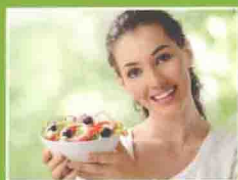


节气养生
JIEQI YANGSHENG



养生保健、延年益寿的妙法

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。

顺时调养 24 节气



春夏卷

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

春夏卷

24 JIE QI SHUN SHI TIAO YANG
CHUN XIA 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·春夏卷 / 李彦龙编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5377-4900-8

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 140780 号

24 节气顺时调养·春夏卷

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 978-7-5377-4900-8
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。

Preface

24 节气顺时调养

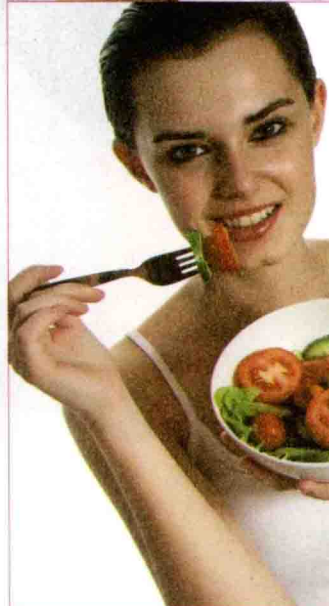
春夏卷

《黄帝内经·素问》记载：“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仁不吝批评指正。



目录

CONTENTS



第一章·立春养生

◆节气风俗 / 002

打春牛 / 002

咬春 / 003

戴春鸡 / 003

◆饮食调养 / 003

营养多样化 / 004

立春的饮食原则 / 005

立春最佳保健蔬菜：白萝卜 / 007

◆起居规律 / 009

早睡早起做晨练 / 009

“春捂”：慢脱衣 / 010

◆运动保健 / 011

适量运动，循序渐进 / 011

立春最适宜的活动：散步 / 012

每天梳头百下 / 013

◆疾病预防 / 014

远离疾病需“春捂” / 014

立春几种多发疾病的预防 / 015



第二章·雨水养生

◆节气风俗 / 018

回娘家 / 018

拜干爹 / 019

占稻色 / 019

◆饮食调养 / 020

适当多食温热食物 / 020

初春韭菜好吃又健康 / 021

◆起居规律 / 022

作息有时 / 023

雨水时节如何防寒 / 025

◆运动保健 / 026

过量运动危害多 / 026

室内运动：健身球 / 027

有益健康的三种按摩运动 / 028

◆疾病预防 / 029

雨水时节防止旧病复发 / 029

防感冒，葱蒜姜 / 030



第三章·惊蛰养生

◆节气风俗 / 032

祭白虎，化是非 / 032

“打小人”，驱霉运 / 033

蒙鼓皮 / 033

◆饮食调养 / 033

多甘少酸对脾胃有好处 / 034

惊蛰饮食佳品：梨 / 035

◆起居规律 / 036

起居有规律 / 036

调理情志 / 036

◆运动保健 / 037

做好运动前的准备 / 037

试一试音乐养生 / 038

◆疾病预防 / 039

惊蛰到，防虫咬 / 039

惊蛰需要预防的几种疾病 / 040



第四章·春分养生

◆节气风俗 / 042

春祭 / 042

吃春菜 / 043

祭祀百鸟 / 043

◆饮食调养 / 043

平衡阴阳很重要 / 043

去燥养肝多喝茶 / 045



春分不可错过春芽 / 046

◆起居规律 / 047

春分衣着要领 / 047

春分起居原则 / 048

◆运动保健 / 048

漫步花草间 / 049

放风筝 / 049

重视膝关节的锻炼 / 049

◆疾病预防 / 050

预防感冒的注意事项 / 050

干姜炖汤防五更泻 / 050



第五章·清明养生

◆节气风俗 / 052

扫墓 / 052

踏青 / 052

植树 / 053

插柳 / 053

◆饮食调养 / 053

多吃柔肝养肺的食物 / 053

杀菌防病：葱、蒜、姜 / 055

◆起居规律 / 056

清明时节的最佳起床时间 / 056

古代清明美容方 / 056

◆运动保健 / 057

清明踏青 / 057

春季防晒很重要 / 058

◆疾病预防 / 058

调控情绪，悲伤有度 / 059

防止花粉过敏 / 059

高血压患者的养生之道 / 060



第六章·谷雨养生

◆节气风俗 / 062

喝谷雨茶 / 062

吃香椿 / 062

祭仓颉 / 062

赏牡丹 / 063

张贴“禁蝎”符咒 / 063

◆饮食调养 / 064

滋补身体要适度 / 064

几种养肺健脾的食物 / 065

◆起居规律 / 067

适度“春捂” / 068

早睡早起别赖床 / 068

◆运动保健 / 069

谷雨运动勿大汗 / 069

打太极护肝气 / 069

谷雨养生运动——荡秋千 / 069

◆疾病预防 / 070

预防神经性疾病 / 070

防治神经性疾病的几种膳食 / 071



第七章·立夏养生

◆节气风俗 / 074

立夏吃蛋 / 074



做夏 / 075

称人 / 075

◆饮食调养 / 076

调理肠胃是关键 / 076

饮食清淡，均衡营养 / 078

◆起居规律 / 080

夏日午睡好处多 / 080

室内湿度要适宜 / 080

立夏起居注意事项 / 081

◆运动保健 / 081

晚梳“五经”身体好 / 081

脑颈操 / 082

◆疾病预防 / 083

怡养心神，戒怒戒躁 / 083

立夏谨防三种疾病复发 / 084



第八章·小满养生

◆节气风俗 / 086

抢水 / 086

祭车神 / 086

祭蚕神 / 087

◆饮食调养 / 087

吃除暑湿的食物 / 087

水果有寒、温，吃时需谨慎 / 091

不宜冷冻吃的水果 / 093

◆起居规律 / 094

适合小满节气的穿衣搭配 / 094

午休的注意事项 / 094

◆运动保健 / 095

小满时节宜做舒缓的运动 / 095

运动的原则 / 096

◆疾病预防 / 097

预防风疹 / 097

去湿气，健脾胃 / 098



第九章·芒种养生

◆节气风俗 / 100

安苗 / 100

祭花神 / 101

打泥巴仗 / 101

◆饮食调养 / 101

芒种饮食莫贪凉 / 102

饮食不宜过甜过咸 / 102

降暑清凉方 / 103

芒种时令水果：桑葚 / 105



◆起居规律 / 106

勤换衣物，多补水 / 106

冬病夏防 / 107

如何避免湿邪入侵 / 108

◆运动保健 / 108

徒手练习“划龙舟” / 108

按摩丰隆穴健脾祛湿 / 109

◆疾病预防 / 109

如何预防热伤风 / 109

预防“夏打盹” / 110



第十章·夏至养生

◆节气风俗 / 112

吃凉面条 / 113

吃狗肉 / 113

吃馄饨 / 113

◆饮食调养 / 114

多吃葱蒜可预防肠道疾病
的发生 / 114

夏至饮食多吃“苦” / 115

适宜夏季喝的几种茶 / 117

◆起居规律 / 119

洗温水澡有益于身体健康 / 119

外出防中暑 / 120

◆运动保健 / 121

夏季宜选择舒缓的运动 / 121

适度运动，不宜大量出汗 / 122

◆疾病预防 / 123

夏季防治妇科病 / 123



被蚊虫叮咬后如何止痒 / 123

夏季如何提高免疫力 / 124



第十一章·小暑养生

◆节气风俗 / 126

尝新 / 126

吃伏羊 / 126

吃过水炒面 / 127

晒书画、衣物 / 127

吃黄鳝 / 127

◆饮食调养 / 127

防暑的饮食原则 / 128

防晒降暑的几种食物 / 129

◆起居规律 / 131

起居要有规律 / 131

冬不坐石，夏不坐木 / 131

夏季正确吹风扇的方法 / 131

◆运动保健 / 132

夏季养生，“少动多静” / 132

静坐冥想可养护心脑血管 / 133

◆疾病预防 / 134

夏季几种常见的皮肤病及

预防方法 / 134

小暑如何防止旧病复发 / 136



第十二章·大暑养生

◆节气风俗 / 138

送“大暑船” / 138

吃仙草 / 138

吃凤梨 / 139

“过大暑” / 139

◆饮食调养 / 139

适宜大暑吃的几种食物 / 139

夏季多喝粥可以补气降暑 / 142

◆起居规律 / 144

午睡的好处 / 144

如何午睡更健康 / 144

◆运动保健 / 145

夏季养生运动——游泳 / 146



适当减少运动量 / 147

◆疾病预防 / 148

如何防暑以及中暑后的

应对措施 / 148

防止“情绪中暑” / 149

如何预防肠道疾病 / 150



第一章

立春养生 PART ONE





立春养生

立

春，民间称为“打春”，位于二十四节气之首。“立”表示开始的意思，所以立春表示春天的开始，也是万物生发的季节。立春的时间为公历2月4日前后，随着立春的到来，白天开始逐渐变长，天气稍显暖意，降水也会随之增多。这是立春节气中人们能够明显感觉到的气候变化。

立春养生要遵循养阳防风的原则，保护体内的阳气。肝是人体的重要器官，具有调节气血、吸收营养、协助脾胃消化食物、调理情志、疏理气机等功能。立春养肝得法，将会给整年带来安康。所以，春季必须重视肝脏的养护。



节气风俗

我国自古为农业国，春种秋收，关键在春。所以立春在古代就受到人们的重视。早在周朝和汉代，就有祭祀春神的习俗（春神即芒神，是主管农事的神）。如今，立春习俗在内容和形式上呈现多样性。在民间，立春的习俗也有很多，例如吃春饼、糊春牛、打春牛、贴宜春字画、迎春、报春、戴春鸡、春社、配燕子、画《蝎子符》、燎百病、吊春穗等。下面简要介绍几种有代表性的立春风俗。



打春牛

古代，人们用土做成泥坯，雕刻成牛的形状，大小和牛差不多。立春前一天，官员和百姓在农坛上举行祭祀活动。然后县执事亲手扶犁，用鞭打“春牛”，预示着春耕的开始。百姓则做扶犁耕地的姿势，一边耕地一边打“春牛”，口中喊着：一打“风调雨顺”，二打“国泰民安”，三打“五谷丰登”。意在发展生产，鼓励农耕。

如今，一些农村却仍有打春牛的风俗。立春前，用泥塑一牛，称为春牛。妇女们抱小孩绕春牛转三圈，旧说可以不患病症，今已成为娱乐。立春日，村里推选一位老者，用鞭子象征性地打春牛三下，意

味着一年的农事开始。

♥ 咬春

立春日吃春饼称为“咬春”。民间在立春这一天要吃一些春天的新鲜蔬菜，既为防病，又有迎接新春的意味。唐《四时宝镜》记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。”可见早在唐代人们就开始试春盘、吃春饼了。

♥ 戴春鸡

戴春鸡是陕西铜川一带的民俗。立春这一天，母亲在孩子帽子的顶端缝一个布制的3厘米长的公鸡，“鸡”和“吉”是同音字，表示“春吉”。

饮食调养

中医理论讲究“春生、夏长、秋收、冬藏”，冬季宜进补，但是从大寒到立春这段时间不可过量进补，在适量进补的同时，更要注重营养的多样化。



营养多样化

《素问·藏气法时论》

记载：“肝主春，……急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之……”意思是，人体的五脏与外界的五味相对应，酸味入肝，有收敛之性，不利于阳气生发和肝气疏泄。所以，在饮食调养上要与人体的五脏的喜好相适应。



春季宜吃一些柔肝养肝、疏肝理气的食物或者草药，例如，食物有大枣、豆豉、葱、香菜、花生等，草药有枸杞、郁金、丹参等，掌握了上述原则可以自行调理饮食。

此节气的饮食不要过于油腻或过于清淡，总的原则为营养多样化。具体来说，适量地食用一些肉类食物温补，同时多吃一些蔬菜。在肉类食物中，鱼肉是不错的选择，因为鱼肉脂肪含量少。在蔬菜类食物中，首推萝卜和白菜。萝卜有消火清热、助消化的功用，还可以清理肠胃，消除体内多余的脂肪。白菜可以去油脂，过敏者或体质虚寒者不宜多吃。

从食性的角度来说，立春后最好选择性味偏凉的食物，减少酸味食物的摄入，多吃一些甜味食物，这样有利于补气益脾。

当然，良好的饮食习惯是全面摄取营养的保证。暴饮暴食或饮食不规律会引起消化异常，导致肝功能失调。要适量地摄入一些富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质的食物，与此同时，还要保持五味不偏。

还有一点值得注意，春季是升发的季节，咸味入肾，饮食过咸易伤肾气，不利于保养阳气。因此要减少食盐的摄入量。

饮食攻略

芹菜炒香干

原料：

芹菜 300 克、香干 3 块、盐 1 茶匙（5 克）、白糖 1 茶匙（5 克）。

做法：

将清洗干净的芹菜切成等长的段，香干切成丝。热锅入油，待油温时倒入香干炒出香味，然后倒入芹菜，翻炒几下之后，加入盐和糖，搅拌均匀后，大火翻炒，熟后出锅即可食用。

功效：

清热祛火，益气降压。

立春的饮食原则

立春饮食应遵循以下原则：

① 饮食清淡消春火

在春季人容易上火，经常出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，饮食应以清淡为宜，忌食油腻、生冷等刺激性食物。上火的人可以喝一些绿豆汤、金银花茶、菊花茶等。



② 辛甘之品助春阳

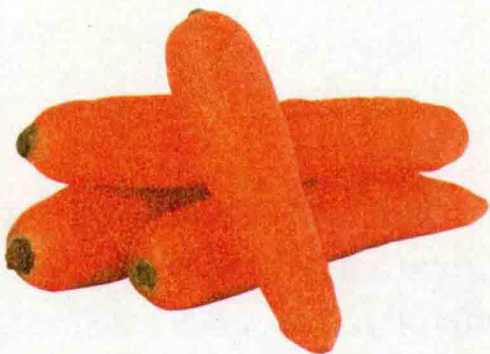
辛味食物有养春气的作用，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等。《千金方》记载：“二三月宜食韭。”

③ 少酸增甘保脾胃

春季是升发的季节，五脏中的肝脏当令，宜吃辛温升散之食，忌吃生冷黏杂之物，否则会伤害脾胃。

④ 黄绿蔬菜防春困

在春季人通常容易犯困，神疲乏力，这时应多吃黄色或绿色的蔬菜，例如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，它们可以帮助人们清醒头脑、恢复精力。



⑤ 细选食物少疾病

立春天气转暖，细菌病毒开始繁殖，容易侵入人体，此时多摄入一些维生素和矿物质元素可以增强人体抵抗力。塔菜、芥蓝、西兰花、柑橘、柠檬等，含有丰富的维生素C，维生素C可以抵抗病毒；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，而维生素A可以增强上呼吸器官上皮细胞的功能，从而抵抗病菌的侵袭。

饮食攻略

虾仁韭菜

原料：

虾仁 30 克，韭菜 250 克，鸡蛋 1 个，盐、酱油、淀粉、食用油、麻油各适量。

做法：

虾仁泡入水中发涨，大约 20 分钟后捞出控干水分；韭菜洗净，切 3 厘米长，在鸡蛋中加入淀粉、食用油调成糊状，把虾仁倒入其中搅拌均匀。

锅内放入适量油，油热后放入虾仁翻炒，随后放入韭菜，待韭菜炒熟，放食盐、麻油搅拌均匀即可出锅。

功效：

补肾阳，固肾气，通乳汁。

立春最佳保健蔬菜：白萝卜.....

白萝卜是日常生活中常见的蔬菜，它营养丰富，可以生吃、腌制、炒菜、炖肉等，既可以当蔬菜又可作水果，还可以做药膳，故其有“小人参”的美誉。

萝卜性甘辛味辣，根据养生保健理论，宜在冬末春初食用。

白萝卜含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素和多种人体所需的矿物质。其中维生素C的含量比梨、苹果高出8~10倍。维生素C可以促进人体新陈代谢，排出体内废物，防止皮肤老化，保持皮肤白皙水嫩。白萝卜还可以抵抗疾病，增强机体免疫力。

民间流传着这样一句话“萝卜头辣、尾燥、腰正好”，看来，萝卜各个部分的营养成分是不同的，所以，吃萝卜的时候要讲究分段吃。萝卜的顶部含有丰富的维生素C，适宜爆炒和煮汤；中间部分含糖量较高，可以凉拌；尾部辛辣，适宜腌制。

中医认为白萝卜可以化痰止咳、清热顺气、清热解酒、消肿散淤。李时珍的《本草纲目》将其列为抗菌消炎、祛瘀化痰、顺气益脾的良药。《食疗本草》中记载，白萝卜可以“利五脏，轻身，令人白净肌细”。

