

最实用的日常养生保健手册

最全面的四季疗养保健理念

温如玉◎编著



24节气 与养生宜忌

养生就是养气血
辨清体质好养生



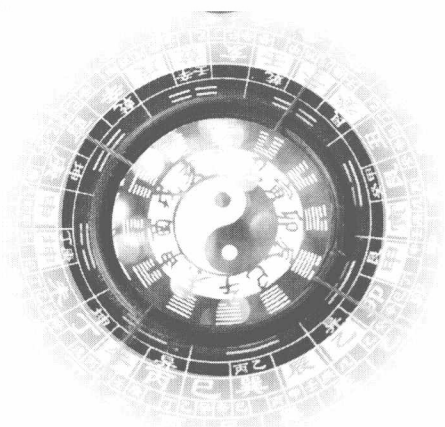
把握节气规律
掌握健康人生

中国医药出版社



A decorative floral and cloud motif at the top of the page, featuring a lotus flower and stylized clouds.

24节气 与养生宜忌



中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

24 节气与养生宜忌/温如玉编著. - 北京: 中国画报出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 80220 - 659 - 5

I. 2… II. 温… III. 二十四节气 - 关系 - 养生 (中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218758 号

24 节气与养生宜忌

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 温如玉

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真), 010 - 68469781 (发行部)

010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京东海印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (170mm × 240mm)

印 张: 14

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 659 - 5

定 价: 26.00 元



前言

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无烦事挂心头，便是人间好时节。”无门禅师这首诗偈教人们从四季的美景中学会调节自己的情绪，从而达到健康养生的目的。春夏秋冬，四时交替；花谢花开，人事变化。自然界的生灵无时无刻不在受春湿、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，人也不例外。

中医养生学认为，人与自然界是统一的整体，与四季轮回相应的二十四节气与保健养生关系密切。

二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为二十四段，每段约隔半个月。所谓“气”就是气象、气候的意思。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。其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至是用来划分一年四季的。

传统养生学的要点在于顺从自然，即顺从四季冷暖变化，顺从二十四节气气象变化。人体的心、肝、脾、肺、肾五个脏器的盛衰与四季有相应的变化规律；人的脉象变化也与四季有关。

随着社会的发展、科技的进步，人们的生活方式发生了巨大的变化，人们似乎不再需要看大自然的“脸色”，因而很多人逐渐忽视了节气变化对人体健康的影响。事实上，现代生活带来的“文明病”、“富贵病”就是不注意自然规律的结果。“三分治病七分养”，治疗“文明病”、“富贵病”其实不必非得花大笔金钱买进口药，上危险的手术台，而只需要根据二十四节气进行日常养生保健，从生活细节做起，不但能重获健康体魄，还可以延年益寿。二十四节气养生法，既经济又实惠，何乐而不为？



基于人们对健康的渴求，我们特别编著了这本探讨二十四节气与养生宜忌的书，通过概述二十四节气与春夏秋冬四季饮食、起居、健身、疾病预防的关系，为您提供日常自保自疗的养生宜忌建议。我们真正拥有的只有自己的身体，与其等到将生命之火耗尽再去花大钱维持生命，不如从现在开始，随气候、草木的变化调养身体。

愿您通过阅读本书成为自己的健康专家！

编 者



目 录

春之卷

1. 立春的节气养生与春季保健要点 3
 - 立春气象特点与养生 /3
 - 春季养生之衣、食、住、行 /4
 - 春季养生养肝为先 /6
 - 春季家庭保健“三大注意” /8
 - 暖冬过后需预防春寒病 /8
2. 雨水的节气养生与春季疾病预防 10
 - 雨水气象特点与养生 /10
 - 春寒要预防猝死 /10
 - 春季小心免疫疾病 /11
 - 中医防治春季流行病 /12
 - 春天要预防胃病 /13
 - 春季要警惕甲肝和戊肝 /15
 - 春天需防旧伤痛 /16
 - 春日防病小偏方 /17
 - 春季小心“精神异常” /17
3. 惊蛰的节气养生与春季日常保健 19
 - 惊蛰气象特点与养生 /19
 - 摆脱“春眠不觉晓”的困扰 /20
 - 自制香袋防春困 /22



- 春季养生妙法——伸懒腰 /23
- 春季谨防“房劳”过度 /23
- 女性春季养生从泡温泉开始 /24
- 老人春练的“四项注意” /26
- “春捂”应当如何捂 /27
- 春天梳头好处多 /28
- 春季适宜的运动有哪些 /28
- 春季锻炼的六项注意 /30
- 春季如何绿化家庭生活环境 /31
- 4. 春分的节气养生与春季饮食保健 32
 - 春分气象特点与养生 /32
 - 春季宜多吃养肝补脾食物 /33
 - 春季食物的忌与宜 /33
 - 春季养肝粥 /34
 - 春天百花入菜有讲究 /35
 - 春天宜多吃野菜 /36
 - 春季食用时鲜蔬菜的忌宜 /37
 - 春季宜食枸杞苗及枸杞子 /38
 - 春季减肥宜食胡萝卜汁 /38
- 5. 清明的节气养生与春游 40
 - 清明气象特点与养生 /40
 - 春季出行防患于未然 /42
 - 春游保健要点 /43
 - 春季钓鱼有益于养生 /44
 - 春季赏花与养生 /44
 - 老人春游的八大注意事项 /45
- 6. 谷雨的节气养生与春季美容护理 47
 - 谷雨气象特点与养生 /47



- 春季如何保养皮肤 /48
- 春季护肤要领 /49
- 春天如何预防皮肤病 /49

夏之卷

- 7. 立夏的节气养生与夏季保健原则 53
 - 立夏气象特点与养生 /53
 - 夏季养生全方位提醒 /54
 - 夏季保健的误区与不宜 /56
 - 夏季养生“清”为贵 /58
 - 夏季健康三要诀 /59
 - 夏季的饮食原则 /59
- 8. 小满的节气养生与夏季皮肤护理 63
 - 小满气象特点与养生 /63
 - 夏天应怎样保护皮肤 /63
 - 夏季防痤疮食疗方 /65
- 9. 芒种的节气养生与夏季健身运动 67
 - 芒种气象特点与养生 /67
 - 男性夏日健身十戒 /68
 - 轻快运动防“苦夏”酷暑 /70
 - 运动清肠,健康度夏 /72
- 10. 夏至的节气养生与夏季饮食保健 74
 - 夏至气象特点与养生 /74
 - 夏天比冬天更需要营养 /75
 - 天热宜多吃的四种食物 /76
 - 夏日常见“内火”的防治 /77



数款夏季祛暑清热药粥 /78

夏季多食大蒜好处多 /79

夏季女性宜多吃丝瓜 /80

11. 小暑的节气养生与夏日疾病预防 82

小暑气象特点与养生 /82

夏季注意养护心脏 /83

暑热期护肝宜忌 /84

夏天哪些药物该进冰箱 /86

夏季用药的三不宜 /86

夏季巧用藿香正气水 /87

夏防“三多”别大意 /87

天热须防“情绪感冒” /88

炎夏女性须防“首饰病” /89

夏天皮肤病的防治 /90

夏令谨防“家电病” /92

盛夏“阴暑”更伤人 /93

夏季预防感冒必喝的一种汤 /94

12. 大暑的节气养生与日常消暑保健 96

大暑气象特点与养生 /96

夏季健康来自睡眠 /97

喝水不当也会“中毒” /98

夏日饮茶防“醉” /99

炎夏“抗汗”多补钾 /100

夏天洗澡用什么温度的水最好 /100

盛夏别让空调成为“健康杀手” /102

盛夏房间九大必扫之处 /103



秋之卷

13. 立秋的节气与秋季养生原则 109
- 立秋气象特点与养生 /109
 - 秋季养生“肺”为先 /111
 - 秋季保健的衣、食、住、行 /111
 - 秋季养生重“和” /113
 - 秋季养生的误区 /115
 - 秋季保健三忌 /116
14. 处暑的节气养生与户外郊游 118
- 处暑气象特点与养生 /118
 - 秋季睡眠九忌 /119
 - 科学“秋冻”才健康 /120
 - 适宜秋天养生的健身运动 /121
 - 秋季晨练忌“吸毒” /122
 - 秋季美容宝典 /122
15. 白露的节气养生与秋季出游 124
- 白露气象特点与养生 /124
 - 秋游野炊四忌 /125
 - 老年人秋游保健要诀 /126
 - 秋后游泳宜忌 /127
 - 秋季出游必备知识 /128
16. 秋分的节气养生与秋季饮食调理 130
- 秋分气象特点与养生 /130
 - 秋季忌乱补 /132
 - 秋天吃螃蟹的学问 /133



秋季谨防食物中毒 /134
 初秋宜多吃萝卜、多饮茶 /134
 秋天宜多喝蜜、少吃姜 /136
 民间秋季养阴润燥食疗方 /136
 秋季滋补中药大全 /137
 秋日进补须防伤脾胃 /138
 饮食对付“秋老虎” /139
 素食者秋补宜多吃芋艿 /140
 入秋食疗宜补肾 /140
 金秋板栗健肾补脾 /141
 秋天宜多吃柚子 /142

17. 寒露的节气养生与秋季起居保健 143

寒露气象特点与养生 /143
 当心秋季得干燥综合征 /144
 自我保健防秋燥 /145
 秋季你被“电”了吗 /146
 秋燥引起上火、嘴唇发干怎么办 /146
 秋季巧防孩子“烂嘴角” /147
 煲汤防秋燥 /148

18. 霜降的节气养生与秋季疾病预防 150

霜降气象特点与养生 /150
 秋季要注意胃部保暖 /150
 秋季保健注意预防肠道传染疾病 /152
 秋季养生多“设防” /152
 秋季怎样防感冒 /153
 多病之秋防疾病有妙方 /154
 中老年人秋季防病保健宜忌 /155
 秋季支气管、哮喘病进补方 /156
 秋季保健需防“贼风” /157



秋令防“面瘫” /158

温差大导致“气象过敏症” /158

冬之卷

19. 立冬的节气养生与冬季保健原则 163

立冬气象特点与养生 /163

冬日健康要素 /164

调理情志从“肾”着手 /166

冬季的精神调养法 /167

20. 小雪的节气养生与冬季起居保健 170

小雪气象特点与养生 /170

冬令保健三法 /171

冬令保暖三诀 /172

冬防烫伤三诀 /172

居室温度要常变化 /173

爱美女性冬季穿裙装的注意事项 /174

21. 大雪的节气养生与冬令进补 175

大雪气象特点与养生 /175

女性每天 500 克青菜不能少 /178

冬季宜多吃零食 /179

冬季清润炖汤推荐 /179

冬天吃汤锅宜忌 /180

冬季进食御寒有讲究 /181

冬日健康饮品推荐 /182

冬季要适当“吃冷” /183

冬季养生“茶疗方” /184

冬季食腊八粥选料有讲究 /184



22. 冬至的节气养生与冬季健身 186

- 冬至气象特点与养生 /186
- 冬天健身防病宜“冻一冻” /187
- 冬季长跑的防护要领 /188
- 冬练“三九”的八个要领 /189
- 老年人冬季晨练要慢起身 /191

23. 小寒的节气养生与冬季日常保健 192

- 小寒气象特点与养生 /192
- 冬季泡澡防三大杀手 /193
- 冬季宜调节好居室湿度 /194
- 冬天的健康洗出来 /194
- 冬季护肤“五戒”、“三提醒” /196
- 冬日美肤水疗法 /197
- 冬季怎样快速让肌肤充满活力 /198

24. 大寒的节气养生与冬季疾病预防 200

- 大寒气象特点与养生 /200
- 怎样安然度暖冬 /202
- 冬季防病不能随心所欲 /203
- 冬季预防疾病须从细节入手 /204
- 老人入冬尤须防六病 /205
- 冬季防治冻疮有妙方 /207
- 冬季风湿病的预防与治疗 /208
- 药膳方巧治冬季小病 /208

参考文献/211

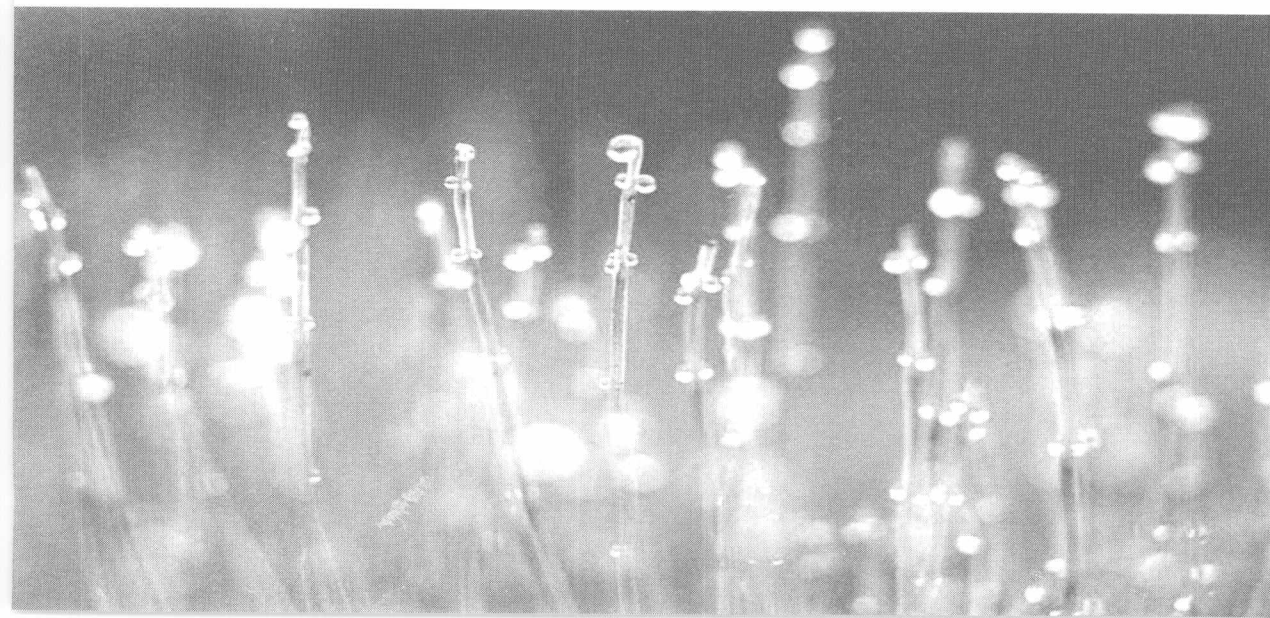
春之卷

西園梅放立春先，云镇霄光雨水连。

惊蛰初交河跃鲤，春分蝴蝶梦花间。

清明时放风箏误，谷雨西厢好养蚕。

——二十四节气诗



本卷主要内容

1. 立春的节气养生与春季保健要点
2. 雨水的节气养生与春季疾病预防
3. 惊蛰的节气养生与春季日常保健
4. 春分的节气养生与春季饮食保健
5. 清明的节气养生与春游
6. 谷雨的节气养生与春季美容护理



1. 立春的节气养生与春季保健要点

立春气象特点与养生

《月令七十二候集解》：“正月节，立，建始也。”古代把立春、立夏、立秋、立冬，作为春、夏、秋、冬四季的开始，立春就是春季的开始，每年2月4日或5日太阳到达黄经315度为立春。

“立春”一般在“春节”前后，此时在气象上虽仍属冬季，但一年中最寒冷的隆冬季节已过，气温开始渐渐升高，土壤开始从下层解冻，冻土层深度逐渐变浅。此时，位于华北地区的北京，其平均气温已由1月的 -5°C 左右，升高到 -2°C 左右；平均最低气温由1月的 -10°C 左右，升高到 -7°C 左右。位于华东地区的南京，平均气温已由1月的 2°C 左右，升高到2月的 4°C 左右；平均最低气温由1月的 -2°C 左右，升高到 0°C 左右。

随着春天的到来，人的机体与万物一起萌发，蕴藏着勃勃的生机。但由于我国各地气候相差悬殊，北方地区此时虽不像寒冬腊月“三九”、“四九”那样寒冷，但最低温度还在 0°C 以下，早晚仍较冷。所以在初春时节不应过早地脱掉棉衣。在我国许多民间养生保健谚语中，有“春不减衣，秋不加帽”，“冬不蒙首，春不露背”，“春捂秋冻，到老不生病”等说法。在日常生活中，领会和应用这些谚语，对保护身体，避免受凉感冒有积极的作用。

从中医角度来看，春季属“金、木、水、火、土”五行中的木，而人的五脏与之相对应的是肝。木的物性是生发，肝脏也具有这样的特性。在起居方面，人体气血亦如自然界一样，需舒展畅通。这就要求人们早睡早起，注意增加室外活动量，克服倦懒思眠的状态，使自己的精神情



趣与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。从情绪上讲，以明朗的心境迎接明媚的春光对肝脏非常有利。所以从立春开始在精神养生方面，要力戒暴怒、忧郁，做到心情舒畅、乐观向上，保持欢快的心境。

俗话说一年之计在于春，我国历来都很重视这个节气。上自天子下至庶民都会参加一些迎春大典活动。除此以外，还有打春牛、喝春酒、吃春卷的习俗。立春的习俗，不仅反映我国古代人民对春耕生产的重视，还包含着科学的春季养生思想。迎春活动就是提醒人们春天来了，要经常到户外活动，呼吸新鲜空气，陶冶情操，使得心神愉悦。鞭打春牛则可以使身体得到适当的运动，以提高身体的免疫力；吃春卷则表现出古人对春季饮食的重视，春卷菜多而面少，其中的豆芽、韭菜、大葱、鸡蛋等均为春季饮食之佳肴。立春后的饮食调理对身体健康很重要，宜甜少酸，还要少吃刺激性及不易消化的食物。

春季养生之衣、食、住、行

经过了寒冬的蛰伏，春风初降，春日融合，万物开始发萌，逐渐欣欣向荣，正是疏筋活骨的好季节。春季养生，应从衣食住行等生活细节做起。

衣。

春季是我国气候中冷暖交替、气候多变的季节。今天是春风和煦，明天就变得寒风袭人；白天气候宜人，晚上却会寒冷异常。因此春天的穿衣宜早晚增衣，中午减衣。衣着以保暖御寒，增减随意，美观得体，松紧适宜为原则。应穿宽松舒适的衣物，不佩戴任何饰物，如手镯、项链、耳环、腰带等，以免影响身体的气血循行。

衣料的选择：

春天的气候忽冷忽热，所以在选择衣料时首先要选择具有一定的保暖性而又柔软透气吸汗的衣料，如纯棉、纯丝绸的料子最适宜做内衣内裤，对皮肤有保养作用，不会引起皮肤搔痒；全毛薄花呢是春天套装的上好选料；全棉细帆布、磨绒斜纹布、灯芯绒等也是上佳的春季服装面料，可以做成各类休闲夹克、衬衫及长裤。

色泽的选择：