



文化养心 养生与健康丛书

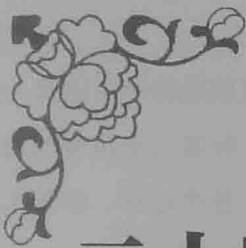
二十四节气 与 科学养生

ER SHI SI JIEQI YU
KEXUE YANGSHENG

朱振全 / 编著



金盾出版社



文化养心 养生与健康丛书

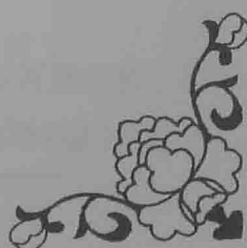


二十四节气与科学养生

朱振全 编著



金盾出版社



内容提要

本书阐述了二十四节气的由来及科学依据,反映了气候趋势和生物及人的节律,重点介绍了二十四节气对人类生存和健康的影响,针对二十四节气及气候变化提出了养生及各项活动的对策。适用于社会各界、各个行业、各类人群的养生保健。

图书在版编目(CIP)数据

二十四节气与科学养生 / 朱振全编著. —北京:金盾出版社,
2013.10

ISBN 978-7-5082-8433-0

I. ①二… II. ①朱… 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(2013)第 113667 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京双峰印刷装订有限公司

装订:北京双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.5 字数:200千字

2013年10月第1版第1次印刷

印数:1~7 000册 定价:17.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

人类生存于天地之间，万千年来，气候一直影响着人类的生产和生活，人类必须关注大自然，认识天时、掌握季节的进程，采取适当措施，才能应对大自然的变化。二十四节气是数千年来中国的先民们协调自然和人类活动而形成的宝贵的非物质文化遗产，它科学、客观，具有无限生命力和中国特色。

二十四节气是夏历（农历）的组成部分，是我国劳动人民的伟大创造，是我国悠久文化的明证，更是成功的科学与实践的典范。二十四个节气对人的生存和各项活动都有着重要影响，与人的节律关系尤为突出。人是大自然的成员，要生存就必须顺应大自然的规律，并且利用人类的智慧应对大自然的变化。几千年的实践已使二十四节气深深扎根于各地生产生活和养生实践之中。

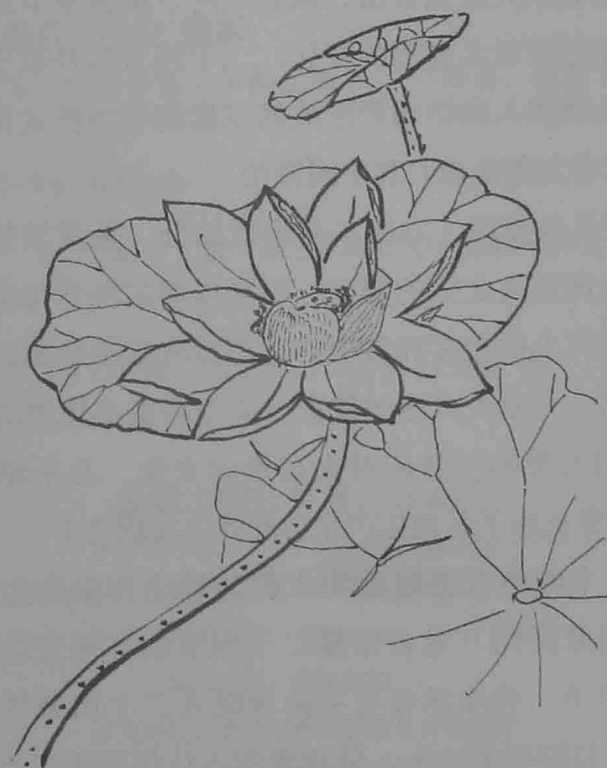
为了使二十四节气更好地为人们的健康和生产生活服务，使之成为现代和晚辈所用，笔者依据二十四节的气候变化特点，把现代科学、气象学、养生学等有关内容融入二十四节气，写了这本《二十四节气与科学养生》，使读者深入认识理解二十四节气，并利用二十四节气，科学地养生和保健。

此书在写法上力求创新，不落俗套。书中内容有理有据，内容丰富、观点明确、说理清楚，耐读、有用。相信能得到社会各界、各年龄段朋友的喜爱。

作 者

PIPIPIPI

言



目 录

第一章 二十四节气概述

第一节 二十四节气的起源及气候特点.....	1
一、什么是二十四四个节气.....	1
二、二十四节气与相关节气.....	4
三、二十四节气的起源.....	8
第二节 二十四节气的科学基础.....	10
一、二十四节气有夏历的科学基础.....	10
二、视太阳与日地实际关系的巧妙结合.....	13
三、二十四节气反映了大自然的节奏.....	15
四、科学性使二十四节气得以在全国应用.....	17

第二章 二十四节气及人的生命节律

第一节 自然的节律影响人类活动和健康.....	23
一、全方位的气候反映决定全方位的影响.....	23
二、二十四节气影响人类各项活动.....	24
三、人是大自然的成员.....	27
四、大自然的节律性万千年促成“生物钟”.....	28

2 || 二十四节气与科学养生

五、注意生物钟的危险时刻	34
六、运用生物钟的生命活动最佳时段	36
第二节 天气气候与疾病	38
一、六气致病	38
二、天气节气与疾病	39
三、弃除无视自然的坏习惯	43
四、识食物属性而食之	45
五、二十四节气与居住和睡眠	50
六、二十四节气与应时出行	53
七、智力、情感障碍与二十四节气有关	54
八、二十四节气与优生	55
九、奇妙而有效的气象保健方法	56
第三章 春季六节气的气候变化特点及养生保健	
第一节 立春，温升蠢动仍须防寒，养生养阳又要保肝	59
一、回暖“蠢”动始生	59
二、春文化与“一年之计在于春”	60
三、春来养生谈“春捂”	62
四、立春养阳保肝	64
五、冬末春初是多种疾病易发期	65

第二节 雨水，冻融暖又寒，须注意保暖.....	66
一、温度回升冻融交替.....	66
二、“乍暖又寒”易伤身.....	67
三、保肝养阳.....	68
第三节 惊蛰，冰消蛰虫出，养阳和种树.....	70
一、冻解冰消融，注意防病虫.....	70
二、惊蛰“龙抬头”，家家使耕牛.....	71
三、“植树节”盛德在人.....	72
四、惊蛰宜养阳.....	74
第四节 春分，昼夜均而天不寒，宜养阳养脾养肝.....	75
一、春之分，寒暑平，春播大忙.....	75
二、发挥创造力的好时节，二八月乱穿衣.....	76
三、养阳养肝养胃.....	77
第五节 清明，播种祭祀又踏青，养阳补肝脾养生.....	78
一、空气清新 春光明媚.....	78
二、风能利用和防风.....	79
三、“清明前后，种瓜点豆”.....	80
四、传统节日文化清明.....	81
五、旅游好时节.....	83

六、保健养阳 健脾补肝.....	84
第六节 谷雨，雨生百谷，肝胃宜补.....	86
一、雨生百谷（禾）.....	86
二、生谷之雨贵如油.....	87
三、养阳气，养肝胃.....	88
第四章 夏季六节气的气候变化特点及养生保健	
第一节 立夏，入夏生机昂，养生恬淡说梦乡.....	90
一、温度升高草木盛.....	90
二、物始争荣，事争时.....	92
三、立夏为“馈节”.....	92
四、夏日养心话睡眠.....	93
五、阳始盛，养心宜恬淡.....	94
六、入夏，特别注意心脑血管保健.....	96
第二节 小满，防热风护心补肝.....	102
一、夏粮小满，秋秧满田.....	102
二、抗御“干热风”和干旱.....	103
三、养心护肤补肝.....	104
四、勿忘全面养护.....	106

第三节 芒种，夏忙红瘦绿肥，养生话静话水.....	107
一、芒作种实“麦熟一晌”.....	107
二、“三夏”大忙.....	108
三、“女儿节”祭饯花神.....	109
四、芒种夏至话“端阳”.....	111
五、芒种多雷雨，养生怡神静心清补.....	112
六、勿忘养骨和防中暑.....	114
七、夏日养生话饮水.....	114
八、“伏天还未进，不要开窗睡”.....	117
九、夏日养心可食叶绿素.....	117
第四节 夏至，热至昼长，养心纳凉.....	118
一、昼长至，雨热共季.....	118
二、夏至养心补脑宜静.....	120
三、夏日保健补脑有方.....	121
四、当心中暑.....	125
五、盛夏当心空调病.....	125
第五节 小暑，万物争盛，养心防暑保胃肠，冬病夏养.....	126
一、盛暑万物荣.....	126
二、崇夏.....	127

三、防热防灾.....	128
四、暑天话中暑.....	130
五、盛暑保心脑血管梗塞.....	132
六、保健养心养胃.....	132
七、驱寒邪“冬病夏治”.....	135
第六节 大暑，雨热共汇，防暑养心保肠胃.....	136
一、低温最高是大暑.....	136
二、雨热汇聚的利弊.....	137
三、保心脑血管梗塞.....	139
四、防暑保健保肠胃.....	139

第五章 秋季六节气的气候变化特点及养生保健

第一节 立秋，温降物争史，养肺乃要旨.....	141
一、揪，敛也，温度始降雨尚多.....	141
二、争史之期.....	142
三、秋季养生保肺为要.....	143
四、秋季养生话吃梨.....	146
五、立秋养生还要注意养脾胃.....	147
第二节 处暑，暑气潜藏，要保肺脏.....	148
一、暑气潜藏，秋粮灌浆.....	148

二、秋季养生宜食富含类胡萝卜素的食物	149
第三节 白露，天凉凝白露，虫鸣促寒衣	150
一、天凉凝白露，虫鸣促寒衣	150
二、金秋佳期利众生	151
三、养生保肺，“秋冻”适度	153
第四节 秋分，昼夜暑寒均，金秋养肺肾	154
一、昼夜均而寒暑平	154
二、收获的季节	155
三、体育健身好时节	156
四、发挥创造力	158
五、白露秋分寒露乃旅游佳期	159
六、养肺祛燥	160
七、白露秋分也宜补肾	160
第五节 寒露，气肃露寒秋意深，黄花红叶忆故人	161
一、气肃露寒叶红花黄	161
二、防灾、收种当及时	162
三、注意护肺防感冒	164
四、护肺养阴，护脾养胃	164

第六节 霜降，天寒严霜凝，秋末疾患生..... 166

一、气肃霜凝乃霜信..... 166

二、霜降天气变，务必要保健..... 169

三、秋末后宜食富含花青素的食物..... 170

第六章 冬季六节气的气候变化特点及养生保健

第一节 立冬，立冬见冰，养肾防冷..... 171

一、立冬见冰，万物收藏..... 171

二、秋末冬初多疾患，注意防寒保健..... 173

三、感冒的预防..... 174

四、正确“冬藏”..... 177

五、“冬天进补，春天打虎”..... 178

六、冬季养生重养肾..... 180

七、养肾保骨，文成公主进藏的故事..... 186

八、初冬须防血栓..... 189

九、冬季须防抑郁..... 190

第二节 小雪，降小雪地封，护心肾养生..... 191

一、雪始降..... 191

二、土地封冻，深层土壤水向上层移运..... 192

三、宜服富含花青素的食物	193
四、防寒气伤肺肾	193
五、心肾养护，成吉思汗和沙棘果	195
六、冬温骤变须防糖尿病	196
第三节 大雪，大雪天气寒，护心脑血管	201
一、大雪天寒，瑞雪丰年	201
二、防寒保健	202
三、严冬应防脑中风	203
第四节 冬至，隆冬已严寒“冬至大如年”	205
一、日短至隆冬至	205
二、冬至大如年	206
三、阳始生，呵护阳气保护心脏	207
四、冬寒保暖促健康	208
第五节 小寒，小寒最冷，当心受冻	211
一、小寒最冷，当心受冻	211
二、“小寒”“腊节”话“佛粥”	212
三、腊雪益生	213
四、酷寒养生须防寒	214
五、注意肝心脾肾同补	216

第六节 大寒，严寒波动，寒潮致病.....	217
一、冬已末寒依然.....	217
二、“大雪年年有，不在三九在四九”.....	218
三、祛寒邪补心阳.....	218
四、冬末春初疾患多.....	219

第七章 二十四节气新篇

第一节 二十四节气与宇宙天体对人的影响相吻合.....	221
第二节 二十四节气的世界历法意义.....	223
后记.....	225

第一章 二十四节气概述

第一节 二十四节气的起源及气候特点

一、什么是二十四个节气

(一) 二十四个节气简介

二十四个节气是夏历（农历）的组成部分，是我国劳动人民的伟大创造，是我国悠久文化的明证，是成功的科学与实践的典范。二十四个节气把全年分为二十四个时段，表明各时段气候特征。它们的名称是：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。每年春、夏、秋、冬四季，每季各六个节气。二十四节气的农历日期每年有些变化。古时把二十四节气分布在夏历月首的叫“节气”，在月中的叫“中气”。这个“气”字就是气象、气候的意思。

二十四节气并不是简单地把一年（365天）分为24等分；而是从天体运行和气候反映了北半球的季节变化和各时段的气候差别。夏半年（春分至秋分）为186天~187天，冬半年（秋分至春分）

为178天~179天。每个节气一般15天。各个节气的长短并不完全相同，冬至附近节气的长度为14天多；而夏至前后节气的长度为16天多。二十四节气和农历都不像阳历那样简单地把全年等分为12个月，再按宗教历法来定各月的天数。由于农历的月变化使农历每年节气日期有些变化，当然多年平均日期还是稳定的；又由于阳历在国际上已经普遍使用，所以，为了易于记忆，现代人便把二十四节气的阳历日期编成歌谣：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒，
上半年来六二一，下半年来八二三，
节气日期有变动，前后相差约两天。

其实二十四节气的阳历日期每年也是不同的，其变动幅度为平均日期的±两天。

二十四节气是根据一年中太阳的位置确定的，但是二十四节气的名称主要是由黄河流域的气候特点、物候特征等命名的，所以，二十四节气的名称与黄河流域的气候、物候特征比较一致。其中有几个节气的名称对于较南和最北端的地区虽然有些差异，但是各地区根据当地的情况已有自己更深入的理解，并结合当地实际应用。几千年的实践已使二十四节气深深扎根于各地生产生活实践之中。后面我们还要深入分析二十四节气的科学性、普适性以及对人们行为的指导性。

（二）二十四节气显示着自然天气季节的进程

天文四季实际是气候四季和各地气候的基础，因为地球上的主要气候带和北半球的南热北冷、冬冷夏热都是由太阳位置、天文四季决定的。以“立春、立夏、立秋、立冬”为春、夏、秋、冬的起点；以春分为春季之分，秋分为秋季之分，这二分也是冬半年和夏半年之分；夏至是白昼最长夜最短，夏至为热之至，其后最热的时