

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

天人合一的养生理念，
随节气变化调整

▼徐峰◎编著



节气养生

一年有24个节气
是用来指导农业生产的方法
同时也对人体产生影响
且与每个人的一生相始终
根据24节气的变化
观察机体、调养自身
是保证身体健康的基础
顺应节气进行食补
是科学养生的关键

24节气养生法

强调人与自然和谐统一
调养出健康强健的体魄

怎么吃24节气

随

查



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

24节气 怎么吃

24 JIEQI ZENMECHI
SUISHOUCHA

随手查

徐峰◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

24节气怎么吃随手查 / 徐峰编著. — 北京: 中

国人口出版社, 2015.2

(随手查系列)

ISBN 978-7-5101-2896-7

I. ①②… II. ①徐… III. ①二十四节气—饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第243073号

24节气怎么吃随手查

徐 峰 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	10
字 数	140千
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2896-7
定 价	24.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



春温、夏热、秋凉、冬寒，周而复始，



每年都是一个气象变化周期。中医提倡顺应

气候变化进行养生调摄，中国历法又把一

年分为24个节气，而24节气的养生又各有不

同，只有了解24节气、四季养生的特点及知

识，才能令实际养生方法发挥最大功效。



目录

第一章

二十四节气与养生

24节气的来历 2

名词解析24节气 4

“四立” 4

“两至” 5

“两分” 5

“三暑” 5

“两雪” 5

“两寒” 5

“其他节气” 6

顺应24节气来养生 7

春夏养阳，秋冬养阴 9

冬吃萝卜，夏吃姜 9

春夏喝凉茶，秋冬进温补 10

一天中也有四季养生观 10

体育锻炼与四季养生 11

春季体育锻炼 11

夏季体育锻炼 11

秋季体育锻炼	12
冬季体育锻炼	12
中医12时辰养生法	13

春季养生要诀，养肝

春季养生的注意事项

春季气候特征	16
养生特点	16
饮食原则	17

立春——助阳气，护肝气

立春养生食材与药材推荐	20
芹菜	20
葱	22
板蓝根	24
甘草	25
立春食疗养生方	26
腐竹芹菜	26
芹菜鸡丝炒饭	27
芹菜肚丝	28
立春常见病小偏方	29

雨水——养脾胃，调精神

雨水养生食材与药材推荐	32
菠菜	32

小米	34
菊花	36
决明子	37
雨水食疗养生方	38
菠菜拌花生	38
蒜蓉拌菠菜	39
甘薯山药豆浆	40
雨水常见病小偏方	41

惊蛰——顺肝气，养脾气.....42

惊蛰养生食材与药材推荐	44
草莓	44
银耳	46
连翘	48
惊蛰食疗养生方	49
鲜菇杂汇	49
翡翠肉片	50
惊蛰常见病小偏方	51

春分——调阴阳，保健康.....52

春分养生食材与药材推荐	54
香菇	54
韭菜	56
春分食疗养生方	58
菌菇乌鸡	58
香菇尖椒炒笋丝	59
韭菜炆虾仁	60

春分常见病小偏方	61
----------------	----

清明——疏肝脾，防流感.....62

清明养生食材与药材推荐	64
绿豆芽	64
鸡肉	65
紫草	66
玫瑰花	67
清明食疗养生方	68
豆芽拌紫甘蓝	68
清明常见病小偏方	69

谷雨——护肝脾，防湿邪.....70

谷雨养生食材与药材推荐	72
黑米	72
丝瓜	74
香椿	76
黄芪	77
谷雨食疗养生方	78
丝瓜竹荪汤	78
谷雨常见病小偏方	79

第三章

夏季养生要诀，养心脾

夏季养生的注意事项82

夏季气候特征	82
--------------	----

养生特点	82
饮食原则	83

立夏——多酸，多苦，重养心.84

立夏养生食材与药材推荐.....	86
小麦.....	86
蕨菜.....	87
樱桃.....	88
芦荟.....	90
红花.....	91
立夏食疗养生方	92
南瓜子十谷米浆	92
立夏常见病小偏方	93

小满——防湿热，防未病.....94

小满养生食材与药材推荐.....	96
海参.....	96
豆腐.....	97
荞麦.....	98
蚕豆.....	100
马齿苋.....	101
小满食疗养生方	102
鲜美豆腐羹	102
小满常见病小偏方	103

芒种——防湿热，强体魄....104

芒种养生食材与药材推荐.....	106
------------------	-----

空心菜.....	106
杨梅.....	108
扁豆.....	109
杏.....	110
益母草.....	111
芒种食疗养生方.....	112
干贝丝苗粳米粥.....	112
芒种常见病小偏方.....	113

夏至——防湿热，强体魄..... 114

夏至养生食材与药材推荐.....	116
芒果.....	116
绿豆.....	118
淫羊藿.....	119
夏至食疗养生方.....	120
蒲公英小米绿豆浆.....	120
夏至常见病小偏方.....	121

小暑——冬天病，夏天防.... 122

小暑养生食材与药材推荐.....	124
豌豆.....	124
西红柿.....	125
泥鳅.....	126
西洋参.....	128
女贞子.....	129
夏至食疗养生方.....	130
泥鳅豆腐.....	130

咖喱口蘑鸡	131
豌豆炒笋丁	132
小暑常见病小偏方	133

大暑——平心气，防中暑.... 134

大暑养生食材与药材推荐	136
菠萝	136
西瓜	138
苦瓜	139
香薷	140
大暑食疗养生方	141
甜香黑米饭	141
菠萝咕嚕肉	142
水果虾仁	143
苦瓜炖排骨	144
大暑常见病小偏方	145

秋季养生要诀，养肺

秋季养生的注意事项 148

秋季气候特征	148
养生特点	148
饮食原则	149

立秋——敛肺气，调精神.... 150

立秋养生食材与药材推荐	152
-------------------	-----

墨鱼	152
莲子	153
百合	154
玉米	156
穿心莲	157
立秋食疗养生方	158
百合腊肠	158
别样莲子百合汤	159
红小豆玉米饭	160
立秋常见病小偏方	161

处暑——敛肺气，保睡眠.... 162

处暑养生食材与药材推荐	164
葡萄	164
花生	166
芡实	168
鸡内金	169
处暑食疗养生方	170
花生扒炖猪蹄	170
花生红小豆粥	171
荷香肉汤	172
处暑常见病小偏方	173

白露——养阴气，防秋寒.... 174

白露养生食材与药材推荐	176
苹果	176
竹笋	177

合欢皮.....	178
玄参.....	179
白露食疗养生方.....	180
家常羊肉.....	180
浓香笋肝粥.....	181
笋干鸡丝.....	182
白露常见病小偏方.....	183

秋分——调阴阳，护脾胃... 184

秋分养生食材与药材推荐.....	186
南瓜.....	186
梨.....	188
胖大海.....	190
白茅根.....	191
秋分食疗养生方.....	192
甜香鸡肉粥.....	192
南瓜盅.....	193
橙汁墨鱼.....	194
秋分常见病小偏方.....	195

寒露——防燥邪，益肺胃... 196

寒露养生食材与药材推荐.....	198
核桃.....	198
白萝卜.....	200
寒露食疗养生方.....	202
甜香白萝卜.....	202
风味萝卜肉丝.....	203

酸甜水晶萝卜	204
寒露常见病小偏方	205

霜降——调脾胃，固肾气.... 206

霜降养生食材与药材推荐	208
香菜	208
蜂蜜	210
猪血	211
油菜	212
霜降食疗养生方	214
香炒双菇	214
肉丝油菜面	215
辣香猪血豆腐	216
霜降常见病小偏方	217

第五章

冬季养生要诀，养肾

冬季养生的注意事项 220

冬季气候特征	220
养生特点	220
饮食原则	221

立冬——敛阴气，护阳气.... 222

立冬养生食材与药材推荐	224
鸡蛋	224
榛子	225

牛肉	226
紫菜	228
立冬食疗养生方	230
家常凉拌牛肉	230
葱香牛脊	231
甜汁牛肉	232
立冬常见病小偏方	233

小雪——养神气，防内火.... 234

小雪养生食材与药材推荐	236
芥菜	236
粳米	237
山药	238
阿胶	240
茯苓	241
小雪食疗养生方	242
多味山药	242
芦笋山药豆浆	243
海带鸡肉饭	244
小雪常见病小偏方	245

大雪——防寒气，保温暖.... 246

大雪养生食材与药材推荐	248
草鱼	248
甘薯	249
虾	250
腰果	252

川芎	253
大雪食疗养生方	254
香煎鱼	254
荔香鲜虾	255
雪菜辣炒腰果	256
大雪常见病小偏方	257

冬至——一阳生，养精气....258

冬至养生食材与药材推荐	260
猕猴桃	260
海带	262
白菜	264
地黄	265
冬至食疗养生方	266
肉末海带烧白菜	266
素蚵仔煎	267
萝卜白菜炖羊肉	268
冬至常见病小偏方	269

小寒——养阳气，养肾气....270

小寒养生食材与药材推荐	272
大蒜	272
糙米	274
猪肉	276
当归	277
小寒食疗养生方	278
肉片南瓜汤	278

墨鱼红烧肉	279
酱爆四季豆	280
小寒常见病小偏方	281

大寒——防燥邪，防寒冷 282

大寒养生食材与药材推荐	284
姜	284
菜花	286
羊肉	288
何首乌	289
小茴香	290
冬虫夏草	291
大寒食疗养生方	292
菜花炒蛋	292
金针菇羊肉丝	293
三羊开泰	294
大寒常见病小偏方	295

附录 常见病饮食宜忌 296

编者公告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者养成科学、健康的饮食习惯，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。