

Health-Preserving in

Twenty-Four Solar Terms

贰拾肆节气 养生经

应季调饮食
作息养精神
理疗通经络
运动强筋骨
中药解疾患



名中医面对面亲授
顺时养生
保健理疗之秘笈

全彩图解版

DVD

一年四季二十四节气
符合自然规律的保健益寿之道
依循“天人合一，顺应四时”的自然法则
天人相应、形神合一的国医养生智慧

春

立春 惊蛰 清明
雨水 春分 谷雨

宜/忌

夏

立夏 芒种 小暑
小满 夏至 大暑

宜/忌

秋

立秋 白露 寒露
处暑 秋分 霜降

宜/忌

冬

立冬 大雪 小寒
小雪 冬至 大寒

宜/忌

张将曙·编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质

Health-Preserving in  Twenty-Four Solar Terms

贰拾肆节气 养生经



张将曙 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

贰拾肆节气养生经 / 张将曙编著. -- 成都: 四川

科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5364-7788-9

I. ①贰… II. ①张… III. ①贰拾肆节气—关系—养

生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第265867号

贰拾肆节气养生经

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 张将曙

责 任 编 辑 刘书含

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

淘宝网店铺网址: <http://sckjs.taobao.com>

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸 230mm×170mm

印 张 18

字 数 250千字

印 刷 深圳市福圣印刷有限公司

版次/印次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

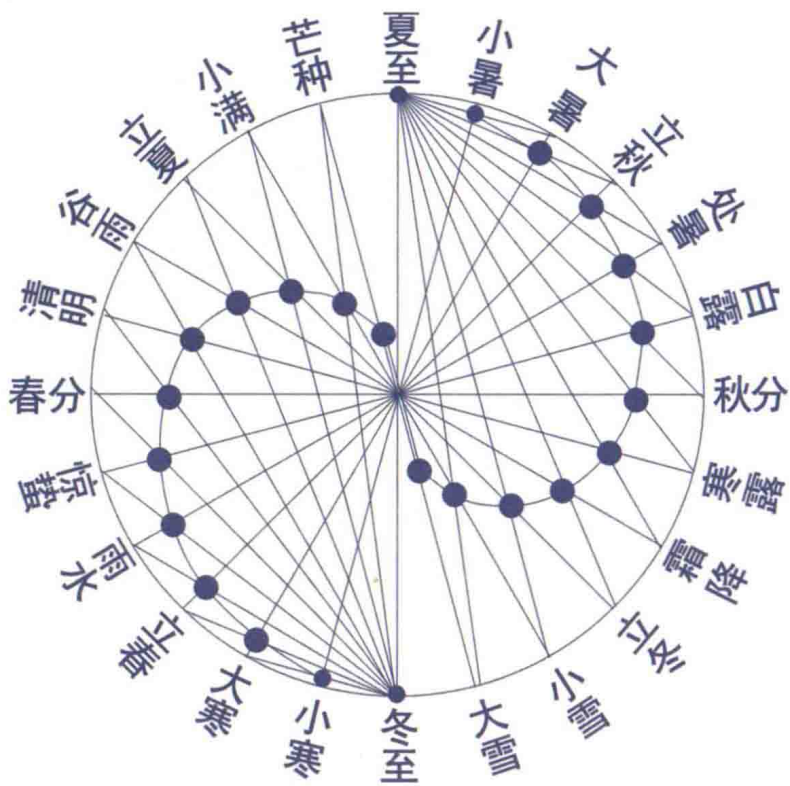
定 价 48.00元

ISBN 978-7-5364-7788-9

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



第一章 立春

绪论.....	1
春季篇.....	3
春季养生总纲.....	4
养阳护肝，四季平安.....	5
气候特点.....	6
天气变暖，风寒未退，忽冷忽热	
养生要点.....	7
春意盎然，正当养肝	
立春要养阳，养生不瞎忙	
身体不暖，风寒为患	
起居养生.....	7
立春雨水到，早起晚睡觉	
春捂秋冻，寒头暖足	
春心萌动，房事仍需节制	
立春午睡，可消春困	
食疗养生.....	9
以清淡为主，以养肝为先	
宜辛甘发散食物，忌酸涩收敛之味	
立春适宜吃芽菜、韭菜	
立春养生食疗	
调神养生.....	11
谨防怒火伤肝	
运动养生.....	12
室外运动 室内运动	
经络养生.....	14
养肝护肝 益肾养阳	
常见病防治.....	17
感冒 头痛	

第二章 雨水

气候特点.....	19
天气变暖，雨少增多	
养生要点.....	20
防寒祛湿，养肝莫忘调脾胃	
起居养生.....	20
预防寒湿侵袭 驱赶春困	
丑时必入睡，滋养肝血	
食疗养生.....	22
少生冷，适当增加辛辣	
高蛋白，御春寒	
健脾养胃，首推粥品	
雨水养生食疗	
调神养生.....	23
不要杞人忧天	
运动养生.....	24
伸伸懒腰，赶走困意	
雨水养生导引功	
经络养生.....	25
健脾养胃 消除抑郁	
常见病防治.....	27
腮腺炎 痔疮	

第三章 惊蛰

气候特点.....	30
气温回升，春雷响动	
养生要点.....	31
疏肝气，清肝火	
细菌、病毒活跃，预防各种感染	
防寒保暖，防止受凉	
起居养生.....	31
小心倒春寒来袭	
食疗养生.....	32
清淡为主，清肝降火	
富含维生素C的食物抗病毒	
惊蛰时节少吃“发物”	
惊蛰养生食疗	
调神养生.....	33
不良情绪容易招来疾病	
运动养生.....	34
《灵剑子》导引法之一	
惊蛰养生导引功	
经络养生.....	35
补益元气 养血益精	
常见病防治.....	37
桃花癣 春季感染性疾病	

第四章 春分

气候特点.....	40
雨水增多，气温回升	
养生要点.....	41
调节阴阳平衡 预防旧病复发	
补脾肾阳气	
起居养生.....	41
适应温度变化，不可过寒过热	
春分时节，房事有节	
食疗养生.....	42
健运脾胃，祛除湿邪	
春分饮食，阴阳互补	
多吃时令蔬菜	
春分养生食疗	
调神养生.....	44
平心静气，祛病保健	
运动养生.....	45
放风筝，健身又怡情	
春分养生导引功	
经络养生.....	45
调和阴阳 减压放松	
常见病防治.....	48
失眠 月经不调	
精神类疾病 五更泻	

第五章 清明

气候特点	52
养生要点	53
预防过敏	预防春瘟
起居养生	53
保证充足的睡眠	
清明多备衣, 保暖要积极	
食疗养生	54
吃点苦味能降火	
清肝降血压	
清明养生食疗	
调神养生	55
清明扫墓, 悲伤有度	
运动养生	56
常练太极拳, 高血压降下来	
清明养生导引功	
经络养生	57
清泄肝火	宣肺通腑
常见病防治	59
鼻炎	高血压

第六章 谷雨

气候特点	62
雨量增大。湿气加重	
养生要点	63
防范神经痛	
脾胃健运, 补养身体正当时	
祛除风湿, 预防风湿病	
起居养生	63
祛寒湿, 重保暖	
起居有规律, 提高睡眠质量	
食疗养生	64
阳春三月品新茶	
谷雨节气吃香椿	
多吃益肺补肾、健脾祛湿的食物	
谷雨养生食疗	
调神养生	67
谷雨养生, 远离伤春	
运动养生	68
关节功能操	谷雨养生导引功
经络养生	68
清热降火	祛除风湿
常见病防治	71
三叉神经痛	风湿病

夏季篇	75
-----	----

夏季养生总纲	76
--------	----

养好心脾, 身体健康有活力	77
---------------	----

气候特点	78
------	----

气温升高, 雷雨增多

养生要点	79
------	----

调养心脏 保持平和心态

预防心火过旺

起居养生	79
------	----

晚睡早起, 午睡补觉

立夏睡觉五禁忌

食疗养生	80
------	----

多吃酸, 少吃苦

多吃生津止渴的食物

吃一些清热利湿的食物

多吃水果蔬菜预防口疮

立夏养生食疗

调神养生	82
------	----

控制情绪降心火

运动养生	82
------	----

呵字导引功 立夏养生导引功

经络养生	84
------	----

养心安神 固脱止泻

常见病防治	86
-------	----

流行性结膜炎 腹泻

气候特点	88
------	----

进入炎热的夏季, 降雨增多

养生要点	89
------	----

避免湿热缠身, 小心皮肤病

增强正气, 预防疾病

起居养生	89
------	----

晚睡但不熬夜 冷水洗澡强身体

运动应适量, 不可大量出汗

夏季蚊子多, 驱蚊要重视

食疗养生	91
------	----

健脾化湿, 少吃助热助火的食物

小满苦菜正当时

小满养生食疗

调神养生	92
------	----

调节情绪, 预防“情绪中暑”

运动养生	93
------	----

呼字导引功

《灵剑子》导引法之二

经络养生	94
------	----

养阴清热 缓解焦虑

常见病防治	96
-------	----

荨麻疹 糖尿病

第一章 立夏

第二章 小满



第二章 芒种

气候特点	100
雨量增多，非常湿热	
百毒之月，蚊蝇孳生	
养生要点	100
保养心脏	消除懒散
起居养生	101
洗澡清暑热，方法要得当	
食疗养生	102
清淡饮食，健脾养心	
芒种饮食稍辛温，忌肥甘厚味燥热之品	
芒种养生食疗	
调神养生	103
调畅精神情志，愉悦身心	
运动养生	104
《灵剑子》导引法之三	
芒种养生导引功	
经络养生	105
养心安神	提神醒脑
常见病防治	107
口舌生疮	小儿夏季热
小儿厌食症	

第四章 夏至

气候特点	110
阳气最盛，未到最热时	
养生要点	111
养阳护心	调养精神，控制血压
及时补充水分	
起居养生	112
睡好子午觉	
合理起居，小心暑伤气	
三浴法保健康	
食疗养生	113
适当增加酸、咸味食物	
不可贪吃寒凉食物	
夏至要食补，清补最适宜	
夏至养生食疗	
调神养生	114
静心养神，心静自然凉	
运动养生	115
夏至宜游泳，凉爽又健身	
夏至养生导引功	
经络养生	116
温通心阳	排毒解热
常见病防治	118
痢疾	痄子

第五章 小暑

气候特点	122
出梅，入伏	
雷雨大风较多	
养生要点	122
清暑去热，远离苦夏防中暑	
暑湿夹杂，养护脾胃很关键	
春夏养阳，入伏开始治冬病	
起居养生	123
天气虽热，不可过分贪凉	
夏日湿气重，露天不坐木	
食疗养生	124
多吃消暑健脾的食物	
含钾食物补充体力	
多食酸味，生津敛汗	
小暑养生食疗	
调神养生	125
炎炎夏日，当心焦虑症	
运动养生	126
《灵剑子》导引法之四	
小暑养生导引功	
经络养生	127
理气宁心	运脾祛湿
常见病防治	129
食物中毒	肝硬化

第六章 大暑

气候特点	132
雷雨较多	
高温来袭	
养生要点	133
防止阳暑侵袭	阴暑更要当心
起居养生	134
夏日穿衣更要注意	
合理使用空调，才能安度夏季	
食疗养生	135
清热解暑祛湿，粥品最适宜	
出汗较多伤气阴，益气养阴不可少	
大暑时节代谢快，适当补充蛋白质	
大暑养生食疗	
调神养生	136
大暑调养心神，多做心理暗示	
运动养生	137
夏日炎炎把扇摇，降温消暑又健身	
大暑养生导引功	
经络养生	138
清热消暑	增进食欲
常见病防治	140
中暑	脚癣



第一章 立秋

秋季篇	145
秋季养生总纲	146
养肺润燥, 预防呼吸系统疾病	147
气候特点	149
“秋老虎”来临, 气温总体下降	
养生要点	149
立秋养生, 注重养阴	
润肺除秋燥	
起居养生	149
早睡早起, 以应天时	
调整身心, 应对秋乏	
食疗养生	150
少辛增酸, 收敛肺气	
多吃生津润肺的食物, 少吃过燥食物	
立秋养生食疗	
调神养生	152
宁心养神, 保健养生	
运动养生	152
咽字导引功 立秋养生导引功	
经络养生	153
滋阴润肺 清心养神	
常见病防治	155
肺炎 肥胖症	

第二章 处暑

气候特点	159
暑期消退, 气温逐渐降低	
养生要点	159
处暑节气, 预防秋燥	
调整作息, 调和阴阳	
润肺养肾, 金水相生	
起居养生	160
早睡早起, 睡眠充足	
春捂秋冻, 正确穿衣	
室外跑步, 强心健肺	
食疗养生	161
少辛增咸, 滋养肺肾	
寒凉食品, 预防秋燥	
处暑养生食疗	
调神养生	162
调摄心神, 远离忧郁	
运动养生	163
《灵剑子》导引法之五	
处暑养生导引功	
经络养生	164
填养肾精 镇静安眠	
常见病防治	166
慢性支气管炎 肺源性心脏病	

第二章 白露

气候特点	170
昼夜温差大, 华西降水绵绵	
养生要点	170
积极预防呼吸道疾病	
饮食进补, 调养身体	
温差大, 易感冒	
起居养生	171
谨防风寒, 不能赤膊露身	
秋冻要注意, 头足要保护	
小心秋季花粉症	
食疗养生	172
早晨喝粥, 预防秋凉、秋燥	
饮食不宜太咸	
补充维生素, 消除秋燥	
白露养生食疗	
调神养生	173
乐观开朗, 切莫悲秋	
运动养生	174
《灵剑子》导引法之六	
白露养生导引功	
经络养生	174
润燥除热 保养阴精	
常见病防治	176
便秘 肺气肿	

第四章 秋分

气候特点	180
降温明显, 雨量减少	
养生要点	180
调和阴阳, 内外平衡	
秋燥分温凉, 秋分防凉燥	
保护脾胃, 预防消化道疾病	
起居养生	181
睡觉需关窗, 方向有讲究	
秋冻要适度, 天凉要加衣	
秋高气爽, 适宜出游	
食疗养生	182
滋润生津防秋燥	
秋蟹正肥美, 食用要注意	
秋分养生食疗	
调神养生	183
登高望远, 舒畅身心	
运动养生	184
秋分养生导引功 平衡阴阳操	
经络养生	185
滋阴固阳 理气行滞	
常见病防治	187
口腔溃疡 咽炎	

第五章 寒露

气候特点	190
寒气增长, 降温较快	
养生要点	190
天气变冷, 预防心脑血管病	
润肺补肾, 防止脱发	
寒气来袭, 小心肩周炎	
起居养生	191
寒从脚起, 注意足部保暖	
保暖加调养, 预防老寒腿	
食疗养生	192
忌食肥甘, 进补甘淡滋润之品	
进补莫忘排毒	
寒露养生食疗	
调神养生	193
积极克服敏感心理	
运动养生	194
《灵剑子》导引法之七	
寒露养生功导引	
经络养生	195
补益肺气	固发生发
常见病防治	197
哮喘	脱发

第六章 霜降

气候特点	200
气温下降, 寒霜出现	
养生要点	200
外御寒, 内清热	
健脾养胃, 预防消化道疾病	
寒冷刺激, 小心关节疾病	
起居养生	201
脾胃易受寒, 脐腹要保暖	
保护腰部, 注重保暖	
食疗养生	202
霜降要补, 平补为宜	
食物不可过热, 以防刺激胃部	
减辛增酸补肝脏, 忌食辛燥伤肺阴	
霜降养生食疗	
调神养生	203
霜降养生, 补身更要补神	
运动养生	204
霜降养生功导引	腰部舒展操
经络养生	205
和胃舒肠	活血化痰
常见病防治	207
胃溃疡	前列腺炎

第一章 立冬

冬季篇	211
冬季养生总纲	212
冬主潜藏, 养阴护阳	213
气候特点	214
入冬时间不一致, 南北气温有差别	
养生要点	215
潜藏阳气, 补养阴气	
立冬养生, 重在补肾	
起居养生	216
早睡晚起, 以应天时	
勤晒被褥, 保持干净卫生	
适当运动, 补益肝肾	
食疗养生	216
冬季进补, 因人而异, 因地制宜	
补肾食物不可少	
食疗防治感冒	立冬养生食疗
调神养生	218
立冬调养心神, 预防恐伤肾	
运动养生	219
吹字导引功	立冬养生导引功
经络养生	220
固肾益精	排毒利尿
常见病防治	222
急性肾炎	缺铁性贫血

第二章 小雪

气候特点	226
气温降低, 开始降雪	
养生要点	226
小雪温肾阳, 来年阳气长	
小雪易上火, 注意清热去火	
防寒保暖, 小心冻疮	
起居养生	227
温水刷牙, 保护口腔	
经常泡脚, 温肾暖身	
头部保暖, 不可忽视	
食疗养生	228
多吃温热食物, 增强抗寒力	
减辛减苦, 以养肾气	
小雪养生食疗	
调神养生	230
阴冷天气, 消除抑郁	
运动养生	230
《灵剑子》导引法之八	
小雪养生导引功	
经络养生	231
消除疲劳	缓解紧张
常见病防治	233
肩周炎	冻疮

气候特点	236
风雪来袭，气温降低	
养生要点	237
避免寒邪侵袭，预防冠心病	
积极防治感冒，小心出现鼻炎	
起居养生	238
早睡晚起，加强保暖	
适当打开门窗，保持空气流通	
睡觉不可穿太多衣服	
食疗养生	239
进补有讲究，不可盲目乱补	
荤素搭配得当，饮食才能健康	
大雪养生食疗	
调神养生	240
大雪节气多晒太阳，消除低落情绪	
运动养生	241
《灵剑子》导引法之九	
大雪养生导引功	
经络养生	241
补益心气	固摄肾气
常见病防治	243
鼻窦炎	冠心病

气候特点	247
气温继续降低，进入数九寒天	
养生要点	247
寒冬慎防心脑血管疾病	
预防皮肤瘙痒	
起居养生	248
保护头面，预防脑血管疾病	
数九寒天，做好防冻	
勤搓双手防冻疮	
食疗养生	249
冬吃萝卜赛人参	
冬至吃水饺，馅儿由你挑	
冬至养生食疗	
调神养生	251
中年压力大，心静养生法	
运动养生	251
冬至养生导引功	牙齿按摩功
经络养生	252
补虚益损	祛风散寒
常见病防治	254
牙痛	遗精

气候特点	257
养生要点	258
三九补一冬，来年无病痛	
寒风袭来，预防面瘫	
起居养生	259
小心墙壁冷辐射	
冬季睡眠有三忌	
食疗养生	260
忌燥热寒凉，多苦少甘	
喝腊八粥养生	
小寒养生食疗	
调神养生	261
三九寒天，驱除心理严寒	
运动养生	262
《灵剑子》导引法之十	
小寒养生导引功	
经络养生	263
扶正祛邪	温通气血
常见病防治	265
面瘫	体温过低

气候特点	269
天气寒冷，年味浓中	
养生要点	269
禁疲劳，防汗出	
养精护阳，房事不可过度	
起居养生	269
多晒太阳，保暖驱寒	
冬季护肤要重视	
食疗养生	270
辛温食物，补充热量	
吃羊肉后不可立即饮茶	
冬季喝酒抗寒不可取	
大寒养生食疗	
调神养生	272
室内活动丰富寒冬生活	
运动养生	273
大寒养生导引功	
调脾养心操	
经络养生	273
健脾和中	排毒养颜
常见病防治	275
脂溢性皮炎	哮喘

绪论

中国古代历法中，根据太阳在黄道上的位置，将全年划分成24个段落，每一段落就是一个节气，每个节气相隔15天，这就是二十四节气。二十四节气详细、科学地反映了一年之中复杂而多变的气候，以及大自然微妙的规律变化，指导着古代人们的衣食住行、生活起居。

二十四节气养生以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，解释了二十四节气与人体健康的关系，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，至今仍是人们顺应时节养生的黄金标准。

《黄帝内经》：“天人合一，顺应四时”的养生法则

“天人相应”的思想是中医学最根本的核心思想，几千年来一直指导着中医学的发展。奠定中医学根基的著作《黄帝内经》中说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这句话的意思是人和天地互相参照，和日月互相感应，所以人要顺应天地日月的变化。它体现出来的就是“天人相应”的思想。

人是大自然的结晶，生活在大自然的环境之中，正如《黄帝内经》所说“天地合气，命之曰人”。人的生存需要依赖大自然的给养，即“人以天地之气生，四时之法成”。人和大自然的关系如此息息相关，大自然的变化必然会引起人体的变化，只有充分适应大自然的变化规律，遵循“天人相应”，人体才能处于健康平衡的状态。

二十四节气养生：人体节律周期的健康之道

“天人相应”的思想，揭示了人与大自然之间的紧密联系。自然界的各种变化，无论是四时气候、昼夜晨昏的交替，还是日月运行、地理环境的演变等，都会直接或间接地影响人体，使人体产生相应的变化。如盛夏天气炎热，人体的气血趋向于体表，所以表现为皮肤松弛，汗孔开张而多汗；隆冬天气严寒，人体的气血趋向于里，所以表现为皮肤紧密，汗孔关闭而少汗。人体阴阳气血也会受昼夜晨昏的影响：人体的阳气在白昼时运行于体表，有利于脏腑机体活动；夜晚则阳气内敛，便于人体睡眠休息。

由于大自然的变化对人体有着极为重要的影响，因此人们必须掌握和了解自然环境的特点，顺应自然界的变化来进行保养，调摄身体，与天地阴阳保持协调平衡，使人体内外环境处于和谐的状态，这样才能有益身心、健康长寿。

正因如此，《黄帝内经》提出了按照时节来调摄身体的养生之道。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”意思是，高明的养生之人，一定会顺应四季气候的寒暑变化，调畅情绪，安于所处的环境，调和阴阳，做到刚柔相济。这样邪气就不会侵袭身体，从而可以延年益寿。

一年四季气候变化较大，在同一个季节，气候也相差不小，而最能详细反映四季气候变化的就是二十四节气。二十四节气的气候、物候状况都会对人体的变化产生影响，因此人们要根据二十四节气的特征，积极顺应大自然的变化，不断调整衣食住行、运动锻炼、精神情绪，从而使身体处于阴阳平衡、气血调和的状态。

二十四节气养生继承和完善了《黄帝内经》的养生思想，是最科学合理、最符合“天人相应”思想的养生方法之一。



图1 五行生克关系与四季养生

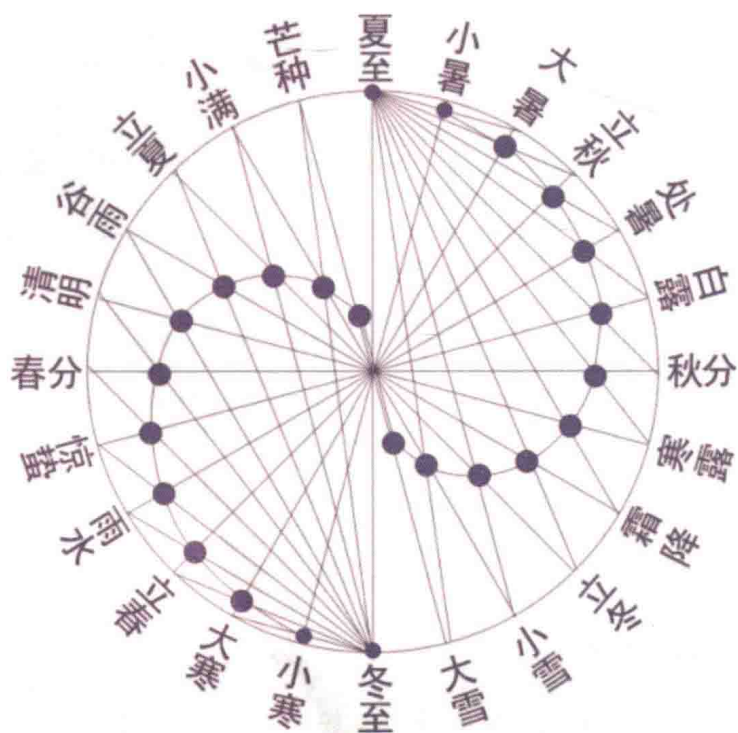


图2 二十四节气



春季篇

春天三个月，草木发芽，天地一派生机，万物欣欣向荣。此时人们应该晚一点睡，早一点起，在庭院缓步而行，披散头发，舒展形体，使情志顺应春生之气而舒畅条达，不要损害、克伐它。这是适应春季时令的养生法则。违背这个法则，就会伤及肝气，生长之气不足，到夏天就会发生寒性病变。



春季养生

总纲

General list



春三月，
此谓发陈，
天地俱生，
万物以荣，
夜卧早起，
广步于庭，
被发缓形，
以使志生，
生而勿杀，
予而勿夺，
赏而勿罚，
此春气之应，
养生之道也。
逆之则伤肝，
夏为寒变，
奉长者少。

《黄帝内经

·素问

《四气调神大论篇》



养阳护肝，四季平安

春季是指农历的1~3月，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明和谷雨6个节气。在经历一个寒冷的冬季后，春回大地、万物复苏、鸟语花香，大自然呈现出欣欣向荣的景象，正是养生的好时节。一年之计在于春，做好春季的保健养生，能为一年的健康打下良好的基础。

根据中医的五行理论，春季在五行中属木，与五脏中的肝相对应。五行中的木，指树木，树木具有生长、升发、舒畅、条达的特性。肝与树木相似，中医将肝的特性概括为“喜条达而恶抑郁”，就是说肝像树木一样，喜欢不受约束，不被压抑。春季树木萌发生长，肝脏的功能也开始活跃，排出浊气，调畅气血，肝气引导人体内的气血向外发散，就像树木向四周生长一样。因此，春季养生重在养肝护肝。

春季气候回暖，万物生长，天地间的阳气开始回升，与此相应的是，人体内的阳气也开始逐渐上升。由于万物升发，人体内的气血由内向外发散，趋向于体表，体内阳气也向外蒸腾。因此很多人容易出现体表阳气充盛，而体内阳气虚弱的状况。所以，《黄帝内经》中提出了“春夏养阳”的养生法则，此时养阳，可起到事半功倍的效果。只有体内阳气充盛，才能适应春季阳气不断向外蒸腾的特点。





第一章

立春

立春雨水到，早起晚睡觉

立春是二十四节气中的第一个节气，在每年公历的2月4日前后。立春意味着从这一天起，春季开始了。

古人将每个节气的15天，分为三候，一候5天。立春的三候为：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”立春第一候时，东风送暖，大地开始解冻；第二候时，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；第三候时，河里的冰开始溶化，鱼开始到水面上游动，此时水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼负着一般浮在水面。古人巧妙地用大自然事物的变化，来描述立春节气的气候和物候。

气候特点

◎天气变暖，风寒未退，忽冷忽热

立春是冬季向春季过渡的节气，此时，东风送暖，大地解冻，白天的时间逐渐变长。立春时虽然气温在慢慢变暖，但是温度变化较大，天气乍寒乍暖，气候仍以风寒为主。因此在立春时，应注意防寒、防风，积极关注天气变化，及时增减衣物。

养生要点

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。

《黄帝内经》

◎春意盎然，正当养肝

立春时节，人体顺应自然，肝气也开始活跃，此时最宜养肝护肝，以增强肝脏功能。

立春养肝应分3个方面：一是补肝，立春时肝气活跃，所需要的营养也增加，所以应该补养肝血，以适应肝气活跃的变化。二是疏理肝气，立春时草木生长旺盛，肝气也逐渐增强，肝像树木一样不能被压抑，所以此时应该使肝气通畅，防止肝气郁结。三是护肝，立春时节肝气旺盛，人容易生气发怒，而生气发怒，又容易使肝气郁结化火，肝火炽盛，会加重怒气。因此立春之时，一定要保持精神愉悦，心情舒畅，控制情绪，尽量不要生气发怒。

◎立春要养阳，养生不瞎忙

立春预示着大自然开始进入春季。此时万物生长，天地间阳气开始增强，人体适应着自然，体内的阳气也开始增长。在这个时候，顺应阳气增长的规律来调补人体内的阳气，可收获事半功倍的效果，使体内阳气充沛，由内而外护养全身。

◎身体不暖，风寒为患

立春时节，天气变暖，但仍多风寒。此时冷、暖空气交替出现，天气忽冷忽热，但是气候仍以风寒为主。由于人体的阳气向外升发，皮肤的毛孔逐渐张开，肌肤腠理变得疏松，人体对寒邪的抵抗能力减弱。因此，立春时要特别注意保暖防寒。

立春时常出现大风天气，风气通于肝，外风引动内风，容易引起肝风内动，导致血压升高、中风等疾病。所以立春时一定要避免避免吹风，大风天气不宜外出。

起居养生

以立春日清晨煮白芷、桃皮、青木香三汤沐浴，吉。

宋·《云笈七签》

白芷和青木香都是芳香化浊、祛风、燥湿之药；桃皮即桃树的枝皮或根皮，据《本草纲目》载，有“辟疫疠”之效。将3味药煎水洗浴，尤其是在春季应用，对防病治病很有功效。

