

图解《黄帝内经》

二十四节气 养生法



编著 陈伟伟

在袅袅茶香里捧读此书，它会激活你的健康密码，一切答案都将自然呈现。

天人合一，顺应四时，顺应节气来养生。

详述不同季节不同时令的作息起居、饮食药膳、精神调整、锻炼方法，

助你延缓衰老，延年益寿。

图解直观，方便实用，深入浅出，科学合理。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图 解

◎ 编著 陈伟伟

黄帝内经

二十四节气
养生法

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解《黄帝内经》二十四节气养生法/陈伟伟编著. -- 北京:
中医古籍出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5152-1347-7

I. ①图… II. ①陈… III. ①《内经》—养生(中医)—图解
IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第236792号

图解《黄帝内经》二十四节气养生法

编 著: 陈伟伟

责任编辑: 朱定华

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号(100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 290千字

版 次: 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1347-7

定 价: 59.00元

前言

我们都知道，古人将一年分成二十四段，每段约半个月，分别有二十四个名字，这就是我们平时所说的“节气”。这二十四个节气的名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒和大寒。

古人是按照这些节气来安排每年的生产、劳作的，务农、换衣都离不开节气的指导。其实，“节气”存在的意义并不止这些，古代的名医们还认为，节气与养生也有着莫大的关系。所谓养生要顺应天时就是从这个角度出发的。

中医理论认为，人体是顺着天地自然的变化而变化的。自然界存在着气候的循环往复运动，运动的变化形成周期，小的比如一天，其中有早午晚夜的周期变化。再大一点儿，就是按照节气的变化，大约每半个月一个周期。再大还有一年的变化。春夏秋冬，往复不止。再大，还有六十年、六百年、六千年、六万年等等以六为单位的气候循环运动。比如我们人类的寿命，应该是两个六十年的循环，即两个甲子。但事实上，我们很难做到，因为我们的生活没有完全遵守自然的规律，没有与自然天地的气候变化相符合。

民国时期的名医彭子益这样解释节气与养生的关系：“二十四节气，简言之，就是夏季太阳射到地面的热，经秋降入土下，经冬藏于土下的水中，经春由土下的水中，升出地面，经夏浮于地面之天空，再同夏季太阳射到地面的热，降入土下。秋收冬藏，秋降冬沉，春生夏长，春升夏浮。升者阳热升也。浮者，阳热浮也。降者，阳热降也。沉者，阳热沉也。藏者，藏阳热也。收



者，收阳热也。长者，长阳热也。生者，生阳热也。”由此可见，如果我们能顺着阳气的变化规律而养生，就可以取得良好的效果。

二十四节气的日子里，自然界的阳气变动非常剧烈，人亦应之。如果身体虚弱，元气不足，就很容易在这个时候生病，或者病情加重。临床所见，凡是在节气前后病情变化的，大多是元气亏虚之人。其治疗也非常简单，先扶足元气，然后根据各个节气时阳气的不同状态稍作升降调整；即可很快取得效果。

在节气的日子里，人体的元气变化比较大，最需要好好地休息，并适当地减少运动，不可房事。建议需保健的人在节气的那一天里吃吃素食，或者只吃点水果，喝点水，不吃饭。因为肉食需要调动人体的不少元气来消化它，而少吃可以让元气更好地休息，以保证身体平静地度过。

二十四节气养生，其实就是借天之力，利用季节转换的特殊时机以将养人体的阳气，它的意义在于提前预防自己的身体在未来将要产生的危机。在接下来的内容中，将为读者介绍人体脏腑在不同节气时令中的保养方法，帮助读者打开健康的大门。做到真正的“脏腑合，则健康至”。

本书正是从以上理论出发，按照春夏秋冬四季，对每个节气进行了分析和养生注意事项的介绍，同时还配以时辰养生知识，每个节气对应病症的调养等方面知识的讲解，旨在帮助读者更好地顺应时节来调养生息，养成健康体魄。

本书分为春生阳、夏养阴、秋滋阴、冬补阳四部分，重点介绍了季节变换、节气交替中的养生方法，收录了最行之有效、最有价值的养生食谱，为读者在不同季节时令里安排日常饮食起居提供了有益的指导，帮助读者轻松掌握延缓衰老、永葆青春及祛病延年的秘诀。

本书讲解简单明了，好懂好记。同时配以大量的图片，每段文字简短精练，以便让读者很好地理解。顺应时节养生，是从根本上保养身体，保持健康，远离疾病。

目 录

第一章 春季养生 护肝防春困

第一节 立春（2月3日~5日）	3
黄帝内经立春养生法	3
立春物语	4
养生原则	6
立春食补	6
推荐立春养生菜谱	7
起居养生指南	9
经络调养	10
第二节 雨水（2月18日~20日）	12
黄帝内经雨水养生法	12
雨水物语	12
雨水时节人体生理反应	14
养生原则	15
雨水食补	15
推荐雨水养生菜谱	16
起居养生指南	17
经络调养	17
第三节 惊蛰（3月5日~7日）	19
黄帝内经惊蛰养生法	19
惊蛰物语	19
惊蛰时节人体生理反应	21

养生原则	21
惊蛰食补	22
推荐惊蛰养生菜谱	22
起居养生指南	23
经络调养	24
第四节 春分（3月20日~22日）	26
黄帝内经春分养生法	26
春分季节特征	27
民俗中的传统节日	27
春分物语	27
春分时节人体生理反应	28
养生原则	28
春分食补	29
推荐春分养生菜谱	30
起居养生指南	31
经络调养	32
第五节 清明（4月4日~6日）	34
黄帝内经清明养生法	34
清明节习俗	35
清明时节人体生理反应	35
养生原则	35
清明物语	35
清明食补	36
推荐清明养生菜谱	37
起居养生指南	38
经络调养	38
第六节 谷雨（4月19~21日）	40
黄帝内经谷雨养生法	40

谷雨季节特征	41
谷雨采茶忙	41
谷雨物语	41
谷雨时节人体生理反应	42
养生原则	42
谷雨食补	43
推荐谷雨养生菜谱	43
起居养生指南	44
经络调养	45

第二章 夏季养生 养心消暑热

第一节 立夏（5月5日~7日）	48
黄帝内经立夏养生法	48
立夏季节特征	49
立夏习俗	49
立夏物语	49
立夏时节人体生理反应	50
养生原则	51
立夏食补	51
推荐立夏养生菜谱	52
起居养生指南	53
经络调养	54
第二节 小满（5月20日~22日）	55
黄帝内经小满养生法	55
小满物语	56
小满忙收成	56
小满季节特征	56
小满时节人体生理反应	57

养生原则	58
小满食补	58
推荐小满养生菜谱	59
起居养生指南	61
经络调养	62
第三节 芒种（6月5日~7日）	63
黄帝内经芒种养生法	63
芒种物语	64
芒种时节人体生理反应	65
养生原则	65
芒种食补	66
推荐芒种养生菜谱	67
起居养生指南	68
经络调养	68
第四节 夏至（6月21~22日）	70
黄帝内经夏至养生法	70
夏至季节特征	71
夏至物语	71
夏至祭神仪式	72
夏至时节人体生理反应	72
养生原则	72
夏至食补	73
推荐夏至养生菜谱	73
起居养生指南	75
经络调养	76
第五节 小暑（7月6日~8日）	77
黄帝内经小暑养生法	77
小暑物语	78

小暑时节人体生理反应	79
养生原则	80
小暑食补	80
推荐小暑养生菜谱	81
起居养生指南	82
经络调养	82
第六节 大暑（7月22~24日）	84
黄帝内经大暑养生法	84
大暑季节特征	85
大暑物语	85
大暑时节人体生理反应	86
养生原则	87
大暑食补	87
推荐大暑养生菜谱	88
起居养生指南	89
经络调养	89

第三章 秋季养生 调和精气神

第一节 立秋（8月7日~9日）	93
黄帝内经立秋养生法	93
立秋物语	94
立秋季节特征	94
立秋时节人体生理反应	95
养生原则	95
立秋食补	96
推荐立秋养生菜谱	97
起居养生指南	98

经络调养	99
第二节 处暑（8月22日~24日）	101
黄帝内经处暑养生法	101
处暑物语	102
处暑季节特征	102
处暑习俗	102
处暑时节人体生理反应	103
养生原则	103
处暑食补	104
推荐处暑养生菜谱	105
起居养生指南	107
经络调养	108
第三节 白露（9月7日~9日）	109
黄帝内经白露养生法	109
白露物语	110
白露季节特征	110
收获与播种	111
白露时节人体生理反应	111
养生原则	111
白露食补	112
推荐白露养生菜谱	113
起居养生指南	114
经络调养	115
第四节 秋分（9月22~24日）	116
黄帝内经秋分养生法	116
秋分季节特征	117
秋分物语	117
秋分时节人体生理反应	118

养生原则	118
秋分食补	119
推荐秋分养生菜谱	120
起居养生指南	121
经络调养	121
第五节 寒露（10月8日~9日）	123
黄帝内经寒露养生法	123
寒露物语	124
寒露季节特征	124
寒露时节人体生理反应	125
养生原则	125
寒露食补	126
推荐寒露养生菜谱	126
起居养生指南	127
经络调养	128
第六节 霜降（10月23日~24日）	129
黄帝内经霜降养生法	129
霜降物语	130
霜降季节特征	130
霜降节气人体生理反应	131
养生原则	131
霜降食补	132
推荐霜降养生菜谱	133
起居养生指南	133
经络调养	134

第四章 冬季养生 敛阳又护阴

第一节 立冬（11月7日~8日）	137
黄帝内经立冬养生法	137
立冬物语	138
立冬季节特征	138
立冬的民俗	139
立冬时节人体生理反应	140
养生原则	140
立冬食补	140
推荐立冬养生菜谱	141
起居养生指南	142
经络调养	142
第二节 小雪（11月22~23日）	144
黄帝内经小雪养生法	144
小雪季节特征	145
小雪物语	145
小雪时节人体生理反应	146
养生原则	146
小雪食补	147
推荐小雪养生菜谱	147
起居养生指南	148
经络调养	149
第三节 大雪（12月7日~8日）	150
黄帝内经大雪养生法	150
大雪物语	151
大雪季节特征	152
大雪时节人体生理反应	152

养生原则	153
大雪食补	153
推荐大雪养生菜谱	154
起居养生指南	155
经络调养	155
第四节 冬至（12月21日~23日）	157
黄帝内经冬至养生法	157
冬至物语	158
冬至季节特征	158
冬至民俗	158
冬至时节人体生理反应	159
养生原则	159
冬至食补	160
推荐冬至养生菜谱	161
起居养生指南	162
经络调养	163
第五节 小寒（1月5日~7日）	164
黄帝内经小寒养生法	164
小寒季节特征	165
小寒物语	165
小寒民俗	166
小寒时节人体生理反应	166
养生原则	167
小寒食补	167
推荐小寒养生菜谱	167
起居养生指南	168
经络调养	169
第六节 大寒（1月20日~21日）	170

黄帝内经大寒养生法	170
大寒季节特征	171
大寒物语	171
大寒时节人体生理反应	172
养生原则	173
大寒食补	173
推荐大寒养生菜谱	174
起居养生指南	174
经络调养	174

第五章 时辰养生

第一节 卯时养生(5时~7时)	177
卯时大肠经当令	177
大肠是传导糟粕的通道	177
带你走近手阳明大肠经	178
大肠经上最火的明星——合谷穴	179
第二节 辰时养生(7时~9时)	181
辰时胃经当令	181
胃是人体的“仓廩之官”	181
胃的结构和功能	182
胃经的循行与疾病治疗	182
第三节 巳时养生(9时~11时)	184
巳时脾经当令	184
脾统血，主运化	184
脾经的循行与疾病治疗	185
第四节 午时养生(11时~13时)	187
午时心经当令	187
心是气血运行的发动机	187

心的生理功能	188
舌为心之窍	188
心经的循行与疾病治疗	189
第五节 未时养生(13时~15时)	190
未时小肠经当令	190
小肠是人体的“受盛之官”	190
小肠的结构和功能	191
小肠经的循行、病变与治疗	191
第六节 申时养生(15时~17时)	192
申时膀胱经当令	192
膀胱是人体的“津液之府”	192
膀胱的结构和功能	193
膀胱经的循行、病变与治疗	193
第七节 酉时养生(17时~19时)	194
酉时肾经当令	194
肾是藏经、主水和纳气的宝库	194
肾脏的结构和功能	195
足少阴肾经的循行、病变与治疗	195
第八节 戌时养生(19时~21时)	197
戌时心包经当令	197
保护心脏的心包	197
心包经的循行、病变和治疗	198
第九节 亥时养生(21时~23时)	199
亥时三焦经当令	199
三焦经的循行、病变和治疗	199
睡前“足浴”睡眠好	200
第十节 子时养生(23时~1时)	201
子时胆经当令	201

胆是六腑之首	201
胆的构造和功能	202
第十一节 丑时养生(1时~3时)	203
丑时肝经当令	203
肝是调节和贮藏血液的仓库	203
肝的构造和功能	204
目为肝之窍	204
足厥阴肝经的循行、病变和治疗	205
第十二节 寅时养生(3时~5时)	206
寅时肺经当令	206
肺是体内气血交换的门户	206
鼻为肺之窍	207
手太阴肺经的循行、病变和治疗	208