

集养生大智慧，保强健之体魄

“五脏应四时，各有收受；春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。”

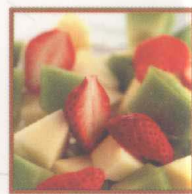
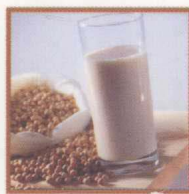
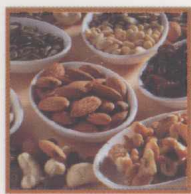
——《素问·金匱真言论》



24 JIEQIYU
YANGSHENG



二十四节气 与养生



最实用、最全面、最科学的养生保健读本

现代家庭健康指南

人体的脏腑功能活动、气血运行与24节气的变化息息相关。

人要很好地进行养生保健，就必须顺从自然界的变化，遵循天人合一的传统养生理念，随着24节气的变化而相应地调整养生思维。

望岳 / 主编

吉林科学技术出版社

最实用、最全面、最科学的养生保健读本



二十四节气 与养生

集养生大智慧，保强健之体魄

望岳 / 主编

吉林科学技术出版社

二十四节气与养生

作 者：望 岳

责任编辑：张 卓 封面设计：一品坊装帧设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 19.25 印张 230 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

ISBN 978-7-5384-1461-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

前言

中华民族有着悠久的历史，灿烂的文化。在中国最早的一部医书《黄帝内经》中就记载并阐述了人与自然界的密切关系，提出了人与自然是一个不可分割的动态和整体，即天人合一的观点。著名医书《素问·四气调神大论》中记载道：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”人类为了能在自然界中更好地生存、繁衍，就必须适应自然的变化，“顺四时而适寒暑”。自然界中的节气变化时刻都在影响着人体。随着二十四节气的变化，人体的脏腑经络，气血津液也会随之发生相应变化，并且还有着严格的季节性。

我们的祖先在长期的生产、生活实践中，逐渐摸索和掌握了大自然的发展规律，通过对自然现象的认真观察，发现太阳总是遵循着东升西落的规律，并且在天空中所处的位置在时时变化，一年之中要运行一个来回，周而复始。同时，人们还发现太阳的这种变化和大地上万物的盛衰、生长有着密切的关系，并有一定的规律可循，于是我们的祖先凭着聪明智慧把一年的时间平均分为二十四等份，给每个等份命名，二十四节气就这样诞生了。

二十四节气比较准确地反映了一年自然物候的发展，时至今日，在农业生产中仍起到广泛的指导作用。同时，二十四节气在指导人们养生保健上也发挥着极其重要的作用。这是因为，自然界是人类赖以生存的必要条件，二十四节气的变化时刻在影响着人体生物钟的运转，人体的脏腑功能活动、气血运行与二十四节气的变化息息相关。所以，古往今来，气候——物候——病候，一直是中医养生家们研究的重要课题。

人们对二十四节气与养生保健的研究已进行了几千年，积累了丰富





《二十四节气与养生》



〇〇二



的养生保健经验。祖国的传统医学和现代医学通过研究证明，人要很好地进行养生保健，就必须遵循自然，顺应自然界中时序的变化，遵循天人合一的传统养生理念，顺应二十四节气的变化而相应地调整养生思维。

从中医角度来说，“天人合一”就是二十四节气养生的整体表现。冬去春来，寒暑交替，时令的转换，很多时候会给人们生活带来诸多烦恼和疾病。如春天易患感冒、流感，夏天常有中暑现象发生，秋季多刮北风，是脑中风疾病的多发期，冬季气候寒冷则常见哮喘、气管炎、冻疮等。

长期以来，我国民间就根据二十四节气各自不同的特点，形成了种种养生保健习俗。随着社会的发展、科技的进步，人们生活水平的显著提高，养生保健已被人们提上了重要日程，愈来愈引起广大有识之士的关注，健康与季节节气变化成了人们关注的核心问题。

针对人们在二十四节气中遇到的有关养生方面的问题，人们急切需要掌握和了解有关二十四节气与养生方面的知识，得到全新的科学养生理念，以此来指导日常生活中的衣、食、住、行，使人们的身体更强健，生命更完善。为了满足人们的这一需求，为了弘扬中华民族的传统中医知识，树立科学养生信念，我们经过长时间的不懈努力，编写了这本《二十四节气与养生》，向人们系统地阐述了二十四节气与人们健康的关系，揭示了顺应二十四节气的养生奥秘。在编写过程中，我们力求做到文字通俗易懂，体例新颖别致，内容丰富，融知识性、趣味性、实用性于一体，适合各阶层读者阅读，是关注健康者的必读之书，也是家庭必备的养生宝典。



目

•

录



〇〇一



目 录

春季篇

春季养生总纲	(3)
春季候象	(3)
春季气候指数	(3)
春季气候对人体的生理影响	(5)
春季气候对人体的心理影响	(5)
起居着衣	(5)
晚睡早起	(5)
春季老年人不宜多睡	(6)
如何解“春困”	(6)
春季衣内小气候	(8)
春季适选衣料	(8)
早晚增衣	(8)
话说“春捂”	(9)
春季养生药枕	(9)
春季护肤	(10)
饮食宜忌	(10)
春季宜均衡节日营养	(10)
哪些人春季忌吃鸡蛋	(11)
春季长棍白面包不宜作早餐	(11)
春季不宜盲目壮阳	(11)
春韭不宜生吃	(12)
春季蘑菇不宜多吃	(12)
春季哪些人不宜吃鱼	(12)



二十四节气与养生



〇〇二

身心锻炼	(14)
春季宜调整情绪	(14)
春季补神	(14)
适度春练	(15)
合理安排春练时间	(15)
春季不宜过早外出锻炼	(16)
春季不宜空腹锻炼	(16)
春季锻炼中不宜脱衣	(17)

春度春归无限春——立春话养生..... (17)

节令特点	(17)
养生导言	(17)
养生要领	(20)
起居须知	(21)
饮食养生	(21)
防病保健	(23)
运动健身	(23)
节令趣话	(24)

最是一年春好处——雨水话养生..... (27)

节令特点	(27)
养生导言	(27)
养生要领	(27)
起居须知	(28)
饮食养生	(28)
防病保健	(29)
运动健身	(30)
节令趣话	(31)

几处早莺争暖树——惊蛰话养生..... (33)

节令特点	(33)
养生导言	(33)





养生要领	(36)
起居须知	(36)
饮食养生	(36)
防病保健	(38)
运动健身	(38)
节令趣话	(39)

昼夜春分冷热平——春分话养生..... (41)

节令特点	(41)
养生导言	(41)
养生要领	(44)
起居须知	(44)
饮食养生	(45)
防病保健	(46)
运动健身	(47)
节令趣话	(48)

清明时节雨纷纷——清明话养生..... (50)

节令特点	(50)
养生导言	(50)
养生要领	(54)
起居须知	(55)
饮食养生	(55)
防病保健	(57)
运动健身	(58)
节令趣话	(59)

霏微红雨杏花天——谷雨话养生..... (61)

节令特点	(61)
养生导言	(61)
养生要领	(65)
起居须知	(65)



《二十四节气与养生》



〇
〇
四

饮食养生	(65)
防病保健	(67)
运动健身	(68)
节令趣话	(69)

夏季篇

夏季养生总纲	(75)
夏季候象	(75)
夏季气候特点	(75)
夏季气候对人体的影响	(77)
起居着衣	(77)
规律作息	(77)
关注夏睡	(78)
适当日晒	(80)
科学洗澡	(80)
盛夏四清	(82)
夏季养生四防	(83)
夏季如何穿内衣	(83)
夏季如何穿拖鞋	(84)
长丝袜不宜常穿	(84)
饮食宜忌	(85)
夏季饮食三不宜	(85)
注意饮食卫生	(85)
慎选饮料	(86)
夏季如何吃西瓜	(86)
夏季四种食物不宜吃	(86)
夏季不宜吃宵夜	(87)
身心锻炼	(88)
夏季如何调整情绪	(88)





目



录



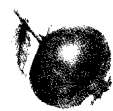
〇〇五



酷暑清心	(88)
夏季赤脚做神仙	(89)
夏季瘦身	(89)
盛夏宜水中慢跑	(90)
夏日锻炼后宜及时更衣	(91)
布谷声里夏令新——立夏话养生	(91)
节令特点	(91)
养生导言	(92)
养生要领	(93)
起居须知	(93)
饮食养生	(93)
防病保健	(95)
运动健身	(96)
节令趣话	(97)
胜日寻芳泗水滨——小满话养生	(99)
节令特点	(99)
养生导言	(99)
养生要领	(102)
起居须知	(102)
饮食养生	(103)
防病保健	(104)
运动健身	(105)
节令趣话	(106)
玉燕钗头艾虎轻——芒种话养生	(108)
节令特点	(108)
养生导言	(109)
养生要领	(112)
起居须知	(112)
饮食养生	(114)



二十四节气与养生



〇〇六



防病保健	(115)
运动健身	(116)
节令趣话	(118)

黄梅时节家家雨——夏至话养生..... (121)

节令特点	(121)
养生导言	(121)
养生要领	(123)
起居须知	(123)
饮食养生	(124)
防病保健	(126)
运动健身	(129)
节令趣话	(130)

阴阴夏木啭黄鹂——小暑话养生..... (131)

节令特点	(131)
养生导言	(131)
养生要领	(135)
起居须知	(135)
饮食养生	(135)
防病保健	(137)
运动健身	(137)
节令趣话	(138)

赤日炎炎似火烧——大暑话养生..... (140)

节令特点	(140)
养生导言	(141)
养生要领	(143)
起居须知	(143)
饮食养生	(143)
防病保健	(145)
运动健身	(147)

节令趣话	(147)
------------	-------

秋季篇

秋季养生总纲	(151)
秋季候象	(151)
秋季气候特点	(151)
秋季气候对人体的影响	(152)
起居着衣	(153)
慎防秋乏	(153)
老年人秋季科学午睡	(153)
适度秋冻,慎防秋寒	(154)
秋晨防着凉	(155)
秋季晒衣须知	(156)
饮食宜忌	(156)
秋季养阴	(156)
平补与润补	(157)
贴秋膘要适度	(157)
单喝水不能解秋燥	(158)
秋季防癌水果	(159)
解除悲秋食疗	(159)
身心锻炼	(159)
佳秋养佳情	(159)
老年人慎防悲秋	(160)
清秋宜清心	(161)
秋季防过劳	(161)
远离秋燥	(161)
秋季不宜在林木深处锻炼	(162)
雾天不宜锻炼	(162)





二十四节气与养生



〇〇八

剪剪黄花秋复春——立秋话养生..... (162)

- 节令特点 (162)
- 养生导言 (163)
- 养生要领 (166)
- 起居须知 (168)
- 饮食养生 (169)
- 防病保健 (170)
- 运动健身 (170)
- 节令趣话 (171)

稻花香里说丰年——处暑话养生..... (172)

- 节令特点 (172)
- 养生导言 (173)
- 养生要领 (173)
- 起居须知 (174)
- 饮食养生 (175)
- 防病保健 (176)
- 运动健身 (177)
- 节令趣话 (179)

露白风清夜向晨——白露话养生..... (180)

- 节令特点 (180)
- 养生导言 (180)
- 养生要领 (183)
- 起居须知 (184)
- 饮食养生 (185)
- 防病保健 (185)
- 运动健身 (187)
- 节令趣话 (187)

秋光叠叠复重重——秋分话养生..... (188)

- 节令特点 (188)



养生导言	(189)
养生要领	(191)
起居须知	(192)
饮食养生	(193)
防病保健	(194)
运动健身	(195)
节令趣话	(196)

圃露庭霜何寂寞——寒露话养生..... (198)

节令特点	(198)
养生导言	(199)
养生要领	(202)
起居须知	(202)
饮食养生	(203)
防病保健	(204)
运动健身	(205)
节令趣话	(206)

闲趁霜晴试一游——霜降话养生..... (207)

节令特点	(207)
养生导言	(208)
养生要领	(209)
起居须知	(210)
饮食养生	(210)
防病保健	(211)
运动健身	(211)
节令趣话	(214)



目

•

录



〇
〇
九





冬季篇

冬季养生总纲	(217)
冬季候象	(217)
冬季气候特点	(217)
冬季气候对人体的影响	(219)
起居着衣	(220)
冬季应注意室内空气流通	(220)
注意被褥晾晒	(221)
温足凉脑	(222)
老年人慎防滑跌	(222)
老年人宜“猫冬”	(222)
着装以保暖为要	(223)
保暖冬装也要行动方便	(223)
冬季选鞋宜宽松	(223)
饮食宜忌	(224)
冬季首选食品	(224)
冬季进补原则	(225)
冬季老年人不宜过度补荤	(226)
严冬话火锅	(226)
吃羊肉后不宜立即饮茶	(227)
喝酒不能抗寒	(227)
腌菜不宜多吃	(228)
身心锻炼	(228)
静冬宜静心	(228)
冷冬须防情绪病	(228)
老年人谨防灰色心理	(229)
严冬雪练	(231)
冬季不宜戴口罩锻炼	(231)



冬季香花为友	(231)
居室不宜养鸟	(231)
书海得长春	(232)

关城树色催寒近——立冬话养生..... (232)

节令特点	(232)
养生导言	(233)
养生要领	(235)
起居须知	(237)
饮食养生	(238)
防病保健	(240)
运动健身	(244)
节令趣话	(244)

大荒沉沉飞雪白——小雪话养生..... (247)

节令特点	(247)
养生导言	(247)
养生要领	(249)
起居须知	(250)
饮食养生	(250)
防病保健	(251)
运动健身	(252)
节令趣话	(252)

将登太行雪满山——大雪话养生..... (254)

节令特点	(254)
养生导言	(254)
养生要领	(257)
起居须知	(258)
饮食养生	(259)
防病保健	(261)
运动健身	(263)



二十四节气与养生



〇一二



节令趣话 (264)

千里黄云白日熏——冬至话养生 (265)

节令特点 (265)

养生导言 (266)

养生要领 (267)

起居须知 (268)

饮食养生 (269)

防病保健 (270)

运动健身 (270)

节令趣话 (271)

远上寒山石径斜——小寒话养生 (273)

节令特点 (273)

养生导言 (273)

养生要领 (275)

起居须知 (276)

饮食养生 (276)

防病保健 (277)

运动健身 (279)

节令趣话 (280)

北风吹雁雪纷纷——大寒话养生 (281)

节令特点 (281)

养生导言 (281)

养生要领 (283)

起居须知 (283)

饮食养生 (284)

防病保健 (285)

运动健身 (287)

节令趣话 (288)