

HUANGDINEIJING24JIEQIYANGSHENGFA

黄帝内经



二十四节气 养生法

人体节律周期健康法



本书以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四个节气为主线，深入浅出地介绍了二十四节气对人体节律周期与健康的影响，破解了顺应节气养生的奥秘。

曾子孟 / 著



中国工人出版社

THE HANGSHE MEDICAL SOCIETY AND THE HANGSHE UNIVERSITY OF MEDICINE

黄帝内经

卷之三

二十四节气

养生法

上海中医药大学附属龙华医院



上海中医药大学附属龙华医院 上海中医药大学附属龙华医院 上海中医药大学附属龙华医院
上海中医药大学附属龙华医院 上海中医药大学附属龙华医院 上海中医药大学附属龙华医院

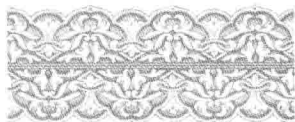
上海中医药大学



中国人民大学出版社

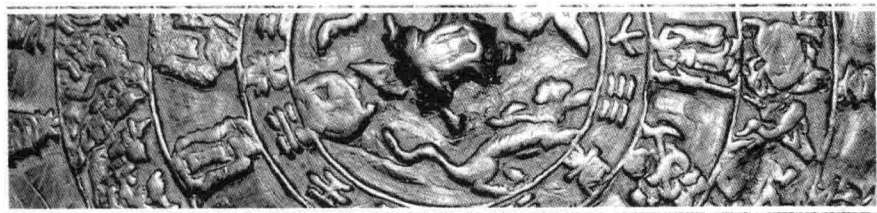
HUANGDINEIJING24JIEQIYANGSHENGFA

黄帝内经



二十四节气
养生法

人体节律周期健康法



曾子孟 / 著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经二十四节气养生法 / 曾子孟著. —北京: 中国工人出版社,
2010.1
ISBN 978-7-5008-4599-7

I. 黄… II. 曾… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215273 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京密东印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 15.5

印 数: 7000

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

“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。”这是我们熟悉的“二十四节气歌”，也是华夏祖先在历经千百年的实践中创造出来的科学遗产。二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是人们养生、保健的秘宝。这是因为，每个节气的到来，都喻示着物象的更新交替。而在物象的更新交替中，天地间也在阴阳消长中不断变化；人与自然界是一个统一的整体，所以人的生命活动也必然与节气紧密相连。

《黄帝内经》上说：“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。”认为四时阴阳是万物的根本，春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁是自然界的规律，人应顺应四时阴阳变化做到“春夏养阳，秋冬养阴”。又说：“四时阴阳，从之则生，逆之则死。”认为四时气候变化是自然界顺应天道的客观规律，人体也一样要适应四时生长收藏的养生规律，才能取得内外环境的统一；如果违背了这一规律，就会损伤五脏之气，使人体适应自然的能力降低，甚至生病死亡。的确，天地间的寒来暑往、风雨雷电等自然现象，特别是四时节气的交替更换所带来的风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人的脏腑和气血都有着重要的影响，所以应根据二十四节气各自的气候特点，根据天地阴阳的变化来调节人体的阴阳气血，达到养生防病的目的。

本书以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘。同时，书中围绕不同季节、不同节气的自然变化重点介绍了季节变换、节气交替

中的人体生物钟与生物节律养生方法,其中包括很多古代最行之有效的养生方法和食疗佳品,并对不同时令的作息起居、饮食药膳、精神调整、运动指南等各个方面进行详细论述,同时以通俗易懂的语言,结合现代科学,将最实用的、最可操作的食疗、锻炼等方法奉献出来,助您轻松掌握延缓衰老、延年益寿的秘诀。

健康是人的一生中最宝贵的资本,在此也希望本书能为广大读者的健康带来帮助,实现大家祛病延年、健康长寿的愿望!



目录

第一篇 天人相应之道：顺节气、养天年

第一章 顺节气，适时调养之本 \ 3

《黄帝内经》与二十四节气 \ 3

二十四节气直接影响人体脏腑 \ 5

二十四节气能协调精气神 \ 7

第二章 通经络，激活身体的“自愈系统” \ 8

开春了，给身体来一次大扫除 \ 8

阳气旺盛之时，穴位按摩让你神清气爽 \ 9

万物萧条，“秋收”也该开始了 \ 10

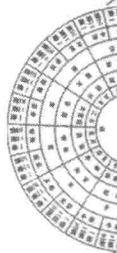
寒气逼人，试试特效穴位的保健大法 \ 11

第三章 行气血，不生病的智慧 \ 12

第四章 修脏腑，让生命之树常青 \ 14

万物生发蓬勃，养生重在养肝 \ 14

繁茂秀美之时，养“心”为上 \ 15



肃杀之气凄风冷雨,滋阴润肺正当时 \ 16

万物蛰藏,养生需深藏于内 \ 16

第五章 调时令,保持健康的密码 \ 18

“春困”是人体生物钟的反应 \ 18

“消耗”的季节,保持良好的生物钟状态 \ 19

秋意渐浓时,揭开生物钟的神秘面纱 \ 20

寒冬时节,了解人体的“激素钟” \ 20

第六章 养体质,从根子上修复你的身体 \ 22

血虚体质——健脾胃、活气血是重中之重 \ 23

气虚体质——补脾、健脾是关键 \ 25

阴虚体质——养生重在滋阴降火,镇静安神 \ 26

阳虚体质——阳气是生命之本,要重视养阳 \ 27

第七章 补后天,做自己的健康管家 \ 29

年龄不同,养生方法各异 \ 29

“男八女七”,养生需适宜 \ 30

第二篇 春季“发陈”：向大自然要勃勃生气

第一章 春为生发之季,养肝为先 \ 35

春季养生要领 \ 36

第二章 岁首开年春意满——立春说养生 \ 37

保护阳气,激活生命的原动力 \ 38

- 立春起当吃芽菜 \ 38
- 春天的第一道菜——春饼 \ 39
- 食补草药, 首选养肝之品 \ 41
- 天天都有绿色好心情 \ 42
- 提高免疫力正当时 \ 43

第三章 春回地暖草如丝——雨水说养生 \ 45

- 肝脾同补, 百病勿扰 \ 46
- 古功今用, 防病又健体 \ 47
- 雨水时节防湿寒 \ 48
- 房事宜慎重 \ 49
- 乍暖还寒, “春捂”不能忘 \ 49

第四章 神州大地待惊雷——惊蛰说养生 \ 51

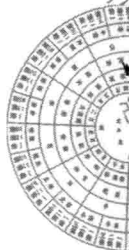
- 惊蛰吃梨润肺又健脾 \ 52
- 对付“春困”中医有妙招 \ 52
- 增强体质, 抵御流行性疾病 \ 54
- 警惕肝脏疾病的侵袭 \ 55
- 惊蛰节气, 不同体质养生有方 \ 56

第五章 春来遍是桃花水——春分说养生 \ 58

- 保持人体阴阳平衡的状态 \ 59
- 春分养生首选节令之物 \ 59
- 以肝补肝正当时 \ 61
- 春分忌大寒大热 \ 62
- 阳虚之体, 警惕五更晨泻 \ 63

第六章 佳节清明桃李笑——清明说养生 \ 64

- 清明养生, 贵在与自然同气相求 \ 64



- “发物”不可多吃 \ 65
- 清明踏青,让健康与你随行 \ 66
- 寄哀思、要有度 \ 67
- 饮一盏“明前茶” \ 68
- 顺应自然而起卧,以求做到天人合一 \ 69
- 火形人要防高血压 \ 70

第七章 谷雨青梅口中香——谷雨说养生 \ 72

- 谷雨时节当吃香椿 \ 73
- 进入花粉高峰期,应对过敏有绝招 \ 74
- 最是甘醇“谷雨茶” \ 75
- 暮春养生,补水为重 \ 76
- 神经痛的发病期 \ 78

第三篇 夏季“蕃秀”：用天地之气强壮身体

第一章 夏为生长之季,补心为先 \ 83

夏季养生要领 \ 84

第二章 骤雨当空荷花香——立夏说养生 \ 86

- 立夏养好“心” \ 87
- 不可忽略的黄金营养 \ 88
- 立夏后食稀食,消暑又养胃 \ 89
- 春夏之交慎防病 \ 90
- 起居顺应自然,晚睡早起加午休 \ 92



第三章 轰雷雨积好养鱼——小满说养生 \ 93

小满之日吃点“苦” \ 94

小满期间宜素食 \ 95

吃对生冷食物 \ 96

小满时节，“五行人”调养各不同 \ 98

第四章 割稻季节尽喜色——芒种说养生 \ 101

饮食宜“清补”，也绝非得绝对清与素 \ 102

药浴健身又防病 \ 103

防暑降温，自制“清凉处方” \ 105

端午时节话养生 \ 106

午睡滋阳气 \ 107

第五章 昼长天地似蒸笼——夏至说养生 \ 109

夏至养生，勿忘健脾 \ 109

夏至来碗面，健康又美味 \ 110

夏至要喝“三叶茶” \ 112

补水要及时、正确 \ 112

运动也要遵循一定的原则 \ 115

第六章 蝉鸣正烦田丰盛——小暑说养生 \ 116

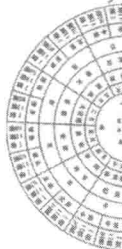
小暑节气吃三宝 \ 116

夏天喝这些茶好 \ 118

防暑降温，穿衣戴帽也有讲究 \ 119

小暑养生，少动多静 \ 120

冬病夏治最关键 \ 120



第七章 大汗淋漓皆是夏——大暑说养生 \ 122

大暑老鸭胜补药 \ 123

大暑养生离不开度暑粥 \ 123

大暑节气用“二香” \ 125

盛夏“阴暑”需提防,白领警惕“冻”出病 \ 126

第四篇 秋季“容平”:金秋最宜调和精气神

第一章 秋为收敛之季,润肺为重 \ 129

秋季养生要领 \ 130

第二章 凉来暑退草枯寒——立秋说养生 \ 131

立秋莫忘“秋老虎” \ 132

秋冻秋冻,不生杂病 \ 132

早睡早起,健康不离 \ 133

心情舒畅,以适应秋季“容平”之气 \ 134

“少辛多酸”的立秋饮食 \ 135

立秋“贴秋膘” \ 136

秋来性爱宜收不宜纵 \ 137

第三章 伊人去处享清秋——处暑说养生 \ 139

处暑养肺正当时 \ 140

睡好“子午觉”,防病又养生 \ 140

防燥,让秋日的皮肤光滑水润 \ 141

初秋一只梨,健康好身体 \ 142

初秋老人慎保养 \ 143



秋日要注意保护腹部 \ 144

第四章 碧汉清风露玉华——白露说养生 \ 146

白露饮食当健脾润燥 \ 147

白露天气冷,给肾“打打气” \ 148

白露食疗方,养好常见病 \ 149

调整饮食,提升人体正气 \ 149

白露时节,让哮喘者房事也和谐 \ 150

白露秋分夜,五防最当紧 \ 151

白露养生,宜做呼吸操 \ 152

第五章 凉意舒情果清芬——秋分说养生 \ 154

暑热退尽,凉燥来袭 \ 155

秋粥宜人,老人最宜多食 \ 155

均衡饮食,以求阴平阳秘 \ 156

秋分养生先养胃 \ 157

少说话,保持乐观情绪,使志安宁 \ 158

中秋节,秋分日,品尝芋头正当时 \ 159

秋分到,运动调节机体 \ 160

第六章 天高云淡雁编人——寒露说养生 \ 162

寒露起,足部保暖当重视 \ 163

寒露防寒,搓搓大椎就解决 \ 164

弹弹手指,减少心、脑血管疾病 \ 164

寒露属长夏,当养脾胃 \ 165

调整起居,保持体内阴阳平衡 \ 166

九九重阳话养生 \ 167

朱门酒肉无风味,寒露白菜正当时 \ 168



第七章 梅映红霞报晚秋——霜降说养生 \ 170

霜降饮食,蔬果也疯狂 \ 171

补冬不如补霜降 \ 172

霜降赏红叶,护好“老寒腿” \ 173

心气平和,养我精气神 \ 173

晚秋养大肠,提前做好过冬 \ 174

天凉好个秋,喝点南瓜粥 \ 175

承上启下,霜降调理“亚健康” \ 176

第五篇 冬季“闭藏”:天寒地冻最好是养阳

第一章 冬为收藏之季,补肾为先 \ 181

冬季养生要领 \ 182

第二章 万物收藏梅开红——立冬说养生 \ 183

立冬养生,以护阳温补为上 \ 184

温补之前最好先“引补” \ 185

入冬后,养生应着眼于一个“藏”字 \ 186

立冬养生吃什么 \ 187

立冬保暖,后背为先 \ 188

立冬运动更养生 \ 189

第三章 保暖增温雪初降——小雪说养生 \ 190

出门戴帽子,保护诸阳之会 \ 191

冬令进补莫忘喝水 \ 191

进补习惯很重要 \ 192



- 小雪一日两橄榄 \ 193
- 小雪养生先养神 \ 194
- 小雪注意清“内火” \ 195
- 气虚冬练养肾功 \ 196

第四章 朔风怒吼飞瑞雪——大雪说养生 \ 198

- 大雪养生有“七宜” \ 199
- 大雪食疗,南北“进补”各不同 \ 200
- 晚不吃姜利健康 \ 201
- 节令美食——大萝卜 \ 202
- 冬季补肾常用的药材 \ 203
- 大雪养生话冬泳 \ 204

第五章 日短阳生炉火旺——冬至说养生 \ 206

- 专属冬至的大餐——饺子 \ 207
- 冬至中年好养生 \ 208
- 素食补冬,女人的最爱 \ 209
- 冬至养生,一日六件事 \ 210
- 冬至“进补”,要分清体质 \ 211
- 心、脑血管疾病患者如何过冬至 \ 212

第六章 冷风寒气冰天地——小寒说养生 \ 214

- 小寒的特色食品——腊八粥 \ 215
- 最适合小寒食用的食疗方 \ 216
- 小寒多吃山楂益处多 \ 217
- 小寒保暖一二三 \ 218
- 小寒日常养生经 \ 219
- 三九天,活血通络最养生 \ 220



保暖切莫“三紧” \ 221

第七章 银装素裹腊梅飘——大寒说养生 \ 222

大寒日,提前养肝 \ 223

大寒日常养生经 \ 224

冬夜憋尿,不病也痛 \ 225

抓住冬天的尾巴,再吃一次涮羊肉 \ 226

大寒要防风邪 \ 227

冬季搓手好处多 \ 228

大寒时节,男性要藏精御寒 \ 228

附录:生活时间表 \ 230

后 记 \ 231



第一篇

天人相应之道：顺节气、养天年

人生天地间，一切生命活动与大自然都是息息相关的，这就是“天人相应”的思想。《黄帝内经》中说：“人与天地相参也，与日月相应也”，“天地者，万物之上下也。”既然人与自然有此相通、相应的关系，因此，不论是四时气候、昼夜晨昏，还是日月运行、地理环境的各种变化，我们都应该遵循此传统养生理念，顺从自然界的自然变化，方能达到防病强身的目的。

