

大众健康与养生保健
百科知识丛书



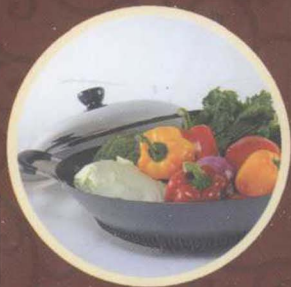
一册在手，轻轻松松搞定……

24节气 与 养生

- 内容丰富
- 科学实用
- 专家点评

24 jieqi yu yangsheng

四季的交替影响着人体的健康，24节气的变化会引起人们生理与心理机能的代谢与更替。依四时节气的变化规律进行保健，是华夏祖先总结出来中华特有的祛病健身的智慧结晶，是传统中医原创的益寿延年的养生之道。



◎ 姜晓军 / 编著

北京科学技术出版社



大众健康与养生保健
百科知识丛书

24 节气与养生

本书依据中医学理论揭示了24节气的运行特点及其对生命健康的影响，介绍了顺应节气、科学养生的道理和健康常识，汇总了根据节气变化人在出行、饮食、预防疾病、身心调适、应急治疗、中医保健等多方面的实用可行、效果显著的养生方法。内容通俗易懂、贴近生活、服务大众、自保自疗，是一部面向大众读者的实用养生工具书，老少咸宜。

本册超值
29.8元

ISBN 978-7-5304-4643-0

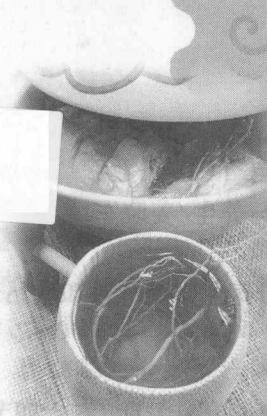


9 787530 446430 >

总定价：357.60元

大众健康与养生保健
百科知识丛书

一册在手，轻轻松松搞定……



24节气 与养生



24 jieqi yu yangsheng

◎ 姜晓军 / 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气与养生/姜晓军编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2010. 4

(大众健康与养生保健百科知识丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4643 - 0

I. 二… II. 姜… III. 二十四节气 - 关系 - 养生 (中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 043723 号

大众健康与养生保健百科知识丛书 (二十四节气与养生)

责任编辑: 钱海水

出版人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 62716232 (发行二部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 1800 千

印 张: 168

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4643 - 0/R · 1270

定 价: 357.60 元 (全 12 册)

京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

《黄帝内经》是中医学的智慧之源，许多养生思想都源于《黄帝内经》。比如24节气养生的思想就源于《黄帝内经》。对于24节气养生，《黄帝内经》中说：“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。”受此影响，传统医学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变化规律，人应顺应四时阴阳变化做到“春夏养阳，秋冬养阴”。《黄帝内经》中还有这样的说法：“四时阴阳，从之则生，逆之则死。”所以，传统医学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。

说到24节气养生，我们有必要谈一下24节气的由来。我们都熟悉24节气歌，歌中唱到：“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。”歌中囊括了24个节气。

24节气是怎样诞生的呢？最初，祖先在长期的生产、生活实践中，逐渐摸索和掌握了大自然的发展规律，通过对自然现象的认真观察，发现太阳总是遵循着东升西落的规律，并且在天空中所处的位置时时变化，一年之中要运行一个来回，周而复始。同时，人们还发现太阳的这种变化和地球上万物的盛衰、生长有着密切的关系，并有一定的规律可循，于是我们的祖先凭着聪明智慧把一年的时间平均分为二十四等份，给每个等份命名，二十四节气就这样诞



生了。

其实，24节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是人们养生、保健的法宝。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24节气紧密相连。

另外，24节气比较准确地反映了一年自然物候的发展，时至今日，在农业生产中仍起到广泛的指导作用。同时，24节气在指导人们养生保健上也发挥着极其重要的作用。这是因为，自然界是人类赖以生存的必要条件，24节气的变化时刻在影响着人体生物钟的运转，人体的脏腑功能活动、气血运行与24节气的变化息息相关。

现代人要很好地进行养生保健，就必须遵循自然，顺应自然界中时序的变化，遵循天人合一的传统养生理念，顺应24节气的变化而相应地调整养生之道。

有了好日子，还要有好身体，健康的生活才是高质量的生活，为此，我们精心编写了《24节气与养生》一书。本书以养生保健为目的，以春夏秋冬中的24节气为大纲，将顺时养生的方法和宜忌全面而翔实地展示给读者，同时融合了四季养生的精华，具有科学性、实用性和易操作性，可以说是一年四季养生保健的最佳指南！



(16)	户限前神春迎春立	4
(17)	"火刊"新意主要春立	2
(18)	林相秘始代寮余暨	0
(20)	主养木雨张雷二	二
(22)	调气主养户守木雨	1
(23)	去款露卦最户守木雨	2
第一章 话说春季养生 (1)			
(1)	一、春季养生的原则	(1)
(2)	二、春季饮食忌宜	(2)
(3)	三、春季饮食以清平为主	(3)
(4)	四、春季饮食宜省酸增甘	(4)
(5)	五、春节期间养生的注意事项	(5)
(7)	六、春季时令养生菜谱	(7)
(7)	1. 韭菜炒虾仁	(7)
(7)	2. 菠菜炒猪血	(7)
(8)	3. 荠菜炒里脊	(8)
(8)	4. 脆皮炸鲜奶	(8)
(8)	5. 香椿拌豆腐	(8)
(9)	6. 白烧鳊鱼	(9)
(9)	7. 鲫鱼烧豆腐	(9)
(9)	8. 苜蓿炖豆腐	(9)
(10)	9. 素焖扁豆	(10)
(10)	10. 口蘑白菜	(10)
(10)	11. 青韭红白汤	(10)
(11)	12. 大葱钙骨汤	(11)
(11)	13. 豌豆苗鲫鱼汤	(11)
第二章 春季六节气养生 (12)			
(12)	一、话说立春养生	(12)
(12)	1. 立春节气养生原则	(12)
(14)	2. 与春之阳气相应	(14)
(15)	3. 立春要多吃豆芽菜	(15)

4. 立春吃春饼预邪气	(16)
5. 立春要注意降“肝火”	(17)
6. 增强免疫力的好时机	(18)
二、话说雨水养生	(20)
1. 雨水节气养生原则	(20)
2. 雨水节气最佳锻炼法	(22)
3. 雨水节气要防寒防湿	(23)
4. 雨水时节要“春捂”	(24)
三、话说惊蛰养生	(25)
1. 惊蛰节气养生原则	(25)
2. “惊蛰吃梨”的习俗	(27)
3. 惊蛰时节防困的技巧	(28)
4. 做好流行病的预防工作	(29)
5. 惊蛰要顺时养肝	(31)
四、话说春分养生	(32)
1. 春分节气养生原则	(32)
2. 春分要调节机能平衡	(33)
3. 春分节气吃什么最养生	(34)
4. 春分是以肝补肝的好时机	(35)
5. 春分时节不要大寒大热	(36)
6. 阳虚体质要警惕晨泻	(37)
五、话说清明养生	(38)
1. 清明节气养生原则	(38)
2. 清明时节与自然同气相求	(40)
3. 清明节不宜食用“发物”	(40)
4. 清明时节旅游宜忌	(41)
5. 清明养生要点	(42)
6. 清明当饮“明前茶”	(43)
7. 作息要顺应自然之道	(44)
8. 火形人要预防高血压	(44)
六、话说谷雨养生	(45)

1. 谷雨节气养生原则	(45)
2. 谷雨时节宜吃香椿	(47)
3. 谷雨时节要谨防花粉过敏	(48)
4. 谷雨时多喝“谷雨茶”	(49)
5. 暮春养生要注意补水	(50)
6. 谷雨後は神经痛发病期	(51)
第三章 话说夏季养生	(53)
一、夏季养生的原则	(53)
二、夏季养生要多吃点“苦味”	(54)
三、夏三月饮食应以清补为主	(55)
四、夏季养生要防“湿邪”	(55)
五、夏季感冒宜刮痧治疗	(56)
六、冬病夏治,夏季宜治糖尿病	(57)
七、夏季时令养生菜谱	(58)
1. 泥鳅烧豆腐	(58)
2. 丝瓜炒蛋	(58)
3. 素烩面筋	(59)
4. 芹菜拌豆腐	(59)
5. 豆芽炒海带丝	(59)
6. 长春鹌鹑蛋	(60)
7. 仙人掌拌鸡丝	(60)
8. 虾仁拌芹菜	(60)
9. 鲜蘑丝瓜煲	(61)
10. 蜜汁金枣	(61)
11. 清炒绿豆芽	(62)
12. 凉拌苦瓜	(62)
13. 百合炒鱼片	(62)
14. 清炖蚌肉	(63)
15. 椰子汤	(63)
16. 赤小豆鹌鹑汤	(63)
17. 冬瓜海带薏米汤	(63)

18. 鱼丸番茄豆腐汤 (64)
19. 萝卜鸭肫汤 (64)
20. 瘦肉鲜藕茯苓汤 (64)
21. 紫菜豆腐番茄汤 (65)
- 第四章 夏季六节气养生** (66)
- 一、话说立夏养生 (66)
1. 立夏节气养生原则 (66)
2. 立夏要养心 (67)
3. 立夏时节补水又补钾 (68)
4. 立夏时节宜多吃稀饭 (69)
5. 春夏之交需预防的疾病 (70)
6. 立夏起居:晚睡早起加午休 (72)
- 二、话说小满养生 (72)
1. 小满节气养生原则 (72)
2. 小满时节宜多吃素食 (73)
3. 小满时节吃冷饮有学问 (75)
4. 小满五行养生 (76)
- 三、话说芒种养生 (78)
1. 芒种节气养生原则 (78)
2. 芒种浴养生 (79)
3. 盛夏降温处方 (81)
4. 端午节吃粽子 (82)
- 四、话说夏至养生 (84)
1. 夏至节气养生原则 (84)
2. 夏至养生勿忘健脾 (85)
3. 冬至馄饨夏至面 (86)
4. 夏至当喝“三叶茶” (87)
5. 夏至时节补水有学问 (88)
6. 夏至运动养生宜忌 (90)
- 五、话说小暑养生 (91)
1. 小暑节气养生原则 (91)

(112)	小暑节气宜吃三宝	(92)
(113)	夏至多喝养生保健茶	(93)
(114)	防暑降温,穿衣戴帽有讲究	(94)
(115)	小暑养生原则——少动多静	(95)
(116)	“冬病夏治”好时候	(96)
(六)	话说大暑养生	(97)
(111)	1. 大暑节气养生原则	(97)
(112)	2. 大暑宜喝老鸭汤	(99)
(113)	3. 大暑养度暑粥	(99)
(114)	4. 大暑降温宜吃二香茶	(101)
(115)	5. 大暑时节要谨防“阴暑”	(102)
	第五章 话说秋季养生	(103)
(一)	一、秋季养生的原则	(103)
(二)	二、秋季养生多喝汤	(103)
(三)	三、秋冬养阴的方法	(104)
(四)	四、秋季进补宜忌	(105)
(五)	五、顺应秋令特点养阴	(105)
(六)	六、秋冬之交宜喝红豆汤	(106)
(七)	七、入秋后补肾正当时	(106)
(八)	八、秋季宜防治哮喘病	(107)
(九)	九、秋季时令养生菜谱	(107)
(1)	1. 三鲜百合	(107)
(2)	2. 糖醋鲜藕	(108)
(3)	3. 凉拌土豆丝	(108)
(4)	4. 百合酥梨冻	(108)
(5)	5. 油酱毛蟹	(109)
(6)	6. 红烧带鱼	(109)
(7)	7. 海米烧菜花	(110)
(8)	8. 葱油鲑鱼	(110)
(9)	9. 木耳番茄鸡	(110)
(10)	10. 西芹炒鲜鱿	(111)

- | | |
|--------------------------|-------|
| 11. 魔芋鸡翅 | (111) |
| 12. 清炖二参兔 | (111) |
| 13. 苦瓜炖牡蛎 | (112) |
| 14. 拔丝山药 | (112) |
| 15. 糖醋白菜 | (112) |
| 16. 鲫鱼蒸蛋 | (113) |
| 17. 荷包豆腐 | (113) |
| 18. 软炸小明虾 | (114) |
| 19. 凉拌茄子 | (114) |
| 20. 清蒸鲈鱼 | (114) |
| 21. 芹菜香菇丝 | (114) |
| 22. 藕生猪蹄汤 | (114) |
| 23. 木瓜鱼尾花生汤 | (115) |
| 24. 银耳番茄汤 | (115) |
| 25. 黑豆凤爪汤 | (115) |
| 26. 菊花枸杞肝片汤 | (116) |
| 27. 罗汉果瘦肉汤 | (116) |
| 28. 玉竹山药鸽肉汤 | (116) |
| 第六章 秋季六节气养生 | (117) |
| 一、话说立秋养生 | (117) |
| 1. 立秋节气养生原则 | (117) |
| 2. 立秋养生当心“秋老虎” | (119) |
| 3. 做好秋冻不生杂病 | (120) |
| 4. 立秋先调脾胃后进补 | (120) |
| 5. 立秋时节要早睡早起 | (121) |
| 6. 秋季要收敛心神 | (122) |
| 7. 立秋饮食要“少辛多酸” | (123) |
| 8. 立秋时节如何“贴秋膘” | (123) |
| 9. 立秋时节宜防治胃病 | (124) |
| 10. 立秋时节宜防治支气管炎 | (125) |
| 二、话说处暑养生 | (125) |

(121) 1. 以处暑节气养生原则	(125)
(122) 2. 处暑是养肺的好时节	(127)
(123) 3. 处暑过后要防“秋燥”	(127)
(124) 4. 老年人处暑养生宜忌	(128)
(125) 5. 保护腹部有高招	(129)
(126) 三、话说白露养生	(130)
(127) 1. 白露节气养生的原则	(130)
(128) 2. 白露健脾润燥靠饮食	(131)
(129) 3. 白露时节宜补肾	(132)
(130) 4. 白露食疗养生配方	(133)
(131) 5. 白露时节要谨防的疾病	(134)
(132) 6. 哮喘病人房事宜忌	(135)
(133) 7. 白露养生宜做呼吸操	(135)
(134) 四、话说秋分养生	(136)
(135) 1. 秋分节气养生的原则	(136)
(136) 2. 秋分养生的几个关键问题	(138)
(137) 3. 秋粥养生最有效	(139)
(138) 4. 秋分养生宜忌	(140)
(139) 5. 秋分养生先养胃	(141)
(140) 6. 秋分养生——食不言,寝不语	(142)
(141) 7. 秋分日吃芋头正当时	(143)
(142) 8. 秋分时节机体要调节	(143)
(143) 五、话说寒露养生	(144)
(144) 1. 寒露节气养生原则	(144)
(145) 2. 寒露足部保暖很重要	(145)
(146) 3. 寒露防寒的经络养生	(147)
(147) 4. 寒露时节要防治心脑血管病	(148)
(148) 5. 寒露时节要调整起居	(148)
(149) 6. 九九重阳话养生	(149)
(150) 7. 寒露当吃大白菜	(150)
(151) 六、话说霜降养生	(151)

- (151) 1. 霜降节气养生原则 (151)
- (152) 2. 霜降时节果蔬养生法 (152)
- (153) 3. 补冬不如补霜降 (153)
- (154) 4. 霜降时节要防“老寒腿” (154)
- (155) 5. 霜降时节养神很重要 (155)
- (156) 6. 晚秋时节要养大肠经 (156)
- (156) 7. 天凉好个秋,喝点南瓜粥 (156)
- (157) 8. 霜降时节防治“亚健康” (157)
- 第七章 话说冬季养生** (158)
- (158) 一、冬季养生的原则 (158)
- (159) 二、冬季进补要讲科学 (159)
- (160) 三、冬天适宜多喝水 (160)
- (160) 四、冬季养生当以养肾为先 (160)
- (161) 五、冬季时令养生菜谱 (161)
- (161) 1. 冬瓜排骨汤 (161)
- (161) 2. 火腿鸡蓉汤 (161)
- (161) 3. 枸杞兔肉汤 (161)
- (162) 4. 鱼头三色汤 (162)
- (162) 5. 木耳冬瓜三鲜汤 (162)
- (162) 6. 莲藕猪脊髓汤 (162)
- (162) 7. 金钱口蘑汤 (162)
- (163) 8. 养生汤 (163)
- (163) 9. 玉米煲牛腩汤 (163)
- (163) 10. 鸡肉白菜汤 (163)
- (164) 11. 百合冬笋汤 (164)
- (164) 12. 南瓜肉丸汤 (164)
- (164) 13. 山楂鲤鱼汤 (164)
- (165) 14. 红枣羊肉汤 (165)
- (165) 15. 黄芪猴头菇汤 (165)
- (165) 16. 黄花鸡肉汤 (165)
- (166) 17. 龙凤汤 (166)

18. 翠丝排骨汤	(166)
19. 鸡片莼菜汤	(166)
20. 黑芝麻粥	(167)
21. 牛肚大米粥	(167)
22. 海参粥	(167)
第八章 冬季六节气养生	(168)
一、话说立冬养生	(168)
1. 立冬节气养生的原则	(168)
2. 立冬养生要护阳温补	(170)
3. 大补之前做好“引补”	(171)
4. 冬养生以“藏”为纲	(172)
5. 立冬食疗养生法	(172)
6. 立冬要做好后背的保暖工作	(173)
7. 立冬运动养生法	(174)
二、话说小雪养生	(175)
1. 小雪节气养生原则	(175)
2. 出门戴帽子,保护诸阳之会	(177)
3. 冬季进补习惯很重要	(178)
4. “小雪一日两橄榄”	(179)
5. 小雪养生先养神	(179)
6. 小雪注意清内火	(180)
7. 气虚者冬季如何养肾	(181)
三、话说大雪养生	(182)
1. 大雪节气养生原则	(182)
2. 话说大雪食疗进补	(184)
3. 冬季吃姜的禁忌	(185)
4. 大雪时节多吃萝卜	(186)
5. 冬季补肾的常用药	(187)
6. 大雪时节冬泳养生法	(188)
四、话说冬至养生	(189)
1. 冬至节气养生原则	(189)

2. 中年人要注重冬至养生 (191)
3. 冬至女性素食养生处方 (192)
4. 冬至养生要做的六件事 (193)
5. 冬至“进补”应分体质 (195)
7. 心脑血管病冬至养生法 (196)
- 五、话说小寒养生 (197)
1. 小寒节气养生原则 (197)
2. 小寒时节宜吃腊八粥 (198)
3. 最适合小寒食用的食物 (199)
4. 小寒多吃山楂好处多 (200)
5. 一拍二摩三暖 (201)
6. 小寒时节的日常养生法 (202)
7. 三九天活血通络最重要 (203)
- 六、话说大寒养生 (203)
1. 大寒节气养生原则 (203)
2. 大寒时节要提前养肝 (205)
3. 大寒日常养生经 (206)
4. 冬季憋尿害处大 (207)
5. 冬季吃涮羊肉的宜忌 (207)
6. 大寒时节要谨防风邪 (208)
7. 冬季搓手养生小窍门 (209)
8. 大寒前后男性要藏精御寒 (210)