茄汤

- 155 番薯芥菜汤

- 156 黑豆凤爪汤

- 156 豆腐菱角汤

#### 157 养生粥

- 157 蔗汁粥

- 157 芝麻粥

- 157 杏仁川贝百合粥

#### 158 养生药膳

- 158 雪花鸡汤

- 158 乳汁白果猪蹄

### 159 白露与养生

#### 160 节气食俗

#### 161 食俗菜品

- 161 番薯饭
- 161 炖白毛乌鸡

#### 162 养生菜

- 162 百果芋泥
- 162 百合酥梨冻
- 162 百合汽锅鸭
- 163 油酱毛蟹
- 163 红烧带鱼

#### 164 养生汤

- 164 菊花枸杞肝片汤
- 164 秋栗煲鸡汤
- 164 南瓜玉米排骨汤
- 165 罗汉果瘦肉汤
- 165 玉竹山药鸽肉汤

#### 166 养生粥

- 166 百枣莲子银杏粥

- 166 猪肺粥

- 166 燕麦雪梨糯米粥

#### 167 养生药膳

- 167 白果鸡丁

- 167 莲子百合瘦肉煲

- 167 川贝酿梨

### 168 秋分与养生

#### 169 节气食俗

#### 170 食俗菜品

- 170 桂花鸭
- 170 肉馅月饼

#### 171 养生菜

- 171 醋香黄鱼
- 171 海米烧菜花
- 171 葱油鲢鱼
- 172 莲子鸡丁

- 172 木耳番茄鸡

- 172 核桃炖蚕蛹

#### 173 养生汤

- 173 猪肝枸杞汤
- 173 红苋肉片汤
- 173 紫菜猪肉汤
- 174 橄榄豆腐猪腱汤
- 174 牛尾土豆汤

#### 175 养生粥

- 175 百合杏仁枇杷粥
- 175 胡萝卜粥
- 175 栗子粥

#### 176 养生药膳

- 176 紫苏太子参瘦肉汤
- 176 海参鸽蛋汤

## 177 寒露与养生

### 178 节气食俗

### 179 食俗菜品

179 五色重阳糕

179 菊花酒

### 180 养生菜

180 清蒸凤尾菇

180 西芹炒鲜鱿

180 海带炒干丝

181 番薯扣酱骨

181 魔芋鸡翅

### 182 养生汤

182 木瓜猪蹄汤

182 猪肝枸杞汤

182 白菜鸡汤

183 茼蒿鱼头汤

183 双果清润汤

### 184 养生粥

184 茄子粳米粥

184 鲫鱼糯米粥

184 山药萝卜粥

### 185 养生药膳

185 沙参粥

185 何首乌煮鸡蛋

185 固本酒

## 186 霜降与养生

### 187 节气食俗

### 188 食俗菜品

188 清炖二参兔

### 189 养生菜

189 苦瓜炖牡蛎

189 鸡汁海底松

189 拔丝山药

190 砂锅山海

190 糖醋白菜

### 191 养生汤

191 雪羹汤

191 五色紫菜汤

191 大枣香菇汤

192 酸辣牛肚汤

192 无花果大海汤

### 193 养生粥

193 枸杞菊花粥

193 杏仁粥

193 白果萝卜粥

### 194 养生药膳

194 猪腰核桃

194 百合蜜饮

194 玉参焖鸭

## PART4 冬季篇/195

## 196 冬季与养生

## 202 立冬与养生

### 203 节气食俗

### 204 食俗菜品

204 红焖狗肉

204 蟹肉香饭

204 咸肉菜饭

### 205 养生菜

205 番茄糖藕

205 羊杂羹

205 香油鸡

206 核桃仁青蒜炒鲜虾

206 杏仁肉卷

### 207 养生汤

207 老姜猪肚汤

207 牛肉蔬菜浓汤

207 冬瓜排骨汤

208 鸡肉慈姑汤

208 火腿鸡蓉汤

### 209 养生粥

209 黑芝麻粥

209 核桃枸杞粥

209 羊肉糯米温胃粥

### 210 养生药膳

210 黄芪乳鸽

210 参归猪心

210 当归生姜羊肉汤

## 211 小雪与养生

### 212 节气食俗

### 213 食俗菜品

213 西兰花炒双腊

213 风鸡

### 214 养生菜

214 葱爆羊肉

214 榨菜肉碎扒豆腐

214 栗子羊肉煲

215 芥蓝扣虾

215 韭菜干丝

### 216 养生汤

216 枸杞兔肉汤

216 洋葱味噌汤

216 鱼头三色汤

217 醋椒鸭架汤

217 酸菜猪肉粉丝汤

### 218 养生粥

218 牛肚大米粥

218 海参粥

218 鸡丝皮蛋粥

### 219 养生药膳

- 219 玫瑰烤羊心  
219 葛根童子鸡  
219 枸杞黑豆炖羊肉

## 220 大雪与养生

- 221 节气食俗  
222 食俗菜品  
222 猪腰粥  
223 养生菜  
223 枸杞肉丝  
223 火腿烧海参  
223 蒜泥茼蒿  
224 蒜烧茄子  
224 爆两样  
224 蟹肉西兰花  
225 养生汤  
225 木耳冬瓜三鲜汤  
225 素笋汤  
225 清炖草菇汤  
226 酸辣汤  
226 西洋参鸭肉煲

- 227 养生粥  
227 山药栗子粥  
227 姜枣粥  
227 核桃莲肉猪骨粥  
228 养生药膳  
228 桑葚蛋糕  
228 五圆全鸡  
228 海马红枣炖羊肉

## 229 冬至与养生

- 230 节气食俗  
231 食俗菜品  
231 猪肉蛋黄馄饨  
231 肉麸汤圆

- 232 养生菜  
232 蚝油双菇  
232 素炒菠菜  
232 红烧蹄筋  
233 五味汁炒茄子  
233 炒合菜  
234 养生汤  
234 莲藕猪脊髓汤  
234 牛肉红枣汤  
234 龙凤汤  
235 莲藕章鱼汤  
235 翠丝排骨浓汤

- 236 养生粥  
236 羊肉粥  
236 番薯粥  
236 防风葱白粥  
237 养生药膳  
237 天麻炖乌鸡  
237 羊肉包子

## 238 小寒与养生

- 239 节气食俗  
240 食俗菜品  
240 润饼  
240 刈包  
241 养生菜  
241 酸梅排骨  
241 家常炒墨鱼仔  
241 炸藕盒  
242 酱烧茄条  
242 软炸菜花  
243 养生汤  
243 枸杞杜仲鹌鹑汤  
243 木耳山菌乌鸡汤  
243 金钱口蘑汤

- 244 鸡片莼菜汤  
244 活鱼黑豆汤  
245 养生粥  
245 丝瓜番茄粥  
245 韭菜虾粥  
245 人参粥  
246 养生药膳  
246 当归鱼肉火锅  
246 虫草蒸老鸭

## 247 大寒与养生

- 248 节气食俗  
249 食俗菜品  
249 腌腊肉  
249 萝卜糕  
250 养生菜  
250 圆白菜鲜虾卷  
250 三鲜蛎黄  
250 鱼香白菜  
251 牛肉南瓜盅  
251 花椒嫩醉鸡  
251 桃杞鸡卷  
252 养生汤  
252 苦瓜鱼片汤  
252 参芪猪肉汤  
252 玉米煲牛腩汤  
253 瘦肉五仁汤  
253 鸡火白菜汤  
254 养生粥  
254 白术猪肚粥  
254 小银鱼鲜美粥  
254 金橘糯米粥  
255 养生药膳  
255 葛根番薯防寒汤  
255 山药炖猪肘

## 参考文献 / 256

在我国，人们习惯上把从立春之日开始到立夏之日

目为止的一段时间称之为春天，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

一时段，地球的北半球开始倾斜，越来越多的阳光直射，因而天气越来越暖。

一来，春风有时好，春日春风有时恶，春风不静，花卉又被风吹落，因而要石的

这有诗把春天的气候特征写得淋漓尽致。

我国北方一月上中旬，最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

天气继续回升，进入五月，气温继续回升，进入六月，气温继续回升。

的最低气温大多在零下10℃左右，一月下旬至二月上旬，气温回升，进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

向湿冷转变的过渡期。进入二月，气温继续回升，进入三月，气温继续回升，进入四月，气温继续回升。

# 春

## 季 篇

### PART 1



# 【春季与养生】

## 气候特点

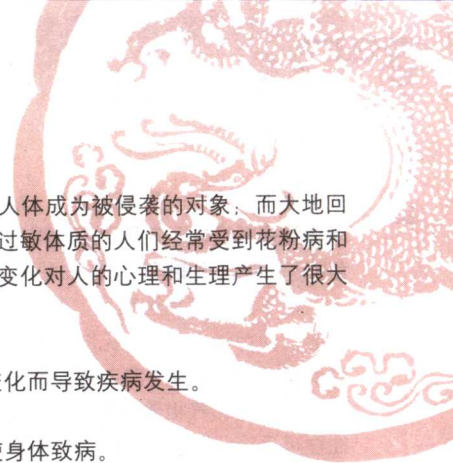
在我国，人们习惯上把从立春之日开始到立夏之日终止这一段时间称之为春天，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。但是气候学中的春天是指候（一候为5天）平均温度在 $10\sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间的时段。这一时段，地球的北半球开始倾向太阳，受到越来越多的太阳光直射，因而气温开始升高。

“春日春风有时好，春日春风有时恶，不得春风花不开，花开又被风吹落。”

宋代王安石的这首诗把春天的气候特点描绘得十分准确。在我国北方1月上中旬，天气以干冷为主，全年的最低气温大多出现在此时，1月下旬是干冷向湿冷转变的过渡时期。进入2月，低温阴雨天气增多，阴雨过后的回暖阶段，气温高而且湿度大，常会出现大雾天，3月上旬“惊蛰”以后，偶然还有“倒春寒”现象。同时，春天还是四季当中气温变化最剧烈的季节之一，以华北地区为例，虽然已经立春，但此时北方来的冷空气依然是控制气温的主要角色，因而夜冷日暖，冷暖无常，一天内，最高温度和最低温度可以相差 $10\sim 15^{\circ}\text{C}$ 。立春后北方天气的另一个特点就是多风。此时，由于我国北方部分地区还笼罩在欧亚大陆寒冷干燥气流下，加上冬季降水量不足，土壤表面干燥，沙土极易被风刮起，经常出现低温沙尘天气。而在我国南方地区则是一派阳光明媚的景象，部分地区会遭遇低温阴雨天气，江南更是常常春雨淋漓，著名的黄梅天气正在此时笼罩了江南大部分地区。气温骤变，天气转暖，冷暖变化无常，直接影响人体健康。

另外，春天来临，随着天气转暖，大地生机凸现的时候，也带来了威胁我们健康的不利因子：蚊





蝇孳生繁殖，微生物和病毒进入活跃期，人体成为被侵袭的对象；而大地回春，百草萌发，柳树发芽，百花吐蕊，使过敏体质的人们经常受到花粉病和过敏的困扰。总之，春季气温和生物界的变化对人的心理和生理产生了很大的影响。

春天影响人们身体健康的因素主要有：

1. 气温变化，身体不适应气温剧烈变化而导致疾病发生。
2. 乍暖还寒，保暖不当而致病。
3. 微生物和昆虫孳生，病毒活跃，使身体致病。
4. 花粉造成过敏等疾病。

## 春季与养生的关系

我国养生学认为，人与自然构成了相互统一相互对立的一个整体。自然赋予了人类生存的物理环境和物质条件，是人类生存的基础。由此，人体也必定受到自然变化的影响。而自然的变化最显著的就是四季更迭：春温、夏热、秋凉、冬寒。季节的变化也影响着人体不同脏器的功能调节，祖国医学认为：春天是一个寒气消退，阳气生发的季节，人体新陈代谢加快，聚集一冬的内热要散发出去，阳气蒸腾于外，形成阳盛于外而虚于内的生理状态，应该注重体内阳气的保养和维护。所谓的阳气，就是我们通常说的“火力”，火力旺，人体的抵抗能力就强，火力弱，人体的抵抗能力就弱。在春季，如果阳气不足，就会出现畏寒、四肢发冷的症状。若不注意体内“生发之气”的调养，不仅迫在当令，并能遗患于夏季。而保养阳气最重要是加强饮食的调节，顺应季节起居和锻炼。

“木居东方而主春气”，中医认为，春季属于五行“金木水火土”中的“木”，而“木”对应人体五脏中的“肝脏”，所以有“肝主春”的说法。春天人的活动量较大，血液循环加快，营养消耗增加，而血流量的调节，营养的吸收、消化和供给，在中医看来，均与肝脏有关。“肝藏血”，是说肝是贮藏血液、调节血量的重要脏器；肝又主管情志，情绪的好坏直接影响着人体对营养物的消化和吸收机能。所以在春季，人体新陈代谢与肝脏关系极大，因此要加强肝脏的保健，保持情绪乐观，不大悲大喜或者暴怒，只有保持肝脏旺盛的生理机能，才能适应自然界生机勃勃的变化。另外，春季使肝气过旺，内火上升，对脾胃也会产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，所以还要加强脾胃的调节与保养。

中医的另一观点认为：春天的气候特征是以风气为主令，而风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病。当风邪侵袭人体后，一般可产生



下述病理变化：一是伤人上部，如伤风感冒中常见的头项疼痛、鼻塞、流涕、咽喉痒痛等症状。二是病变范围广，由于风邪善行数变，变化无定，往往上下窜扰，故病变范围较广，在表可稽留于皮毛或肌肤腠理之间，或游走于经脉之中；逆于上，可直达额顶；犯于下，可侵及腰膝胫腓等。三是“风胜则动”，其症以动为特点，故凡见肢体运动异常，如抽搐、痉挛、颤抖、蠕动，甚至角弓反张、颈项强直等症，往往责之于风，而列为风病。四是兼杂为病，即指风邪常与其他邪气相兼合并侵犯人体，如在夏季，风邪常与湿邪一起侵袭脾胃，往往可见消化不良、腹胀、腹泻等脾胃受损的症状。此外，风还可与体内之病理产物如痰相结合而成风痰，风痰上犯又可引起种种病症。

春季养生的原则是：

1. 春生阳，要注重保养阳气。
2. 肝主春，要养肝护肝，调节脾胃。
3. 御寒保暖，加强体育锻炼，注意精神调节。
4. 防范花粉过敏，消灭蚊蝇，加强环境卫生等。

## 饮食养生

春季饮食上要注意均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。

根据中医理论：春天饮食应该多食用辛、甘、温的食物，这类食物能滋补脾胃；应少吃酸、涩的东西，中医认为酸味入肝，其性收敛，多吃会加强肝气的偏亢，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，损伤脾胃。此外，饮食宜清淡，忌油腻、生冷。多吃补阳的食物，少吃阴冷的食物。同时因为春季肝气旺盛，北方春天风多干燥，气温升高，经常会出现口干舌燥状况，所以还应该多吃水果蔬菜。

饮食原则：

1. 早春御寒，防病毒，提高机体抵抗力，饮食要以高热食品



为主，多补充蛋白质，维生素和无机盐。

2. 多吃甘味少吃酸，饮食清淡忌油腻。
3. 肝气偏亢，影响脾胃，少食生冷食物。
4. 气候干燥，为预防口唇干裂，多食用新鲜蔬菜水果，补充水分。

适宜在春天吃的食物：山药、芋头、甘蔗、蜂蜜、韭菜、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、萝卜、枇杷、橘子、梨、莲子、百合、大枣、核桃、花生、香菜，尤其是韭菜，具有增强温补肝肾、助阳固精的作用，并有“起阳草”的美誉，是春季不可多得的养生蔬菜。

不宜在春天吃的食物：羊肉、狗肉、辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，变发疮痍疔肿等疾病。

## 起居养生

中医认为白昼为阳，黑夜为阴，立春过后白天逐渐变长，黑夜逐渐变短，阳气渐长，阴气渐弱。因此春天应“夜卧早起，广步于庭”，即适当晚睡早起，以迎朝阳，避寒就温，采纳阳气。春天的来临，使漫长的冬天逐渐消退，而随着气温的升高和活动量的增加，人体的毛细血管逐渐扩张，皮肤血液循环增强，流往大脑的血液相对就要减少，大脑的供氧量也随之减少，同时，春季人体的新陈代谢增强，耗氧量增多，这也会加剧脑供氧量的不足，而大脑组织因为一冬天充足的供氧状态形成了依赖性，所以人们常常感到大脑昏昏沉沉、困乏无力，造成所谓的“春困”。因此春天适当晚睡早起，注意室内通风和室内卫生，多到户外呼吸新鲜空气，积极参加体育活动，通过体育锻炼来提高心脏的收缩功能，改善全身的血液循环，增加大脑的供氧量。同时还可以多梳头，梳头可以刺激头皮毛细血管循环，起到按摩解乏的作用，使全身放松，促进睡眠，以保持良好的精神状态，避免“春困”的发生。

另外，由于春天天气变化剧烈，人体无法适







应骤然变化的气温，寒邪之气就会趁机入侵人体，所以要注意防寒保暖，宜选择宽松舒适对皮肤无刺激的衣服，并且不要一下子减少衣物，特别是年老体弱者，更要注意背部及下半身的保暖，“春捂秋冻”说的就是这个道理。

## 运动养生

中医认为：动生阳，静生阴。阳春三月，随着大地回春，草长莺飞，春光明媚，空气中的负离子也逐渐增加，是体育锻炼的黄金季节。在我国，民间历来有踏青、郊游的习俗。登高远眺，

观花赏柳，呼吸新鲜空气，让身心沐浴在春光之中，感受大自然的活力，这样不仅可以锻炼身体，舒筋活骨，而且还可以愉悦精神，放松心情。现代医学研究证明，坚持在春天进行体育锻炼，人体会增加免疫力，不易患病。但需要注意的是，运动要适量，以运动后感到精神健旺、身体松快为度。我们的身体经过缺乏运动的漫长冬天，肌肉和韧带长时间不活动，会僵硬无力，体温调节中枢和内脏器官的功能也会有不同程度的下降，运动前要注意做好准备活动。春天锻炼注意防寒保暖，运动时要穿着适当。春季气候干燥，风沙大，雾浓，可吸入污染物漂浮在大气中，运动时要注意加强口腔等呼吸器官的保护，不饮风，选择空气新鲜的地方运动。适当运动，避免过度疲劳。

适宜在春天进行的运动项目：

踏青、郊游、散步、打球、打太极拳、慢跑、放风筝、钓鱼等，既能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，又可以怡情养肝，达到护肝保健之目的。

## 精神养生

中医养生学认为，养阳之中重在养肝，肝在五行中属木，与春相应，主升发，喜调达，恶抑

