

顺应天时，吃出健康

200种常见食物搭配宜忌 百种常见病饮食宜忌速查
各月时令蔬果提示

24节气饮食 宜忌速查



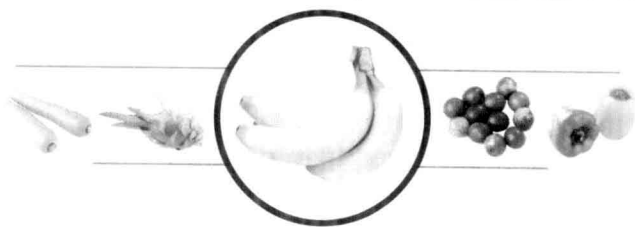
张 燕 主编

超值赠送
价值10元
节气饮食宜忌挂图



化学工业出版社

24节气饮食 宜忌速查



张 燕 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

睿智的中国人将一年分为24个节气，24节气不仅能准确反映物候变化，还与我们的人体息息相关，人体的气血运行和脏腑活动都与24节气同步相连，只有顺应节气，根据节气的变化来安排饮食才能收到阴阳平衡、防病保健、延年益寿的效果。

本书根据农历12个月份，将24个节气分为12个小节，每个小节都详细讲解这个节气适合吃的食物及该食物的搭配宜忌。

除此之外，本书还有大量慢性病饮食宜忌的常识。

详尽的讲解，为您的健康保驾护航！



图书在版编目（CIP）数据

24节气饮食宜忌速查 / 张燕主编. —北京：化学工业出版社，2011.11

ISBN 978-7-122-12585-9

I. 24… II. 张… III. 二十四节气—关系—忌口—基本知识

IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第212310号

责任编辑：杨骏翼

装帧设计：刘碧微

责任校对：顾淑云

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数250千字

2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如果有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.90元（附赠挂图）

版权所有 违者必究

前言

QIAN YAN

中国人自古就崇尚“天人合一、顺应四时”的养生法则，因为24节气不仅能准确地反映物候变化，指导农事生产，同时还与我们的身体息息相关。人体与自然自成一个整体，随着24节气的变更、交替，人体也会受到影响，像庄稼地一样，春生、夏长、秋收、冬藏，而食物则如同庄稼地的养料。顺应时节，密切结合24节气的变化，来制定饮食养生法则，可以让养生效果事半功倍。

睿智的中国人将饮食经验通过医疗巨著一代代传承下来，本书从浩瀚如烟的经典古籍里将这些资料进行浓缩并白话化，寓医于食，简明扼要地告诉读者什么节气适合吃什么食物，什么食物适合什么人群食用，什么食物互相搭配功效加倍，什么食物互相搭配可能损害健康……让读者能够轻松学会顺应节气来安排饮食，从而吃得科学健康，不给疾病可乘之机。

本书以24节气为主线，分成12个阶段，每两个节气都提供了最适合本节气的食物，并详细解说了这种食物的适宜人群和搭配宜忌，是一本将传统的饮食宜忌理念和24节气饮食养生完美融合的养生保健书。



饮食应时、应季更养生



古人最重视天人相应，很早就发现四季、24节气都和人体脏腑、经络有着密切的联系，人体有12条主要的经络，分属五脏六腑，一年有12个月，每个月包含两个节气（这里说的月是农历制定的月份）。

动植物需要经历固定的生长周期才能成熟，所包含的营养物质和本身的特质才够。违背了春生夏长秋收冬藏的寒热消长规律的蔬菜、水果，成为了气味混乱的“形似菜”。如现在多数的番茄，不论大小，没有了番茄特有的酸甜味。很多反季节蔬果，含激素太多，长期食用对人体有害无益。有最新的研究表明，3岁以上儿童的性早熟与过多食用反季节的草莓、小番茄等密切相关。正如孔子所说：“不时，不食。”也就是说，不符合节气的蔬菜、水果，尽量别吃。本书正是从这一需求出发，列出了各季节的时令蔬果，帮助老百姓选购到真正的放心食品。

12经脉包括6条阴经和6条阳经，阴经通于脏，阳经通于腑，12经脉和五脏六腑结合起来，形成经络与节气相吻合，每条经络对应两个节气。立春标志着春季的开始，此时正是万物生长的季节，阳气刚刚开始升发，所以经络中从手少阳三焦经为伊始，对应立春、雨水两个节气，与三焦之腑相应；惊蛰时冬眠的动物已经苏醒，春分昼夜平分，与足厥阴肝经相对，属于肝脏；之后以此类推。12经络除了和24节气相应，还与12个时辰有对应和所属关系，具体见下表。

节气、时辰与经络、脏腑对应养生表

节气	经络	所属脏腑
立春、雨水	三焦经	三焦
惊蛰、春分	肝经	肝
清明、谷雨	胆经	胆
立夏、小满	心包经	心包
芒种、夏至	心经	心脏
小暑、大暑	小肠经	小肠
立秋、处暑	脾经	脾
白露、秋分	胃经	胃
寒露、霜降	肺经	肺
立冬、小雪	大肠经	大肠
大雪、冬至	肾经	肾
小寒、大寒	膀胱经	膀胱

时辰	现代时间	经络	所属脏腑
子时	23点~1点	足少阳胆经	胆
丑时	1点~3点	足厥阴肝经	肝
寅时	3点~5点	手太阴肺经	肺
卯时	5点~7点	手阳明大肠经	大肠
辰时	7点~9点	足阳明胃经	胃
巳时	9点~11点	足太阴脾经	脾
午时	11点~13点	手少阴心经	心脏
未时	13点~15点	手太阳小肠经	小肠
申时	15点~17点	足太阳膀胱经	膀胱
酉时	17点~19点	足少阴肾经	肾
戌时	19点~21点	手厥阴心包经	心包
亥时	21点~23点	手少阳三焦经	三焦

五脏六腑、十二经络都和二十四节气息息相关，我们若能根据节气选择食物，通过吃对食物，搭配对食物来调养脏腑，养生效果会事半功倍。

目录



食物最佳食用节气速查·····	016	水产类·····	020
五谷杂粮类·····	016	中药类·····	021
蔬菜类·····	016	调料类·····	023
水果类·····	018	其他类·····	023
菌藻豆类·····	019	常见五色食物养生表·····	024
肉禽蛋类·····	020		

第一章 正确的时间吃正确的食物

农历1月

立春、雨水要养肝升阳



立春要养肝，雨水健脾利湿·····	028	香菜：温中健胃·····	032
本月饮食宜忌·····	028	猪肝：补肝明目·····	032
本月主要时令蔬果·····	028	银耳：滋阴润肺·····	033
蒜：促进新陈代谢·····	029	绿豆芽：清热健脾·····	033
白萝卜：开胃健脾·····	029	鸽肉：补肾益气·····	034
生姜：温经散寒·····	030	带鱼：壮阳护肝·····	034
洋葱：增强免疫力·····	030	花生：健脾和胃·····	035
菊花：清热解毒·····	031	松子：补益气血·····	035
韭菜：补肾助阳·····	031	豌豆苗：清热去火·····	036

决明子：清肝火、祛风湿、益肾明目···036	山药：健脾益肾·····039
芋头：平肝明目·····037	金针菇：益气补虚·····039
茼蒿：清热化痰·····037	豆腐：补脾健胃·····040
春笋：益气和胃·····038	玉米：调中健胃·····040
西洋参：补气养阴·····038	

农历2月

惊蛰、春分要平肝补脾



饮食宜平和以平肝补脾·····041	鸭血：补血解毒·····047
本月饮食宜忌·····041	西兰花：补脾和胃·····047
本月主要时令蔬果·····041	甜椒：治疗感冒·····048
刺梨：健胃生津·····042	蒜苗：杀菌抑菌·····048
香椿：健脾开胃·····042	菜花：开胃消食·····049
水萝卜：消肿通便·····043	紫甘蓝：缓急止痛·····049
芥菜：解毒消肿·····043	山楂：健脾开胃·····050
芦笋：补虚抗癌·····044	鲤鱼：滋补健胃·····050
圆白菜：抗菌消炎·····044	土豆：养胃健脾·····051
白菜：养胃生津·····045	菠菜：润肠降压·····051
油菜：宽肠通便·····045	红菜苔：活血散瘀·····052
桂圆：补心安神·····046	芥蓝：解毒利咽·····052
酸枣：养心安神·····046	



农历3月

清明、谷雨要滋阴柔肝



饮食清淡、少食发物·····	053	荞麦：提高免疫力·····	057
本月饮食宜忌·····	053	玫瑰花：活血散瘀·····	057
本月主要时令蔬果·····	053	黄豆：健脾利湿·····	058
淡菜：滋阴、生津·····	054	核桃：补肾健脑·····	058
甜瓜：清热除烦·····	054	丝瓜：解毒通便·····	059
绿茶：清热利肝·····	055	荠菜：清热利湿·····	059
蜂蜜：调补脾胃·····	055	生菜：清热安神·····	060
香蕉：润肠通便·····	056	芒果：解渴利尿·····	060
枇杷：化痰、止咳·····	056		

农历4月

立夏、小满要养心安神



饮食清淡少辣·····	061	香菇：益胃排毒·····	067
本月饮食宜忌·····	061	鸭肉：补虚润燥·····	067
本月主要时令蔬果·····	061	苹果：生津止渴·····	068
赤小豆：消胀除肿·····	062	冬瓜：清热凉血·····	068
南瓜：润肺益气·····	062	番茄：生津止渴·····	069
茄子：清热止血·····	063	藕：清热解渴·····	069
草莓：清暑解热·····	063	黄花菜：防止心悸烦闷·····	070
草鱼：暖胃和中·····	064	扁豆：健脾除湿·····	070
茭白：祛热止渴·····	064	荸荠：清热止渴·····	071
章鱼：益气养血·····	065	黑木耳：益气补血·····	071
鸭蛋：大补虚劳·····	065	茯苓：宁心安神·····	072
豆瓣菜：清燥润肺·····	066	胡萝卜：健脾消食·····	072
豌豆：益气止泻·····	066	苦菜：凉血、解毒·····	073
		佛手瓜：健脾开胃·····	073

农历5月

芒种、夏至要清暑利湿



饮食宜清、甜、淡·····	074	鳝鱼：温阳健脾·····	080
本月饮食宜忌·····	074	柏子仁：养心安神·····	081
本月主要时令蔬果·····	074	小麦：益气安神·····	081
西瓜：清热解暑·····	075	芡实：补脾止泻·····	082
红薯：宽肠通便·····	075	玉竹：养阴清肺·····	082
豇豆：帮助消化·····	076	金银花：清热解毒·····	083
芸豆：清热解暑·····	076	葡萄：开胃健脾·····	083
海带：清热祛湿·····	077	苦丁茶：散风除烦·····	084
紫菜：清热利水·····	077	西葫芦：清热消肿·····	084
黑莓：润肺滑肠·····	078	木瓜：润肺止咳·····	085
樱桃：补中益气·····	078	茼蒿：促进食欲·····	085
菠萝：清暑解渴·····	079	乌梅：敛肺涩肠、生津·····	086
鹅肉：补阴益气·····	079	青果：清肺利咽·····	086
鸡心：滋补心脏·····	080		

农历6月

小暑、大暑要清热利湿



饮食宜清、甜、淡·····	087	陈皮：治消化不良·····	091
本月饮食宜忌·····	087	青梅：生津止渴·····	091
本月主要时令蔬果·····	087	白扁豆：健脾开胃，止泻·····	092
蚕豆：利湿消肿·····	088	荔枝：补脑健身·····	092
苦瓜：清热凉血·····	088	海螺：清热明目·····	093
椰子：补虚强壮·····	089	杨梅：生津止渴·····	093
荷叶：消暑利湿·····	089	牡蛎：治心神不安·····	094
薄荷：疏风散热·····	090	小龙虾：健胃安神·····	094
杏：止咳定喘·····	090		

刀鱼：补气虚、健脾胃·····095
荷兰豆：补脾益气、醒脾开胃·····095

蛭子：清热生津·····096
蚬子：化痰、解毒·····096

农历7月

立秋、处暑要养肺润燥



饮食多酸少辛以养肺润燥·····097
本月饮食宜忌·····097
本月主要时令蔬果·····097
鸭梨：润肺滋阴·····098
红萝卜：生津止渴·····098
牛奶：清肺生津·····099
文蛤：清热化痰·····099
米醋：活血消食·····100
紫米：健脾开胃·····100
李子：生津除热·····101

毛豆：清热、益气·····101
泥鳅：暖中益气·····102
川贝：润肺化痰·····102
白果：敛肺定喘·····103
橘子：止咳润肺·····103
胖大海：利咽止咳·····104
沙参：养阴清热，益胃生津·····104
麦冬：养阴润肺·····105
柠檬：生津止渴·····105

农历8月

白露、秋分要滋阴润燥



饮食温润酸平以滋阴润燥·····106
本月饮食宜忌·····106
本月主要时令蔬果·····106
灵芝：保肝护肝·····107
菱角：补脾益气·····107
海棠果：润燥生津·····108
沙梨：润肺止咳·····108
大米：补脾和胃·····109
百合：清火润肺·····109
杏仁：和胃清肺·····110

罗汉果：清热润肺·····110
蛤蜊：滋阴、利尿化痰·····111
墨鱼：养血、益肾滋阴·····111
甘蔗：滋阴解毒·····112
槟榔：消食化积·····112
草菇：止咳化痰·····113
西米：健脾和胃·····113
柑橘：生津润肺·····114
乌龙茶：润喉生津·····114

天冬：去寒热，益气力·····	115	乌骨鸡：养肝补肾·····	116
何首乌：养血滋阴·····	115	白芍：养血柔肝·····	116

农历9月

寒露、霜降要保养阴精



饮食酸敛少辛以养精·····	117	地黄：滋阴养血·····	121
本月饮食宜忌·····	117	平菇：追风散寒·····	122
本月主要时令蔬果·····	117	鲮鱼：滋阴养血·····	122
哈密瓜：清热止咳·····	118	甘草：补脾润肺·····	123
鲢鱼：健脾暖胃·····	118	提子：补益气血·····	123
鸡蛋：滋阴润燥·····	119	橙子：止呕恶、宽胸膈·····	124
雪梨：止咳化痰·····	119	金橘：增强抗寒能力·····	124
柿子：健脾涩肠·····	120	石榴：生津止渴·····	125
猕猴桃：活血消肿·····	120	榴莲：滋阴补气·····	125
白糖：舒肝益肺·····	121		

农历10月

立冬、小雪要养阴潜阳



饮食宜温热以养阴潜阳·····	126	黄鱼：健脾益气开胃·····	130
本月饮食宜忌·····	126	高粱米：补脾养胃·····	130
本月主要时令蔬果·····	126	八角：散寒理气·····	131
猪血：解毒补血·····	127	葵花子：保护心血管·····	131
蜜枣：预防高血压·····	127	桂花：驱风散寒·····	132
羊肾：补肾强腰·····	128	猴头菇：补益脾胃·····	132
鳙鱼（胖头鱼）：补虚弱、祛风寒·····	128	干贝：养肺、健脾胃·····	133
草果：除寒祛湿·····	129	杜仲：壮阳补肾·····	133
四季豆：理气开胃·····	129	柚子：健脾消食·····	134

火龙果：预防便秘·····134
无花果：清热健胃·····135
贝母：清热解毒·····135

开心果：温肾暖脾·····136
桑叶：凉润肺燥·····136

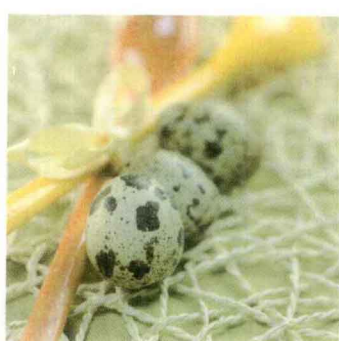
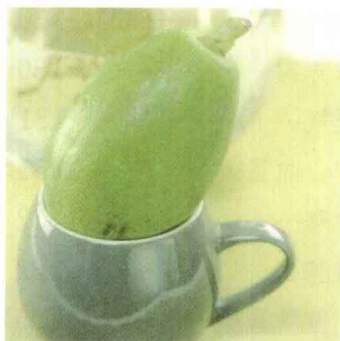
农历11月

大雪、冬至要补肾填精



饮食温补以补肾填精·····137
本月饮食宜忌·····137
本月主要时令蔬果·····137
蚕蛹：降压，养肝·····138
黑枣：润燥生津·····138
黑米：滋阴补肾·····139
黑芝麻：健脑益智·····139
鱿鱼：滋阴养胃·····140
猪腰：补肾强腰·····140
排骨：益精补血·····141
大葱：治疗风寒感冒·····141
蚌肉：清热滋阴·····142
冰糖：养阴润肺·····142

榛子：滋阴清热·····143
红糖：治肺热咳嗽·····143
丁香：暖胃，祛寒·····144
人参：大补元气·····144
阿胶：滋阴补血·····145
茴香：健胃散寒·····145
青鱼：养肝明目·····146
党参：治疗气虚不足·····146
当归：治疗血虚萎黄·····147
北芪：治疗脾胃虚弱·····147
桃子：补血生津·····148
葛根：治疗外感发热头痛·····148



农历12月

小寒、大寒要温热护五脏



饮食宜温热护五脏·····	149	甲鱼：滋阴凉血·····	154
本月饮食宜忌·····	149	枸杞子：滋补肝肾·····	155
本月主要时令蔬果·····	149	鲫鱼：润燥滋补·····	155
莲子：补脾，养心·····	150	黑豆：补肝肾·····	156
薏米：健脾益胃·····	150	乌龟：填精补髓·····	156
鸡肉：健脾胃·····	151	糯米：强健脾胃·····	157
红枣：补气益血·····	151	鲈鱼：补脾开胃·····	157
黄精：补肺、强筋骨·····	152	猪肉：治脾胃虚寒·····	158
牛肉：暖胃益气·····	152	肉桂：健胃，驱风，杀菌·····	158
羊肉：温中暖肾·····	153	鹌鹑：补五脏，益中续气·····	159
海参：补肾益精·····	153	猪肚：强壮脾胃·····	159
栗子：温补，抗衰老·····	154		

第二章 常见病饮食宜忌速查

呼吸系统疾病·····	161	心肌炎·····	163
慢性支气管炎·····	161	脑血栓·····	164
肺炎·····	161	冠心病·····	164
肺气肿·····	161	高脂血症·····	164
肺结核·····	162	消化系统疾病·····	165
支气管哮喘·····	162	胃及十二指肠溃疡·····	165
感冒·····	162	便秘·····	165
心脑血管疾病·····	163	胰腺炎·····	165
高血压·····	163	胃炎·····	166
低血压·····	163	结肠炎·····	166



肝硬化·····	166	外科及骨伤科疾病·····	173
脂肪肝·····	167	输尿管结石·····	173
腹泻·····	167	胆囊炎·····	173
黄疸·····	167	腹膜炎·····	173
血液系统疾病·····	168	痔疮·····	174
缺铁性贫血·····	168	腰椎间盘突出症·····	174
紫癜·····	168	骨折·····	174
白血病·····	168	阑尾炎·····	175
代谢性内分泌系统疾病·····	169	肩周炎·····	175
痛风·····	169	骨质增生·····	175
低血糖·····	169	肾结石·····	176
甲亢·····	169	颈椎病·····	176
糖尿病·····	170	肠梗阻·····	176
肥胖症·····	170	女性疾病·····	177
骨质疏松·····	170	痛经·····	177
神经系统疾病·····	171	盆腔炎·····	177
癫痫·····	171	功能失调性子宫出血·····	177
偏头痛·····	171	子宫肌瘤·····	178
失眠·····	171	月经失调·····	178
精神疾病·····	172	附件炎·····	178
焦虑症·····	172	宫颈糜烂·····	179
精神分裂症·····	172	产后乳少·····	179
神经衰弱·····	172	卵巢肿瘤·····	179

产后出血·····	180	脚气·····	186
绝经期综合征·····	180	黄褐斑·····	186
乳腺炎·····	180	五官科疾病·····	187
男性疾病·····	181	结膜炎·····	187
阳痿·····	181	沙眼·····	187
早泄·····	181	近视眼·····	187
遗精·····	181	远视眼·····	188
儿科疾病·····	182	青光眼·····	188
小儿尿床症·····	182	老年性白内障·····	188
百日咳·····	182	牙周炎·····	189
流行性腮腺炎·····	182	中耳炎·····	189
小儿营养不良·····	183	扁桃体炎·····	189
小儿厌食症·····	183	慢性咽炎·····	190
手足口病·····	183	口腔溃疡·····	190
皮肤科疾病·····	184	鼻出血·····	190
痤疮·····	184	慢性鼻炎·····	191
白癜风·····	184	口臭·····	191
荨麻疹·····	184	夜盲症·····	191
牛皮癣·····	185	肾脏系统疾病·····	192
红斑狼疮·····	185	尿毒症·····	192
斑秃·····	185	肾盂肾炎·····	192
湿疹·····	186	肾小球肾炎·····	192



食物最佳食用节气速查

分类	食材 (页码索引)	功效	最佳食用节气
五谷杂粮类	花生 (35)	健脾和胃	立春、雨水
	玉米 (40)	调中健胃	立春、雨水
	荞麦 (57)	提高免疫力	清明、谷雨
	小麦 (81)	益气安神	芒种、夏至
	紫米 (100)	健脾开胃	立秋、处暑
	大米 (109)	补脾清肺	白露、秋分
	西米 (113)	治疗消化不良	白露、秋分
	高粱米 (130)	和胃健脾	立冬、小雪
	黑米 (139)	开胃健脾	大雪、冬至
	黑芝麻 (139)	健脑益智	大雪、冬至
	薏米 (150)	祛风散寒	小寒、大寒
	糯米 (157)	强健脾胃	小寒、大寒
蔬菜类	韭菜 (31)	补肾助阳	立春、雨水
	白萝卜 (29)	加快胃肠蠕动	立春、雨水
	洋葱 (30)	增强人体免疫力	立春、雨水
	香菜 (32)	温中健胃	立春、雨水
	绿豆芽 (33)	清热健脾	立春、雨水
	黄花菜 (70)	防止心悸烦闷	立夏、小满
	胡萝卜 (72)	加强肠道蠕动	立夏、小满
	红薯 (75)	宽肠通便	芒种、夏至
	西葫芦 (84)	清热消肿	芒种、夏至
	茼蒿 (85)	促进食欲	芒种、夏至
	苦瓜 (88)	清热凉血	小暑、大暑
	红萝卜 (98)	生津止渴	立秋、处暑
	豌豆苗 (36)	清热祛火	立春、雨水