

中國農曆

養生法

杜婕德 主編

中國中醫科學院教授
養生保健專家指導委員會專家委員

玄鶴子
書



北京科學技術出版社

中國農曆 養生法

玄鶴子



中

13

杜婕德 主編



北京科學技術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国农历养生法/杜婕德主编. —北京:

北京科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4554 - 9

I. 中… II. 杜… III. 养生 (中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011921 号

中国农历养生法

作 者: 杜婕德

策 划: 黄春雁

责任编辑: 唐晓波

责任印制: 杨 亮

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

字 数: 300 千

印 张: 23.75

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4554 - 9/R · 1253

定 价: 38.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

主	编	杜婕德			
编	委	唐红珍	王琳	肖燕	
		夏猛	杨靖	黄龙坚	

前 言

历法，主要是农业文明的产物，各个国家不同的农业文明成熟程度，往往决定着该文明的历法的类型。中国是世界历史上最成熟的农业文明国家之一，所以，中国的历法也是世界上最丰富和最富有内涵的历法之一。

农历，是目前我国与公历（也叫格里历）并行使用的一种历法，俗称阴历。严格说来，农历并不是真正意义上的阴历，因为它并不是只用月亮周期做计时单位，是中国古代根据月亮、太阳运行周期制定的历法，从天文学的意义上说，中国农历是一种阴阳历，因其设置是为了便于农事而得名。中华民族作为最早摆脱自然生态的民族之一，农业一直都占据举足轻重的地位，日、月天象都对农业生产有不可忽视的意义。中国农历已经沿用数千年，指导着中华民族的春种秋收、作息起居，蕴涵了炎黄子孙与大自然和谐共处的智慧，承载了延绵不绝的民族生息文化。

中国的传统历法，不仅仅是万物的生态教科书，历来也是中国养生学和医学的基本参考系，中国人的许多传统节日，都带有天地人合一的养生文化内涵和动植物生长周期科学内涵。如，冬至节前后45日，是最寒冷的季节，冬至节前有小雪、大雪，后有小寒、大寒。同时，冬至节又清楚告诉了人们天象的位置，所以，冬至节是万物萌生的开始，45日之后，万物就复苏了！在冬至这一天有吃狗肉和羊肉的习俗，因为冬至过后天气进入最冷的时期，中医认为羊肉狗肉都有壮阳补体的功效，民间至今有冬至进补的习俗。



养生一词，又称摄生，老子释为：“摄，养也”，是护养身体，保养性命，达到长寿的意思。农历养生，顾名思义，则是顺应自然界阴阳变化，根据自然物候现象，进行合理的精神、起居、饮食等调养，通过护养调摄，以求长寿之意。

农历养生，源于养生，又别于养生，在祖国养生学中占有重要之地，备受历代养生家的重视。农历养生源远流长，之所以在养生宝库中独树一帜，绵延数千年而不衰，其涉及的内容很多，但其精要主要就是顺应自然，天人合一。

顺应自然，是养生调摄的基本原则。在整个宇宙环境中，人体也是一个小小的天地，而这个小小天地，反过来正由于生长生活在天体自然环境的包围之中，不能脱离天地而独立存活，所以举凡天地自然间的一切变化，必然影响并反映到人体中来。

天地自然是一个按照一定规律不断运动变化着的整体，自然界阴阳之气消长运动，既有四季时令之节律，也有日月昼夜之节律，这种按一定规律运动变化的一个重要标志，就是四时气候的春温、夏热、秋凉、冬寒，以及日出日落、昼夜晨昏和月明月晦、潮起潮落。对于这个春温、夏热、秋凉、冬寒，以及春生、夏长、秋收、冬藏的天地大经，人们不但在农业生产上应顺其变化，并且还把这种变化引入到养生中来。四时之变，春温、夏热、秋凉、冬寒；四时之动，春生、夏长、秋收、冬藏，这些大自然的规律，顺之则安，逆之则损。

养生学是非常重视顺四时阴阳消长节律而进行养生的。节律，控制着机体的生理活动。顺应自然阴阳消长节律的养生方法，实际上也就是充实人体真元之气，增强调节生命节律的能力，来保持机体内外阴阳的协调，取得人与自然的统一，从而达到防病和延缓衰老的目的。

农历养生是祖国传统养生学中一块瑰宝，数千年的文献积累和养生实践证明，它不仅仅是冬夏防病、冷暖添衣的健身术，而是一门涉及到天文学、地质学、生物工程学、生物化学等诸学科交叉的科学——人体科学。农历养生方法的涉及面很广，从起居、饮食、劳逸、房事，到形体锻炼、情志调摄，以及服



饰、按摩等等。

本书以农历四季节气及月相时辰为主线，突出“应天顺时”这一养生保健中的核心问题。主要介绍不同季节、节气、月相、时辰的形养、术养、食养、药养及各季节常见病的中医防治与养生方法等，并融入现代科学最新成就。从日常生活的方方面面说起，力求贴近生活，强调科学性，讲究可操作性。旨在弘扬中华民族的传统养生文化，崇尚科学养生，提倡养生之道，用正确的科学、医学理论指导人们的衣食住行。

养生，不是年老体弱者的专利，养生需要“未雨绸缪”，防患于未然。生命是一条单行线，容不得回头，容不得后悔。要使生命力旺盛，不受疾病危害，从生命的最初，就需要保养，少年时需要养生，壮年时需要养生，老年时更需要养生，总之人生的各个时期都需要养生，若等到疾病爆发，再来关爱生命，养护身体，可就为时已晚了。如果你还没有真正去关爱自己，那我建议从现在开始吧！

杜婕德
2009.12.25

目 录

中华民族的智慧——农历

农历的由来	2
生命能与日月同辉吗?	2
阴历、阳历	3
农历是中华民族的智慧	4
天有四时	6
一年里有多少个“四季”?	7
地有二十四节气	9
中国的“阳历”——二十四节气	9
二十四节气正解——十二节气、十二中气	10

天地人和——农历与中华养生的血脉关系

农历与阴阳	12
你应该知道的阴阳学说	12
农历与阴阳	13
法于阴阳——天人合一的养生思想	15
阴阳平衡——养生之本	16
农历与五行	18
你认识五行之“行”吗?	18
四季如何分五行?	20



五行在养生方面的应用	20
岁时节令与中华养生	22
农历一年有多少个时令节日?	22
学学古人过春节——桃符屠苏保安康	24
“二月二龙抬头”是迷信吗?	26
端午节是文化节还是保健节?	28
六月六，晒红绿	31
古人的悲情九月九	33
顺天应地说健康	35
气压与血压	36
气温与体温	36
地里“长”出来的疾病	37
空中漂浮来的疾病	39
年养——四季养生法	44
什么是四季养生?	44
四季养生的原则	44
春季养生	47
春季以风气为主令	47
人体阳气向外舒发	48
春季气候特点对人体的影响	49
养阳、护肝、健脾正当时	50
春季宜早睡早起	50
“春困”是怎么回事?	51
春季要防春寒	53
“春捂”防病	54
春季对居家环境的要求	56
春季房事要适度	57
春季适宜的健身方式	58
春季运动的注意事项	60



春季精神调养	61
春季养生功——六字诀“嘘”法	61
春季饮食讲究“三春”	63
春天适宜吃的蔬菜	65
春季宜吃的野菜	70
春季食忌	72
春季宜饮花茶	76
春季中药调理	76
春季养肝妙法	79
别让“感冒”靠近你	82
清除体内积热	84
要警惕痼疾复发	84
春季谨防过敏	85
莫让传染病找上你	87
红眼病的预防	88
夏季养生	89
夏季以暑气为主令	89
湿为长夏之主气	90
夏季对人体情绪的影响	91
夏季养生原则	91
夏季谨防冷气病	93
夏季睡眠保健	94
盛夏居室的布置	96
夏季不宜用凉水冲脚	97
吹电风扇的学问	97
凉席应当经常擦洗	98
夏季房事保健	99
浴身保健	99
夏季服饰有讲究	100
夏季运动保健原则	103
夏季适宜的运动方式	104



夏季养神	107
夏季养生术	110
夏季饮食须知	111
夏季应控制冷食冷饮	115
解暑还是茶水好	116
夏季喝水的学问	117
自制消暑饮料	118
注意饮食卫生	119
夏季食补四宜	121
夏季高血压患者茶疗方法	121
夏季糖尿病患者茶疗方法	122
小儿暑热宜食疗	123
盛夏幼儿保健宜补钙	123
夏季食忌	124
夏季药养	127
去“火”宜食补与药补相结合	127
夏季女性疲劳宜药补	128
夏季养心法	129
盛夏保健宜养脾	130
夏季常见病的防治	131
秋季养生	138
秋季为燥气主令	138
秋季气候对人体的影响	139
为什么要“秋冬养阴”？	139
秋季防燥养阴法	140
秋季起居适宜	143
秋季宜洗冷水浴	144
入秋适度“秋冻”更抗寒	145
秋季穿衣原则	145
初秋宜洗药浴	146
秋季锻炼宜讲科学	147



秋季适宜的运动项目	148
秋季宜注重精神调养	150
秋季养生术	152
秋季适宜食品	154
秋季宜食水果	157
秋季养生粥	159
秋季养生茶	160
贴秋膘宜防秋胖	162
消除秋愁有妙方	162
秋季食忌	162
秋季药养	166
秋高气爽话“咳嗽”	168
秋季要重视脱发的防治	169
秋燥慢性咽炎的防治	170
冬季养生	171
冬季为寒气主令	171
冬季易阳虚	172
冬季对人体情绪的影响	173
冬季养生原则	173
冬季睡眠养生	174
冬季哪些人忌用电热毯	175
冬季居室卫生	176
冬季洗澡注意事项	178
冬季服饰要求	180
冬季运动讲科学	183
冬季适宜进行的运动	185
冬季老年人生活六忌	186
冬季要“神藏于内”	187
预防冬季情感失调	187
冬季宜练养肾功	188
冬季食养“三宜”“三多”“三补充”	189



冬季宜合理食用蔬菜	191
冬季食忌	192
冬季药养	195
冬季养肾法	197
防治冻疮有妙法	198
嘴唇干裂的防治	200
手脚裂口的防治	201
皮肤瘙痒症的防治	202
冬日话说关节炎	202
冬季谨防心脏病	203

月养

农历一月养生	209
农历二月养生	211
农历三月养生	213
农历四月养生	215
农历五月养生	217
农历六月养生	220
农历七月养生	223
农历八月养生	225
农历九月养生	227
农历十月养生	230
农历十一月养生	233
农历十二月养生	235
一月四相（晦、朔、弦、望）的养生	238
逐月择日养生法	241



二十四节气与养生	243
立春	245
雨水	250
惊蛰	254
春分	257
清明	260
谷雨	264
立夏	267
小满	272
芒种	275
夏至	279
小暑	284
大暑	287
立秋	292
处暑	296
白露	299
秋分	303
寒露	307
霜降	311
立冬	315
小雪	320
大雪	323
冬至	327
小寒	332
大寒	337

日养——十二时辰养生法

子时：胆经当令	342
丑时：肝经当令	342
寅时：肺经当令	342
卯时：大肠经当令	343



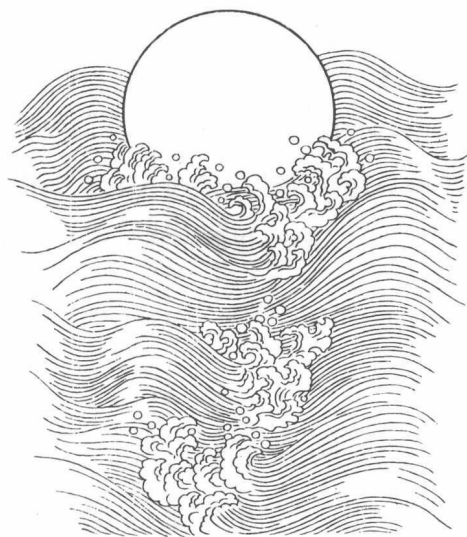
辰时：胃经当令	343
巳时：脾经当令	344
午时：心经当令	344
未时：小肠经当令	344
申时：膀胱经当令	344
酉时：肾经当令	345
戌时：心包经当令	345
亥时：三焦经当令	345
一天中的春夏秋冬——一日四辰养生法	346
卯时是一天中的春天	347
午时是一天中的夏天	348
酉时是一天中的秋天	348
子时是一天中的冬天	349

家庭四季常用小药箱

春季用药	352
夏季用药	353
秋季用药	355
冬季用药	357
“流感病”的防治	358
如何保护自己远离流感?	359
预防流感的简易有效措施——食醋消毒法	359
如果怀疑自己感染流感怎么办?	360
家人感染流感该如何护理?	360
流感期间宜与忌	361
玄鹤子预防秋冬瘟疫秘方	361

中华民族的 智慧

——
农历





农历的由来



农历是中国古代根据月亮、太阳运行周期制定的历法，因其设置便于农事而得名。中华农历已经沿用数千年，指导着华夏民族的春种秋收、作息起居，蕴涵了炎黄子孙与大自然和谐共处的智慧，承载了延绵不绝的民族生息文化。随着近代西学东渐，公历逐渐成为社会通用历法，而农历更多的是一种生活习俗的表达和民俗的传承。但是，随着物质文明的日益丰富，健康的价值无可抗拒地在不断提升，健康胜过金钱的理念，得到了非常广泛的认同。当日升月落，功名利禄的浮躁和喧嚣暂时平静，把目光转向自己的身体和内心，问问自己都还好吗？明天太阳升起的时候，我该如何打理自己这一天的身心？当新年来临的时候，我又该如何制定这一年的健康计划？了解一些祖先制定的农历智慧，会带给我们许多有价值的养生启示。

生命能与日月同辉吗？

福如东海，寿比南山，是人们对生活的美好愿望。生命与日月同辉，更是一种理想化的神往。其实，从远祖开始，人类就把自己的生命同日月联系在一起，时刻关注日月的变化，用以指导生产和生活，比如民间气象谚语，生动地表现了