

24节气

时间智慧

巧养生



邓沂

主编

西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

# 24节气巧养生

时间智慧

邓沂

主编



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

时间智慧:24 节气巧养生/邓沂主编. ——西安:

西安交通大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5693-0141-0

I. ①时… II. ①邓… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 235303 号

---

书 名 时间智慧:24 节气巧养生

主 编 邓 沂

责任编辑 问媛媛 王 雯 赵丹青

---

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西天丰印务有限公司

---

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 19 字数 256 千字

版次印次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5693-0141-0

定 价 59.00 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668805

读者信箱:medpress@126.com

版权所有 侵权必究



## 主编简介



邓沂，1963年出生，国家级名老中医于己百教授学术经验继承人、中医执业医师。曾任甘肃中医药大学教授、硕士生导师。现为安徽中医药高等专科学校教授、芜湖市中医医院特聘专家、安徽中医药大学兼职硕士生导师，安徽省名中医、安徽省教学名师、安徽省高校专业带头人。兼任国家中医药管理

局中医药文化科普巡讲专家、安徽省中医科普讲师团专家，世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、安徽省中医养生保健专业委员会副主任委员、安徽省药膳食疗研究专业委员会理事长。

从事《黄帝内经》、养生保健、药膳食疗的教学、研究与中医临床诊疗工作30余年。完成省部、厅级科研课题10余项，获省科技进步奖1项、省医药暨中医药科技奖3项。主编《黄帝内经养生智慧解密》《中医养生学》《中医养生康复技术》《从胃肠病谈养生》《从便秘谈养生》《中国食物药用大典》《中医药膳学》《甘肃药膳集锦》《茶饮与药酒方集萃》（第2版）、《于己百医案精解》等专著、教材10余部。发表学术论文60余篇。

## 副主编简介



严苏纯，博士，天津医科大学总医院中医科主任医师。擅长中医“治未病”理论的实践应用、肿瘤的“姑息疗法”、肿瘤放化疗后血像的保护。发表学术论文20余篇，SCI收录2篇。主持和参加国家自然课题及省市教育局、中医药管理局课题5项。曾在《健康报》《中老年时报》《食品与健康》《开卷有益（求医问药）》等报刊撰稿10余万字宣传24节气养生保健。作为天津多家电台、电视台及《北方网》特邀专家，积极为民众普及宣教中医“治未病”、养生保健、亚健康调理的知识与技能。

张明亮，健身气功国家级裁判员、国家级社会体育指导员，北京黄亭中医药研究院创办人及院长，兼任国家体育总局中国健身气功协会常委、特聘专家及山西大学体育学院客座教授等职。自幼通过师徒传承的方式学习中医和健身气功，深得峨眉丹道医药养生学派及中医新九针疗法的精髓，对中医学以及气功导引、佛家禅修、道家养生有着深入的研究与实践，在二十四节气导引方面有深厚的造诣，多次在法国、日本、瑞士、美国等国家讲学。主编



《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》《五脏的音符——中医五脏导引术》《唤醒你的身体——中医形体导引术》，副主编《中医导引养生学》等著作，发表学术文章百余篇。

# 序

中医养生特别注重“因时制宜”与“综合调摄”，养生宝典《黄帝内经》中《素问·生气通天论》即言：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。”养生之“时”包括一年四季、二十四节气、十二月份、昼夜晨昏及十二时辰等，古今养生家对这几个时令的养生十分重视，发展出了丰富的理论与行之有效的方法。其中之四季、月份、昼夜养生均已得到认可和研究总结，并写入教材，唯节气养生虽内容丰富，却尚未得到养生界应有的重视，甚为可惜。今幸有邓沂教授领衔策划、组织业界资深教授、专家，共同编著了《时间智慧：24节气巧养生》一书，将各种养生保健适宜方法与二十四节气时序融合，可谓相得益彰，珠联璧合。

主编邓沂教授，从事《黄帝内经》、养生保健、药膳食疗的教学、科研与临床工作30余年，学术深湛，研究精深。早在2004年，我就评审过他发表在《中国中医基础医学杂志》上的《〈黄帝内经〉饮食养生与食疗药膳探析》一文，发现他于《内经》养生方面颇有心得。2009年，我主编的、由中国中医药出版社出版的国家级教材《中医养生保健学》中，“因时养生保健”等篇章即由他负责编写，反响甚佳。

邓教授近年来主编《黄帝内经养生智慧解密》《中医养生学》《中医养生康复技术》《中国食物药用大典》《中医药膳学》《甘肃药膳集锦》



《从胃肠病谈养生》《从便秘谈养生》等专著及教材十余部，完成省部、厅级科研课题十余项，获得多项省级科技奖励，荣获安徽省名中医、安徽省教学名师、安徽省高校专业带头人等褒奖，并积极投身中医科普，在《中国中医药报》《中医健康养生》《生活与健康》等报刊，发表文章、设置专栏，将精妙的养生知识与技术，化为健康的甘露，洒向大众，惠及群生，实乃“济世”之举也。

我相信，在邓沂教授的主持下，《时间智慧：24节气巧养生》一书，定能成为既方便读者学习和操作，又能让读者喜欢看、看得懂、学得会、用得上的一本养生佳作，将为宣传、普及中医养生知识与技能，提高广大群众健康水平，发挥有益作用。

剖厕之际，邀我作序，不辞固陋，爰撰是文。

成都中医药大学资深教授、博士研究生导师  
世界中医药学会联合会养生专业委员会会长

《养生杂志》主编

马烈光

戊戌年春月于四川成都

# 编写说明

《时间智慧：24节气巧养生》一书，根据健康人群宜顺应自然、维护健康，不良体质、亚健康状态人群要因时调理、增进健康，慢性疾病患者应适时干预、减缓症状，即不同人群都有“因时”选择合适养生保健方法诉求的理念，依据时间因素中与人们生活最为密切的“二十四节气”时间脉络，融入各种具体的养生保健方法，旨在为广大人民群众开展因时养生，提高健康水平，提供便捷的养生保健服务。

《时间智慧：24节气巧养生》按二十四节气命题，每个节气首先从节气古诗导入该节气人们需要了解的那些事，如节气的时令与含义、物候与气候、传统习俗，从古代文化引出养生保健的传统，符合文以载道的规律，增加了本书的可读性。书中具体的节气养生保健方法，均按生活起居养生、精神情志养生、饮食养生、运动养生（含养生导引术）、疾病预防与食疗药膳五个方面分别介绍，紧密结合节气特点，科学靠谱、使用方便、



效果明显，既有方法介绍，又有机制分析，既普及中医养生知识，又方便读者灵活选用。另外，在正文之前专设“上篇：认识中医养生保健”，介绍“诸君必须知道养生保健的这些事”“养生保健诸多方法措施简要介绍”与“养生保健在日常应用的注意事项”等基本知识，使读者对中医养生保健先有一个全面的了解。在“下篇：24节气养生保健”，将24节气按春夏秋冬分为四大类，在每一大类之前，增加“季节的中医养生保健概况”，根据养生宝典《黄帝内经》四季养生理论，从精神情志养生、生活起居养生、饮食养生与运动养生四个方面介绍季节养生的基本内容，让读者执简御繁，方便使用归属于季节养生的节气养生方法。

本书由安徽中医药高等专科学校邓沂教授领衔、策划，天津医科大学总医院严苏纯，北京黄亭中医药研究院院长张明亮，中国中医科学院代金刚，广西中医药大学、甘肃中医药大学、浙江中医药大学周蓓、刘喜平、王慧铭、易蔚，以及甘肃省烹饪协会副会长冯胜利等业界资深教授、专家共同编写完成。编写组各位同仁为编写此书做了认真准备、积极努力，从策划编写、修改定稿、拍摄图片历时三个年头，但因为水平、能力有限，书中难免存在诸多不足，希望业界专家、读者诸君，提出批评、建议，以便再版时修改、提高。

《时间智慧：24节气巧养生》编写组

丁酉年立秋

# 目录

## 上篇：认识中医养生保健

|                     |    |
|---------------------|----|
| 诸君必须知道养生保健的那些事····· | 3  |
| 养生保健对我们健康的诸多益处····· | 7  |
| 养生保健诸多方法措施概要介绍····· | 12 |
| 养生保健在日常应用的注意事项····· | 17 |

## 下篇：24 节气养生保健

|                    |    |
|--------------------|----|
| 春季及其所属节气的养生保健····· | 21 |
| 立春节气               |    |
| 立春节气的那些事儿·····     | 26 |
| 立春节气的养生保健·····     | 29 |
| 雨水节气               |    |
| 雨水节气的那些事儿·····     | 39 |
| 雨水节气的养生保健·····     | 42 |
| 惊蛰节气               |    |
| 惊蛰节气的那些事儿·····     | 50 |
| 惊蛰节气的养生保健·····     | 53 |

|                    |                |     |
|--------------------|----------------|-----|
| 春分节气               | 春分节气的那些事儿····· | 61  |
|                    | 春分节气的养生保健····· | 63  |
| 清明节气               | 清明节气的那些事儿····· | 71  |
|                    | 清明节气的养生保健····· | 74  |
| 谷雨节气               | 谷雨节气的那些事儿····· | 81  |
|                    | 谷雨节气的养生保健····· | 84  |
| 夏季及其所属节气的养生保健····· |                | 91  |
| 立夏节气               | 立夏节气的那些事儿····· | 96  |
|                    | 立夏节气的养生保健····· | 99  |
| 小满节气               | 小满节气的那些事儿····· | 107 |
|                    | 小满节气的养生保健····· | 110 |
| 芒种节气               | 芒种节气的那些事儿····· | 117 |
|                    | 芒种节气的养生保健····· | 121 |
| 夏至节气               | 夏至节气的那些事儿····· | 130 |
|                    | 夏至节气的养生保健····· | 134 |
| 小暑节气               | 小暑节气的那些事儿····· | 141 |
|                    | 小暑节气的养生保健····· | 144 |
| 大暑节气               | 大暑节气的那些事儿····· | 151 |
|                    | 大暑节气的养生保健····· | 153 |
| 秋季及其所属节气的养生保健····· |                | 160 |
| 立秋节气               | 立秋节气的那些事儿····· | 165 |
|                    | 立秋节气的养生保健····· | 168 |
| 处暑节气               | 处暑节气的那些事儿····· | 174 |
|                    | 处暑节气的养生保健····· | 177 |
| 白露节气               | 白露节气的那些事儿····· | 184 |
|                    | 白露节气的养生保健····· | 187 |



|                    |                |     |
|--------------------|----------------|-----|
| 秋分节气               | 秋分节气的那些事儿····· | 195 |
|                    | 秋分节气的养生保健····· | 197 |
| 寒露节气               | 寒露节气的那些事儿····· | 205 |
|                    | 寒露节气的养生保健····· | 208 |
| 霜降节气               | 霜降节气的那些事儿····· | 215 |
|                    | 霜降节气的养生保健····· | 218 |
| 冬季及其所属节气的养生保健····· |                | 223 |
| 立冬节气               | 立冬节气的那些事儿····· | 228 |
|                    | 立冬节气的养生保健····· | 231 |
| 小雪节气               | 小雪节气的那些事儿····· | 238 |
|                    | 小雪节气的养生保健····· | 241 |
| 大雪节气               | 大雪节气的那些事儿····· | 248 |
|                    | 大雪节气的养生保健····· | 251 |
| 冬至节气               | 冬至节气的那些事儿····· | 259 |
|                    | 冬至节气的养生保健····· | 262 |
| 小寒节气               | 小寒节气的那些事儿····· | 270 |
|                    | 小寒节气的养生保健····· | 273 |
| 大寒节气               | 大寒节气的那些事儿····· | 280 |
|                    | 大寒节气的养生保健····· | 283 |
| 参考文献·····          |                | 289 |

# 上 篇

## 认识中医养生保健





## 诸君必须知道养生保健的那些事

中医养生学历史悠久，它以中国古代天文学、历法学、气象学、生物学、地理学、心理学以及哲学为深厚底蕴，以中医学理论与实践为坚实基础，经过历代医学家和养生家的反复实践、不断总结、继承与创新而形成，其理论独特、方法丰富、作用确实，为中华民族的繁衍昌盛和人民的健康长寿做出过不可磨灭的贡献，是我国优秀传统文化中的瑰宝，也是中医学宝藏中的一颗璀璨明珠。近年来，随着我国经济的高速发展与人民生活水平的大幅提高，人们对健康空前重视，民众谈养生、说养生、做养生蔚然成风，国家也提出要构建“健康中国”以提高人民的福祉，中医养生学这一充满生机与活力的古老而又年轻的学科，今后将为提高中国人的健康水平与生活质量做出新的、更大的贡献。

以下给各位介绍一些与养生保健密切相关的那些事。

### 首先是“健康”的概念

1990年世界卫生组织（WHO）对健康做了最新定义：“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全才算健康。”

中医经典著作、养生宝典《黄帝内经》（简称《内经》）将健康归纳为三方面：一是身躯脏腑气血无异常变化，即“阴阳均平，命曰平人”；二是人体形体与精神和谐，即“形与神俱”；三是人体能适应外界环境，即“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处”。简单地说，中医认为健康就是和谐，即人体内部脏腑气血要和谐、形体与精神要和谐、人体与自然社会要和谐。

中医与WHO对健康概念的认识是不谋而合的。

### 其次是“亚健康”的概念

亚健康是一种人体生命活力与功能的异常状况，其不仅表现在生理功能和代谢功能的异常，也包含了心理状态和社会适应能力的异常，它最大的特点是尚无确切的疾病客观指标，但却有明显的不适、难受或症状表现，并且若不加以干预，将会引起疾病，影响人们的健康。

20 世纪 80 年代中期，前苏联学者 N·布赫曼，相较人们对健康称为“第一状态”、疾病称为“第二状态”，将其称为“第三状态”。20 世纪 90 年代，自我国学者王育学首次提出了“亚健康状态”一词以来，得到了国内业界越来越多的认同与重视。世界卫生组织（WHO）相对于健康的定义，也相应地修改了《国际疾病分类标准》，提出了不完全健康的状态及亚健康状态的定义。2006 年中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》（简称《指南》），规范了亚健康的定义，得到了业界的认可。《指南》指出：“亚健康，是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。”

### 第三是“治未病”的概念

“未病”是中医的概念。《黄帝内经》以“渴而穿井”“斗而铸锥”为比喻，强调未病先防的重要性，提出了“治未病”的重要原则，反映了中医学的预防保健思想。《内经》以至后世，都将能否“治未病”作为检验医生水平的标杆，并将其作为区分医生等级的标志。如《内经》中即有“上工救其萌芽，……下工救其已成”等记载，后世唐代医药学家、养生家孙思邈《千金要方》说“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”清代医学家程国彭《医学心悟》也说“见微知著，弥患于未萌，是为上工。”

《内经》所言“治未病”主要包括“未病先防”和“既病防变”两个方面，目前所言“治未病”已拓展为“未病先防”“欲病防萌”“既病防变”与“瘥

（病）后防复”四个方面，其中“未病先防”“欲病防萌”和“瘥后防复”与养生保健关系密切。

#### 第四是“健康四大基石”的概念

1992年，WHO在维多利亚宣言中提出“健康四大基石”，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。并认为如果践行这四句话、十六个字，能使高血压病减少55%、冠心病减少75%、糖尿病减少50%、肿瘤减少30%，平均寿命延长十年以上。同样重要的是，它还能使人们的生活质量大大提高。

2009年，中华医学会会长、中国工程院院士钟南山又补充提出健康的第五大基石，即“4+1”——早防早治。

“早防早治”即中医的“治未病”，也是我国一贯的卫生政策。

2010年，解放军总医院一附院心身医学科主任彭国球又补充了三条，即“4+1+3”——远离淫毒、避免伤害、充足睡眠。

“远离淫毒”，目前性传播性疾病和毒品已成为危害人类健康的重要因素。因此需加强性传播性疾病和毒品成瘾性疾病的宣传教育，珍爱生命，关注健康，远离淫毒。“避免伤害”，当前各种意外伤害已成为危害人们健康、导致早亡的重要因素。所以应普及安全常识，在全民中广泛深入持久开展敬畏生命、珍爱健康、避免人为事故或人为伤害的教育。充足睡眠：现代人的睡眠较古人少了很多，我国城市居民特别是青少年学生和诸多脑力劳动者睡眠更加不足，对健康的影响很大。因此为了健康，提倡大家必须保持充足的睡眠。

#### 第五是“养生保健”的概念

养生，又称摄生，是保养、调摄生命的意思。摄生，最早见于老子《道德经·五十》“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被兵甲。”“养生”一词在《内经》中多次出现，如《内经》的《灵枢·本神》在论述养生时指出“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调