

中国国医绝学典藏系列



图解

二十四节气 祛百病

天人合一 道法自然的健康理念

养生、养心、养性三位一体的诠释
揭示人体五脏六腑阴阳变化的奥秘
人体生物节律与自然相协调的方法

黄明达○主编



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

图解二十四节气祛百病 / 黄明达主编. —北京: 中央编译出版社,

2010.11

ISBN 978-7-5117-0636-2

I. ①图… II. ①黄… 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(2010)第 220699 号

图解二十四节气祛百病

出版人 和 龔

责任编辑 王 可 韩 和

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360 66509236(总编室) (010)66509353(编辑部)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

E-mail edit@cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×960 毫米 1/16

字 数 320 千字

印 张 19.5

版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

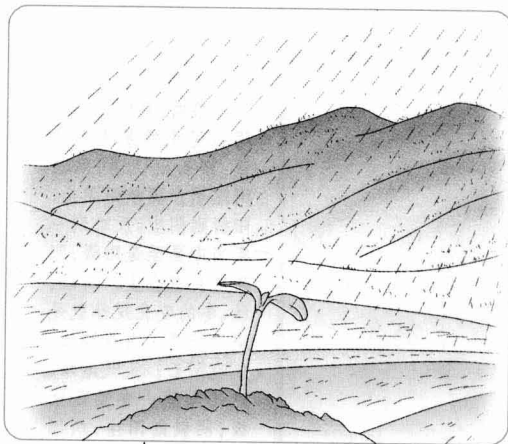
定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:010-66509618

推陈出新,万物复苏的春季

《黄帝内经》中关于春季养生的总纲说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”



春季是推陈出新、生命萌发的季节，万物开始复苏，欣欣向荣。这时人们应该晚睡早起，散开头发，解开衣带，使形体舒展，散步于庭院，以使心情愉悦，生机勃勃。中医认为“动则养形，活则血流”，“广步于庭，披发缓形”属于“活动”的行列，对保持人体血液流动的畅通有很大益处。春季肝阳生发，气血流通比冬季要频繁得多，机体各部分都相对更加活跃，舒缓而又不剧烈的锻炼对身心都大有裨益。

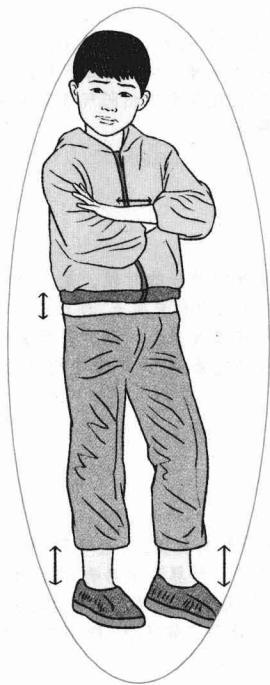


春季在五行中属木，与肝相对应。肝喜条达而厌抑郁，因此人们在春季一定要保持心情舒畅、心境平和。做到不恼怒、不愤恨、乐观、豁达，精气就不易耗散，形体也不易衰惫，自然可以使“志”生。此时只怀一个欣欣向荣的心思，不要滥行杀伐，多施予，少敛夺，多奖励，少惩罚。这是与春季对应的养生的道和规律。如果违逆的话就容易损伤肝脏，到夏天就会出现“奉长者少”的问题。

天地皆长，万物繁秀的夏季

《黄帝内经》中关于夏季养生的总纲说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痲症，奉收者少，冬至重病。”

一年四季中，夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是人体新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。皮肤毛孔开泄，而使汗液排出。通过出汗以调节体温，适应暑热的气候。同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，伤害了体内的阳气。



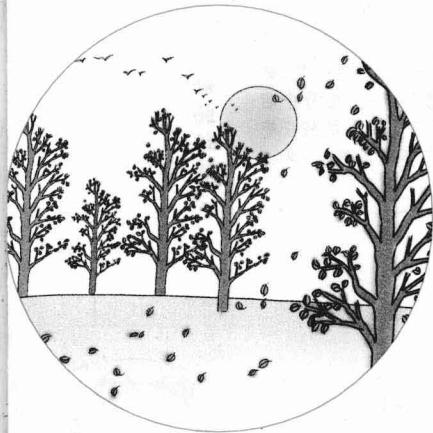
夏季应该早睡早起，不厌烦白昼日长，不抱怨气候炎热。神情舒畅，避免激动、恼怒，使神清气爽，适应夏天的万物繁秀。夏季人体内阳气向外宣泄，应该保持体内阳气通畅，使精神饱满，对外界事物保持浓厚兴趣。这是保持夏季长养之气的方。违逆夏季阳气生发会损伤心脏。夏天没养好身体，阳气没有很好的宣泄，奉献给秋天的东西就很少。秋“收”的能力就会减弱，就会咳症，或感冒，或痢疾。

“夏季要长”养生要注意精神调养，神气充足则人体的机能旺盛而协调，神气涣散则人体的一切机能遭到破坏。火热为夏，内应于心，心主血、藏神。七情过极皆可会伤心，致使心神不安。不正常的情志可损伤心的功能。心的功能受到影响，会影响人体的一切机能活动。



万物成熟，平定收敛的秋季

《黄帝内经》中关于秋季养生的总纲说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为泄泄，奉藏者少。”



秋季对应五气中的燥和五行中的金，是阳消阴长的过渡季节，万物收敛的季节。按中医的养生原则来讲，秋季对应五化中的“收”，这个“收”有收获的意思，也有收藏的意思。秋季善收指人要因天之序，按照自然的发展秩序去安排生活。到了秋季的时候，应该收敛养精。

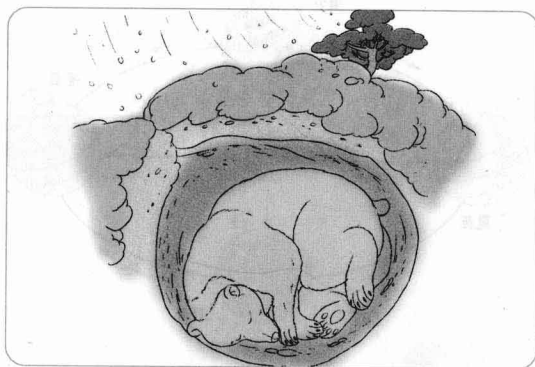
秋季容易出现阴雨连绵的天气，有时候可以持续数十天，此时，人大脑中调控人情绪的松果腺因缺乏光照的刺激而分泌不正常，导致人的情绪出现抑郁、低落和愁思，加上外界景色萧瑟、落叶满阶，人容易触景生情，更加忧愁，因此秋季要格外注意情绪调控。



秋三月要早睡早起，鸡栖而睡，鸡鸣而起。收敛神气，保津敛汗，不要无谓的消耗阳气。还要把心情融入到丰收的喜悦中去，感受大自然经过了春生、夏长之后对人类的回馈，避免因为秋令肃杀、草木凋零带给自己抑郁悲秋的心情。收敛好身心，养好人体的精、气、神，迎接寒冷冬季。

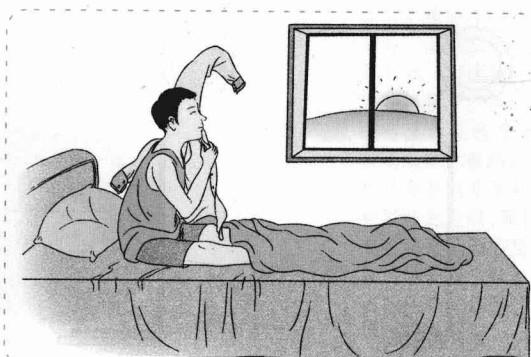
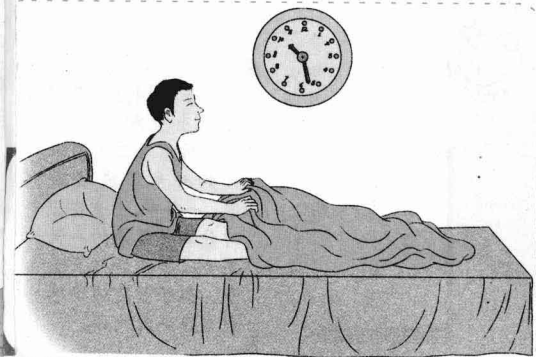
阳气潜伏,万物蛰藏的冬季

《黄帝内经》中关于冬季养生的总纲说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若己有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”



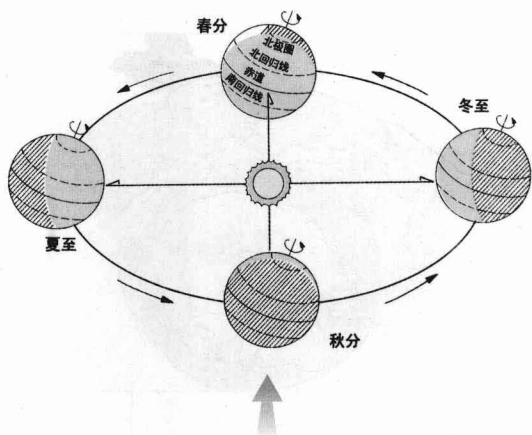
冬季是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。如果人体违逆了冬季闭藏之气，就会伤害到肾气。冬季伤害了肾气，到了春季就要发生痿厥的病变，这是因为人在冬季养“藏”气不足，到春季奉养“生”气力量不够所导致的。

在冬季人们应当早睡晚起，早晨等太阳升起后起身；使自己的志意伏匿，保持安静，仿佛有私意在胸中，又像所求已得而不外露，使神气内藏；应该避寒就温，不要开泄皮肤出汗，致使阳气频繁耗夺，这就是应冬季闭藏之气，调养人体“藏气”的道理。



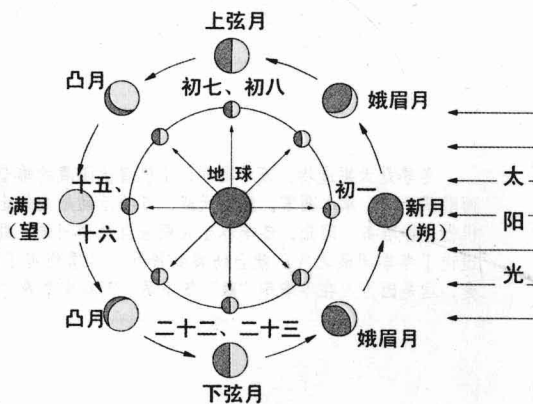
阴阳四时是万物的始终

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“故阴阳四时者，万物之始终也，死生曰之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”就是说阴阳四时是万物的始终和根本。如果违逆四时变化的规律，人体的节律周期就会受到干扰，产生沉痾疾病。

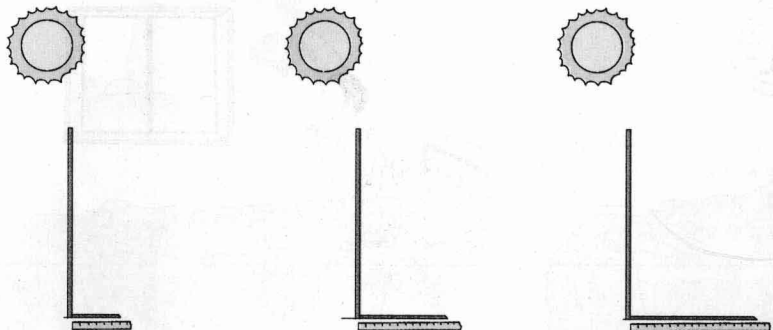


在长期的观察和积累中，富于创造的华夏祖先根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置及引起地面气候演变的次序，将全年分为二十四个阶段，每部分相隔约十五天。这样就划分了全年的二十四节气。

人类自从产生就没有停止过对生命现象的观察，长期的观察积累使人们发现一切有生命物质存在的本源，在于大自然的运动变化。地球自转和绕太阳公转，产生了地表气候春温、夏热、秋凉、冬寒的四季变迁，以及阴阳消长的变化过程。



早在春秋战国时期，我国就已经能用土圭来测量正午太阳影子的长短，以确定冬至、夏至、春分、秋分四个节气。



在《周礼》一书中有关于土圭测日影的记录，标示着二十四节气开始初步形成基本框架。一年中，土圭在正午时分影子最短的一天为夏至，最长的一天为冬至，影子长度适中的分别为春分或秋分。

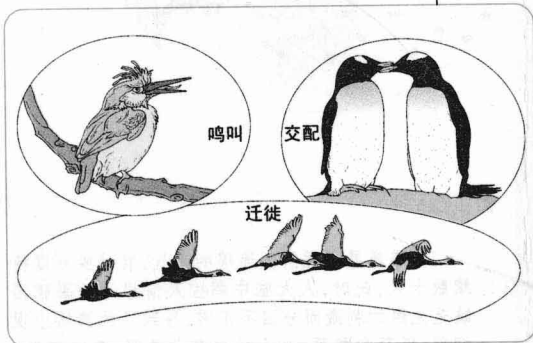
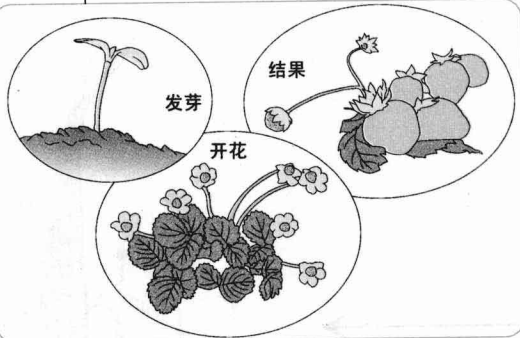
二十四节气与先人智慧

中华文明源远流长、博大精深，早在周朝时期就出现了验证月令变易的七十二候应和推算年、月、节气的《周易》。这些先人的智慧彼此相互辉映，共同缔造了恢弘浩大的华夏五千年。

植物物候

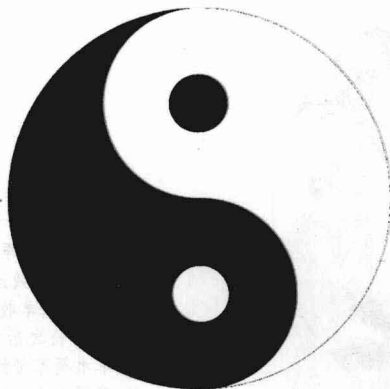
宋代王应麟的《玉海》中记载：“五日为一候，三候为一气，故一岁有二十四节气，一年每月二气，在月首者为节气，在月中者为中气。”古人在生产过程中观察发现可以用鸟兽草木的特征变化来验证月令的变易。于是以五日为一候，三候为一气，一年二十四节气共七十二候。

动物物候



太极图

一年四季不断循环，古人用卦象来表现每个月的阴阳数量。华夏先人用《周易》来推算年、月和节令，《史记·历书》中有记载：“皇帝考星历，建五行，起消息，正闰余。”其中“起消息”指的就是《周易》中的十二消息卦。

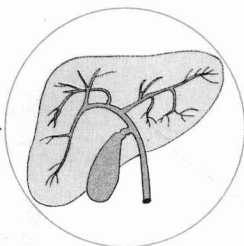


冬至节时，卦象上面是五个阴，底下已经有一根表示阳的线出现了，在谚语中被表述为“冬至一阳生”，说明在天气最寒冷的冬季，大地其实已经在开始转暖了。我们把夏至和冬至作直线平分黄道，套用阴阳太极图就可以看到从冬至到夏至是一个阳生阴降的过程，同样，反过来看从夏至到冬至是一个阳消阴长的过程。太极图准确形象地表示了一年四季的阴阳消长。

人与天地相参,与日月相应

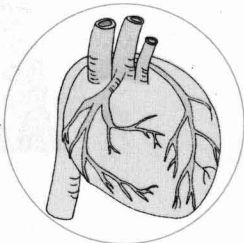
《黄帝内经·素问·宝命全形论》：“人与天地相参也，与日月相应也。”就是说人处于大自然之中，要受天地日月的影响和左右。当自然界按照自己的规律日复一日，周而复始不断运动变化的时候人类也会受到影响，人类长期在这种自然环境下生活，身体内部的情况也跟着外部环境的变化而发生着变化，反映为人体内的气血盛衰，阴阳消长等。

肝与春气相应



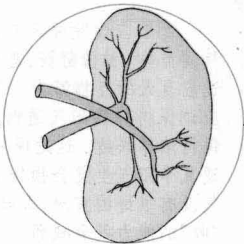
春三月是肝木当令之时，肝的特性为喜条达，主疏泄。肝气的舒展与人的精神活动密切相关，因此春季应该多注意疏肝理气、柔肝养肝，顺应春天阳气舒展，使人体的各项机能正常运转。

心与夏气相通



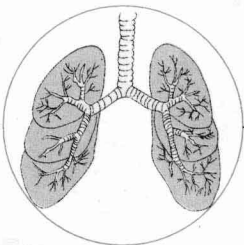
心在五行中属火，主血脉，主神志，主宰生命活动。中医中有“心者，五脏六腑之大主”的说法，认为心脏的正常搏动，有赖于心气充沛，从而使血液充盈、脉道畅通。心是阳脏，主阳气，在夏季自然阳气最旺盛时候，心阳也最旺盛，功能最强。

脾与长夏相应



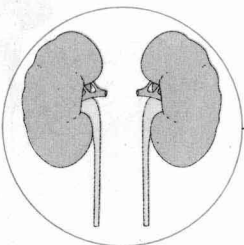
长夏是指从立秋到秋分的时段，是中医学的一个概念和范畴。中医认为长夏属土，与五脏中的脾土相对应。长夏的气候湿气当令，湿邪最容易侵犯脾胃，导致消化、吸收功能紊乱，即中医中所说的“湿气通于脾”。

肺与秋气相应



肺在五脏中居于最高位置，通过气管、喉、鼻直接与外界相通，因此更易受外界环境影响，肺脏承担着储存津液精华之气的的作用，中医中称为“水上之源”。秋季气候燥令当行，燥邪最易侵犯人体，耗伤肺的阴津，人容易出现干咳、口鼻干燥等症状。

肾与冬气相应



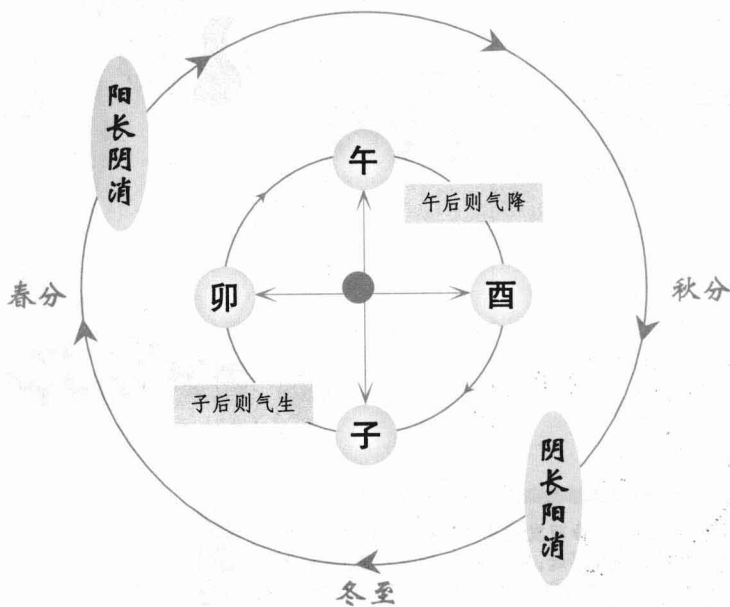
肾的生理特点是主藏精，主水液，主纳气，为人体脏腑阴阳之本，生命之源，故称为先天之本。肾在五行属水，为阴中之阳，在四时与冬季相应。中医说：“肾藏精，宜藏而不宜泄；肾主命火，宜潜不宜露。”意思就是说肾是人体活动阴精之所聚，生命活动之本源。

顺应四时, 阴阳调合的养生观

《黄帝内经》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”
根据四时的阴消阳长，自然界存在着生、长、化、收、藏的变化规律，人类养生也应该遵照和顺应这个规律，取得人体内外环境的统一和协调，这就是顺时养生的理论依据。

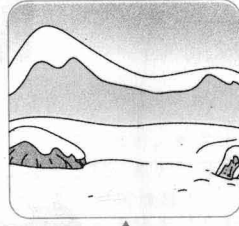
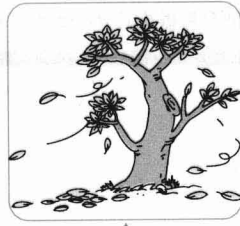
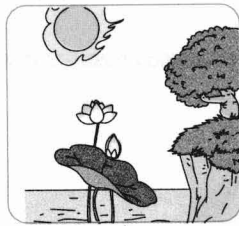
阳极阴生，阳极则一阴长

夏至



根据《易经》所述，阴阳变化的基本规律是：阳长则阴消，阴长则阳消；阴极则阳生，阳极则阴生。反映到一年当中夏至是阳极，阳极则阴就会生，所以，秋、冬的变化规律就是阴长阳消，白昼渐短，夜晚渐长；天气渐寒，热气渐消。冬至是阴极，阴极则阳生，所以春夏的变化规律就是阳长阴消，白昼渐长，夜晚渐短；天气渐暖，寒气渐消。

阴极阳生，阴极则一阳长



春要养“生”，就是应该借助大自然万物复苏的生机，去激发人体的生机，鼓动生命的活力，从而进一步激发五脏，尽快从冬天的藏伏状态中走出来，进入新一年的生命活动。

夏要养“长”，夏季暑气正盛，内应于心，阳气外发，伏阴在内，是人体新陈代谢旺盛的时期，是万物生长变化的高峰期，要利用夏天天地之长势，去促进人体的生长功能。

秋要养“收”，秋季是一个阴长阳消的季节，万物肃杀，要顺应大自然的收势，来帮助五脏也进入收养状态，从兴奋、宣发逐渐转向内敛、平静的状态。

冬要养“藏”，冬季阴盛阳衰，万物进入蛰伏，要顺应大自然的藏伏趋势，调整人体的五脏，让人体的各部分机能也进入休整状态，相对冬眠。

中国国医绝学典藏系列

春

夏

图解

二十四节气 祛百病

秋

冬

黄明达○主编



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

● 前言

《黄帝内经》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”人生天地间，一切生命活动都是与大自然息息相关的，无论是四时气候变化、昼夜晨昏更替，还是日月星辰运转，都会对人体的五脏六腑和生物钟产生影响。人要依靠天地之气提供的物质条件才能生存，同时也要适应四时阴阳的变化规律，才能得以健康的发育。因此就产生了天人合一、顺应四时的健康理念。以中华传统的二十四节气为主线，对这个理念进行剖析，并提供相应可行的养生方法，是本书的宗旨所在。

《吕氏春秋》提到：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉。”就是说顺应自然规律并非被动的去适应，而是要采取积极主动的态度，要先掌握自然界昼夜寒暑变化的规律，再有针对性的采取防御外邪侵袭的措施。

二十四节气是根据太阳在黄道（即地球绕太阳公转的轨道）上的位置来划分的。视太阳从春分点（黄经零度，此刻太阳垂直照射赤道）出发，每前进 15° 为一个节气；运行一周又回到春分点，为一回归年，合 360° ，因此分为二十四个节气。在农历中，以立春为二十四个节气的开端。二十四个节气的名称，是随着北斗七星中的魁、衡、杓三颗星随着天体的运行，其所指的地方并结合当时的自然气候与景观命名而来的。

二十四节气是华夏祖先在历经千百年的生产实践中创造出来的文化遗产。春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁，会带来风、寒、暑、湿、热等气候环境，对人体的脏腑和气血产生影响。气候变迁还会带来人体经络与生物钟的细微变化，在本书中均有细致说明。因此，养生应该因人、因时而异区别对待，不能泛泛而论，随波逐流。

本书以《黄帝内经》“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”为基础，以中国传统经典文化二十四节气为主线，结合中华经典《黄帝内经》中的养生理论和健康理念，深入浅出地介绍了气候变化对人体节律周期与健康的影响，破解了中华传统健康理念的奥秘，同时，结合现代西医疗

学,提供了切实可行的保健方法。

本书体例分为总论和春、夏、秋、冬五篇,阐述了二十四节气与传统文化、气候变化对人体脏腑和生物钟的影响以及天人合一、阴阳调合的养生理念。同时,结合四季变迁针对每个节气提出养生总纲,又围绕不同节气的变化,细致重点地介绍了节气变换、物候变化等对人体各部分机能的影响。最为重要的是,结合中医经典与西医科学,陈述了许多行之有效的养生方法,并对不同时令的饮食起居、运动锻炼、精神调养、防治疾病等都进行了细致的阐述。在每一节中,还选取了中华养生中的经典理论,分别进行解说,以便大家在掌握保持身体健康方法的同时,又保持内在修养,达到身心兼修的目的。

帮助人们掌握二十四节气变化的规律,遵循阴阳五行生、长、化、收、藏的变化规律,对人体进行科学调养;根据大自然的四时变化来调节人体的五脏气血,保持生命健康活力,不仅在养生上有所领悟,同时达到养生、养心、养性并举的境界,就是本书的目的所在。

目录

本书内文图示 / 018

第一篇

总论篇 天人合一，道法自然

- 1 阴阳四时者，万物之始终：二十四节气的由来释名
 - 天地合气：二十四节气的划分和意义 / 022
 - 说文解字：二十四节气与传统文化 / 024
 - 源远流长：二十四节气与先人智慧 / 026
- 2 天有所变，人有所应：二十四节气对人体的影响
 - 五脏应四时，各有所受：二十四节气影响人体脏腑 / 028
 - 春夏秋冬，其气不同：二十四节气影响经络和生物钟 / 030
 - 求同存异：二十四节气对不同人群的影响 / 032
- 3 黄帝内经之天人相应：顺应四时、阴阳调合的养生观
 - 一阴一阳之谓道：阴阳初探秘 / 034
 - 善养生者：维持阴阳平衡 / 036
 - 从四时阴阳之根：养生与自然相参照 / 038

第二篇

春季篇 推陈出新，万物复苏

- 1 春主风木，万物生发：养肝护胆
 - 春主风木：春季的温、湿、寒 / 042
 - 春夏养阳：调节身心，顾护阳气 / 044
 - 春季肝当令：养肝亦护胆 / 046
- 2 春到人间草木知——立春
 - 万物以荣：养护体内阳气 / 048
 - 温燥之邪侵体：饮食药膳，升补为宜 / 050
 - 人卧血归于肝：晚睡早起，睡眠养肝 / 052
 - 百病宜发：正气存内，邪不可干 / 054
 - 防之为易：药食为后，保护为先 / 056

3 春回地暖草如丝——雨水

- 冰雪解冻化而为雨：肝脾同补 / 058
- 湿邪横行：省酸增甘，以养脾气 / 060
- 春捂秋冻：春季不忙减衣服 / 062
- 乍暖还寒：慎避风寒，防止春瘟 / 064
- 道法自然：法于阴阳，和于术数 / 066

4 神州大地闻雷报——惊蛰

- 蛰虫皆震起而出：不同体质人养生 / 068
- 清六肺之热：惊蛰吃梨，润肺健脾 / 070
- 春眠不觉晓：舒筋活络，抵御春困 / 072
- 肝为罢极之本：警惕肝脏疾病侵扰 / 074
- 食色有度：饮食之患，过于声色 / 076

5 南园春半踏青时——春分

- 昼夜均而寒暑平：注重阴阳平衡 / 078
- 食岁谷以全其真：温补忌大寒大热 / 080
- 先睡心，后睡眠：保证睡眠质量 / 082
- 畏寒肢冷：阳虚之体警惕晨泄 / 084
- 舒展身心：广步于庭，披发缓行 / 086

6 路上行人欲断魂——清明

- 气清景明：与自然同气相求 / 088
- 合二为一：寒食节的由来 / 090
- 舒经活络：出行需防范 / 092
- 阴阳失调：高血压易发 / 094
- 平衡五脏：五味不可偏耽 / 096

7 谷雨嫩茶翡翠连——谷雨

- 雨生百谷：协调身体内外环境 / 098
- 补水为重：喝口谷雨茶 / 100
- 青春常驻：保养皮肤好时节 / 102
- 百花齐放：春季防过敏 / 104
- 小劳之术：缓解劳累科学休息 / 106

1 夏主暑火，天地俱长：养阳护心

- 夏主暑火：夏季的热和湿 / 110
- 暑邪当道，湿邪随行：夏季养生要点 / 112
- 夏季心当令：养护心脏 / 114

2 骤雨当空荷满香——立夏

- 万物至此皆长大：夏日要养阳 / 116
- 燥当以清驱之：以清为贵 / 118
- 昼渐长夜渐短：午休不可少 / 120
- 风者，百病之长：春夏之交谨防病 / 122
- 修身养性：养心莫善于寡欲 / 124

3 玉簪小满布庭前——小满

- 物致于此小得盈满：小满之日苦菜秀 / 126
- 肝火上升：生冷食物要吃对 / 128
- 邪气中经：夏季皮肤护理 / 130
- 人亦分五行：不同体质人养生 / 132
- 乐无不在：穷亦乐，通亦乐 / 134

4 隔溪芒种渔家乐——芒种

- 有芒之种谷可稼种：百毒之月 / 136
- 盛夏酷暑：饮食有学问 / 138
- 仲夏登高：端午节话养生 / 140
- 生命在于运动：夏季也要锻炼 / 142
- 欲有情，情有节：死生存亡之本 / 144

5 农田耕耘夏至间——夏至

- 万物皆极至：调息静心度苦夏 / 146
- 夏不食心：多食酸咸固表补心 / 148
- 湿气通于脾：养脾健胃 / 150
- 夏至气升极：防夏季高血压 / 152
- 夜卧早起：使志无怒，使气得泄 / 154

6 小暑白罗衫着体——小暑

- 天气已热，未达极点：少动多静 / 156
- 上蒸下煮：小暑节气吃三宝 / 158

- 每日热三分：暑热期肝脏护理 / 160
- 静而得之者：夏季的家电病 / 162
- 兼而修之：生活三养，寢寐三昧 / 164

7 望河大暑对风眠——大暑

- 夏雨隔田埂：防暑补水 / 166
- 物极必反：饮水不当也伤身 / 168
- 强心健体：微量元素要补充 / 170
- 长昼酷暑，伤津耗气：预防中暑 / 172
- 益寿延年：真常子养生法 / 174

第四篇

秋季篇

…… 平定收敛，万物成熟

1 秋主收藏，万物收敛：养阴护肺

- 秋主燥金：风高物燥，多事之秋 / 178
- 温凉之燥侵体：清燥养阴 / 180
- 秋季肺当令：养护肺脏 / 182

2 立秋知了催人眠——立秋

- 阴意始杀万物：收敛亦舒展 / 184
- 阳消阴长：免疫降低，情绪悲秋 / 186
- 润肺驱燥：养阴和中的饮食 / 188
- 和用强身：秋冻有节，防生杂病 / 190
- 自得自适：遵循自己的养生经 / 192

3 处暑伏尽秋色美——处暑

- 暑将退，伏而潜处：秋凉来袭 / 194
- 神静则寐：睡好子午觉 / 196
- 饮食养生：防秋燥亦减肥 / 198
- 防燥补水：让皮肤光滑水润 / 200
- 万事劳其形：五友养生 / 202

4 翡翠园中沾白露——白露

- 露凝而白：防过敏致病 / 204
- 正气存内：饮食的保健功效 / 206
- 运动健身：适宜秋季的锻炼 / 208
- 温寒交接：呼吸道疾病易发 / 210
- 身弱善养生：曾国藩的养生之道 / 212