

二十四节气

◎大全集

■轩书瑾 编著

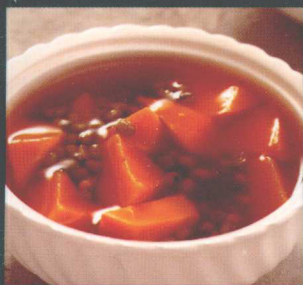
ERSHISIJIEQI
YANGSHENG DAQUANJI

养生



◎饮食调理 ◎起居养生
◎精神调摄 ◎经络按摩
◎运动健身 ◎疾病防治

六种实用有效的
养生策略



合理详尽的
四季养生宝典

二十四节气

◎ 大全集

■ 轩书瑾 编著

ERSHISIJIEQI
YANGSHENG DAQUANJI

养生



图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气养生大全集/轩书瑾编著. —长沙:
湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4109-0

I. ①二… II. ①轩… 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235776号

爱读者 出品

健康生活书系

二十四节气养生大全集

出 版 人 李小山

编 著 轩书瑾

责任编辑 薛 原

封面设计 许 悦

版式设计 许 悦

插图绘画 袁燕琴

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室

唐人美食职业技能培训学校

图片摄影 陈绪荣 姜 琦
王大龙 赵佳赫 等

图片整理 李子健 梁思思

模 特 杜晨熙

排版制作 王江妹 闫晓玉

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4109-0
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-89201692



PREFACE

前言

在二十一世纪，享有健康是很多人的愿望，所以现代人非常关注养生。养生，又称摄生、养性、保生等。所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。也就是说，养生是以保养生命、调节精神、增进智慧、延长寿命为目的，根据生命活动的规律来指导实践的一种科学理论和方法。

养生的观念由来已久，养生的具体操作方法也多种多样。中国人普遍能够接受的多是中医提倡的养生方法。而根据我国传统中医学、养生学归纳、整理而来的顺应二十四节气的养生理念，更加注重因时制宜，可以说是对传统养生学说的扬弃和发展。

我国传统文化讲究“天人合一”，认为人和自然是统一的整体，人的脏腑功能活动、气血运行与大自然的活动密切相关。中医以五行学说为基础，将大自然分为金、木、水、火、土五行，而人体的五脏也分别以此五行来代表。五行相生相克，人体之五行必须符合自然之五行，“生命之道”必须符合“自然之道”，因而养生必须“以自然之道，养自然之生”，方能使人元气充盈。二十四节气是人类对大自然变化规律的认识，人们只有顺应天地时序的变化，通过充分满足人体五行所需，调整自己的饮食起居、精神状态等，扶正祛邪，真正实现“天人合一”，才能达到祛病健身、延年益寿的目的。

本书综合了我国历朝历代的医学大家、养生名家的理论，总结出了二十四个节气不同的气候特点及相应的养生根本，使读者能更清楚地了解人体健康与二十四节气的关系，掌握顺应节气养生的理念。

除养生根本外，编者还根据二十四节气对人体的不同影响，结合现代科学，有针

PREFACE

对性地为读者提供了与各节气相匹配的饮食调养、作息起居、精神调摄、经络按摩、运动健身、常见病防治等方面的养生方案，希望能帮助您在正确的时间采用正确的养生方法，将养生养在实处，养在精妙处，从而获得事半功倍的效果。对于每个节气提供的多套养生方案，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择。需要注意的是，本书所提供的食疗保健方，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。如已患有疾病，应到医院进行诊治。另外，由于男女老少有别，人的体质和所处的地域、气候也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此我们建议您选择食疗方时一定要对症，并综合考虑个人体质、生活环境等因素。总之，食疗养生需谨慎。

本书语言通俗易懂，所提供的养生方法可操作性强，读者可以轻松掌握并运用到日常生活当中，为自己和家人的健康保驾护航。总而言之，这是一本关注健康者的必读之书，也是每个家庭必备的养生宝典。

由于时间紧迫和编者水平所限，本书在编写过程中难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解和指正。



C O N T E N T S

二十四节气养生大合集

目录

※序篇

人体健康与自然气候变化息息相关	001
“天人合一”，顺时养生最健康	002
循节气，养天年	003

※春季篇

◆立春养生 006

养生根本——东风解冻，养阳护肝	007
-----------------	-----

巩固肾阳暖身体	007
---------	-----

立春养生重护肝	007
---------	-----

饮食养生 008

补气升阳，省酸增甘	008
-----------	-----

肥腻之物要慎食	008
---------	-----

少吃大热之羊肉	008
---------	-----

立春最应该吃的食物	009
-----------	-----

起居养生 012

立春养生要晚睡早起	012
-----------	-----

“春心”萌动，仍须节制性欲	012
---------------	-----

调神养生 013

立春养生须戒怒	013
---------	-----

经络养生 014

补肾壮阳	014
------	-----

养肝护肝	015
------	-----

运动养生 016

“动”起来，室外健身正当时	016
---------------	-----

春练勿忘“五注意”	016
-----------	-----

强肾操	017
-----	-----

猫步操	017
-----	-----

常见病防治养生 018

流行性感胃	018
-------	-----

过敏性鼻炎	020
-------	-----

◆雨水养生 022

养生根本——草木萌芽，调脾养神	023
-----------------	-----

初春就要开始养脾胃	023
-----------	-----

心神安定，有助脾胃运化	023
-------------	-----

饮食养生 024

多喝汤粥养脾胃	024
---------	-----

不吃辣，防燥热	024
---------	-----

高蛋白，御春寒	024
---------	-----

雨水最应该吃的食物	025
-----------	-----

起居养生 028

三招防“湿寒”	028
---------	-----

驱走“春困”	028
--------	-----

调神养生 029

过度忧虑有害健康	029
----------	-----

经络养生 030

健脾养胃	030
------	-----

消除抑郁	031
------	-----

运动养生 032

伸伸懒腰解“春困”	032
-----------	-----

运动适量，才有益健康	032
------------	-----

反手拉绳解乏操	033
---------	-----

握拳操	033
-----	-----

常见病防治养生 034

腮腺炎	034
-----	-----

痔疮	036
----	-----

◆惊蛰养生 038

养生根本——春雷乍动，调理内体	039
-----------------	-----

扩张血管，促进血液循环	039
-------------	-----

调节激素分泌	039
--------	-----

饮食养生 040

维生素C抗病毒	040
---------	-----

惊蛰慎碰“发物”	040
----------	-----

惊蛰时节, 少食糯米	040
惊蛰最应该吃的食物	041
起居养生	044
老年人从容应对“倒春寒”	044
惊蛰房事重卫生	044
调神养生	045
惊蛰养神重除“虫”	045
乐观的人更长寿	045
经络养生	046
补益元气	046
养血益精	047
运动养生	048
好身体是走出来的	048
交替运动, 均衡锻炼	048
强身操	049
调养操	049
常见病防治养生	050
肝炎	050
桃花癣	052
◆春分养生	054
养生根本——候鸟北归, 平衡阴阳	055
人体元素要均衡	055
春分防旧病, 尤重防躁狂	055
饮食养生	056
科学饮食, “寒热”均衡	056
B族维生素缓躁狂	056
春分养肝, 以脏补脏	056
春分最应该吃的食物	057
起居养生	060
花草入室, 赶走疾病	060
调神养生	061
春分养神, 注意保持心态平衡	061
经络养生	062
调和阴阳	062
减压放松	063
运动养生	064
常放风筝, 百病皆去	064
运动并不是出汗越多越好	064
提神操	065

睡前静坐操	065
常见病防治养生	066
失眠	066
月经不调	068
◆清明养生	070
养生根本——天清地明, 灭“火”避“瘟”	071
清明生发易“上火”	071
清明时节防“春瘟”	071
饮食养生	072
清明“吃苦”能解热	072
少吃竹笋, 多吃银耳	072
清明最应该吃的食物	073
起居养生	076
呼吸“空气维生素”, 提振精神	076
生活习惯好, 胜过打疫苗	076
调神养生	077
晒太阳, 远离“春愁”	077
清明凭吊先人, 悲伤要有度	077
经络养生	078
清热降火	078
宣肺通腑	079
运动养生	080
常练太极拳, 预防高血压	080
家务劳动≠体育锻炼	080
增益操	081
头部放松操	081
常见病防治养生	082
高血压	082
头痛	084
◆谷雨养生	086
养生根本——牡丹花开, 清热防潮	087
及早清除三焦积热	087
谷雨时节防犯风湿病	087
饮食养生	088
吃对食、药除积热	088
小心高蛋白食物伤肾	088
郊游时注意饮食卫生	088
谷雨最应该吃的食物	089

起居养生	092
顺阴阳, 忌熬夜	092
赏花提防慢性中毒	092
调神养生	093
赶走“心理疲劳”	093
经络养生	094
清除积热	094
祛除风湿	095
运动养生	096
春游宜“劳而不乏”	096
除乏操	097
关节功能强化操	097
常见病防治养生	098
三叉神经痛	098
风湿	100

※夏季篇

◆立夏养生 104

养生根本——万物繁茂, 养护心脏	105
护好“阳中之阳”	105
“肠寒”早预防	105
饮食养生	106
立夏“尝新”, 有益健康	106
食“红”养血, 吃“苦”养心	106
喝粥补水解瞌睡	106
立夏最应该吃的食物	107
起居养生	110
午觉睡得好, 胜过吃补药	110
四种人不宜午睡	110
调神养生	111
立夏养神, 须防过喜“伤心”	111
经络养生	112
养心安神	112
固脱止泻	113
运动养生	114
悠悠夏日, 运动不息	114
初夏锻炼要掌握好分寸	114
养心操	115

肠胃舒缓操	115
常见病防治养生	116
流行性结膜炎	116
腹泻	118

◆小满养生 120

养生根本——麦粒始满, 未病先防	121
防止自体产生“内热”	121
避免“湿邪”缠身	121
饮食养生	122
素食更健康	122
吃冷饮要注意	122
小满最应该吃的食物	123
起居养生	126
避雨除湿保健康	126
防蚊招术早知道	126

调神养生 127

不急不躁, 防止“内火”自生	127
“东家长, 西家短”, 老年人的养心妙方	127

经络养生 128

养阴清热	128
缓解焦虑	129

运动养生 130

避暑养心, 修习“文八段锦”	130
合理呼吸很重要	130
舒压操	131
元气操	131

常见病防治养生 132

荨麻疹	132
糖尿病	134

◆芒种养生 136

养生根本——播种正忙, 养护“三宝” 137

适时保养“精气神”	137
端午未过, 仍须保暖	137

饮食养生 138

食粽解暑有讲究	138
芒种补盐别太咸	138
芒种最应该吃的食物	139

起居养生 142

“夏打盹”分两种, 应区别对待	142
-----------------	-----

芒种时节适合药浴养生 142

调神养生 143

芒种养神，做好心理调适 143

经络养生 144

养精益气 144

提神醒脑 145

运动养生 146

常玩健身球，心健乐悠悠 146

健身球五法 147

常见病防治养生 148

小儿夏季热 148

小儿厌食症 150

◆夏至养生 152

养生根本——蝉儿方鸣，护心养阳 153

关注出汗，谨防“伤心” 153

防止夏热伤阳 153

饮食养生 154

略增酸味，止汗固表 154

凉面防暑保健康 154

注意卫生，防止“病从口入” 154

夏至最应该吃的食物 155

起居养生 158

温水洗澡，消暑防痱 158

睡凉席，当心惹上皮肤病 158

调神养生 159

夏至来临，当心情绪“中暑” 159

经络养生 160

温通心阳 160

排毒解热 161

运动养生 162

夏至最理想的健体方式——游泳 162

适时补水很重要 162

强心手指操 163

常见病防治养生 164

痢疾 164

痱子 166

◆小暑养生 168

养生根本——绿树成荫，调脾祛湿 169

夏日暑夹湿，养护脾胃不怠慢 169

入伏治冬病，小暑正当时 169

饮食养生 170

别等渴了再喝水 170

芳香食物可刺激食欲 170

小暑最应该吃的食物 171

起居养生 174

小暑养生，不坐木凳和硬板凳 174

安度小暑，合理着装 174

调神养生 175

当心炎热天气引发心理焦虑症 175

经络养生 176

理气宁心 176

运脾祛湿 177

运动养生 178

踩石健身重方法 178

“夏练三伏”要适度 178

养脾护胃操 179

健肺呼吸操 179

常见病防治养生 180

食物中毒 180

肝硬化 182

◆大暑养生 184

养生根本——鲜花怒放，心静身凉 185

炎炎盛夏，小心暑邪来袭 185

心理暗示，可降体温 185

饮食养生 186

含钾食物有益健康 186

及时补充蛋白质 186

冷食忌过量，早餐需注意 186

大暑最应该吃的食物 187

起居养生 190

不要穿得太少 190

警惕“空调病” 190

调神养生 191

炎炎大暑日，敛思以养神 191

“过度牵挂”有害健康 191

经络养生 192

消暑除热 192

增进食欲 193

运动养生	194
消暑保健扇子	194
消暑静坐操	195
补氧活力操	195
常见病防治养生	196
中暑	196
风湿性心脏病	198

※秋季篇

◆立秋养生 202

养生根本——万物始收，养阴润肺	203
初秋养生，养阴为上	203
润肺除秋燥	203
饮食养生	204
选对食物“贴秋膘”	204
“少辛增酸”很重要	204
当心秋瓜坏肚	204
立秋最应该吃的食物	205
起居养生	208
正确看待“秋乏”	208
冷水浴健身，从秋天开始	208
调神养生	209
立秋宜宁心养神	209
经络养生	210
滋阴润肺	210
清心养神	211
运动养生	212
把握好运动的黄金时节	212
初秋运动有“四防”	212
润肺操	213
消脂按摩操	213
常见病防治养生	214
秋燥肺炎症	214
肥胖症	216

◆处暑养生 218

养生根本——秋色迷人，养生趁早	219
处暑睡好，平衡阴阳	219
润肺养肾，相得益彰	219

饮食养生	220
处暑到，不食苦	220
不宜过早开始“大补”	220
处暑最应该吃的食物	221
起居养生	224
处暑睡眠有“八忌”	224
秋凉乍寒，“冻”亦有方	224
调神养生	225
处暑须防“秋季抑郁症”	225
治疗抑郁症，用药别过急	225
经络养生	226
填养肾精	226
镇静安眠	227
运动养生	228
散步也有大学问	228
安眠操	229
养肾操	229
常见病防治养生	230
慢性支气管炎	230
肺源性心脏病	232
◆白露养生 234	234
养生根本——露凝而白，避邪滋阴	235
润燥除热不矛盾	235
养阴精，不容缓	235
饮食养生	236
白露时节宜喝粥	236
品香茶，饮美酒	236
白露最应该吃的食物	237
起居养生	240
白露不露身	240
过敏体质者应远离花粉	240
调神养生	241
积极缓解心理疲劳	241
微笑有益健康	241
经络养生	242
润燥除热	242
保养阴精	243
运动养生	244
白露时节最理想的运动方式——慢跑	244

运动损伤应当“冷”处理	244
养阴操	245
脊椎保健操	245
常见病防治养生	246
口腔溃疡	246
肺气肿	248
◆秋分养生	250
养生根本——秋高气爽，调和阴阳	251
阴阳平衡不生病	251
秋分一到防秋凉	251
饮食养生	252
阴阳平衡，营养均衡	252
秋蟹腴肥，小心食用	252
秋分最应该吃的食物	253
起居养生	256
围巾保护喉咙口	256
秋分护肤有讲究	256
调神养生	257
克服心理敏感，预防“心衰”	257
经络养生	258
滋阴固阳	258
理气行滞	259
运动养生	260
登山要做好防护措施	260
心情不好，慎做运动	260
能量健身操	261
柔韧平衡操	261
常见病防治养生	262
便秘	262
咽炎	264
◆寒露养生	266
养生根本——菊花盛开，防燥固发	267
“凉燥”袭肺须补养	267
肺气虚则毛发不固	267
饮食养生	268
寒露进补，勿忘排毒	268
寒露时节慎喝凉茶	268
寒露最应该吃的食物	269

起居养生	272
寒露不露脚	272
加强保暖，积极防范“老寒腿”	272
调神养生	273
寒露时节，老人养生宜神补	273
经络养生	274
补益肺气	274
固发生发	275
运动养生	276
倒走健身，保持机能平衡	276
护发按摩操	277
排毒操	277
常见病防治养生	278
哮喘	278
脱发	280
◆霜降养生	282
养生根本——树木凋零，养胃保暖	283
天凉防犯溃疡病	283
霜降防病，重在保暖	283
饮食养生	284
坚果有益别犯“忌”	284
补冬不如补霜降	284
霜降最应该吃的食物	285
起居养生	288
天凉需护脐	288
中老年人重视腰部保暖	288
调神养生	289
霜降到，注意心灵“保暖”	289
经络养生	290
和胃舒肠	290
活血化淤	291
运动养生	292
强健牙齿多“叩齿”	292
使用健身器材，要因人而异	292
肠胃按摩操	293
腰部舒展操	293
常见病防治养生	294
胃溃疡	294
前列腺炎	296

※冬季篇

◆立冬养生 300

养生根本——土地始冻，藏肾补虚 301

立冬开始藏肾精 301

肾不虚，手脚不凉 301

饮食养生 302

想益肾，多食“黑” 302

老人、妇女可吃特制暖身餐 302

火锅这样吃才健康 302

立冬最应该吃的食物 303

起居养生 306

护肾从立冬开始 306

节欲+多睡，护肾养精的“双宝” 306

调神养生 307

立冬调好心神，预防“恐伤肾” 307

经络养生 308

固肾益精 308

排毒利尿 309

运动养生 310

立冬到，规律运动身体好 310

立冬锻炼坚持“四准则” 310

伸展操 311

温暖手脚操 311

常见病防治养生 312

急性肾炎 312

缺铁性贫血 314

◆小雪养生 316

养生根本——天降湿雪，护阳戒躁 317

阳气不足，冻疮或至 317

保持心态平和 317

饮食养生 318

四类食物可御寒 318

巧用食物调节情绪 318

小雪最应该吃的食物 319

起居养生 322

温水刷牙，保护口腔 322

小雪泡脚加中药 322

调神养生 323

从急躁、过度紧张中拯救自己的六招 323

经络养生 324

消除疲劳 324

缓解紧张 325

运动养生 326

小雪纷飞，跳舞养心神 326

舒缓心灵操 327

暖脚操 327

常见病防治养生 328

肩周炎 328

冻疮 330

◆大雪养生 332

养生根本——万里雪飘，补虚护心 333

寒邪攻心，防冠心病 333

警惕感冒变鼻炎 333

饮食养生 334

如何进补更安全 334

补充特殊营养素 334

大雪最应该吃的食物 335

起居养生 338

心脏病患者要加倍保暖 338

大雪节气前后洗澡讲究多 338

调神养生 339

谨防冬季抑郁 339

经络养生 340

补益心气 340

固摄肾气 341

运动养生 342

练好“五禽戏”，养生并长寿 342

运动后，养护皮肤不懈怠 342

五禽戏 343

常见病防治养生 344

鼻窦炎 344

冠心病 346

◆冬至养生 348

养生根本——腊梅争艳，固本扶阳 349

数九寒天要养阳 349

有虚症才需大补 349

饮食养生	350
冬至，什么馅的饺子适合你	350
逢九一只鸡，来年好身体	350
冬至最应该吃的食物	351
起居养生	354
包头裹脸，避免发生脑血管疾病	354
数九寒天，防冻工作做在前	354
调神养生	355
中老年人养神“四法”	355
“知足而止”，让男性更长寿	355
经络养生	356
补虚益损	356
祛风散寒	357
运动养生	358
琴棋书画亦养生	358
调脾养心操	359
全身放松操	359
常见病防治养生	360
牙痛	360
遗精	362
◆小寒养生	364
养生根本——天寒地冻，防寒补冬	365
外寒客肺需细辨	365
小心寒风吹出“口噤”	365
饮食养生	366
喝腊八粥养生	366
虚不受补有对策	366
小寒最应该吃的食物	367
起居养生	370
三九寒天，出门、睡前别洗头	370
口罩戴不好，反而易生病	370
调神养生	371
“三九”寒天，抵抗“心理严寒”	371
经络养生	372
扶正祛邪	372
温通气血	373
运动养生	374
“冬练三九”先热身	374
面部肌肉放松操	374

常见病防治养生	375
面瘫	375
◆大寒养生	376
养生根本——冰冻三尺，养脾护肤	377
濡养脏腑以脾先	377
干冷天气重护肤	377
饮食养生	378
适宜多吃的御寒食物	378
红茶、黑茶最养人	378
大寒最应该吃的食物	379
起居养生	382
被子别太厚，睡觉别蒙头	382
预防有害气体中毒	382
调神养生	383
当心“春节心理病”	383
经络养生	384
健脾和中	384
排毒养颜	385
运动养生	386
吞津咽液，补肾健脾	386
健脾操	386
常见病防治养生	387
脂溢性皮炎	387

人体健康与自然气候变化息息相关

我们都知道，气候变化直接影响着人类的生活。无论是四季变换还是雨雪风霜，自然气候的任何变化都能引起人体生理功能的变化。

《黄帝内经》有云：“人以天地之气生，四时之发成。”这说明人与自然气候有着紧密的联系。人体能够感知的气候要素主要有气温、气压、湿度、风速、日照等。就拿风来说，我国中医认为“风乃百病之长”，可导致各种疾病，称之为“风邪”，例如：春天的东风易引发心力衰竭和头痛；夏天吹来的南风是脑中风发作的诱因；秋天多西风，呼吸系统疾病流行；而冬天北风盛行，易发高血压等疾病。

我国大部分地区四季分明，许多疾病的发生都呈现出极高的季节相关性。春天来临，万物复苏，人体的新陈代谢、内分泌和神经系统的活动也逐渐趋于活跃，因此民间有“菜花黄，疯子忙”的说法，就是说，油菜花开的三四月份是精神病复发的高峰期。另外，春天也是各类肝病的高发期，慢性肝炎患者尤其要提高警惕。

进入夏天，天气炎热，阳光强烈。这时户外工作者最容易发生中暑，轻者头晕眼花、心悸胸闷、恶心乏力，重者危及生命。另外，江淮地区夏季阴雨不断，很多人会感到腰腿及关节疼痛。因为潮湿阴凉的天气会使人体自身组织的抗原性发生改变，从而引发风湿性关节炎。

金秋时节，气候干燥，昼夜温差增大，容易发生秋燥症、过敏症和肠胃疾病。另外，秋天气温的陡降容易引起各种呼吸道疾病。进入深秋，气温进一步降低，加上冷空气的侵袭，气管炎和哮喘等呼吸道疾病患者往往会病情加重。

严冬时分，万物萧瑟，人体免疫力降至最低，此时是体质较弱者的危险期。寒冷的空气会引起末梢血管收缩，加大外周血管的阻力，使血压明显升高。高血压患者和易患心脑血管疾病的中老年人应提高警惕。此外，冬季人体的各个器官都容易产生功能紊乱，常引起胃痛、冠心病、气管炎等各种疾病，关节炎、咳嗽等常见病也容易在此时复发或加重，即使最常见的感冒也变得久拖不愈。

气候也能影响人的情绪。研究证明，阳光能使人心情愉悦，而阴雨则容易让人情绪低落。在阴雨连连的天气中，很多人会产生抑郁情绪，甚至患上抑郁症，而控制能力不强的儿童在阴雨天中往往会坐立不安，注意力不集中。国外一些医院已经开始尝试利用人造阳光来辅助治疗抑郁症，并取得了不错的效果。

另外，气候与死亡率也密切相关。据我国有关部门统计，日平均气温在15℃至25℃的五六月份，人的死亡率最低；到了气温超过35℃的盛夏，死亡率会骤然上升；随着气温的回落，死亡率会再度下降；而到了深秋时节，死亡率再次攀升，至冬季达到高峰。



“天人合一”，顺时养生最健康

《黄帝内经》有云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至，长生久视。”人体的健康与四季的变化息息相关，要想达到更好的养生效果就必须顺时养生，讲究“天人合一”。

中医认为，自然界因循着“春生”、“夏长”、“秋收”、“冬藏”的规律。人体器官的各项机能、脉象、气血运行、皮肤腠理的开合都随着季节呈现有规律的变化。春夏季节，阳气旺盛，所以属阳；秋冬季节，阴气主导，所以属阴。《黄帝内经》中说：“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。”这就要求我们在养生时要遵循不同季节的阴阳变化规律，春夏以养阳为主，秋冬以养阴为主，只有这样才能保持人体的阴阳平衡，真正达到养生的效果。

阴和阳是一对统一体，他们互为根本，在春夏之时注意养阳，则可以预防秋冬之时的寒病；同理，在秋冬之时注意养阴，则可预防春夏之火症。明代医学家张景岳在《类经》中对此有详细的描述：“夫阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长，所以圣人春夏则养阳，以为秋冬之地，秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也。”

具体来说，四季养生的重点也是不一样的。张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”这句话告诉我们，五脏的保养，要顺应四时。根据五行学说，我们不同时节养生的基本原则是：春季属木，气候温和，与人体的肝气相应，应注意舒肝；夏季属火，气候炎热，与人体的心气相应，应注意清心；秋季属金，气候凉爽，与人体的肺气相应，应注意润肺；冬季属水，气候寒冷，与人体的肾气相应，应注意暖肾。

所以说，养生必须符合四时的气候变化规律，不能简而化之，更不可能一招定乾坤。如果违背了自然的养生规律，不仅会导致阴阳失衡，更可能造成五脏失调甚至病变。《黄帝内经》中说：

“逆春气，则少阳不生，而肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦漏。逆冬气，则少阴不藏，肾气浊沉。失四时阴阳者，失万物之根也。”

很多季节性疾病都能通过四时养生的理论找到根源，一般来说春夏人们容易“阳盛”，出现发热、口渴、头痛、失眠、烦躁不安等症状；秋冬人们容易“阴盛”，表现为肢冷、痰饮、水肿、泄泻等。对于这种现象，《类经》解释道：“今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤此阳气，以致秋冬多患泄泻，此阴胜之为病也。有秋冬不能养阴者，每因纵欲过热，伤此阴气，以致春夏多患火证，此阳胜之为病也。”

如果我们能够顺应四时的变化规律，合理地安排养生措施，使自己的衣、食、住、行等生活的各个方面与大自然的规律相一致，并且按照这样的方法坚持下去，慢慢就能够达到“辟邪不至”、“长生久视”的养生效果了。



循节气，养天年

春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季的基本规律，我们养生也必须符合这个基本原则。可是，一年四季，每季有三个月，在这九十天左右的时间中，气候变化也是很大的。以气温为例，在北京，春季开始的立春时节，气温一般在 0°C 以下，到了晚春的农历三月，气温已经达到 15°C 左右，前后有十几度的温差。此外，每一季各阶段总体的气候特征也不尽相同，仍以北京的春季为例，初春多风且干燥，而春末则通常湿润多雨。

看来，我们若想顺应时节养生，并且达到最佳的效果，笼统地以四季作为划分时间的标准是远远不够的。既然气候的变化更加复杂、微妙，我们顺时养生的时间标准也应该更加细致、科学。那么我们该以什么为时间标准呢？答案就是：二十四节气，即将一年365天划分为二十四个时间段，根据各个时间段的不同特点来调养身心。

关于二十四节气，《易·系辞》中就有记载，伏羲氏仰观俯察，观河图、洛书而画卦。河图、洛书中就已明确提出了四时五方、八卦九宫的概念，内含二至、二分及八节等内容。足见节气划分在中国发源之早。

到了战国后期，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气的名称已经被明确提出，并在《吕氏春秋》“十二月纪”中有所记载。事实上，这八个节气是二十四节气中最重要的节气，因为它们显示出了季节的转换，使四季的划分更加清晰。到了西汉时期，在刘安的《淮南子》一书中，二十四节气已经全部出现。

大部分人们可能会认为二十四节气是依农历编配的，但事实并非如此，其实他们是以阳历为基础划分的。划分方法是将太阳黄道（即地球绕太阳公转的轨道）等分为二十四个彼此相等的段落，每个段落占黄经的 15° ，此为一个节气。平均下来，一个月有两个节气，每个节气又分为三候，每候五天，一年共有七十二候。这样，节气中的“气”和此处的“候”就共同构成了我们所说的“气候”。

二十四节气中每个节气的名称都能反映出该节气具体的气候特征。立春、立夏、立秋、立冬，表示春夏秋冬四季的开始；春分、秋分、夏至、冬至，是每个季节变更的转折点；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒，说明了这些节气当时的冷热程度；白露、寒露和霜降，则描述了当时容易出现的气候现象；雨水、谷雨、小雪、大雪，表明降水量的多少；而惊蛰、清明、小满和芒种，反映了自然界的生物与季节变化之间的关联。

二十四节气历来是我国农业生产的时间圣经，如今更应该成为我们养生保健的时间宝典。只要我们按照二十四节气，采取相应的养生策略，必定能达到健康长寿、身心和谐、天人合一的终极目的。

春季养生总纲

◎养「阳」

「阳」指「阳气」，具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。春季为一年之始，阴气日消，阳气日盛，养生要顺应季节特征，才能达到更好的效果。

◎养「生」

「生」即生发，因此这里的养「生」就是调养生命的活力。春季主生，万物生发，调养生命活力的最佳时机就在此时。

◎养「肝」

中医认为，人体五脏和四季可与五行对应起来。而肝脏与春季同属木，因此二者有密切的联系。春季万物复苏，肝气也随之升发。所以春季养肝护肝是重点。

