

代代永流传的 科学 你不可不知的24节气健康养生经 养生智慧

月望西楼 编著

符合医学原理，顺应自然的科学养生方！
涵括饮食、起居、运动、心灵，从内至外的健康法！

 江西科学技术出版社

传统自然·科学
每个人都适用！



代代永流传的 **科学** 养生智慧

你不可不知的24节气健康养生经

月望西楼 编著



图书在版编目(CIP)数据

代代永流传的科学养生智慧:你不可不知的 24 节气健康养生经/月望西楼编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.10

ISBN 978-7-5390-4045-5

I. ①代… II. ①月… III. ①二十四节气-关系-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 200636 号

国际互联网(Internet)地址: [http:// www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号:ZK2010082

图书代码:D10130-101

**代代永流传的科学养生智慧:
你不可不知的 24 节气健康养生经**

编著/月望西楼

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14.5 印张

字数/180 千字

书号/ISBN 978-7-5390-4045-5

定价/26.00 元

赣版权登字-03-2010-336

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

顺应节气养生

一年有四季,24个节气。每个季节,每个节气,都有着各自的特点。人们根据每个季节和节气的特点指导社会实践活动,使人们能够更好地适应自然环境,繁衍后代。在不断的摸索和总结中,社会逐渐发展进步,从而创造了今天的文明社会。

同样,我们的祖先在很早以前就认识到了,人的生老病死与我们所生存的自然环境息息相关。早在几千年前,我国传统医学经典著作《黄帝内经》中,就提出“智者之养生也,顺四时而适寒暑”的顺时养生观点。

所谓的“顺时养生”,其精髓就是不违背自然规律,做到人与自然的和谐统一,将疾病消除在萌芽状态,铲除疾病滋生的土壤。否则,“逆之则灾害生,从之则疴疾不起”。下面举一个非常典型的例子来说明这个问题。

随着社会的不断发展,失眠已经成为日渐普遍的睡眠现象。那么,对于现代人来说失眠是如何产生的呢?产生失眠的原因有很多,但很重要的一点是大家不能忽视的,即人们的夜生活越来越丰富。

一些人喜欢通宵打游戏,或者到酒吧、迪厅娱乐到深夜,本应是睡觉的时间,大家都用来娱乐了,常常过这种黑白颠倒的日子,久而久之,人们的生物钟被打乱,失眠现象就出现了。

其实,古人早就提出:日落而息,日出而作。如果人们都能够按照这种自然规律来安排自己的生活,我想失眠的情况会得到大大的改观。

总之,天地间的所有事物,全都应该顺应自然规律来演化,人是大自然的产物,当然不能例外。

农历的24节气具体反映出了自然气候的变化,是我们祖先对所生存

环境,自然规律的认识和社会实践经验的总结,它不仅指导人们的农事活动,更影响着千家万户的衣食住行。

在本书中,以中国农历特有的 24 节气为分界点,阐述了不同节气对人们衣食住行的影响,提醒人们应该顺应自然界气候变化的特点,坚持以“天人合一”的原则指导养生活动。本书融经典性、知识性与实用性为一体,能使读者在轻松的阅读中掌握更多、更好的养生保健知识,从而达到阴阳调和、颐身养神、祛病延年的目的。

目 录

◎顺应节气养生

◎立春

立春养生,莫忘“咬”春宴	1
乍暖还寒,慎防寒邪入侵	3
立春多吃葱姜蒜,防害杀菌好处多	4
立春到,养肝脏	6
立春习俗鉴赏	8

◎雨水

雨水到,防感冒	10
雨水节气温差大,温暖关节保健康	12
好雨知时节,喝粥养脾胃	13
春眠不觉晓,防春困有新招	15
雨水习俗鉴赏	17

◎惊蛰

惊蛰雷动,百虫“惊而出走”	20
惊蛰暖,饮食宜清	22
惊蛰到,梳头理经络	23
三月春雷动,人们忙运动	25



惊蛰习俗鉴赏	27
--------------	----

◎春分

春分以平和为本,忌大寒大热	29
春分到,百花入菜来	31
春分到,野菜香	33
春分血液旺,防止血压高	35
春分习俗鉴赏	37

◎清明

春光明媚,清明踏青	39
清明节气,养脏气为先	41
清明时节雨纷纷,养生莫抑郁	43
春宵一刻值千金,清明时节莫过度	45
清明习俗鉴赏	47

◎谷雨

百花开,赏景观花防花毒	49
少发脾气,多微笑,预防神经痛	51
多吃补脾益气食物,方能平安度夏	53
谷雨节后,防潮热病发	54
谷雨习俗鉴赏	56

◎立夏

夏天到,养“心”是关键	58
省苦增辛,以养肺气	60
晚睡早起,科学清补	61
夏天出汗多,科学补水是关键	63
立夏习俗鉴赏	65

◎小满

小满时节雨量多,风疹易发生	68
天气虽热,不可贪凉	70
瓜果虽美,不可贪食	71
冷食无度,肠胃受伤	73
小满习俗鉴赏	74

◎芒种

减酸增苦,补脾理胃气	76
汗出不见湿,药浴健身益寿	78
芒种时,桑葚甜	79
防暑降温,自有清凉方	81
芒种习俗鉴赏	83

◎夏至

烈日炎炎,锻炼需有方	86
调息静心,科学起居	88
夏至时节,慎防夏打盹	89
桑拿天贪凉,小心热伤风	91
夏至习俗鉴赏	93

◎小暑

小暑节气,严防食物中毒	95
大量饮水,当防水中毒	97
夏日炎炎,注意肠胃安康	98
小暑吃大蒜,疾病减一半	100
小暑吃姜,身体更健康	102
小暑习俗鉴赏	103



◎大暑

日食二合米,胜似参芪一大包	106
冬病夏治,防患于未然	108
大暑大暑,防情绪中暑	109
常待空调房,小心空调病	111
大暑习俗鉴赏	112

◎立秋

立秋养生,重点养肺	115
少辛多酸,慎添秋膘	117
赶跑“秋燥”,滋润过秋天	119
秋季穿衣,小心衣领病	121
立秋习俗鉴赏	122

◎处暑

处暑时节,鸭子走俏	124
秋老虎,毒如虎	125
处暑后,调作息	127
处暑过后,注意防病	128
处暑习俗鉴赏	129

◎白露

秋季天干燥,护肤很重要	131
白露节饮茶,也有宜与忌	133
秋季要养阴,适度防滥补	135
养阴补气,预防哮喘	137
白露习俗鉴赏	139

◎秋分

秋季吃水果,先分清个性	141
秋分吃南瓜,养心又养肺	143
神志安宁,避肃杀之气	144
秋分起兮蟹肉美	146
秋分习俗鉴赏	148

◎寒露

御寒锻炼,从冷水浴开始	150
寒露喝粥,养阴去燥	151
金秋板栗,健肾补脾	153
节欲保精,颐养天年	154
寒露习俗鉴赏	156

◎霜降

霜降天,吃柿子	157
秋冬萝卜小人参,不劳医生开药方	158
霜降秋正凉,运动保健康	160
霜降寒气重,防心梗要当先	162
霜降习俗鉴赏	163

◎立冬

立冬养生,敛阴护阳	166
护阳温补,平安一冬	168
防寒伤肾,健康长寿	170
立冬后保健,关键要暖心	172
立冬习俗鉴赏	173

◎小雪

小雪防寒,也需清内火	175
小雪时节吃红薯,风调雨顺到大暑	176
小雪之后,需防抑郁	178
足是人之底,一天一次洗	179
小雪习俗鉴赏	181

◎大雪

大雪补得好,一年不受寒	183
常开窗通风,健脑提神	185
“大雪”飘然到,吃点山楂好	187
冬吃羊肉赛人参,保暖驱寒又防病	189
大雪习俗鉴赏	190

◎冬至

动静结合,避免阳气受损	192
火锅虽好,需防疾病	194
寒冷时节,喝汤有讲究	195
冬至进补,吃点坚果	197
冬至习俗鉴赏	199

◎小寒

小寒跑一跑,疾病早逃跑	202
背宜常暖,胸宜常护	204
小寒时节到,养生主打粥	205
小寒到,滑雪要注意	207
小寒习俗鉴赏	208

◎大寒

大寒大寒,防风御寒	210
大寒一到,冬藕最俏	212
固护脾肾,调养肝血	213
天寒地冻,预防冻疮	214
大寒习俗鉴赏	216

立春

立春养生,莫忘“咬”春宴

随着生活水平的提高,人们越来越重视养生。说到养生,人们自然会想到饮食,饮食养生是养生方法的一个重要方面。饮食养生需要把握一个基本原则,那就是顺应天时。立春是 24 节气之首,也是春天的开始,气温逐渐升高,阳气开始生发,人体也应该顺应大自然的变化,人之阳气也应步步升发。

关于立春的饮食文化,历史悠久,民间在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜,即俗称的“咬春”。据说,“咬春”以后,整个春天就不会犯困了。在唐《四时宝镜》中记载:“立春,食芦、春饼、生菜,号‘菜盘’。”这说明,在唐代人们就已经开始吃春饼了。春饼是一种烫面薄饼,用两小块水面,中间抹油,擀成薄饼,烙熟后可揭成两张,然后用春饼把菜卷起来就可以食用了。

在清代还有专门的《咬春诗》:“暖律潜催腊底春,登筵生菜记芳辰;灵



根属土含冰脆,细缕堆盘切玉匀。佐酒暗香生匕挾,加餐清响动牙唇;帝城节物乡园味,取次关心白发新。”由此可见,我国古代“咬春”的风俗非常浓郁。

时至今日,有一些地区依然流传着“咬春”的习俗,比如,老北京人会在立春这一天吃春饼,把新鲜的蔬菜卷在饼里,香喷喷的,口感柔韧耐嚼,吃后身体暖洋洋。当然,还要记住给小孩子买萝卜咬咬春。

也许有的人会感到非常不解,为什么要在立春这天吃萝卜呢?因为萝卜属于辛味食物,有辛甘发散的功效,有利于升发和保护阳气。其实,人们吃春饼的真正用意也在于此,春饼里卷着各种新鲜蔬菜,如韭黄、韭菜、小葱等辛味食物。

随着人们饮食的多样化,“咬春”宴上也不再只是萝卜、生菜、春饼了,但凡可咬可食可补之物,都被人们搬上了餐桌,有荤有素,有中有洋,组成了现代咬春宴,更有“春味”。在这里,我给大家推荐一种千万不能错过的咬春佳蔬——荠菜。

荠菜营养价值和药用价值都很高,具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等功效,在春天食用,对防治感冒、小儿麻疹都有一定作用。所以,外出郊游的时候,不妨去郊外麦田边的向阳处寻找荠菜的身影。轻轻地把它挖出来,回家择洗干净,或蘸酱吃,或炒鸡蛋吃。最好的吃法是把它剁碎,与猪肉混合做馅包饺子,那才叫鲜美呢!民间不是有这样一个说法吗?“宁吃荠菜鲜,不吃白菜馅”。

“咬春”的蔬菜已经准备好了,现在我们再来说说“咬春”的主角——春饼吧!如何才能做出又薄又松软的春饼呢?

第一步,要用稍热的温水和面,目的是让面不像烙饼那么筋道不好咬,而且要现和现烙,不用长时间醒面,这都是保证饼松软的措施。

第二步,面和得很软,搓成条,揪成面剂子。



第三步,取两个剂子用手按扁,中间涂上油压在一起,用擀面杖将它擀薄。

第四步,饼铛放少许油烧热,用擀面杖帮助将擀好的薄饼放在里面,盖好锅盖。

第五步,用中火烤约2~3分钟,翻个儿,盖铛盖再烤2分钟,春饼就可以出铛了。

将烙好的春饼摊开,放上生菜和炒熟的韭菜、韭黄、荠菜、豆芽、土豆丝,把它们一卷,就可以开吃了。春饼卷入口筋道,鲜香扑鼻,保准让你吃得“春风满面”,回味无穷。

乍暖还寒,慎防寒邪入侵

立春是一年当中的第一个节气,是24节气之首。“立”字有着开始的意思,它揭开了春天的序幕。进入立春以后,大地万物开始复苏,到处都呈现出一片生机勃勃,四季从这里开始。

立春总是给人春暖花开、欣欣向荣的印象。一到立春,人们就按捺不住喜悦的心情,着急地将身上厚厚的冬装脱掉,将轻便的春装穿上。殊不知,这样做很容易招惹疾病。立春正值“乍暖还寒”的时期,此时的天气就像娃娃的脸,时而温暖,时而寒冷,而且昼夜温差大,人们的着装要谨记“春捂秋冻”,慎防感冒。

“春捂秋冻”是我们的祖先根据春、秋两季气候变化特点提出的穿着方面的养生原则。“春捂”的意思是说,春季穿衣要注意保暖,切不可因天气一时转暖,突然减掉衣服。

春寒虽然不会像冬寒那么冷,但是由于人们在穿着上的变化,再加上



人体表面的毛细血管逐渐开放,使得皮肤腠理变得疏松,对风寒之邪抵抗能力有所减弱,容易感受风邪而致病。这也是春季呼吸道疾病高发的一个重要原因。

我们知道,养生的一个重要原则就是顺应天时,春季养生就应根据春天阳气生发、万物始生的这么一个特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”,在这个过渡期要注意保护阳气。

“春捂”就是保护人体阳气的一个重要体现,立春之后,人们所穿的衣服一定要保暖、挡风、防寒,同时还要注意适量增减衣服,对于婴幼儿、老人、孕产妇更应该如此。要做到早晚增衣、中午减衣。

要使身体能够适应气候的变化,减少疾病,“春捂”只是一个方面,更重要的是要注意锻炼身体、增强体质。

一日之计在于晨,一年之计在于春。春天的到来,应当适当增加体育锻炼,投入大自然的怀抱,在山水美景中陶冶情操,舒展身心,收获健康的同时也收获开心,是一件多么令人愉悦的事情啊!

不过,初春开始运动不要操之过急,选择的运动项目不宜过于激烈,可以散散步、做做操、打打太极拳,这些运动都非常适合初春时期锻炼。每次锻炼时,身体微微出汗即可,切不可大汗淋漓。否则,就会导致阳气的外泄,不利于阳气的生发。此外,运动要持之以恒,“三天打鱼,两天晒网”的运动方式是不能取得良好健身效果的。

立春多吃葱姜蒜,防害杀菌好处多

我国民间有一句俗话说得好:“吃好葱姜蒜,病痛少一半。”葱、姜、蒜不仅仅只是大家日常生活必备的调味品,同时它们还是一些具有神奇功



效的良药,正所谓“药食同源”。如果将葱、姜、蒜用到了妙处,就可以发挥药物的功能,健身防病,特别是在乍暖还寒的立春时节,人们更应该好好地利用葱、姜、蒜。

在历代名人中,都不乏以葱、姜、蒜养生和治病的例子。比如,孔子就懂得以生姜养生的功效,他在《论语·乡党》中指出:“不撤姜食,不多食。”孔子在一年四季的饮食中都离不开姜,但是每一次并不会多吃。

孔圣人终年时 73 岁高龄,这个年龄在当时那个年代是相当高的。孔子的高龄与他科学的饮食养生习惯有着不可分割的关联。也许就与他每次吃完饭以后嚼食一些姜片的习惯有关呢。

生姜历来就有温中止呕、解表散寒等功效。我国现存历史上最早的中药专著《神农本草经》中记载:姜有“温中、止血、出汗、逐风”等功效,能治疗人体的湿痛和在受冷之后所引起的腹痛、腹泻。

用生姜 30 克(切成姜片),葱白 15 克,再加上适量的红糖一起煎汤,煎好以后趁热饮服,这种汤剂对外感风寒、寒冷腹痛或是受雨淋之后,以及感冒初期出现无汗、头痛、发热等症状,都能很快地起到疗效。

生姜所含的姜醇、姜烯以及姜辣素,都具有很好的镇痛消炎作用。在牙痛时,切上一小片生姜放在牙痛部位,然后用牙齿咬住,有止痛效果。

接着我们再来说说葱。民间谚语曰:“香葱蘸酱,越吃越壮。”相传神农尝百草找出葱后,便将它作为日常膳食的调味品,各种菜肴必加香葱调和,故葱又有“和事草”的雅号。

葱含有挥发油,这种油的主要成分为葱辣素,具有比较强的杀菌以及抑制细菌、病毒生长的功效。《神农本草经》曰:“主伤寒寒热,出汗,中风,面目肿。”当呼吸道传染疾病流行时,吃上一些生葱有预防作用。此外,葱还能够有效地治疗伤风感冒。

说到大蒜,可能很多人都会嗤之以鼻,因为食用大蒜后,嘴里残留的

