

节气养生
JIEQI YANGSHENG



本书以古代医学和现代中医理论为基础，
探究了二十四节气与人体健康的关系，
挖掘出二十四节气顺时养生的要点，
可谓专门为关注健康的人们量身定做的一套养生枕边书。

养生保健、延年益寿的妙法

24节气 顺时调养



秋冬卷

李彦龙◎编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

24

节气

顺时调养

秋冬卷

24 JIE QI SHUN SHI TIAO YANG
QIU DONG JUAN

李彦龙 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

24 节气顺时调养·秋冬卷 / 李彦龙编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5377-4899-5

I. ① 2... II. ① 李... III. ① 二十四节气—关系—养
生 (中医) IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140733 号

24 节气顺时调养·秋冬卷

编 著 李彦龙

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)
印 刷 北京富达印务有限公司印刷

开 本 710×1000 1 / 16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4899-5
定 价 24.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

Foreword

24 节气顺时调养

秋冬卷

《黄帝内经·素问》记载：“故阴阳四时者，万物之终始也，生死之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”这是古代劳动人民在长期的实践中总结出来的养生之道。这种观点与中医所阐述的人与自然界要“天人相应”的理论是一致的，顺应四季的变化和节气的更替调养身体，才是真正的养生之道。

中医专家认为，人与自然是一个统一的整体，二十四节气的变化与人体的脏腑功能活动、气血运行密切相关。只要我们在日常生活中，跟随节气变化的脚步，在饮食、起居、运动、防病等方面做出相应的调整，就能达到强身健体、延年益寿的目的。

本书以祖国古代医学和现代中医理论为基础，深入浅出地探究了二十四节气与人体健康的关系，挖掘出二十四节气顺时养生的要点，可谓专门为渴望健康、关注健康的人们量身定做的一套养生枕边书。全书内容生动翔实，体例新颖别致，文字通俗易懂，知识点丰富，希望能够帮助在养生路上前行的人们找到正确的方向和方法。

鉴于编者水平有限，书中不足和疏漏之处在所难免，希望广大读者和业界同人不吝批评指正。



目录

CONTENTS



第一章·立秋养生

◆节气风俗 / 002

贴秋膘 / 002

咬秋 / 003

◆饮食调养 / 003

养肺护肝为主 / 003

清热除燥为辅 / 006

辛辣食品尽量少吃 / 008

进补须清淡 / 008

及时补充白开水 / 009

◆起居规律 / 009

入秋宜早睡早起 / 009

“秋冻”要掌握好度 / 010

◆运动保健 / 011

运动切忌大汗淋漓 / 011



常接触地气可养阴护肺 / 012

健肺又健身的运动 / 012

◆疾病预防 / 014

避免受风，以防面瘫 / 014

立秋要注意“空调病” / 016



第二章·处暑养生

◆节气风俗 / 018

开渔节 / 018

放河灯 / 019

吃鸭子 / 019

◆饮食调养 / 020

处暑的饮食原则 / 020

多吃清热安神的食物 / 021

◆起居规律 / 022

适度御寒 / 022

充足的睡眠不可少 / 023

保持居室空气清新 / 024

◆运动保健 / 025

散步的方式有讲究 / 025

处暑登高好处多 / 027

◆疾病预防 / 028

躲过胃肠疾病的高发期 / 028

预防支气管哮喘 / 029

秋季多发过敏性鼻炎 / 030

护理好肚脐 / 030



第三章·白露养生

◆节气风俗 / 032

祭禹王 / 033

饮白露茶 / 033

喝白露酒 / 033

吃龙眼 / 034

采集“十样白” / 034

◆饮食调养 / 034

白露节气的饮食原则 / 035

润肤清燥的时令水果 / 035

◆起居规律 / 037

白露身不露 / 037

脚的保暖不可忽视 / 037

◆运动保健 / 038

深呼吸，畅气血 / 038

自行车运动是不错的选择 / 038

◆疾病预防 / 039

大声笑出来 / 039

咽喉炎重在提早预防 / 039

预防感冒 / 040



第四章·秋分养生

◆节气风俗 / 042

竖蛋 / 043

粘雀子嘴 / 043

吃秋菜 / 043

送秋牛图 / 043

◆饮食调养 / 044

饮食应多样性 / 044

秋分进补的注意事项 / 045

适合秋分的果蔬 / 046

◆起居规律 / 047

遵循早睡早起的原则 / 047

注意腹部的保暖 / 048

◆运动保健 / 049

以轻松平缓的运动为主 / 049

运动量不宜过大 / 050

◆疾病预防 / 051

心静平和百病消 / 051

谨防荨麻疹的发生 / 052

注意预防腹泻 / 052



第五章·寒露养生

◆节气风俗 / 054

登高 / 054

饮菊花酒 / 054

◆饮食调养 / 054

寒露食粥好处多 / 055

防秋燥的良方 / 055

巧喝白开水 / 056

◆起居规律 / 057

寒露起居调整 / 057

改掉夜间憋尿的坏习惯 / 057

◆运动保健 / 058

适当进行冷空气浴运动 / 058

寒露最佳运动——五禽戏 / 059

◆疾病预防 / 059

警惕心脑血管疾病 / 059

谨防十二指肠溃疡复发 / 060



第六章·霜降养生

◆节气风俗 / 062

霜降看霜 / 062

赏菊饮酒 / 062

吃栗子和吃橄榄 / 063

吃柿子 / 063



进补 / 064

◆饮食调养 / 064

饮食以保暖润燥为主 / 064

滋补身体，收敛阳气 / 065

霜降食疗方 / 066

◆起居规律 / 068

不可忽视的三大保暖部位 / 068

注意腹部保暖，

保护肠胃健康 / 068

◆运动保健 / 069

锻炼之前做好准备活动 / 069

运动强度要适中 / 070

最佳的有氧运动——跑步 / 071

◆疾病预防 / 072

预防慢性疾病复发或加重 / 072

预防鼻炎 / 073

预防习惯性便秘 / 074



第七章·立冬养生

◆节气风俗 / 076

贺冬 / 076

补冬 / 077

吃饺子 / 077

烧香祭祖 / 077

◆饮食调养 / 078

立冬进补不可少 / 078

冬季吃哪些食物可以御寒 / 080

进补还需因人而异 / 082

辨证施补，对症进补 / 082

◆起居规律 / 083

早睡晚起，收聚阳气 / 083

护肾养精两件宝

——节欲、多睡 / 084

天气转冷，注意防寒 / 086

◆运动保健 / 087

冬季运动要适度 / 087

立冬养生运动——长跑 / 088

◆疾病预防 / 089

立冬老年人的几种高发病 / 089

立冬如何防治关节炎 / 091



第八章·小雪养生

◆节气风俗 / 095

吃糍粑 / 095

晒鱼干 / 095

腌腊肉 / 095

吃刨汤 / 095

◆饮食调养 / 096

小雪时节的饮食原则 / 096

冬吃萝卜夏吃姜 / 097

◆起居规律 / 099

早睡早起 / 099

避寒就温，养护阳气 / 099

外出注意头部保暖 / 100

常晾晒被褥 / 100

◆运动保健 / 101

多做运动，祛寒护阳 / 101

小雪养生运动——跳绳 / 101

◆疾病预防 / 102

保持乐观的心态 / 102

胃病不可忽视 / 103

冬季防皮肤干燥 / 104





第九章·大雪养生

◆节气风俗 / 107

腌肉 / 107

修禽舍，修仓库 / 107

◆饮食调养 / 108

大雪时节进补要得当 / 108

如何防止上火 / 110

◆起居规律 / 112

注意脚部保暖 / 112

冬季不宜穿衣睡觉 / 113

◆运动保健 / 114

多睡懒觉少晨练 / 114

不要在雾天进行锻炼 / 114

◆疾病预防 / 115

大雪如何预防呼吸道疾病 / 115

冬季护眼须知 / 116



第十章·冬至养生

◆节气风俗 / 118

吃饺子 / 119

吃馄饨 / 119

吃狗肉 / 119

吃汤圆 / 119

祭祖 / 120

“九九消寒” / 120

◆饮食调养 / 121

适合冬至进补的食物 / 121

最需要冬至进补的四类人群 / 123

◆起居规律 / 125

冬季适合穿什么样的睡衣 / 125

冬季养生要节欲 / 125

◆运动保健 / 126

冬季运动的强度要适中 / 126

最佳的运动时间 / 127

◆疾病预防 / 127

如何预防中风 / 127

肾病患者需要注意哪些 / 128



第十一章·小寒养生

◆节气风俗 / 130

吃菜饭 / 130

吃糯米饭 / 130

喝腊八粥 / 130

补膏方 / 131

◆饮食调养 / 131

多吃点“红色”食物 / 132

小寒时节吃山楂 / 132

◆起居规律 / 133

外出要戴帽 / 133

勿蒙头睡觉 / 134

出门前和睡前严禁洗头 / 134

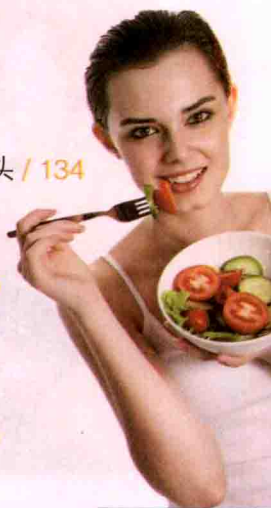
◆运动保健 / 134

有氧运动最适合 / 135

养肾按摩操 / 136

◆疾病预防 / 136

至寒天气防肾虚 / 137



冬季养肠胃的法则 / 138



第十二章·大寒养生

节气风俗 / 140

大寒迎年 / 140

喝鸡汤 / 140

祭灶神 / 141

◆饮食调养 / 141

大寒养生宜减“咸”增“苦” / 141

治疗上火的食疗方 / 143

冬季补血的四种干果 / 144

◆起居规律 / 145

哮喘患者需减少外出 / 145

保持室内空气湿度适中 / 145

睡前泡脚 / 145

◆运动保健 / 146

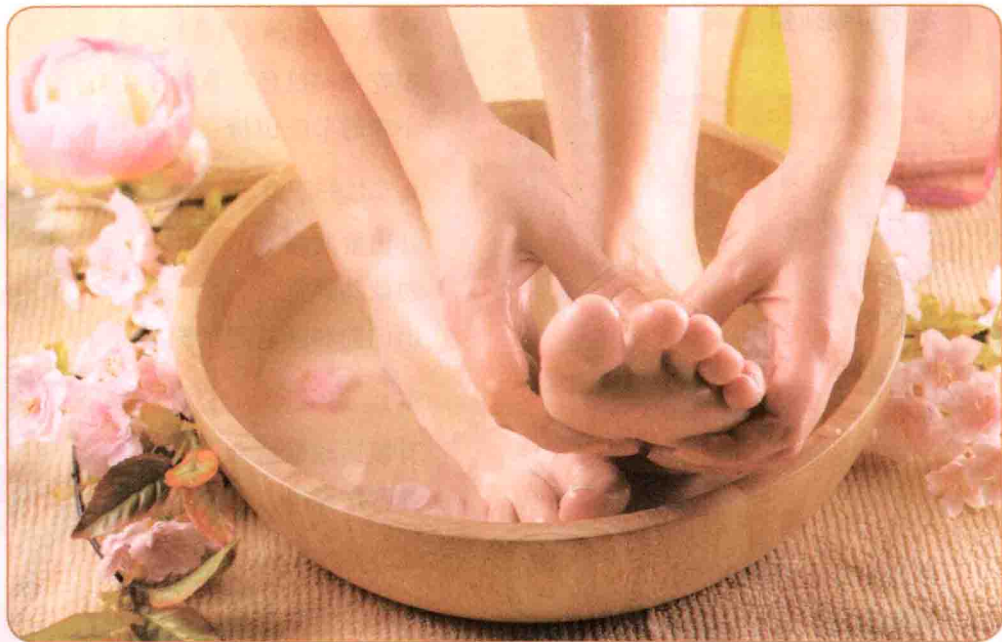
多做有氧运动 / 146

大寒养生运动——滑雪 / 146

◆疾病预防 / 148

天寒地冻，防冻疮 / 148

稳住血压的几种方法 / 149



第一章

立秋养生 Part one





立秋养生

农

历书云：“斗指西南维为立秋。”每年立秋的时间为8月7日或8月8日，作为秋天的第一个节气，意味着从这一天开始就已经进入秋天了，有的农作物在这个节气成熟。

农谚有“立秋之日凉风至”之说，即立秋是凉爽秋季的开始，天气开始有转凉的趋势。立秋节气的主要气候特征是：在我国大部分地区此时的气温还很高，有时候白天的气温甚至不比夏天的时候低，人们还用“秋老虎”的名字来形容初秋烈日炎炎的景象。但是，夜间的温度有了明显下降，昼夜温差开始逐步加大。

立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是人体内阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此，立秋养生，在精神情志、饮食起居、运动锻炼等方面都应该以养收为原则。



节气风俗

在我国，立秋不仅是一个重要节气，也是重要的节日。古人把“立秋”当作夏秋之交的重要时刻，对这个节气非常重视。在我国封建社会就有立秋迎秋之俗。每到此日，封建帝王们都亲率文武百官到城郊设坛迎秋。此时也是军士们开始勤操战技、准备作战的季节。时至今日，经过几千年的文化传承，立秋的习俗在民间依然受到重视，在内容上也变得更加丰富多彩，比如，我国各地流行着“贴秋膘”“啃秋”等习俗。



贴秋膘

在炎热的夏季，人们的食欲下降，常有厌食之感，这是人对炎热天气的一种自然心理反应。而立秋之后，虽然天气还很热，但人们的身上没有了夏天的那种湿黏不适的感觉，身体舒适了，胃口也开了，有了想吃点肉的想法。

根据这一身体的细微变化，人们通常在立秋日炖肉，或者做各种好吃的肉食，意为通过吃肉的方式把夏季减少的膘补回来。这就是人们常说的“贴秋膘”。这种习俗不知起于何时，却流传到了今天。

❤ 咬秋

在我国天津等地流行“咬秋”的习俗。《津门杂记》中记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”就是在立秋的前一天把瓜、蒸茄脯、香糯汤等放在院子里晾一晚，于立秋当日吃下，据说可以清除暑气、不拉肚子。

🔍 饮食调养

随着立秋节气的到来，天气渐渐由热转凉，空气由潮湿转为干燥。人体的生理活动亦将随着“夏长”到“秋收”而变化，在这气候转变的季节，饮食调养也要做出相应的调整。

❤ 养肺护肝为主

《素问·脏气法时论》记载：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”意思是，立秋过后，肺功能处于旺盛时期，这个时候，应该吃一些酸的食物收敛肺气，以免肺气入侵，影响机体健康。同时，要少食辛味食物，以免加重肺气，进而伤及肝气。

酸的水果有以下几种可供选择。

1. 苹果

中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功效。现代医学认为，苹果中含有丰富的苹果酸、有机酸、果胶和纤维素等物



质，有利肠止泻的作用。苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外，能有效预防和消除疲劳。

英国圣乔治医学院附属医院的研究人员发现，每周食用 5 个或 5 个以上苹果可改善呼吸系统和肺功能。苹果中含有大量的槲皮苷和黄酮类抗氧化剂，这两种物质对抵抗污染有一定的作用。

2. 柚子

中医认为，柚子味甘酸，性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症。

柚子所含的有机酸还有消除人体疲劳的功效。另外，柚子中维生素 C 的含量非常丰富，非常适合肥胖病患者食用。

3. 山楂

山楂味甘酸，性微温。山楂中含有柠檬酸、山楂酸、苹果酸等，具有消积化滞、收敛止痢、活血化瘀等功效。



中医认为，山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食。健康的人食用山楂也应有所节制，尤其是儿童，正处于牙齿更替时期，长期食用山楂或山楂片、山楂糕等，不利于牙齿健康。

4. 葡萄

葡萄性平，味酸甘，含酒石酸、柠檬酸、草酸、枸橼酸、苹果酸等有机酸，具有补气血、生津液、健脾胃等功效，但脾胃虚弱者不宜多食，否则容易引发腹泻。



5. 杨桃

杨桃性平，味酸甘，具有清热解毒、生津止渴、润肺化痰、下气和中、利尿通淋的功效。但多食亦伤胃，吃的时候一定要适量。

6. 柠檬

柠檬味极酸，具有生津、止渴、祛暑、安胎等功效。高血压、心肌梗死患者常饮柠檬汁，对改善症状大有益处。

饮食攻略

猪肝绿豆粥

原料：

新鲜猪肝 100 克，绿豆 60 克，大米 100 克，食盐、味精各适量。

做法：

先将猪肝洗净，切成薄片待用，然后将绿豆、大米同煮，八成熟后，再将切成片状的猪肝放入锅中同煮，煮好后加入调味品。

功效：

补肝养血、清热明目、美容润肤。

❤ 清热除燥为辅

《饮膳正要》记载：“秋气燥，宜食麻以润其燥……禁寒饮。”意思是入秋气候干燥，应吃一些芝麻类的食物，以清热除燥，同时还要禁止饮用生冷食品。

清热除燥的食物有以下种类可供选择。

1. 梨

梨味甘酸，性平，具有生津润燥、清热化痰、保肝以及帮助消化的作用。适用于秋燥引起的干咳、口渴、便秘以及内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。

2. 银耳

银耳又称白木耳，是一种有补益作用的名贵补品。它含有多种氨基酸、维生素，具有润肺生津、提神、养胃、益气、健脑等功效，常用来治疗虚劳咳嗽、痰中带血以及老人身体虚弱、消瘦、食欲不振等症，与黑木耳比，其性偏凉，但是养阴生津的作用比黑木耳强。



3. 蜂蜜

蜂蜜既是滋补佳品，又是治疗多种疾病的良药，蜂蜜含丰富的果糖和葡萄糖，这两种单糖均能直接供给热量，补充体液，营养全身。对于津液不足、脾胃阴亏或气虚所致的胃痛等均有一定疗效。

4. 鸭蛋

鸭蛋味甘咸，性凉，具有滋阴、清热等功效，可用于阴虚所致的咳嗽痰少，咽干痛以及肺胃虚热所致的口渴、痰咳、便干等症。

5. 豆浆

豆浆是将大豆浸泡，磨为汁，滤去渣，经煮熟而成。味甘性平，具有补虚润燥、清肺化痰等功效。常用于久病肺虚、咳嗽及痰火哮喘。

6. 菠菜

菠菜味甘，性凉，能滋阴润燥、养血止血、通利肠胃，可用于津液不足之口渴欲饮、肠燥便秘、贫血等。



7. 藕

藕味甘，性凉，是止血、生津的良药，富含淀粉、钙、磷、铁及多种营养素，尤其含维生素C最多。

饮食攻略

百合银耳莲子粥

原料：

百合 20 克，银耳 40 克，莲子 15 克，糯米 80 克，冰糖适量。

做法：

将百合、银耳、莲子、糯米洗净煮粥，熟时加入冰糖食用。

功效：

润肺止咳、清心安神、健脾止泻、益气健脾。