

画说中医系列

古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通

健身指南·益寿宝典

画说四时24节气

养生智慧



丛书首席专家顾问

著名中医临床家、国医大师 李济仁

中医专家向您传授四时24节气养生要诀

“春夏养阳，秋冬养阴” 应节气知巧摄养，法自然定享天年



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

画说中医系列

古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通

健身指南·益寿宝典

画说四时24节气

养生智慧

丛书编委会

首席专家顾问	国医大师	李济仁		
主 编	王惟恒	李 艳		
副主编	周 骋	缪丽娟		
编 委	王惟恒	王 君	陆霞英	李 艳
	周 骋	范小蓀	强 刚	胡顺强
	胡 芳	黄 芳	谭洪福	缪丽娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

画说四时24节气养生智慧/李 艳, 谭洪福主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 1
(画说中医系列)

ISBN 978-7-5091-4209-7

I. ①画… II. ①李… ②谭… III. ①养生 (中医) —图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第226885号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘 立 责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12 拉页1张 字数: 209千字

版、印次: 2011年1月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

述說中醫 造福蒼生

李濟仁題於

庚子年夏月



国医大师 著名中医学家
皖南医学院 博士生导师

李濟仁先生 墨宝

弘揚中醫文化為
人類健康造福

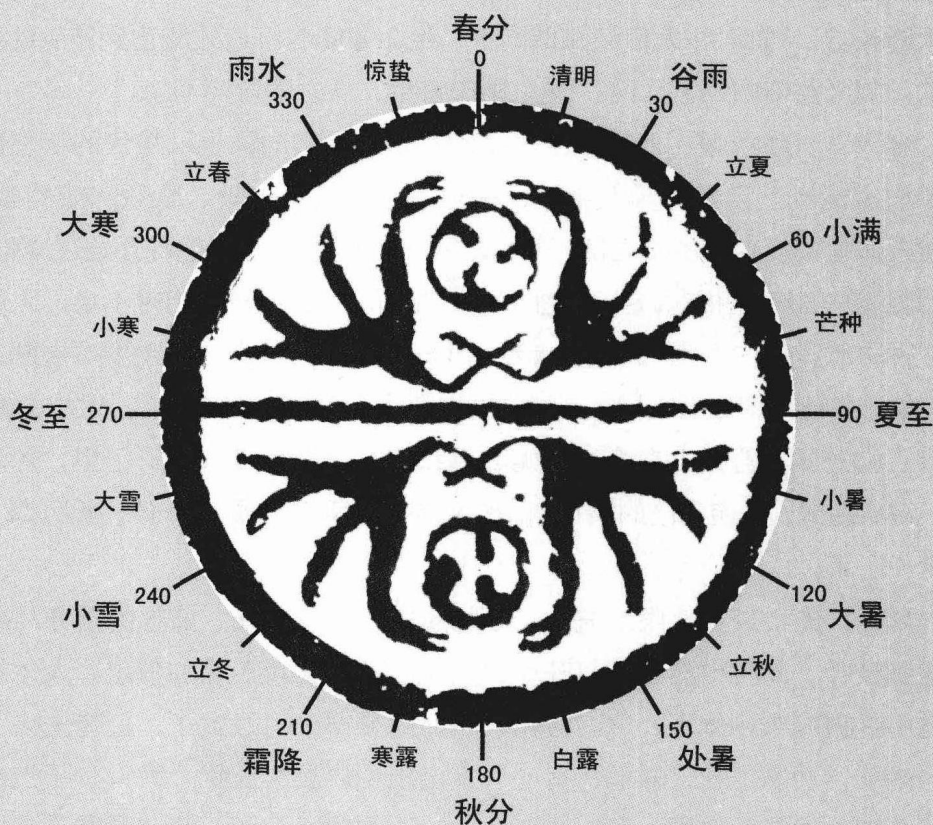
賀《弘揚中醫文化為人類健康造福》張其成

北京中医药大学医学人文学系教授，博士生导师
中华中医药学会中医药文化分会会长

张其成 墨宝

内 容 提 要

本书详尽介绍了四时 24 节气精神调养、饮食调养、起居调养、运动调养及常见病防治方法。本书内容丰富，深入浅出，通俗易懂，集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体，古老的养生理念和现代人的日常生活息息相通，实为人民群众的健身指南、益寿宝典。



二十四节气在黄道上的位置图

二十四节气歌

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。
每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六廿一，下半年是八廿三。

顺应四时 天人合一

星移斗转，四时更迭。一年之中的春温、夏热、秋凉、冬寒，构成了自然界一切生物“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律。中医学认为，“天人合一”，人生活在大自然中，就要顺应这个规律。《黄帝内经·灵枢·本神》中说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”唐代著名医家王冰也说：“养生者必谨奉天时也。”只有人和大自然和谐同步，生命才能有序，才能达到养生延寿的目的。故《黄帝内经》又说：“逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

春天，气候温暖，万物萌生，草木开始发芽，动物也从蛰伏的状态逐渐开始出来活动。自然界阳气生发，呈现出一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。这时人体也禀从春阳生发之机，气血从脏腑内部趋向体表，毛孔开始逐渐张开。因为脏腑内部气血相对减少，这时供应脑部的气血就显得相对不足，人就会出现昏昏欲睡的“春困”。中医认为，“肝气旺于春”，春季养生要顺应肝之生理特性，在精神调养上宜畅达活泼，生机盎然，不应抑制和掠夺，要力戒暴怒，做到心胸开阔、舒畅。在春光明媚、风和日丽、万物复苏的日子里，郊游踏青，陶冶性情，可使自己的精神情志与自然环境和谐地融为一体，此可谓“天人合一”了。

夏天，烈日炎炎，雨水充沛，万物茂盛，动物活跃，植物的营养从根部输送到枝叶。此时自然界阳气旺盛，呈现出一派繁荣茂盛的景象。人体的气血也由脏腑输布到体表，这时脏腑的气血就显得相对亏虚了，脏腑失去了气血的濡养，功能也随之减弱，有的人就会出现疰夏的症状。脾胃少了气血的滋养，消化功能就变弱，所以人就厌食；肠道功能弱了，就容易受到寒凉的刺激出现腹泻；心脏功能减弱，则射血力减小，所以大部分人夏天血压偏低，



前言

整天头晕乏力，就是这个原因。中医认为，“心气旺于夏”，因此夏季尤应重视心神的调养。首先要保持愉快的心情，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于体内阳气的通泄，保持神清气和，“心静自然凉”，以适应夏季炎热的气候变化。

秋天，气候凉爽，万物肃杀，草枯叶落，动物的活动也少了，人体的气血也开始收敛，即由体表回归脏腑，毛孔也由张开逐渐转为闭合。俗话说，“春捂秋冻”，秋天不能过早地穿上厚衣服，如果秋天穿得过多，则不利于气血从体表转向内里，对身体健康不利。中医认为，肺气与秋季相应，此时容易出现肺燥的症状，如口干、咽痛等，应注意养阴润肺。肺在志为忧，此时容易产生忧郁、忧愁等消极的情绪，应以愉悦之情克之，保持心志安宁。可采用郊游赏景、静功调神等方法，以排除烦恼、忧郁等不良情绪，适应秋季容平之气。

冬天，气候严寒，植物枯萎，养分完全回归到根部，蛰虫潜伏，万物呈现一派生机潜藏的景象。此时人体气血也潜藏到了身体内部，这时不要过度地活动，出太多的汗，“无扰乎阳”。因为气血都藏到脏腑内部了，体表相对不足，就容易感受寒邪而感冒。因为脏腑内部气血充盈，人的脾胃消化功能健旺，这时候要常做一些补品：女性要熬一锅阿胶核桃羹，男性要吃点桂附地黄丸，好好地补充一下体内的气血，为来年的春生、夏长打好物质基础。中医认为，肾气与冬季相应，肾藏精，因此冬季是养精藏精的好时机。精神调养也要以“宁静为本”，固密心志，遇事做到含而不露、秘而不宣，让内心世界充满一种如有所获的满足感，这样才能使精神情志调整到安静自如的状态。



从以上可以看出，春夏两季是自然界阳气逐渐生发并达到鼎盛的季节，此时应顺应这一规律，保护和助长体内阳气的生发和长养，也就是常说的“春夏养阳”；而秋冬两季，阳气逐渐潜藏，阴气逐渐增加，人体也要顺应这一特点，保护和滋养人体的阴精，以养阴为主，也就是常说的“秋冬养阴”。顺应了自然界的养生方法，身体就会健康。

另外，中医认为阴阳是互根互补的。阴是物质，是基础；阳是功能，是活力。只有阴阳协调，阴平阳秘，才能健康长寿。

四季养生的方法也可贯穿到一日之中。中医认为，一日也可分四时，“朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬”（《灵枢·顺气一日分为四时》）。在一日的调养中也可按照生、长、收、藏的规律来进行。平旦至日中为阳，人体阳气充沛，故精神宜于振奋向外；暮晚之时为阴，人体阳气已收敛，则宜休整静息，即所谓“日出而作，日落而息”。精神活动应当是清晨开始活跃，白日保持饱满状态，傍晚则应转为安宁，睡前更应保持静谧。

古往今来，关于四季养生的典籍、资料浩如烟海，而本书选取最精华、最实用、最有效的保健方法，以简明通俗的语言、图文并茂的形式，让您一看就懂，一学就会，一用就灵，从而保持健康。

编者 王惟恒

庚寅年十二月



序

言

王惟恒先生主持编纂的《画说中医》科普系列书，将由人民军医出版社出版，我感到很高兴，在此表示祝贺！我跟王惟恒先生不熟悉，但我的学生和子女跟他很熟悉，我也因此读过他写的一些科普书，觉得写得很好。

我搞了一辈子教学与临床，对写书也很重视，也下过苦功，并且我还一直督促我的学生要努力写作，但基本上没有往科普这个方向努力。这一两年，电台、电视等媒体也时常来采访我，我也作过一些中医临床、教学、保健等方面的简单介绍，也相当于做了一点科普工作，但跟真正地写书传播弘扬中医药知识这样的科普工作还不是一回事。所以，每当我看王惟恒先生的科普作品时，都会很激动。他的写法跟我熟悉的写法不一样，更能集中讲好、讲透一些专业知识，连我这个搞了一辈子中医的人都爱读。我的一名做编辑工作的学生说，科普写作是很难的，它的呈现形式有别于学术写作，如果没下过苦功，没有灵性，根本做不好。而王惟恒先生写的书真正是通俗易懂，把老祖宗传下来的宝贵经验讲得很生动、很有趣，这个本事我没有，所以每次看到王惟恒的书，都感叹这个人真能写，并且让我的子女与学生都要向他学习。

我们这一代人以往写文章、写书，都是探讨具体的理论，或者是总结经验，是给专业人员看的。其实需要中医药知识的最广大读者，是专业以外的广大群众。我们的祖先留下了很多宝贵的经验，对指导今天的现实生活很有帮助，但这些知识，普通群众是不了解的。而中医药学要发展壮大的前提，就是要广大人民群众了解你、信赖你。这样一来，传播这些知识就是一项很重要的工作。这项工作用我们以往写作的方式是做不好的，而王惟恒先生的这种写作方式，应该更受群众的欢迎。所以，如果中医药事业要发展，就需要更多

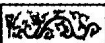
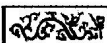


的像王惟恒先生一样有本事的人来做这项工作。

王惟恒先生很客气，请我来做他这些书的学术顾问，而他自己本身是中医科班出身，又有丰富的临床经验，从我看过的他的一些书来讲，内容都符合中医药的基本原理，我这个顾问根本就没什么事可干。所以，我只能借这个机会表达一点期望：希望王惟恒先生向群众宣传中医药知识的这个事业不要停下来，今后要写得更多、更好。

国医大师 李济仁教授

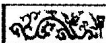




第一章 春季养生智慧

春季气候特点与养生要诀	2
◎ 立春养生：一年之计在于春，让身心沐浴在春光里	2
乍暖还寒时候，最难将息——早春当心“倒春寒”	3
花开要防风吹落 风邪袭人慎避护	4
认清了风邪的致病特点 你就能做到百病不生	4
春季养生重在“养阳”与“养肝”	5
春季的精神调养——着眼于一个“生”字	6
◎ 雨水养生：在“润物细无声”中涵养人体的阳气	6
春季的饮食调养——莫忘益肝养血	9
◎ 惊蛰养生：惊蛰闻雷，护肝正当时	9
春季饮食调养的原则：少酸增甘 温而不燥	9
养血趁春时 一年肠胃好——养血润燥的菠菜粥	11
春季补肝肾 益寿抗衰老——乌发降脂的首乌粥	11
常吃猪肝面和猪肝菠菜汤 让你眼睛黑又亮	11
名粥一下肚 气顺痰不留——理气化痰的萝卜粥	11
真菊可延龄 常食脑清耳目明——明目降压的菊花粥	12
天然生成的绿色食品——春食野菜保安康	12
春季的起居调养——晚睡早起 以使志生	14
◎ 春分养生：时到春分昼夜忙，调和阴阳第一桩	14
广步于庭 被发缓行——舒缓散步生阳气	14
晚睡早起 对抗“春困”有妙招	15
春捂秋冻 不生杂病——教你如何“春捂”不生病	17
春心荡漾 谨防伤身——助“性”切勿乱壮阳	18
教你养颜：让你“面若桃花美如春”的养颜妙方	19
勤梳头 可延年——春日百梳疏风通络长精神	20
春季的运动养生	22
◎ 清明养生：在明朗清秀的景致中享乐人生	22



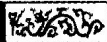
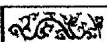


最是一年春好处 漫步田园赏美景	22
优哉游哉钓鱼去 养心养性胜药补	24
春季健身放风筝 泄热明目病皆去	24
春季常见病防治辑要	25
● 谷雨养生： 谷雨阴沉沉，护肝保持好心情	25
春天花粉满天飞 小心吹出“桃花癣”	26
乍暖还寒防感冒——寒雨淋喝姜汤 神仙粥保安康	27
保肝护肝防肝炎 把住“病从口入”关	27
春暖花开防流脑——早预防 早发现 早治疗	28
风疹伤害两代人 孕妇谨防病毒侵	30
莫让春季结膜炎伤害你的眼睛	31

第二章 夏季养生智慧

夏季气候特点与养生要诀	34
● 立夏养生： 一朝春改夏，赶紧护好心	34
炎热脚步逼近 慎防暑邪伤身	35
夏日养阳——因暑贪凉、星月露卧皆不宜	36
夏季的精神调养——“清心”“清静”为要	38
● 小满养生： 小满祛湿避风火，清爽清淡适养生	38
夏季的饮食调养——掌握“五原则” 清爽度盛夏	40
● 芒种养生： 芒种正“忙种”，也是搞好健康管理的大好时机 ..	40
炎热懒食汗雨流 注意补充营养素	42
饮食卫生 健康基石——严把“病从口入”关	43
挥汗如雨 你应该掌握喝水的学问	44
夏日消暑 教你巧配祛暑保健饮料	45
夏食一碗粥 酷暑黯然消——不可不知的祛暑清热药粥 ..	47
一碗绿豆汤 烦热全扫光	48
夏日有了苦瓜汤 头顶烈日身无恙	49
夏日常食马齿苋 不拉肚子体自健	50



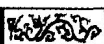
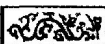


夏食西瓜人清凉 赛过医圣“白虎汤”	50
夏季的起居调养——清心宁神 清身保洁	51
夏至养生：“心静自然凉”，莫以躁烦“以热生热”	51
睡得香 寿而康——夏季睡眠的学问	52
冲个凉快澡 洗把清凉浴	53
防暑降温身体健 尽在穿衣戴帽间	54
掌握护肤四要点 让你在烈日下仍拥有娇嫩的肌肤	56
夏季的运动保健——夏练三伏 勿失其时	57
小暑养生：小暑热，助心火，少动多静心平和	57
夏练三伏百步走 锻炼时间要考究	58
消暑强身 减肥防病——游泳是最佳运动	59
炎炎夏日何处遛 避暑胜地去旅游	60
夏季常见病防治辑要	63
大暑养生：赤日炎炎似火烧，避暑乘凉静养好	63
熏艾禳毒气 合家都安康——端午佳节话艾熏	63
三汤两粥莲子糊 让“苦夏”之人不受苦	64
防治夏季感冒良药——香薷与藿香	65
室内室外温差大 烈日当空防中暑	66
空调环境莫久居 慎防空调综合征	67
不可不防的“冰箱胃炎”与“冰箱肠炎”	68
三伏时节宜防病，“冬病夏治”好处多	69
夏防急性胃肠炎 饮食卫生是关键	70
防痢疾 请你把住“病从口入”关	71
精心呵护与美白肌肤 远离夏季皮肤病	72

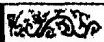
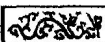
第三章 秋季养生智慧

秋天季候特点与养生要诀	78
立秋养生：“立秋之日凉风至”，盛夏余热还须防	78
清润养阴对付“秋老虎” 秋燥渐临保肺最要紧	79





一场秋雨一场寒 稍有不慎病来缠	81
“秋冬养阴”是《内经》提出的养生原则——养阴当从立秋始	81
秋季的精神调养——秋风萧瑟防秋愁	83
● 处暑养生：告别盛夏迎金秋，在收获的季节让体魄更壮实··	83
秋季的饮食调养——秋季食养 养肺为先	86
● 白露养生：“白露勿露身”，还防“燥”伤人	86
一场秋雨一场寒 养阴润肺保平安	86
“贴秋膘”宜食补 甘润养肺是首务	87
秋天的梨——生食能清六腑热 熟食能滋五脏阴	89
时值秋季好食藕 润肺开胃更益寿	90
荸荠——甘寒生津又润燥 利咽清肺兼化痰	91
秋食银耳益无穷——银耳是“穷人的燕窝”	92
常饮一杯菊花茶 清肝明目有寿加	93
八月桂花冠诸芳 食中常得颊留香	94
秋季养阴润肺食疗精方大排档	95
秋季的起居调养——“秋冻”是古老而简易的保健法	98
● 秋分养生：萧瑟秋风起，抛却秋愁体无忧	98
冻身体蓄真气 为过冬打下基础	99
早睡早起 收敛神气——保护阴精以养“收”之妙法	100
对付“秋乏”——吃好睡好更要运动	101
秋季的运动养生——练功重在保肺	102
● 寒霜养生：寒露天凉露水重，润燥清咽避燥邪	102
重阳登高解秋愁 秋风送爽宜出游	102
重阳养生好习俗——登高、插茱萸和饮菊花酒	104
健身锻炼好时光 你应该学会合理选择运动项目	105
耐寒锻炼初秋始 体魄坚强好过冬	106
好好保护肺气——秋季宜练养肺功	109
秋季 美容减肥正当时	110
秋季常见病防治辑要	112

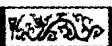
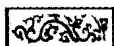


- 霜降养生：“霜降一过百草枯”，善护腰腿壮筋骨…………… 112
- 秋燥之时防咽炎 养阴润肺可利咽…………… 113
- 燥咳来袭 如何让它客客气气走开…………… 113
- 哮喘发作贵在防 辨证食疗保无恙…………… 115
- “秋冻”须防胃病 冻啥都不能冻了肚子…………… 117

第四章 冬季养生智慧

- 冬季气候特点与养生要诀…………… 120
- 立冬养生：秋冬养阴不扰阳，舒舒服服过立冬…………… 120
- 冬寒阴邪易伤阳 把握“五要”好过冬…………… 121
- 冬季的精神调养——着眼于养“藏”…………… 124
- 小雪养生：小雪谨记温肾阳，助得来年阳气长…………… 124
- 冬防抑郁晒太阳——阳光赋予您快乐心情…………… 125
- 冬季的饮食调养——冬寒温补 益肾育阴…………… 127
- 大雪养生：人道“瑞雪兆丰年”，进补强身迎来年…………… 127
- “冬季进补 开春打虎”——冬令进补这样补…………… 128
- 冬吃萝卜夏吃姜 健胃化滞人安康…………… 130
- 冬令逢九一只鸡 来年打虎不费力…………… 131
- 冬吃羊肉正合时 暖中补虚壮肾气…………… 132
- “狗肉滚三滚 神仙站不稳”——冬吃狗肉暖脾肾…………… 133
- 冬吃火锅助阳气 御寒保暖强身体…………… 134
- 冬令进补吃点参 益气抗衰长精神…………… 135
- 冬令常食枸杞子 补肝益肾坚筋骨…………… 136
- 血虚的朋友，冬令进补阿胶好…………… 137
- 补肺肾 治“三高” 常吃香脆核桃仁…………… 138
- 冬令最宜服补酒 通络助阳更益寿…………… 139
- 在甜甜蜜蜜中过冬——食膏滋乌发养颜增年寿…………… 141
- 严冬喝热粥 身暖不惧寒…………… 143
- “三九补一冬 来年无病痛”——享受冬令进补的美味食谱 144



**冬季的起居调养——保暖防寒 养精蓄锐 147****❶ 冬至养生：度过最漫长的寒夜，用温暖的心迎接朝阳 147**

冬季保暖——脚温身心暖 曝背最温阳 148

每天多睡一小时 早睡晚起养精神 149

生活小事也不能放过——冬季洗澡有讲究 150

勤搓手 畅血流 防病益智谁不求 151

冬季养生与保健 尽在穿衣戴帽间 152

冬季护肤防冻裂 美容按摩勤抹面 153

冬季房事要节制 154

冬季的运动养生——长跑与冬泳 155**❷ 小寒养生：三九补一冬，补肾防寒不放松 155**

长跑——冬季最佳运动方式 156

坚持冬泳，你会尝到 体魄强健的甜头 158

人人都会做的冬季自我按摩健身法 159

冬季常见病防治辑要 160**❸ 大寒养生：大寒“阴尽阳生”，为阳气萌发与生长创造条件 160**

冬寒防“流感”——掌握简易按摩 感冒见你绕道走 161

“老慢支”病人怎样过冬——慎起居 善食疗 162

冬防肺心病发作 重要环节是预防呼吸道感染是关键 164

防寒保暖——让冠心病患者安然过冬 166

严冬时节谨防中风——消除一切可能诱发中风的因素 167

三九严寒防冻疮 授你防治效验方 169

手脚冰凉不用怕，专家教你防治手足冰冷症的“血管操” 170

冬防皮肤瘙痒症——养血祛风 慎避风寒 171

冬令踏雪防“雪盲”——带上墨镜才出门 172

