



# 四时

# 节

## 饮食保健

主编 徐敬武



中国医药科技出版社

# 四时八节 饮食保健

主编 徐敬武

中国医药科技出版社

· 图书在版编目 (CIP) 数据

四时八节 饮食保健/徐敬武主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.12

ISBN 7-5067-3248-3

I. 四... II. 徐... III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124854 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

规格 787×1092mm  $\frac{1}{32}$

印张 10 $\frac{1}{2}$

字数 223 千字

印数 1—4000

版次 2005 年 12 月第 1 版

印次 2005 年 12 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平区百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3248-3/R·2699

定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内 容 提 要

本书以月份为序，共分 12 部分，每部分又设“节日·节令”、“饮食·时鲜”、“情趣·花事”、“保健·养生”4 小节。全书以保健养生内容为主线贯穿始末，包括什么时候吃什么、有哪些节令活动、应预防哪些时令病、四时养生要点，以及有关历史掌故、趣闻轶事等，其内容丰富，富有文采，是一本雅俗共赏、居家生活应备的生活保健类读本。

**主 编** 徐敬武

**编写人员** 徐敬武 白 鹰 梁淑芬

付桂芬 宋建新

# 前 言

《四时八节 饮食保健》就要和读者见面了，这是一本讨论生活和保健知识的科普读物。

生活是丰富多彩的，尽管人的生活方式各有不同，但主要内容都是由衣、食、住、行以及工作、学习、休闲、娱乐所组成。生活幸福，是人们共同追求的目标。为此人们奋发学习，努力工作，以期生活得更好些，更幸福些。然而什么是幸福呢？由于幸福观的不同，答案也各有所异。

我们祖先在生活实践中，对于“幸福”，早在几千年前就有了精辟论述，认为“福”是由五个方面组成的，古人称之为“五福”。《尚书·洪范》中说：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终寿。”不难看出，在这“五福”中，除了财富、地位外，其他都与人的健康有关，即安康、无病和长寿。生活实践也证明：健康不仅是幸福的基础，也是人的最大财富，有了健康，事业成功才会有保障，失去了健康就失去了一切。所以人们常说：健康是福，健康是乐，健康是金子。也正因为如此，健康是人类永恒的追求目标。为了追求健康，我们祖先在发展生产力的同时，还孕育创建了我们民族独特的养生学说，以期生活得更美好，生命更完善。为了人类健康，现代医学在发展中，除了有临床医学、预防医学，又发展了保健医学和自我保健医

学。世界卫生组织也明确指出：“人人享有卫生保健是全球永恒的目标。”健康是源于生活的，生活方式与健康有着密切关系。这就要求我们：生活要科学有序，膳食要合理，要适当运动和戒烟限酒，去除生活中的有害因素，加强自我保健和防灾减灾意识，让我们的身体更强健，生命更完善。这也是本书写作的宗旨。

本书的写作特点是，以月份为顺序，以保健为主线，贯穿全书始末。为了更好地展现生活，叙述有关保健知识，在每个月中又设立了〔节日·节令〕、〔饮食·时鲜〕、〔情趣·花事〕和〔保健·养生〕四个板块。对各个时令的生活、饮食、娱乐以及防病保健作了系统安排和阐述，以期让我们的生活更丰富，祥和，安康和幸福。

由于篇幅限制，本书在内容安排上不可能面面俱到，疏漏之处，编排不当在所难免。在写作上尽管作了很大努力，但因学疏识浅，经验不足，肯定会有不妥之处，衷心希望读者提出宝贵意见。

本书在撰写出版工作中，中国医药科技出版社给予了热情支持。李书祯老师为本书作了许多有益工作，谨此致以衷心感谢。书中参考了许多有关文献资料，在此向作者一并致以诚挚谢意。

作 者

2005年7月

# 目 录

## 1 月 (农历腊月)

- [节日·节令] 元日话屠苏 1  
岁终习俗拾趣 4
- [饮食·时鲜] 腊鼓·腊药·腊八粥 11  
年饭与食鱼 14
- [情趣·花事] 养花与健康 17  
梅先天下春 23
- [保健·养生] 漫话廿四节气 28  
按时接种 预防疾病 34

## 2 月 (农历正月)

- [节日·节令] 爆竹又报一年春 40  
正月十五闹元宵 43
- [饮食·时鲜] 年糕如意年年高 48  
立春·迎春·咬春 51  
佳节迎宾话品茗 54

- [情趣·花事] 白云观与养生文化 57  
情人节的由来 60  
佳节水仙送幽香 62  
[保健·养生] 春季养生 66  
佳节话饮酒 68

### 3 月 (农历二月)

- [节日·节令] 惊蛰 72  
[饮食·时鲜] 正是春季虾汛期 74  
阳春三月笋正肥 76  
二月二 说炒豆 79  
[情趣·花事] 社日与社稷坛 81  
二月十二 百花生日 85  
早春二月赏迎春 86  
[保健·养生] 春季当防桃花癣 88  
春暖花开防春病 89  
当心流脑 92

### 4 月 (农历三月)

- [节日·节令] 清明时节 95  
[饮食·时鲜] 雨前椿芽嫩如丝 98  
三月三 荠菜当灵丹 100  
藤萝饼与榆钱糕 102

## 目 录

### [情趣·花事] 上巳节与《兰亭序》 104

春风送暖玉兰香 107

忙趁东风放纸鸢 109

### [保健·养生] 春游与健康 111

蚕豆开花的时候 113

正是河豚欲上时 115

## 5 月 (农历四月)

### [节日·节令] 立夏称体重 119

### [饮食·时鲜] 夏令保健食品——大蒜 125

茭白与雕胡饭 128

### [情趣·花事] 五月槐花香 130

月季无日不春风 133

阳春四月观牡丹 136

### [保健·养生] 夏季养生 139

夏天穿什么凉快 142

## 6 月 (农历五月)

### [节日·节令] 龙舟·粽子·雄黄酒 144

### [饮食·时鲜] 夏至与冷面 149

盛夏话啤酒 151

荔枝与低血糖昏厥 154

麦熟时节杏正红 156

- [情趣·花事] 梅雨时节话防霉 159  
金银花蕊吐清香 160  
[保健·养生] 游泳与健康 163  
复习考试与健康 167

## 7 月 (农历六月)

- [节日·节令] 伏日话暑热 172  
[饮食·时鲜] 夏日炎炎 注意饮水 176  
冷饮冷食 不宜太过 181  
祛暑佳品——西瓜 186  
清热消暑吃苦瓜 189  
[情趣·花事] 拂暑良友——扇子 192  
婀娜多姿的萱草 195  
[保健·养生] 太阳辐射与防护 199

## 8 月 (农历七月)

- [节日·节令] 立秋 203  
[饮食·时鲜] 正是鲜枣应市时 206  
清热利水的冬瓜 208  
保健食品——食用菌 213  
[情趣·花事] 七月七 我国传统的情人节 218  
荷塘觅趣 223  
[保健·养生] 伏天当心长痱子 226

## 目 录

秋季养生 228

蚊子与疾病 230

### 9 月 (农历八月)

[节日·节令] 月到中秋分外明 234

[饮食·时鲜] 月饼古今谈 243

正是菊黄蟹肥时 246

健康之友——水果 249

[情趣·花事] 三秋桂花冠诸芳 254

[保健·养生] 学年伊始谈视力 257

### 10 月 (农历九月)

[节日·节令] 重阳节与登高 262

[饮食·时鲜] 初冬时节白薯飘香 266

北京的糖炒栗子 268

[情趣·花事] 傲霜秋菊夺春华 271

辞青观红叶 274

[保健·养生] 寒露当心冷空气 276

居室的微小气候与健康 278

### 11 月 (农历十月)

[节日·节令] 立冬与冬季养生 281

- [饮食·时鲜] 涮羊肉与旋毛虫病 284  
冬令佳蔬——菘 287
- [情趣·花事] 翔翎飞舞 其乐无穷 289  
室有幽兰不炷香 291
- [保健·养生] 天寒地冻说冬装 293  
怎样选择手套 295  
冬日取暖与煤气中毒 297  
乍冷防冻疮 300

## 12月(农历十一月)

- [节日·节令] 冬至馄饨及其他 303
- [饮食·时鲜] 润肺止咳的柑橘 306
- [情趣·花事] 数九与消寒图 309  
滑冰古今谈 311  
腊梅香韵早报春 314
- [保健·养生] 雪与健康 316  
劝君冬日常开窗 319  
老年人的冬季保健 321

## 1 月（农历腊月）

农历一年的最后一个月称“腊月”。古时岁末要举行腊祭活动，祭先祖、百神。汉代时正式把一年的最后一个月称为腊月。司马迁句：“田家作苦，岁时伏腊”，描绘的就是这种活动。

腊月是冬季的最后一个月，故又称“季冬”，“暮冬”，“残冬”。这时千里冰封，万里雪飘，所以又有“冰月”别称。

### [ 节日·节令 ]

## 元日话屠苏

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。  
千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符。

这是宋代诗人王安石的《元日》诗。寥寥数语，便把我国人民欢度佳节的热闹场面勾勒出来。

诗中所说的屠苏，即屠苏酒，是过去春节必饮之物。饮

屠苏是一种古老的防病习俗，宋代高承在《事物纪原》中说：“除日驱傩，除夜守岁，饮屠酒”。驱傩（傩 nuó 挪），就是驱除瘟疫。因为冬末春初正是传染病的多发季节，瘟疫往往会给人们健康带来很大危害。所以，一进腊月人们便积极开展各种形式的驱瘟防病活动。除日（农历腊月的最后一天）这天，百姓聚在一起击鼓驱疫，家家都要饮服预防春瘟的药酒，这就是诗中所说的屠苏酒。

屠苏酒一般都在除夕夜，将要迈入新岁的时候和元旦饮用。饮屠苏酒与其他酒不同，要先幼后长，年岁最小的先饮，最后才轮到家中最长者。这是因为年幼者过年又增了一岁，应当贺之；而年长者过年却又衰老了一岁，所以要最后饮。唐·卢工《除夕》诗：“……明日持杯处，谁为最后人”咏的就是这一民俗。苏辙也有“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余”。当然衰老是自然规律，任何人无法改变，只要注意防病保健，积极预防老年多发病的发生，还是可以益寿延年的，正像明代陈献章在《元旦试笔》中所咏的“老去又逢新岁月，春来更有好花枝”。田园诗人范成大就曾极乐观地咏道：“尊前现在休嫌老，最后屠苏把一卮”（卮 zhī 汁，酒具）。

新春伊始，万象更新。人们寄希望于新的一年，饮屠苏，寄言志，或祈祝合家欢乐，人口平安，健康长寿；或抒发胸意，以表情怀。古往今来留下了许多名篇佳话。

乾坤空落落，岁月去堂堂。

末路惊风雨，穷边饱雪霜。

命随年欲尽，身与世俱忘。

无复屠苏梦，挑灯夜未央。

这是南宋民族英雄文天祥写于被虏后的一首《除夜》诗。时已“乾坤空落落”，是不能与家里人团聚一起欢度佳节，共饮“屠苏酒”了。抒发了诗人对以前生活的回忆与思念。林则徐被流放到新疆伊犁后，虽然含冤被禁，仍对祖国命运忧虑，诗中说：“正是中原薪胆日，谁能高枕醉屠苏？”国家被外强凌辱，那里有心思“高枕醉屠苏”呢？表达了英雄为国雪耻之志。

屠苏，也叫“屠酥”、“酴酥”。屠苏是一种草名。《通雅·植物》中说：“屠苏，阔叶草也。”古时有屋中绘画屠苏的民俗，即“绣棱画屠苏”，后来人们就把这种绘有屠苏的房子称作“屠苏”了。相传，屠苏屋里的主人能制一种防病除瘟的酒，后人就称这种酒为“屠苏”酒。其实，屠苏酒是一种除瘟祛病的保健酒，据传是医圣孙思邈留传下来的。关于屠苏酒的配制内容，宋代名医陈元择在《三因方》中已有记载：由中药大黄、桔梗、白术、肉桂、乌头、菝葜、蜀椒七味药组成。后来医家还加入了防风。屠苏酒防治瘟病的效果如何呢？如果分析一下这些药物的性味主治，就不难看出此方对春瘟确有良好的预防作用。方中的大黄有导滞之功，可排除各种滞浊之气，素被誉为导滞之将军。桔梗能开提肺气，清除肺热，祛疾利咽。白术有健脾去湿之功，可健脾胃、利水、解热，久服能轻身延寿。肉桂是散寒温中药，补命门之火，治沉寒痼冷之疾。蜀椒也是温热之品，散寒去湿，解郁结，消宿食，而且有杀虫功效。菝葜能利小水，消肿毒，驱毒腐。防风更是治疗诸风必用之品，可祛风，善治

头痛和四肢酸痛。用这些药配成的药酒，可协同诸药之效，对春瘟有很好的防疫作用。由于春节饮屠苏已形成民俗，届时举国上下同时进行，必然会使传染病的密度大大降低，能有效地控制春瘟的暴发和流行。目前，日本仍然保留着新年饮屠苏的习俗。

古时春节还有饮椒柏酒的习惯。人们把花椒、柏叶浸泡在酒中制成保健药酒，供除夕、元旦饮用。北周诗人庾信在《正旦蒙赵王赉酒》诗中云：“正旦辟恶酒，新年长命杯。柏叶随铭至，椒花逐颂来。”说的就是古时人们新春佳节防病除秽的美好愿望。饮椒柏酒时，还要有新年祝词，称为“椒柏颂”。“守岁阿戎家，椒柏已颂花。”咏的就是这种习俗。“献寿椒花泛绿醪，迎祥朱户贴仙桃。”（宋·戴复古句）。看来饮椒柏酒也是元日不可缺少的节日内容。

现在，我国元日饮屠苏酒的习俗虽已不见，但立春之后，积极做好冬春季传染病和多发病的预防接种和预防投药工作，还是普遍受到重视的。

## 岁终习俗拾趣

农历的最后一个月，我国人民习惯称为腊月。一进腊月，过年的气氛便浓了起来。“腊”在古代是一种祭祀活动。周时就已经有了“腊者祭先祖”的风俗，就是用猎物祭祀祖先。把岁终的最后一个月称为腊月是从汉朝开始的。在这之前，夏代称岁终末月为“清祀”，殷曰“嘉平”，周时曰“大蜡”。关于“蜡”的解释，《礼记》上是这样说的“蜡也者，