

# 细说

# 二十四节气 养生大全



中医百收藏书系列

张家林◎编著

趣味风俗时令农谚，有章可循实用方便。一书在手，赢得了健康，  
学得了知识，懂得了风俗，识得了农谚……真谓是：学知，养生，  
养性情三位一体！



一部最有影响力的春夏秋冬养生保健大全  
只有顺应时令节气，才能达到天人合一良好的养生境界



精编  
珍藏版

中医古籍出版社

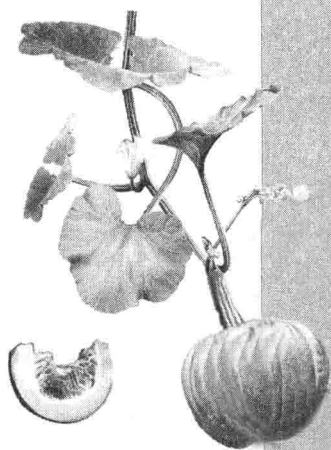
# 细说

# 二十四节气 养生大全

中医百科藏书系列

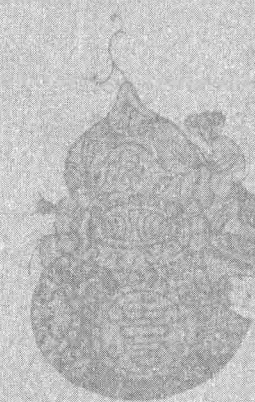
张家林◎编著

趣味风俗时令农谚，有章可循实用方便。一书在手，赢得了健康，  
学得了知识，懂得了风俗，识得了农谚……真谓是：学知，养生，  
养性情三位一体！



精编  
珍藏版

一部最有影响力的春夏秋冬养生保健大全  
只有顺应时令节气，才能达到天人合一良好的养生境界



中医古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

细说二十四节气养生大全/张家林编著. —北京:中医古籍出版社,  
2009.6

(中医百科藏书系列)

ISBN 987-7-80174-711-2

I. 细… II. 张… III. 养生(中医)—基本知识 IV.  
R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043068号

中医百科藏书系列

## 细说二十四节气养生大全

---

编 著: 张家林

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm毫米 1/16开

印 张: 196

字 数: 2195.2千字

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN 987-7-80174-711-2

总 定 价: 348.60元 (本册定价: 49.80元)

# 前言

二十四节气是华夏祖先经历千百年的生活实践、总结并创造出来的。自然界气象,物候的变化,在二十四节气中之所以能直接的反映出来,故此说它是人类生产与生活经验的智慧结晶。由于它的创立与应用,所以对推动社会文明的发展与进步起到了极大而积极的作用。

有人认为二十四节气从属农历,它是根据阳历划分的。即根据太阳在黄道上的位置,把一年划分为24个彼此相等的段落。也就是把黄道分成24个等份,每等份各占黄经 $15^{\circ}$ 。由于太阳通过每等份所需时间几乎相等,二十四节气的公历日期每年大致相同:上半年在6日,21日前后;下半年在8日,23日前后。现有两句口诀:上半年来六、廿一,下半年来八、廿三。

关于养生,则中医理论认为:人与自然界是“天人相应,形神合一”的整体,人类机体的变化、疾病的发生与二十四节气同样密切相连。二十四节气养生是根据不同节气的气候变化、物候特征来阐述养生的观点,通过养精神、调饮食、练形体等环节以达到强身健体,延年益寿的目的。

随着人们生活水平的不断提高,人们在追求不断日益增长的物质生活同时,其精神文明的生活需求也在日新月异的变化,其精神陶冶的渴望程度也在不断提高。为了身心健康、延年益寿,不同的人有不同的健身保养方法,不同人有不同的神情疗养心经。可以说是五花八门,有正确的,也有方法不正确的。这是因为他们无法可依,无据可循。也许他们有法可依,但不完全是正确的。





据此,我们特推出了此书——《细说二十四节气养生大全》,以此来向他们指明四时养生的关键点,周天节气与人体生物钟的对应关系。从而让他们健身强体有规可循,有章可依,少走弯路!

本书知识面广,章节细致明确,通俗易懂,可操作性强,且图文并茂,版式灵活,阅读轻松。内容涉及:二十四节气特点、养生原则、饮食、防病、护肤、茗茶、酒疗、按摩十大板块,非常实用哟!一书在手,周天规律变化尽知;一书在手,拒绝百病侵身!

丛书编委会



# 目 录

## 第一篇 春季篇

|                     |   |                     |    |
|---------------------|---|---------------------|----|
| 一、春季的特点 .....       | 3 | 9. 春季宜食黄豆芽 .....    | 9  |
| 二、春季养生的原则 .....     | 3 | 10. 春季宜吃芹菜 .....    | 10 |
| 1. 调养精神 .....       | 3 | 11. 春季宜食枸杞 .....    | 10 |
| 2. 抗风御寒 .....       | 3 | 12. 春季饮食宜省酸增甘 ..... | 11 |
| 3. 饮食调节 .....       | 4 | 13. 春季养生食谱 .....    | 11 |
| 4. 适宜运动 .....       | 4 | 韭菜炒虾仁 .....         | 11 |
| 5. 预防春困 .....       | 4 | 菠菜炒猪血 .....         | 12 |
| 6. 防病健体 .....       | 5 | 茄汁黄瓜排 .....         | 12 |
| 三、春季饮食,感受时令 .....   | 5 | 口蘑鸡块 .....          | 12 |
| 1. 春季饮食的忌与宜 .....   | 5 | 芫爆里脊 .....          | 13 |
| 2. 春季韭菜对人体的保健作用 ... | 6 | 一品山药 .....          | 13 |
| .....               | 6 | 韭黄炒鸡丝 .....         | 13 |
| 3. 春季老人如何吃 .....    | 6 | 荠菜炒里脊 .....         | 14 |
| 4. 春季常饮茶益身心 .....   | 7 | 脆皮炸鲜奶 .....         | 14 |
| 5. 起夜不妨喝杯水 .....    | 7 | 香椿拌豆腐 .....         | 14 |
| 6. 春食大蒜好处多多 .....   | 7 | 白烧鳊鱼 .....          | 15 |
| 7. 春天饮胡椒汤增食欲 .....  | 8 | 鲫鱼烧豆腐 .....         | 15 |
| 8. 春季饮食清平为主 .....   | 9 | 苜蓿炖豆腐 .....         | 15 |



|               |    |                    |    |
|---------------|----|--------------------|----|
| 蚕豆炒虾仁 .....   | 16 | 百合杏仁粥 .....        | 24 |
| 素焖扁豆 .....    | 16 | 桂花栗子粥 .....        | 24 |
| 口蘑白菜 .....    | 16 | 银耳粥 .....          | 24 |
| 青韭红白汤 .....   | 17 | 芹菜粥 .....          | 25 |
| 大葱钙骨汤 .....   | 17 | 薄荷粥 .....          | 25 |
| 豌豆苗鲫鱼汤 .....  | 17 | 枸杞粥 .....          | 25 |
| 鲤鱼汤 .....     | 17 | 大蒜粥 .....          | 25 |
| 荸荠排骨汤 .....   | 18 | 鸭肉紫米粥 .....        | 25 |
| 花生红枣汤 .....   | 18 | 菠菜粥 .....          | 26 |
| 莲子银耳汤 .....   | 18 | 韭菜粥 .....          | 26 |
| 猪心百合汤 .....   | 19 | 桑葚粥 .....          | 26 |
| 紫菜瘦肉汤 .....   | 19 | 决明子粥 .....         | 26 |
| 红枣黑豆汤 .....   | 19 | 芝麻红糖粥 .....        | 26 |
| 鸡肝明目汤 .....   | 19 | 何首乌炒肝片 .....       | 27 |
| 三鲜降压汤 .....   | 20 | 山药枸杞蒸鸡 .....       | 27 |
| 翡翠白玉汤 .....   | 20 | 甘草人参蒸鲑鱼 .....      | 27 |
| 家常肚丝汤 .....   | 20 | 西洋参炖雪蛤 .....       | 28 |
| 糯米蒸排骨 .....   | 20 | 香蕉薄饼 .....         | 28 |
| 西芹拌鸡丝 .....   | 21 | 三丝春卷 .....         | 28 |
| 香菇酿豆腐 .....   | 21 | 枣泥桃酥 .....         | 28 |
| 清炖猪蹄膀 .....   | 21 | 白菜绿豆芽饮 .....       | 29 |
| 小鸡炖蘑菇 .....   | 22 | 生姜蜂蜜汁 .....        | 29 |
| 猪肝菠菜汤 .....   | 22 | 青苹果芦荟汁 .....       | 29 |
| 冬菜肝片汤 .....   | 22 | 松子抗衰膏 .....        | 30 |
| 北蓍鲤鱼汤 .....   | 22 | 腊味饭 .....          | 30 |
| 红枣冰糖嫩肤粥 ..... | 23 |                    |    |
| 韭菜鲜味粥 .....   | 23 | 四、户外养生,回归大自然 ..... | 30 |
| 桂圆糯米粥 .....   | 23 | 1. 春游保健要点 .....    | 30 |
| 梗米红枣粥 .....   | 24 | 2. 养生妙法伸懒腰 .....   | 31 |
|               |    | 3. 春天梳头益处多 .....   | 32 |



|                              |    |                       |    |
|------------------------------|----|-----------------------|----|
| 4. 初春锻炼五不宜 .....             | 32 | 龟 肉 酒 .....           | 48 |
| 5. 春节养生要点 .....              | 32 | 李 家 宰 药 酒 .....       | 48 |
| 6. 春季说房事 .....               | 34 | 叶 酸 桑 椹 酒 .....       | 48 |
| 7. 欣赏花卉与养生 .....             | 35 | 香 菜 酒 .....           | 48 |
| 8. 别让春困影响心理 .....            | 35 | 腐 衣 陈 酒 .....         | 49 |
| 9. 排排春季毒 .....               | 36 | 芝 麻 茶 叶 酒 .....       | 49 |
| 五、春季护肤,滋润花季 .....            | 37 | 灵 芝 酒 .....           | 49 |
| 1. 春暖花开慎防“过敏” .....          | 37 | 宁 心 酒 .....           | 49 |
| 2. 春季要防面瘫 .....              | 38 | 四 味 滋 补 酒 .....       | 49 |
| 六、拒绝季节病,无病一身轻 .....          | 38 | 冠 心 活 络 酒 .....       | 49 |
| 1. 春季慎防旧病复发 .....            | 38 | 桃 枝 酒 .....           | 50 |
| 2. 春季防病良药板蓝根 .....           | 39 | 补 心 安 神 酒 .....       | 50 |
| 3. 春季流感重在预防 .....            | 40 | 固 本 酒 .....           | 50 |
| 4. 春季咳嗽多吃梨和百合 .....          | 40 | 头 昏 眼 花 .....         | 50 |
| 5. 春季养生八药粥 .....             | 41 | 菊 花 酒 .....           | 50 |
| 6. 春季体内除积热 .....             | 42 | 还 睛 神 明 酒 .....       | 51 |
| 7. 春季一定要防螨虫 .....            | 42 | 慈 禧 酒 .....           | 51 |
| 8. 春天重在保肝 .....              | 43 | 枸 杞 酒 .....           | 51 |
| 9. 五月须重视防流脑 .....            | 43 | 神 仙 酒 方 .....         | 52 |
| 10. 春节谨防防食症 .....            | 43 | 杞 菊 酒 .....           | 52 |
| 七、药酒,时尚千古的养生术 .....          | 44 | 治 风 眩 颠 倒 无 定 方 ..... | 52 |
| 1. 药酒文化之一:药酒的起源与发<br>展 ..... | 44 | 耳 鸣 耳 聋 .....         | 52 |
| 2. 药酒文化之二:酒的源流与作用<br>.....   | 47 | 乌 鸡 酒 .....           | 52 |
| 3. 常见病症的药酒 .....             | 47 | 烧 酒 方 .....           | 52 |
| 咳嗽喘息 .....                   | 47 | 葛 蒲 木 瓜 酒 .....       | 52 |
| 蜜 脂 酒 .....                  | 47 | 胡 桃 磁 石 酒 .....       | 53 |
| 百 部 酒 .....                  | 48 | 磁 石 木 通 酒 .....       | 53 |
|                              |    | 桑 椹 枸 杞 酒 .....       | 53 |
|                              |    | 铁 浸 磁 石 酒 .....       | 53 |



|              |    |                |    |
|--------------|----|----------------|----|
| 治耳聋铁酒方 ..... | 54 | 芹菜籽酒 .....     | 58 |
| 记忆衰退 .....   | 54 | 马齿苋酒 .....     | 58 |
| 健脑益智酒 .....  | 54 | 鸡冠黄酒 .....     | 59 |
| 安神补脑酒 .....  | 54 | 棉花子散 .....     | 59 |
| 提神醒脑酒 .....  | 54 | 鳖甲酒 .....      | 59 |
| 三仙酒 .....    | 54 | 地骨皮酒 .....     | 59 |
| 读书丸酒 .....   | 55 | 不育不孕 .....     | 59 |
| 葛蒲酒 .....    | 55 | 鸡冠花酒 .....     | 59 |
| 关节疼痛 .....   | 55 | 仙灵脾补元酒 .....   | 59 |
| 羊胫骨酒 .....   | 55 | 巴戟天酒 .....     | 60 |
| 虎骨牛膝酒 .....  | 55 | 巴戟二子酒 .....    | 60 |
| 骨髓痛方 .....   | 55 | 当归茯神酒 .....    | 60 |
| 虎骨酒 .....    | 56 | 生地黄覆盆子酒 .....  | 60 |
| 杜仲酒(一) ..... | 56 | 补肾生精酒 .....    | 61 |
| 杜仲酒(二) ..... | 56 | 胃炎、胃痛、呃逆 ..... | 61 |
| 杜仲酒(三) ..... | 56 | 陈皮山楂酒 .....    | 61 |
| 西瓜子酒 .....   | 56 | 草果酒 .....      | 61 |
| 月经疾病 .....   | 56 | 金橘酒 .....      | 61 |
| 月季花酒 .....   | 56 | 开胃酒 .....      | 62 |
| 胡桃酒 .....    | 57 | 温胃酒 .....      | 62 |
| 香附丸 .....    | 57 | 丁香酒 .....      | 62 |
| 当归肉桂酒 .....  | 57 | 丁香山楂酒 .....    | 62 |
| 马肝散 .....    | 57 | 性功能减退 .....    | 62 |
| 桃红酒 .....    | 57 | 银花虫草酒 .....    | 62 |
| 白鸽酒 .....    | 57 | 仙茅生姜酒 .....    | 63 |
| 木耳胡桃散 .....  | 58 | 淫羊藿酒 .....     | 63 |
| 茜根酒 .....    | 58 | 灵脾地黄酒 .....    | 63 |
| 带下疾病 .....   | 58 | 羊藿枸杞酒 .....    | 63 |
| 冬瓜子酒 .....   | 58 | 海马黄酒 .....     | 64 |



|                      |    |                 |     |
|----------------------|----|-----------------|-----|
| 猬皮葡萄酒 .....          | 64 | 眩晕症 .....       | 84  |
| 九香虫酒 .....           | 64 | 3. 鼻 科 .....    | 86  |
| 虫、蛇、犬咬伤 .....        | 64 | 鼻 出 血 .....     | 86  |
| 暖酒方 .....            | 64 | 鼻 炎 .....       | 87  |
| 雄黄胡荽酒 .....          | 64 | 4. 口腔科 .....    | 89  |
| 雄黄枯矾酒 .....          | 64 | 慢性咽炎 .....      | 89  |
| 八、茶,春季一个花的世界 .....   | 65 | 口腔溃疡 .....      | 91  |
| 1. 茶道与养生 .....       | 65 | 5. 牙齿 .....     | 92  |
| 2. 中国茶道追求的四大境界 ..... | 66 | 牙齿按摩保健 .....    | 92  |
| 3. 中国传统奉茶之道 .....    | 68 | 牙 痛 .....       | 94  |
| 4. 春季饮花茶 .....       | 68 | 下颌疼痛 .....      | 95  |
| 茉莉花 .....            | 68 | 6. 脑神经 .....    | 96  |
| 小兰花茶 .....           | 72 | 失 眠 .....       | 96  |
| 桂花茶 .....            | 76 | 头 痛 .....       | 98  |
| 九、按摩,自己的保健师——头面部常    |    | 十、春季六节气养生 ..... | 100 |
| 见病的家庭按摩 .....        | 79 | 1. 立 春 .....    | 100 |
| 1. 眼科 .....          | 79 | 2. 雨 水 .....    | 104 |
| 近 视 眼 .....          | 79 | 3. 惊 蛰 .....    | 109 |
| 斜视与弱视 .....          | 81 | 4. 春 分 .....    | 113 |
| 2. 耳科 .....          | 82 | 5. 清 明 .....    | 117 |
| 耳 鸣 .....            | 82 | 6. 谷 雨 .....    | 122 |

## 第二篇 夏季篇

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 一、夏季的特点 .....   | 129 | 3. 饮食调养原则 .....   | 130 |
| 二、夏季养生的原则 ..... | 129 | 三、夏季饮食,感受时令 ..... | 130 |
| 1. 精神调养 .....   | 129 | 1. 夏季宜多吃醋 .....   | 130 |
| 2. 起居调养 .....   | 130 |                   |     |



|                         |     |                  |     |
|-------------------------|-----|------------------|-----|
| 2. 夏季不宜贪吃的四种食物 .....    | 131 | 油 .....          | 143 |
| 3. 夏季健康与饮食原则 .....      | 131 | 26. 夏季养生食谱 ..... | 143 |
| 4. 夏季饮食多吃“苦” .....      | 132 | 泥鳅烧豆腐 .....      | 143 |
| 5. 饮食清淡多喝水 .....        | 133 | 丝瓜炒蛋 .....       | 143 |
| 6. 夏天吃茄子可以治病 .....      | 133 | 素烩面筋 .....       | 143 |
| 7. 夏季剩菜不能热热就吃 ...       | 134 | 芥末拌肚丝 .....      | 144 |
| 8. 清淡饮食,但不拒绝荤菜 .....    | 134 | 芹菜拌豆腐 .....      | 144 |
| 9. 苦味宜多食 .....          | 135 | 豆芽炒海带丝 .....     | 144 |
| 10. 食用海鲜宜注意卫生 .....     | 135 | 长春鹌鹑蛋 .....      | 145 |
| 11. 滋阴降火西洋参 .....       | 136 | 仙人掌拌鸡丝 .....     | 145 |
| 12. 夏季宜适量喝啤酒 .....      | 137 | 虾仁拌芹菜 .....      | 145 |
| 13. 夏季养生宜补钾 .....       | 137 | 鲜蘑丝瓜煲 .....      | 146 |
| 14. 夏季忌多吃生冷食物 .....     | 137 | 蜜汁金枣 .....       | 146 |
| 15. 夏季饮食两忌 .....        | 138 | 清炒绿豆芽 .....      | 146 |
| 16. 夏季吃冷冻食品切忌狼吞虎咽 ..... | 138 | 凉拌苦瓜 .....       | 147 |
| 17. 夏季空腹吃西红柿坏处多 ...     | 139 | 百合炒鱼片 .....      | 147 |
| 18. 夏季多吃“苦味”菜 .....     | 139 | 清炖蚌肉 .....       | 147 |
| 19. 夏三月饮食宜清补 .....      | 140 | 椰子汤 .....        | 148 |
| 20. 夏季宜喝酸梅汤 .....       | 140 | 赤小豆鹌鹑汤 .....     | 148 |
| 21. 夏季吃鸭好处多 .....       | 141 | 冬瓜海带薏米汤 .....    | 148 |
| 22. 吃豆腐最好配海带 .....      | 141 | 鱼丸番茄豆腐汤 .....    | 148 |
| 23. 三类人做菜少放醋 .....      | 142 | 萝卜鸭肫汤 .....      | 149 |
| 24. 夏季如何补钙 .....        | 142 | 瘦肉鲜藕茯苓汤 .....    | 149 |
| 25. 夏季忌食长时间放在厨房的食       |     | 紫菜豆腐番茄汤 .....    | 149 |
|                         |     | 豌豆蛋黄菜花汤 .....    | 150 |
|                         |     | 兔肉健脾汤 .....      | 150 |
|                         |     | 丁香酸梅汤 .....      | 150 |
|                         |     | 莲藕排骨牛蒡汤 .....    | 151 |

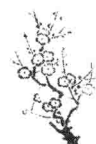


|                           |     |                            |     |
|---------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 西瓜排骨汤 .....               | 151 | 9. 夏季尤当防受凉 .....           | 161 |
| 绿豆南瓜汤 .....               | 151 | 10. 夏季养生须防“湿” .....        | 161 |
| 排骨苦瓜汤 .....               | 151 | 11. 夏天冷浴应小心 .....          | 162 |
| 赤小豆粳米粥 .....              | 152 | 12. 夏季忌用凉水洗脚 .....         | 162 |
| 皮蛋瘦肉粥 .....               | 152 | 13. 盛夏之夜不宜在树下乘凉 ...        | 163 |
| 金银花粥 .....                | 152 | .....                      | 163 |
| 黄芪银花粥 .....               | 152 | 14. 盛夏不宜光着上身睡觉 .....       | 163 |
| 薄荷粳米粥 .....               | 153 | .....                      | 163 |
| 苦瓜菊花粥 .....               | 153 | <b>五、夏季护肤,凉爽一夏 .....</b>   | 164 |
| 芦根粥 .....                 | 153 | 1. 走出夏日护肤的误区 .....         | 164 |
| 鹤鹑煲粥 .....                | 154 | 误区(1): .....               | 164 |
| 麦冬竹叶粥 .....               | 154 | 误区(2): .....               | 164 |
| 五味猪肚 .....                | 154 | 2. 夏日护肤除螨是关键 .....         | 165 |
| 豆豉麦冬苦瓜 .....              | 154 | 说说螨虫 .....                 | 165 |
| 芦笋排骨 .....                | 155 | 你有螨虫吗 .....                | 165 |
| 西瓜皮海蜇砂锅 .....             | 155 | 可怕的螨虫 .....                | 166 |
| 甘草绿豆炖白鸭 .....             | 155 | 3. 夏日护肤只要清爽不要油 .....       | 166 |
| 冬瓜薏米煲鸭 .....              | 155 | .....                      | 166 |
| <b>四、户外养生,回归大自然 .....</b> | 156 | 了解自己的油脂指数 .....            | 166 |
| 1. 走出夏季保健的心理误区 .....      | 156 | 找出原因,控油腻 .....             | 167 |
| .....                     | 156 | 控油须知 .....                 | 168 |
| 2. 酷夏午睡能促身体健康 ...         | 157 | 4. 夏季,我的肌肤我护理 .....        | 169 |
| 3. 夏季运动要“避热” .....        | 158 | 5. 夏季美容多吃黄瓜 .....          | 170 |
| 4. 夏季慎洗桑拿浴 .....          | 158 | <b>六、拒绝季节病,无病一身轻 .....</b> | 170 |
| 5. 出行要躲避烈日 .....          | 159 | 1. 老年人夏天慎防热中风 ...          | 170 |
| 6. 夏季健康三要诀 .....          | 159 | 2. 减肥四诀记心头 .....           | 170 |
| 7. 夏季的情绪调整 .....          | 160 | 3. 夏季到来预防手足癣 .....         | 171 |
| 8. 夏季养生保健宜四防 .....        | 160 | 4. 控制情绪少烦恼 .....           | 172 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 5. 夏日常见“内火”的防治   | 172 |
| 6. 老人安度盛夏要诀      | 173 |
| 7. 夏季睡前莫洗头       | 173 |
| 8. 炎夏注意保护消化道     | 174 |
| 9. 夏季贫血者宜饮绿茶     | 175 |
| 10. 夏季防病用三花      | 175 |
| 11. 夏季预防血栓要多吃大蒜  | 175 |
| 12. 暑天感冒宜刮痧      | 176 |
| 13. 夏季宜治糖尿病      | 176 |
| 14. 夏季女性保健宜护理三围  | 177 |
| 15. 夏季养生宜自制药枕    | 178 |
| 16. 姜汤对付夏季“空调病”  | 178 |
| 17. 初夏良药无花果      | 179 |
| 18. 夏季儿童发热的饮食五忌  | 180 |
| 19. 夏季过敏体质者忌食菠萝  | 180 |
| 20. 夏季体弱者忌多喝绿豆汤  | 181 |
| 21. 患有慢性疾病的人忌喝啤酒 | 181 |
| 22. 盛夏时节慎拔牙      | 181 |
| 23. 出汗莫食冷饮       | 181 |
| 24. 大暑宜食老鸭汤      | 182 |
| 25. 精神养生切莫忘      | 182 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 26. 夏季防病注意的原则 | 183 |
| 27. 夏季食鳖的好处   | 183 |
| 七、酒,时尚千古的养生术  | 184 |
| 1. 须发早白       | 184 |
| 枸杞地黄酒         | 185 |
| 乌须酒方          | 185 |
| 美髯酒           | 185 |
| 首乌黑豆酒         | 186 |
| 乌发益寿酒         | 186 |
| 赤白首乌酒         | 186 |
| 地黄年青酒         | 186 |
| 地黄酒酥          | 187 |
| 硫磺药酒          | 187 |
| 强壮酒           | 187 |
| 地黄糯米酒         | 188 |
| 2. 颜面色斑       | 188 |
| 冬瓜煮酒          | 188 |
| 生枸杞子酒         | 188 |
| 桃清酒           | 189 |
| 逡巡酒           | 189 |
| 红颜酒(不老汤)      | 189 |
| 李子酒           | 189 |
| 槟榔露酒          | 189 |
| 白鸽煮酒          | 190 |
| 龙眼枸杞酒         | 190 |
| 甘菊麦冬酒         | 190 |
| 桃花白芷佳酒        | 191 |
| 3. 去除瘢痕       | 191 |



|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 鸡矢灭癰酒 .....        | 191 | 1. 腰部保健与按摩 ..... | 206 |
| 地黄桂心酒 .....        | 191 | 寒湿型腰痛 .....      | 206 |
| 4. 润泽肌肤 .....      | 191 | 湿热型腰痛 .....      | 207 |
| 枸杞地黄酒 .....        | 191 | 肾虚腰痛 .....       | 208 |
| 归元酒 .....          | 192 | 腰椎间盘突出症 .....    | 209 |
| 美容酒 .....          | 192 | 强直性脊柱炎 .....     | 210 |
| 酸枣仁酒 .....         | 192 | 腰肌劳损 .....       | 211 |
| 5. 面色无华 .....      | 192 | 急性腰扭伤 .....      | 212 |
| 猪膏生姜酒 .....        | 192 | 2. 腿部保健与按摩 ..... | 213 |
| 矾石酒 .....          | 193 | 膝关节滑膜皱壁综合征 ..... | 213 |
| 桃仁朱砂酒 .....        | 193 | 膝关节侧副韧带损伤 .....  | 214 |
| 6. 延缓衰老 .....      | 193 | 膝关节外伤性滑膜炎 .....  | 215 |
| 白鸽滋养酒 .....        | 193 | 小腿三头肌损伤 .....    | 216 |
| 猪膏酒 .....          | 193 | 半月板损伤 .....      | 217 |
| 桂圆和气酒 .....        | 194 | 3. 足部保健与按摩 ..... | 218 |
| 矾石酿酒 .....         | 194 | 跟后滑囊炎 .....      | 218 |
| 玉液酒 .....          | 194 | 跖趾关节脱位 .....     | 219 |
| 巨胜酒 .....          | 194 | 跟痛症 .....        | 220 |
| 八、茶,夏季绿色养生极品 ..... | 195 | 拇外翻 .....        | 221 |
| 1. 和谐与茶道 .....     | 195 | 跟部滑囊炎 .....      | 222 |
| 2. 儒士茶人 .....      | 195 | 十、夏季六节气养生 .....  | 223 |
| 3. 夏季饮绿茶 .....     | 196 | 1. 立夏 .....      | 223 |
| 杭州龙井茶 .....        | 196 | 2. 小满 .....      | 227 |
| 庐山云雾茶 .....        | 200 | 3. 芒种 .....      | 230 |
| 洞庭碧螺春茶 .....       | 203 | 4. 夏至 .....      | 234 |
| 九、按摩,自己的保健师——常见腰、  |     | 5. 小暑 .....      | 239 |
| 腿、足疾病的家庭按摩 .....   | 206 | 6. 大暑 .....      | 243 |

## 第三篇 秋季篇

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 一、秋季的特点 .....       | 249 | 24. 秋季忌过量吃甘薯 ..... | 261 |
| 二、秋季养生的原则 .....     | 249 | 25. 秋季水果的疗效 .....  | 261 |
| 三、秋季饮食,感受时令 .....   | 250 | 26. 秋季养生食谱 .....   | 262 |
| 1. 秋季饭前吃水果好处多 ...   | 250 | 三鲜百合 .....         | 262 |
| 2. 秋季喝汤好处多 .....    | 250 | 糖醋鲜藕 .....         | 263 |
| 4. 秋季护肺要这样吃 .....   | 252 | 凉拌土豆丝 .....        | 263 |
| 5. 秋季宜多吃苹果 .....    | 252 | 百合酥梨冻 .....        | 263 |
| 6. 秋冬进补要养阴 .....    | 253 | 油酱毛蟹 .....         | 264 |
| 7. 食梨防燥最宜秋 .....    | 253 | 红烧带鱼 .....         | 264 |
| 8. 秋季进补要“四忌” .....  | 254 | 海米烧菜花 .....        | 264 |
| 9. 秋天要少辣多酸 .....    | 254 | 葱油鲢鱼 .....         | 265 |
| 10. 秋季健康食糙米 .....   | 255 | 木耳番茄鸡 .....        | 265 |
| 11. 秋冬之交宜食红豆汤 ..... | 255 | 西芹炒鲜鱿 .....        | 265 |
| 12. 秋季宜吃茄子 .....    | 256 | 魔芋鸡翅 .....         | 265 |
| 13. 萝卜就茶吃健康 .....   | 256 | 清炖二参兔 .....        | 266 |
| 14. 秋季食菊美味多 .....   | 257 | 苦瓜炖牡蛎 .....        | 266 |
| 15. 秋季养生宜养阴 .....   | 257 | 拔丝山药 .....         | 267 |
| 16. 早秋话进补 .....     | 258 | 糖醋白菜 .....         | 267 |
| 17. 秋季进补的禁忌 .....   | 258 | 鲫鱼蒸蛋 .....         | 267 |
| 18. 秋食柚子正当时 .....   | 259 | 荷包豆腐 .....         | 268 |
| 19. 不宜多吃辛辣品 .....   | 259 | 软炸小明虾 .....        | 268 |
| 20. 月饼食用有忌讳 .....   | 259 | 凉拌茄子 .....         | 268 |
| 21. 秋季小儿忌吃生枣 .....  | 260 | 清蒸鲈鱼 .....         | 269 |
| 22. 秋季忌多吃杏 .....    | 260 | 芹菜香菇丝 .....        | 269 |
| 23. 秋季菊花益养生 .....   | 261 | 藕生猪蹄汤 .....        | 269 |

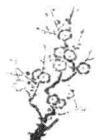
目

录



|               |     |                      |     |
|---------------|-----|----------------------|-----|
| 木瓜鱼尾花生汤 ..... | 269 | 沙参粥 .....            | 277 |
| 银耳番茄汤 .....   | 270 | 胡萝卜粥 .....           | 277 |
| 黑豆凤爪汤 .....   | 270 | 红枣糯米粥 .....          | 278 |
| 菊花枸杞肝片汤 ..... | 270 | 紫米粥 .....            | 278 |
| 罗汉果瘦肉汤 .....  | 271 | 大枣茯苓粥 .....          | 278 |
| 玉竹山药鸽肉汤 ..... | 271 | 螃蟹糯米粥 .....          | 278 |
| 猪肝枸杞汤 .....   | 271 | 红枣炒木耳 .....          | 278 |
| 紫菜猪肉汤 .....   | 271 | 白果鸡丁 .....           | 279 |
| 猪肝枸杞汤 .....   | 272 | 川贝酿梨 .....           | 279 |
| 茼蒿鱼头汤 .....   | 272 | 猪腰核桃 .....           | 279 |
| 五色紫菜汤 .....   | 272 | 玉参焖鸭 .....           | 280 |
| 酸辣牛肚汤 .....   | 273 | 枸杞肉丝 .....           | 280 |
| 橄榄雪梨瘦肉汤 ..... | 273 | 陈皮牛肉丝 .....          | 280 |
| 四仁排骨汤 .....   | 273 | 萝卜蜜 .....            | 281 |
| 益气五片汤 .....   | 273 | 百冬膏 .....            | 281 |
| 养阴鸭汤 .....    | 274 | 银耳羹 .....            | 281 |
| 养发红衣汤 .....   | 274 | 山药泥 .....            | 281 |
| 枸杞山药粥 .....   | 274 | 茯苓包子 .....           | 281 |
| 山药扁豆粥 .....   | 274 | 南瓜饭 .....            | 282 |
| 芝麻粥 .....     | 275 | 四、户外养生,回归大自然 .....   | 282 |
| 杏仁川贝百合粥 ..... | 275 | 1. 秋天洗足利肺肠 .....     | 282 |
| 百枣莲子银杏粥 ..... | 275 | 2. 秋季养生有五防 .....     | 282 |
| 燕麦雪梨糯米粥 ..... | 275 | 3. 秋天性生活应该收敛一些 ..... | 283 |
| 百合杏仁枇杷粥 ..... | 276 | .....                | 283 |
| 胡萝卜粥 .....    | 276 | 4. 秋天不忙来添衣 .....     | 284 |
| 茄子粳米粥 .....   | 276 | 5. 天气干燥应护唇 .....     | 284 |
| 山药萝卜粥 .....   | 277 | 五、秋季护肤,迷人金秋 .....    | 285 |
| 枸杞菊花粥 .....   | 277 | 1. 秋季护肤须防风 .....     | 285 |





|                        |     |            |     |
|------------------------|-----|------------|-----|
| 2. 秋天嘴唇干裂最好别用舌舔 ……     | 285 | 洋参葡萄酒 ……   | 294 |
| 3. 秋季护肤吃什么 ……          | 286 | 圆肉首乌酒 ……   | 294 |
| 六、拒绝季节病,无病一身轻 ……       | 287 | 神仙枸杞子酒方 …… | 294 |
| 1. 入秋食疗补肾正当时 ……        | 287 | 首乌熟地酒 ……   | 295 |
| 2. 立秋宜防胃病 ……           | 287 | 鹿 酒 ……     | 295 |
| 3. 秋季素食宜补三宝 ……         | 287 | 阿胶枣酒 ……    | 295 |
| 4. 秋季宜防咳嗽反复发作 ……       | 288 | 羊 羔 酒 ……   | 295 |
| 5. 秋季宜防哮喘病 ……          | 288 | 薯 蓣 酒 ……   | 295 |
| 6. 立秋宜防支气管炎 ……         | 289 | 3. 阳虚阴虚 …… | 296 |
| 7. 秋季防癌宜食新鲜苹果皮 ……      | 289 | 羊 肾 酒 ……   | 296 |
| 8. 秋季健身有“四防” ……        | 290 | 仙灵木瓜酒 ……   | 296 |
| 9. 秋季病人忌食补性食物 ……       | 291 | 长生固本方 ……   | 296 |
| 10. 秋季要防呼吸系统病 ……       | 291 | 地黄首乌酒 ……   | 296 |
| 七、酒、时尚千古的养生术——养生延年酒 …… | 292 | 春 寿 酒 ……   | 297 |
| 1. 强筋壮骨 ……             | 292 | 生石斛酒 ……    | 297 |
| 狗 脊 酒 ……               | 292 | 桑 椹 酒 ……   | 297 |
| 羊 肾 酒 ……               | 292 | 4. 补益肝肾 …… | 297 |
| 福祿补酒 ……                | 292 | 枣 皮 酒 ……   | 297 |
| 青娥药酒 ……                | 293 | 覆 盆 酒 ……   | 298 |
| 牛膝大豆酒 ……               | 293 | 菟丝子酒 ……    | 298 |
| 杜仲补腰酒 ……               | 293 | 康宝补酒 ……    | 298 |
| 刺五加虫草酒 ……              | 293 | 韭菜子酒 ……    | 298 |
| 八味黄芪酒 ……               | 294 | 鹿角胶酒 ……    | 298 |
| 2. 气虚阳虚 ……             | 294 | 杞蓉补酒 ……    | 299 |
| 大枣葡萄酒 ……               | 294 | 5. 健补脾胃 …… | 299 |
|                        |     | 山 楂 酒 ……   | 299 |
|                        |     | 薏 米 酒 ……   | 299 |
|                        |     | 白 术 酒 ……   | 299 |