

“大医堂”中医名家养生系列



黄帝内经

二十四节气养生法

人体气象学 保您全家健康

荣登台湾金石堂、博客来畅销书排行榜

王彤 著

大医堂

www.dayitang.org
养生阅读专业品牌

俯仰天地 天人合一 解读藏在24节气里的养生秘密



化学工业出版社

中华医药史话

黄帝内经 运气养生

人体气虚学说的临床应用
张其成讲读 张其成、张其成、张其成讲读

张其成

大医堂

俯仰天地 天人合一
解读《黄帝内经》运气学说的养生秘密

◎ 张其成讲读

“大医堂”中医名家养生系列



化学工业出版社

·北京·

这是一本引导我们顺应自然，掌握二十四节气养生精髓的保健图书。本书在《黄帝内经》的基础上，结合二十四节气不同的气候特点，进行深入和详尽的分析，提出了每年二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法。

全书共分为二十四个部分，每一部分对应一个节气，阐述和解答了各个节气与人体息息相关的养生要点。在每个节气的后面，还附有中医古籍中关于节气养生的保健要法，从而从衣食住行上为读者分析春夏秋冬的养生智慧、一年四季的养生提醒和二十四节气的养生关照。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经二十四节气养生法/王彤著. —北京: 化学工业出版社, 2010.5
ISBN 978-7-122-07914-5

I. 黄… II. 王… III. ①内经-养生(中医)
②二十四节气-关系-养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040635号

责任编辑: 肖志明 胡全胜
责任校对: 陈 静

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张16½ 插页1 字数248千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

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。
每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年逢六廿一，下半年逢八廿三。

对大多数中国人来说，这首《二十四节气歌》是耳熟能详的。早在春秋时期，我们的祖先就测定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。公元前104年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置：太阳从黄经零度起，沿黄经每运行15度所经历的时日为一个节气。太阳每年运行360度，共经历24个节气，每月两个，依次称为：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。二十四节气根据自然界的气象、物候的变化为我国农事活动提供了科学依据。

而实际上二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，同时也是指导人们养生保健的“秘籍”。中医理论认为，人与自然界是“天人相应”、“形神合一”的一个整体，人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样是紧密相连的。

以人体的生理结构而言，人体的肋骨共有24根，这正好是二十四节气的数量。另外人体的四肢大关节共有12个，每一个关节由两个组

成，合起来共24个面。而关节与节气相关，与天气变化有关，这已被医学实践证实过了。

另外，人体十二经络在一年里面的一进一出，恰好对应着二十四个节气。经络上有365个穴位，而自然界一年有365天，这也是人体与自然相联系的一个表现。我们知道每隔四年的二月份就会润一日，那么全年就变成366天，而人体也会相应的每四年出现一次膏肓穴，这个膏肓穴就叫做第366穴。在人患病的过程中，如果生病四年都还没有痊愈，那就会危及生命，这就是古语所说的“病入膏肓”。在治疗的过程中，膏肓穴出现的这一天也是很关键的，如果利用二月份润日这一天，通过膏肓穴对人体进行调整则可有效治疗与调节疾病。

本书以《黄帝内经》为理论基础，将人体的身体变化与二十四节气一一对应起来，详细解说了人体的生命节律和规律：一年二十四节气中的养生要诀和养生方法。

全书不仅为广大读者提供了一项全天候身体健康调理法，还告诉人们治病养生的最佳时间和养生祛病方法，做到“大道至简”，让应时养生、择时养生的中医养生思想和智慧真正走进老百姓的日常生活中。

王 彤
于北京

引言 顺四时、适寒暑 养生就是养四季 /1

第一篇 春季养生法

【一 立春助阳生发】 /6

- 阳气郁积易上火，立春养阳助生发 /7
- 头痛发热伤于风，按摩食疗得健康 /9
- 春来痔不来，春去痔无踪 /12
- 立春水痘发病高，清热解毒是关键 /14
- 【附录】正月立春保健法 /17

【二 雨水谨防湿邪】 /18

- 雨水来临湿气重，当心脾胃受伤害 /19
- 早春“捂一捂”，有量也有度 /21
- 肝脾相利，养肝莫忘调脾胃 /23
- 补肾兼健脾，五更不再泻 /25
- 【附录】正月雨水保健法 /27

【三 惊蛰顺时养阳】 /28

- 春天肝当令，惊蛰护肝正当时 /29
- 背痛脚凉者，补足阳气以健身 /31
- 惊蛰到，防“虫”扰 /33
- 春练宜从惊蛰始，缓和运动最健康 /34
- 【附录】二月惊蛰保健法 /36

【四 春分要防旧疾发】 /38

- 百草发芽，百病发作——春分防故疾复发 /39
- 春季眼病高发，调补肝肾是关键 /40

春分时节，如何铲除精神分裂这个“恶魔” /42

春分性欲旺，房事当有度 /44

【附录】二月春分保健法 /46

【五 清明当防高血压】 /48

阳春三月好踏青，过敏也来凑热闹 /49

清明高血压复发，调畅肝脏可减压 /51

“女人味”上身，提醒您该清热去火了 /52

春来困不醒，提神有妙招 /54

【附录】三月清明保健法 /56

【六 谷雨适时调情志】 /58

三月百虫生，风热感冒也流行 /59

肝郁两肋痛，推搓两肋养护肝 /60

莫走“桃花运”，谨防“桃花癣”伤身 /62

走出情绪低谷，与春季抑郁说再见 /63

【附录】三月谷雨保健法 /65

第二篇

★ 夏季养生法

【七 立夏养心正当时】 /67

夏季心火旺，养心败火最安全 /68

三豆苡仁粥防疰夏，会吃保养精神足 /70

“蚂蚁窝”痒上手，立夏注意湿热 /72

立夏起居养生，汤水先行防“上火” /74

【附录】四月立夏保健法 /76

【八 小满除湿正当时】 /77

小满湿热重，当心风疹找上门 /78

夏季人体多内热，千金难买六月泻 /80

红豆薏米粥，除湿好帮手 /82

情绪中暑的防治：心病还需心药医 /84

【附录】四月小满保健法 /86

【九 芒种谨防梅雨伤】 /88

黄梅时节家家雨，不妨借用五枝汤 /89

中午眯一会，不怕“夏打盹” /91

防治空调病，多备藿香正气水 /92

芒种时节，防止传染病 /94

【附录】五月芒种保健法 /97

【十 夏至日吃补】 /99

夏至气温高，“三高”老人警惕“热中风”来闹 /100

痱子恼人，消除暑热痱毒 /102

夏季清补：先清解，后补益 /104

睡觉一样有学问，夏日提倡“子午觉” /106

【附录】五月夏至保健法 /108

【十一 小暑避暑湿】 /109

谨防暑湿致水肿，健脾祛湿是关键 /110

减苦增辛，夏季也要养肺气 /112

夏季多汗不正常，找心肾来帮忙 /114

避免官寒对女性的伤害，切记夏天勿贪凉 /115

【附录】六月小暑保健法 /118

【十二 大暑防中暑】 /119

大暑来临，如何打开您的胃口 /120

大暑，怎样远离阳暑 /122

大暑，冬病夏治的好时机 /125

暑期湿气重，当心起脚癣 /128

【附录】六月大暑保健法 /131

【十三 立秋养脾胃】 /133

秋来“伏”不去，祛湿养脾胃 /134

立秋胃口开，食补要讲究 /137

立秋遭遇“秋老虎”，体弱须防中“阴暑” /140

立秋养收，以顺应天地之气 /142

【附录】七月立秋保健法 /144

【十四 处暑防温燥】 /145

“早卧早起，与鸡俱兴”，科学睡眠防秋困 /146

处暑至，秋燥来，“少辛增酸”防秋燥 /147

口干舌燥，叩齿生津以去燥 /149

处暑，孕育健康宝宝的有利时机 /151

【附录】七月处暑保健法 /153

【十五 白露当养阴】 /154

白露身不露，着凉易泻肚 /155

秋天到，鼻炎闹，健鼻方法早知道 /156

薄衣御寒有讲究，“秋冻”应除足和头 /158

莫让寒流“梗”住了血管，白露当防心血管病 /160

【附录】八月白露保健法 /163

【十六 秋分防燥凉】 /164

秋燥分温凉，疗法大不同 /165

燥咳来袭，如何让它客客气气走开 /167

秋季大便“不便”，调肺即可治疗 /168

皮肤干燥瘙痒，从护肺开始 /170

【附录】八月秋分保健法 /172

【十七 寒露防寒凉】 /173

寒露不小心，寒从足下生——泡热水脚以暖足 /174

肩周炎来袭，如何给肩膀松绑 /176

秋季燥气旺，莫让“秀发去无踪” /178

重阳登高解秋郁，秋风送爽宜出游 /180

【附录】九月寒露保健法 /182

【十八 霜降宜进补】 /183

霜降进补，调养脾胃是关键 /184

哮喘“拉风箱”，御寒得健康 /186

霜降寒邪盛，驱寒保暖有讲究 /188

霜降多胃病，暖胃散寒方法多 /190

【附录】九月霜降保健法 /192

第四篇 冬季养生法

【十九 立冬养阳补肾精】 /194

吃饺子，羊肉大葱馅最适合冬季进补 /195

“三九补一冬，来年无病痛”：立冬补冬，南北进补各不同 /196

膏方是最好的进补药：慢性病要量身定做滋补膏 /199

立冬后老年人要养阳护阳，预防突发病 /200

【附录】立冬十月保健法 /201

【二十 小雪温肾阳】 /203

小雪温肾阳，来年阳气长 /204

小雪降忧愁，远离抑郁，别让天气左右心情 /205

小雪易“上火”，多食降气食物以清火 /206

寒为冬令主气，警惕寒邪致病 /207

【附录】小雪十月保健法 /208

【二十一 大雪要温补避寒】 /210

- 大雪补得当，一年不受寒 /211
- 大雪要防风寒，围巾别离身 /212
- 预防冬季“风吹病” /213
- 多喝水以养阴，睡觉不宜多穿衣 /213
- 【附录】大雪十一月保健法 /214

【二十二 冬至护阳气】 /215

- 暖身迎冬至，摆脱畏寒怕冷 /216
- 睡不醒的冬三月，给身体来点清醒剂 /219
- 冬至感冒，谁之过 /221
- 冬至吃点啥，还要因人而异 /223
- 【附录】冬至十一月保健法 /225

【二十三 小寒宜养肾】 /226

- 寒冷冬季，打响“保胃”攻坚战 /227
- 风湿病，寒风来临时，该怎么办 /229
- 远离暖气病，暖出好身体 /232
- 严寒冬天，教您轻松面对慢性支气管炎 /234
- 【附录】小寒十二月保健法 /237

【二十四 大寒润肺除恶燥】 /238

- 大寒进补，逐渐清淡是关键 /239
- 滋阴润肺除恶燥，莫让鼻血哗哗流 /241
- 夏病冬治让您悄然无斑 /243
- 反季节蔬菜，该不该吃 /246
- 【附录】大寒十二月保健法 /248

【附录 孙真人十二月修养法】 /249

顺四时、适寒暑 养生就是养四季

《老子》上说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

《黄帝内经》上说：“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”

《养老奉亲书》上说：“人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。”

.....

只要您平时多加留意就会发现，中医所有养生治病的道理都与节气息息相关。自然界寒来暑往、风雨雷电等自然现象的兴衰与变化，都是中医研究的对象。尤其是节气交替及其所带来的风、寒、暑、湿、燥、热等气候环境，更为中医所广泛关注。因此，大家都知道二十四节气，在中医的养生治病中应用是非常广泛的。

《黄帝内经》的五运六气学，将一年分为风、热、火、湿、燥、寒六步，也称六气。每一步气都占二十四节气中的四个节气，与

二十四节气相呼相应。每年的六步气是：第一步气始于大寒，历经立春、雨水、惊蛰；第二步气始于春分，历经清明、谷雨、立夏；第三步气始于小满，历经芒种、夏至、小暑；第四步气始于大暑，历经立秋、处暑、白露；第五步气始于秋分，历经寒露、霜降、立冬；第六步气始于小雪，历经大雪、冬至、小寒。然后又进入次年第一步气大寒。

由上述六步气在二十四节气中的分布可以看出，根据二十四节气的各自气候特点，循序渐进地施行身体保养，将对疾病的预防有着正向意义。

相传汉武帝有一次东巡泰山，见一老翁的后背发出几尺高的白光，便问他是不是学了长生不死的道术。老翁对汉武帝说：“我曾经在85岁的时候，衰老得头发变白，牙齿掉落，甚至生命垂危。有一位道士告诉我要常吃枣，并且只喝水而不吃五谷粮食。此外，他还传授我一个秘方，让我在枕头里放32种中药，其中有24味药是无毒的，以应一年的二十四节气；8味药是有毒的，以应自然界的八风。我按照他所说的去做，渐渐头上长出了黑发，口中也长出了新牙，并且一天走上300多里地也不觉得累。我今年已经180岁了，本该成仙，可是我却眷恋子孙，便在20年前开始又以人间的五谷杂粮为食，可是由于我每天使用此法，所以仍然不曾衰老。”汉武帝仔细打量这位老翁，发觉他也就像50来岁的样子，便向他的邻居们打听情况，结果邻居们的说法与他所说完全一样。于是汉武帝便从他那里讨到了秘方，只是不能像他那

样只饮水而不食五谷。

这个传说听着有点玄虚，但是汉武帝活了70岁，也算是高寿了。当然这与他注重养生修炼是分不开的。

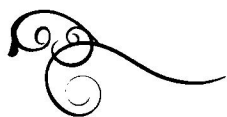
大家都知道二十四节气，究竟背后是什么推动这生生不息的循环呢？这就是《黄帝内经》中最基础的科学理论之一：阴阳。二十四节气是阴阳相互运动过程中所产生的现象，人体中也一样有二十四节气，但正如天气会反常，身体的节气也会反常，中医的治疗就是把身体的生物钟调到正常的情况，该热时要热、该冷时要冷、该虚时要虚、该实时要实，才能保证身体的健康。

运气学说是中医里面很重要的一部分内容，在《黄帝内经·素问》中第六十六至七十一章详细论述运气对人类健康的影响。本书所涉及的养生及治病知识大多是建立在《黄帝内经》运气理论基础上的，学习和实践这些养生治病常识，不但可以治疗疾病和预防疾病的发生，还能让您益寿延年。

《黄帝内经·灵枢》言：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则辟邪不至，长生久视。”意思就是说：一个聪明的人是一个懂得养生的人，其养生首要必须是顺应春夏秋冬气候的变化，这就是《黄帝内经》所讲的“以天地之气生，四时之法成”，所以人是天地造化的产物，是天地之灵。因此，如果我们能够多留意一下天气的变化，慢慢感应和捕捉到自己身体微小的讯号，并知道自己的身体是否会与天时不配合后，找出相应的方法调养治疗，这才是中医的精华所

在；如果在春天的时候身体还停留在冬天，或者已经早一步去了夏天等现象无所察觉，等到疾病来临时才临阵磨枪，那只能是养病而不是养生了。

唐代学者王冰注疏《黄帝内经》说“养生者必敬顺天时”，养生如能符合春生、夏长、秋收、冬藏的时序规律，方能有利于正气内存，邪不可干。养生就是顺天时，过好每一天，也就活好一辈子了！



第一篇 春季养生法

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》



春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。