

精致生活乐读系列

JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

24节气 怎么吃怎么补

按节气进行调补，更符合中医的养生之道

温梦霞◎编著



一、夏季养生篇

(一) 夏养阴，养阴护体

1. 夏季气候特征

2. 夏季气温高

3. 夏季湿度大

4. 夏季养生原则

(二) 立夏——益静养、重养心

1. 丝瓜

重磅
推荐



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

精致生活乐读系列

JINGZHI SHENGHUO LEDU XILIE

24节气 怎么吃怎么补

—— 温梦霞◎编著 ——



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

24节气怎么吃怎么补 / 温梦霞编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 6

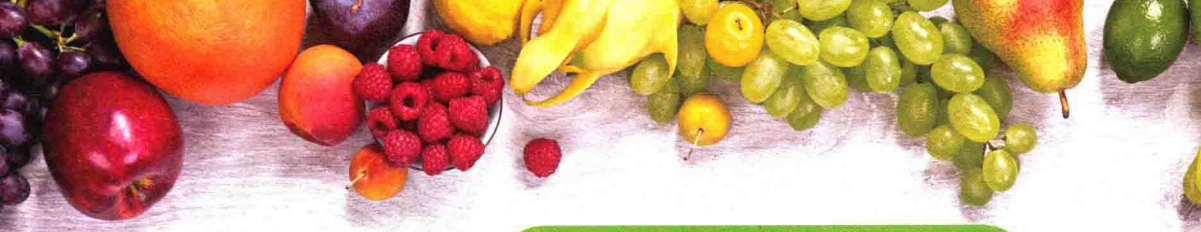
ISBN 978-7-5335-4962-6

I. ①2… II. ①温… III. ①二十四节气-关系-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第049519号

书 名	24节气怎么吃怎么补
编 著	温梦霞
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720毫米×1040毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4962-6
定 价	29.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



Contents 目录

1 • 第一章 不可不知的24节气养生常识

2 • 顺应24节气来养生

2 • 四季养阳滋阴之道

2 • 冬吃萝卜，夏吃姜

2 • 春夏喝凉茶，秋冬进温补

4 • 24节气影响人体的生物钟

6 • 24节气养生细节表

14 • 24节气关乎人体健康

15 • 专题 24节气的由来

17 • 第二章 春季养生篇

18 • 春生阳，养肝补气

18 • 春季气候特征

18 • 春天气候多变

18 • 春天多风

18 • 春天雨水多

18 • 春季养生原则

18 • 扶正气护阳气





- 19 ● 调养心目，保护肝脏
- 19 ● 春季饮食要诀
- 20 ● **立春——助阳气、养肝气**
- 20 ● 芹菜
- 22 ● 大葱
- 23 ● 黄豆芽
- 24 ● 芹菜炒熏干
- 24 ● 火腿炒豆芽
- 25 ● 芹菜炒鸡片
- 25 ● 芹菜烧猪肝
- 26 ● 甘草
- 27 ● 板蓝根
- 28 ● **雨水——养脾胃、调精神**
- 28 ● 小米
- 30 ● 莲藕
- 31 ● 鲫鱼
- 32 ● 橙蜜藕
- 32 ● 葱花烤鲫鱼
- 33 ● 菊花
- 34 ● **惊蛰——顺肝气、养脾气**
- 34 ● 银耳
- 36 ● 草莓
- 37 ● 苦瓜
- 38 ● 土豆
- 39 ● 黑芝麻
- 40 ● 土豆炖牛腩
- 40 ● 台式小鱼干苦瓜
- 41 ● 连翘
- 42 ● **春分——调阴阳、保健康**
- 42 ● 鸡肉

- 44 ● 青椒
- 45 ● 菜花
- 46 ● 香菇
- 47 ● 咖喱鸡肉
- 47 ● 菜花干煸虾
- 48 ● 香菇烩笋
- 48 ● 椒麻鸡
- 49 ● 玫瑰花
- 50 ● **清明——疏肝气、涵肾水**
- 50 ● 猪肉
- 52 ● 草鱼
- 53 ● 鸡蛋
- 54 ● 香酥肉
- 54 ● 鸡蛋炒虾
- 55 ● 美味猪肉丸
- 55 ● 香椿炒鸡蛋
- 56 ● 黄芪
- 57 ● 芦荟
- 58 ● **谷雨——雨纷纷、防湿邪**
- 58 ● 芒果
- 60 ● 冬瓜
- 61 ● 黄瓜
- 62 ● 红豆
- 63 ● 什锦蔬菜
- 63 ● 花生红豆粥
- 64 ● 淫羊藿
- 65 ● 佛手

67 • 第三章 夏季养生篇

68 • 夏养阴，养阴护体

68 • 夏季气候特征

68 • 夏季气温高

68 • 夏季湿度大

68 • 夏季养生原则

69 • 夏季饮食要诀

70 • 立夏——益静养、重养心

70 • 丝瓜

72 • 豆腐

74 • 木瓜

75 • 香蕉

76 • 丝瓜烧西红柿

76 • 竹笋豆腐丝瓜汤

77 • 红花

78 • 小满——防湿热、防未病

78 • 薏米

80 • 生菜

81 • 绿豆

82 • 扁豆

83 • 绿豆杏仁粳米粥

83 • 鲜鱼生菜汤

84 • 南瓜绿豆汤

84 • 薏米藕香汤

85 • 益母草

86 • 芒种——防潮热、强体魄

86 • 樱桃

88 • 西红柿

90 • 菠萝

91 • 桑葚

92 • 黑木耳

93 • 西红柿烧牛肉

93 • 西红柿烧鲜蘑

94 • 山楂

95 • 女贞子





96 • 夏至——护阳气、养脾胃

- 96 • 燕麦
- 98 • 豌豆
- 100 • 蛤蜊
- 101 • 茭白
- 102 • 鲤鱼
- 103 • 蛤蜊蛋汤
- 103 • 肉末豌豆
- 104 • 西洋参

- 105 • 马齿苋
- 106 • 小暑——健脾胃、凝心神
- 106 • 空心菜
- 108 • 豇豆
- 109 • 桃子
- 110 • 鳝鱼
- 111 • 黄鱼
- 112 • 豇豆肉丝
- 112 • 蒜薹炒鳝鱼丝
- 113 • 茄香鳝鱼汤
- 113 • 空心菜炒牛肉
- 114 • 穿心莲
- 115 • 玉竹
- 116 • 大暑——平心气、防中暑
- 116 • 李子
- 118 • 西瓜
- 120 • 甲鱼
- 121 • 牛奶
- 122 • 鸭肉
- 123 • 西瓜草莓豆浆
- 123 • 牛奶开心果豆浆

- 124 ● 鸭肉烧香菇
- 124 ● 红枣莲子鸭肉煲
- 125 ● 藿香

127 ● 第四章 秋季养生篇

128 ● 秋滋阴，润肺护胃

- 128 ● 秋季气候特征
- 128 ● 秋季天气变化
- 128 ● 大雾较多
- 128 ● 秋季养生原则
- 128 ● 秋季宜养阴
- 128 ● 秋季宜养肺
- 129 ● 秋季宜养胃
- 129 ● 秋季饮食要诀

130 ● 立秋——调精神、敛肺气

- 130 ● 百合
- 132 ● 莲子
- 133 ● 柠檬
- 134 ● 玉米
- 135 ● 水果莲子羹
- 135 ● 花生莲子乌鸡汤
- 136 ● 芡实
- 137 ● 鸡内金

138 ● 处暑——防秋燥、促睡眠

- 138 ● 鲑鱼
- 140 ● 糯米
- 141 ● 葡萄
- 142 ● 红薯
- 143 ● 孜然鲑鱼

- 143 ● 百合糯米粥
- 144 ● 合欢皮
- 145 ● 玄参

146 ● 白露——补阴气、防秋寒

- 146 ● 桂圆
- 148 ● 猕猴桃
- 149 ● 南瓜
- 150 ● 粳米
- 151 ● 南瓜糯米粉粥
- 151 ● 莲子桂圆汤
- 152 ● 白茅根
- 153 ● 麦冬

154 ● 秋分——调阴阳、护脾胃

- 154 ● 白萝卜
- 156 ● 竹笋
- 157 ● 小麦
- 158 ● 白萝卜炖牛腩
- 158 ● 白萝卜豆芽汤
- 159 ● 烧萝卜
- 159 ● 竹笋双菇汤
- 160 ● 蜂蜜
- 161 ● 胖大海

162 ● 寒露——防燥邪、暖肺脾

- 162 ● 牛肉
- 164 ● 栗子
- 165 ● 哈密瓜
- 166 ● 干烧牛肉片
- 166 ● 麻辣牛肉
- 167 ● 栗子煲白菜
- 167 ● 扒牛肉条

168 ● 霜降——固肾气、补肺气

- 168 ● 洋葱
- 170 ● 兔肉
- 171 ● 荸荠
- 172 ● 洋葱鸡蛋炒羊肉
- 172 ● 辣煮兔肉
- 173 ● 荸荠牛肉丸
- 173 ● 家常羊肉
- 174 ● 枸杞子
- 175 ● 白术

177 ● 第五章 冬季养生篇

178 ● 冬补阳，养神护肾

- 178 ● 冬季气候特征
- 178 ● 冬季天气寒冷
- 178 ● 冬季多风
- 178 ● 冬季气候干燥
- 178 ● 冬季养生原则
- 178 ● 冬季宜藏阳
- 179 ● 冬季宜养肾
- 179 ● 冬季饮食要诀

180 ● 立冬——敛阴气、护阳气

- 180 ● 莴笋
- 182 ● 胡萝卜
- 183 ● 油菜
- 184 ● 香菜
- 185 ● 胡萝卜鸡丝
- 185 ● 香菜炒牛肉
- 186 ● 腊味烧莴笋

- 186 ● 胡萝卜炒菠菜

- 187 ● 人参

188 ● 小雪——养神气、防冬火

- 188 ● 橙子
- 190 ● 白菜
- 191 ● 橘子
- 192 ● 芥蓝
- 193 ● 黑豆
- 194 ● 腊肉炒芥菜
- 194 ● 白菜条炒猪肺
- 195 ● 白菜双冬汤
- 195 ● 奶香白菜
- 196 ● 远志
- 197 ● 川芎

198 ● 大雪——防寒气、补气血

- 198 ● 猪排骨
- 200 ● 海带
- 201 ● 梨
- 202 ● 鸡腿菇
- 203 ● 排骨新烧
- 203 ● 海带炖鸭
- 204 ● 海带西红柿
- 204 ● 咖喱土豆炖排骨
- 205 ● 香炖鸡腿菇
- 205 ● 杂炒鸡腿菇
- 206 ● 当归
- 207 ● 淮山
- 208 ● 冬至——护阳气、养精气
- 208 ● 羊肉
- 210 ● 山药



- 211 ● 蒜
- 212 ● 蒜香肥肠
- 212 ● 金牌蒜香骨
- 213 ● 杜仲
- 214 ● **小寒——御寒气、补肾气**
- 214 ● 韭菜
- 216 ● 虾
- 217 ● 姜
- 218 ● 韭菜炒猪腰
- 218 ● 干锅大虾
- 219 ● 何首乌
- 220 ● **大寒——御风寒、防燥邪**
- 220 ● 苹果
- 222 ● 猪肝
- 223 ● 红枣
- 224 ● 花椒
- 225 ● 卤猪肝
- 225 ● 兔肉红枣汤

227 ● 第六章 常用中药 与食物的搭配宜忌

- 228 ● 人参
- 229 ● 黄芪
- 230 ● 丹参
- 231 ● 白术
- 232 ● 苍术
- 233 ● 茯苓
- 234 ● 何首乌
- 235 ● 甘草
- 236 ● 黄连
- 237 ● 生地黄
- 238 ● 紫苏
- 239 ● 附子
- 240 ● 麦冬
- 241 ● 石菖蒲

243 • 第七章 常见病饮食养生

244 • 感冒

245 • 饮食养生总原则：多饮水+少油少盐

245 • 葱姜杏仁米糊

246 • 橙子菠萝退热汁

246 • 鲜藕苹果蜜汁

246 • 苹果椒藕汁

247 • 咳嗽

248 • 饮食养生总原则：清淡饮食+摄取高蛋白

248 • 银耳橘皮米糊

249 • 雪梨苹果汁

249 • 甘蔗山药汁

249 • 雪梨止咳茶

250 • 哮喘

251 • 饮食养生总原则：新鲜蔬果+忌食发物

251 • 栗子双瓜汁

252 • 金橘柠檬杨梅汁

252 • 苦丁茶

252 • 桔梗茶

253 • 脂肪肝

254 • 饮食养生总原则：粗细搭配+新鲜蔬果

254 • 燕麦苹果豆浆

255 • 荷叶豆浆

255 • 苹果菠菜汁

255 • 薏米柠檬茶



256 ● 胆囊炎

257 ● 饮食养生总原则：新鲜蔬果+多种植物油

257 ● 枸杞萝卜豆浆

258 ● 豆浆萝卜苹果汁

258 ● 葡萄梨奶汁

258 ● 乌龙冬瓜茶

259 ● 尿频

260 ● 腹泻

261 ● 饮食养生总原则：健脾食物+适度饮水

261 ● 蘑菇鳝鱼米糊

262 ● 山药大枣米糊

262 ● 干果滋补豆浆

262 ● 萝卜蛋黄菜花汁

263 ● 便秘

264 ● 饮食养生总原则：适度饮水+摄取膳食纤维

264 ● 百合芝麻米糊

265 ● 白菜绿米糊

265 ● 甘薯山药豆浆

265 ● 山楂大米豆浆

266 ● 香蕉芒果排毒汁

266 ● 奶香藕汁

266 ● 莴笋苹果菠萝汁

267 ● 杏仁茶

267 ● 香蕉绿茶

267 ● 芝麻核桃玫瑰茶

268 ● 贫血

269 ● 饮食养生总原则：红色食物+新鲜蔬果

269 ● 黑木耳紫米糊

270 ● 大枣花生豆浆

270 ● 油菜菠萝豆浆汁

270 ● 菠菜汁

271 ● 失眠

272 ● 饮食养生总原则：温牛奶+淀粉类食物

272 ● 燕麦莲子米糊

273 ● 百合葡萄干豆浆

273 ● 芦笋山药豆浆

273 ● 菠萝圆白菜果汁

274 ● 薄荷味西红柿汁

274 ● 葡萄红酒汁

274 ● 丝瓜苹果汁

275 ● 橙子牛奶汁

275 ● 枣仁蜂蜜茶

275 ● 茉莉花茶

276 ● 神经衰弱

277 ● 饮食养生总原则：清淡饮食+新鲜蔬果

277 ● 粳米南瓜奶糊

278 ● 百合安神豆浆

278 ● 玫瑰花豆浆

278 ● 茉莉绿茶豆浆

279 ● 茄子蜂蜜汁

279 ● 莲子乌龙茶

279 ● 菊花玫瑰茶

280 ● 果香美肤柠檬汁

280 ● 香蕉牛奶汁

280 ● 桂圆安神汁

281 • 高血压

282 • 饮食养生总原则：补充维生素+低盐少糖

282 • 粳米芹菜奶糊

283 • 黑青豆薏米豆浆

283 • 大豆桑叶黑米浆

283 • 芹菜菠萝奶汁

284 • 西柚黄瓜汁

284 • 姜椒胡萝卜汁

284 • 橘子萝卜汁

285 • 苹果芦笋芹菜汁

285 • 苹果蜜茶

285 • 木耳大枣饮

286 • 糖尿病

287 • 饮食养生总原则：少糖少油+忌食辛辣

287 • 绿豆燕麦米糊

288 • 西红柿苦瓜汁

288 • 胡萝卜苹果汁

288 • 菠萝哈密瓜汁

289 • 南瓜大豆豆浆

289 • 玉米须燕麦豆浆

289 • 玉米渣小米豆浆

290 • 骨质疏松

291 • 饮食养生总原则：补充钙质+维生素D

291 • 燕麦白菜奶糊

292 • 虾肉奶糊

292 • 牛奶黑芝麻豆浆

292 • 南瓜籽十谷米浆

293 • 骨折

294 • 鼻炎

295 • 中耳炎

296 • 牙痛

297 • 饮食养生总原则：清淡饮食+补充维生素

297 • 白菜荸荠米糊

298 • 南瓜芒果蛋奶汁

298 • 芦笋苦瓜汁

298 • 鸭梨生地黄茶

299 • 口腔溃疡

300 • 饮食养生总原则：饮食多样化+忌食生冷食物

300 • 萝卜大豆米糊

301 • 西瓜梅子汁

301 • 香蕉豆浆蜜汁

301 • 百合白菜蜜饮

302 • 索引 24节气养生快速索引



第一章 不可不知的

24节气养生常识

周而复始，每年都是一个气象变化周期。中医提倡顺应气候变化进行养生。中国历法又把一年分为24个节气，只有了解24节气及四季养生的特点及知识，才能令实际养生方法发挥最大功效。



顺应

24节气来养生



四季养阳滋阴之道

《素问·四气调神大论篇》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”对于“春夏养阳，秋冬养阴”现代人会有一些错误的理解，认为春夏养阳就是春夏要吃一些热性的食物或者补药，秋冬要吃一些寒凉的食物或者补药。这样理解就太片面了。从春夏秋冬的演变我们可以知道，万物的生长衰老都是随阳气生长收藏的变化而变化的。天之阳气的生长收藏决定自然气候常有春、夏、秋、冬，中医的养生之道讲究天人合一，所以人的阳气应当适应春夏秋冬而生长收藏。由此可见，“养阳、养阴”的实质就是人们主动地调整阳气的运行，以适应自然界的春夏秋冬。那么，四季养阳滋阴之道是什么呢？是天人合一，顺应气候特点来养生。

冬吃萝卜，夏吃姜

俗话说：“冬吃萝卜，夏吃姜，不请医生开药方。”春夏季节，人体的运动量相对增加，此时的自然界，阳气处于极为旺盛的状态。由于气候渐热，人们往往会出汗，许多人为了避暑而吃了很多寒凉的食物，或者露宿乘凉，或者素体阳虚，这些都易导致阳气不足。故可以吃生姜一类的食物或药物，补充阳气以促其正常的生长。秋冬季节，人体的运动量相对减少，这时人体阳气的消耗也相对减少，加之素体阳盛，易导致阳气内敛过度而致收藏不足，故可以吃萝卜之类淡寒之品以清郁火。

春夏喝凉茶，秋冬进温补

春夏温度渐高，易出现“上火”的症状。可喝一些凉茶，清泻多余的阳热；秋冬温度渐低，加之素体阳虚，易出现怕冷的症状，可服一些温补的食物，促进阳气正常的收藏。

秋冬时节可以吃些进补的粥品，比如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。还应多吃些蔬菜水果类的食物，少吃些辛辣的食品。

中医12时辰养生法

- ◎ 子时（23：00～次日1：00）：养胆经，应睡觉。
- ◎ 丑时（1：00～3：00）：养肝经，此时一定要有好的睡眠。
- ◎ 寅时（3：00～5：00）：养肺经，应深度睡眠。
- ◎ 卯时（5：00～7：00）：养大肠经，此时应排便。若排便通畅，一天轻松。
- ◎ 辰时（7：00～9：00）：养胃经，宜吃早饭，且一定要吃好。
- ◎ 巳时（9：00～11：00）：养脾经，脾主运化，早上吃的饭在这个时候开始运化，促进人体消化和吸收。
- ◎ 午时（11：00～13：00）：养心经，应注意午睡小憩。
- ◎ 未时（13：00～15：00）：养小肠经，小肠是主吸收的。午饭吃八分饱即可，营养要丰富一些。
- ◎ 申时（15：00～17：00）：养膀胱经，最应该多喝白开水，及时排尿。
- ◎ 酉时（17：00～19：00）：养肾经，宜吃晚饭。
- ◎ 戌时（19：00～21：00）：养心包经，保持心情愉快，还适宜温水泡脚。
- ◎ 亥时（21：00～23：00）：养三焦经，此时睡眠可使百脉休养生息。



24节气

影响人体的生物钟



当寒冬过去，春天来临，人体在季节转换时会产生一系列的生理变化。其中，血管的变化特别突出，血管由寒冷环境下的收缩状态进入到扩张状态，尤其是皮肤血液循环旺盛，使脑部供血相对减少，继而脑部供氧量相对不足时，就会感觉做什么都打不起精神，这就是春天出现“春困”的原因。

春天五行属木，而人体的五脏之中肝也是属木，因而春气通肝。在春天，肝气旺盛而升发，人的精神焕发。可是如果肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，到夏季就会发生寒性病变。因此，顺应天时变化，对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应地调整，“未病先防，有病防变”加强对肝脏的保健正当其时。



此时的生物钟要求我们生活要有规律，在保证充足睡眠的同时应早起锻炼，不宜懒惰，这样才能使人的精神旺盛饱满。炎热的夏季，是人体能量消耗最大的季节。人们必须重视夏天的饮食调养，这是因为当人在炎热的环境中劳动时，体温调节，水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都发生了显著的变化，而这些变化，最终导致人体代谢增强、营养成分消耗增加。别吃过多油腻食品。

另外，夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。心静人自凉，以达到养生的目的。

夏三月是万物生长繁茂、丰盛的季节。老人和小孩可适当地晒晒太阳，以促进维生素D的吸收，这对预防婴幼儿缺钙与老年性骨质疏松大有益处。晒太阳以每天早晚时段为宜，避免过度，以防紫外线灼伤。