经典读本 理想藏书

全新编写彩色图解
全彩图解
典藏版

常学辉⊙编著

精编精释 全彩解读

图解《黄帝内经》24节气顺时调养全书

运动养生

用活动身体的方式实现维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法。

不同节气运动方式有所不同，如立春、雨水适合慢跑、做健身操；惊蛰、春分适合春游、练瑜伽等。





饮食养生

饮食养生是用食物的营养来防治疾病，促进健康长寿，是基础且直接的养生方法。

立秋、处暑时节的饮食原则就是「增酸减辛」，多食一些助肝气的食物。

起居养生

芒种、夏至时节，起居方面要晚睡早起，适当地晒太阳，以顺应阳气的充盛，振奋精神。

起居一向是养生的重要方面，根据节气变化调整起居习惯，才可达到阴阳平衡。



防病养生

《黄帝内经》说：『上工治未病，不治已病』，即采取相应的措施，防止疾病的发生发展。

清明、谷雨防病养生方法：静练太极，养体固神，防潮养生，警防关节病。



图解
天津科技传媒集团
天津科学技术出版社

图解《黄帝内经》24节气顺时调养全书

常学辉 编著



天津出版传媒集团

图书在版编目（CIP）数据

图解《黄帝内经》24节气顺时调养全书 / 常学辉编著. — 天津：天津科学技术出版社，2017.7

ISBN 978-7-5576-2977-9

Ⅰ.①图… Ⅱ.①常… Ⅲ.①《内经》—养生（中医）—图解 Ⅳ.① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 121510 号

策划编辑：刘丽燕　张　萍

责任编辑：王朝闻

责任印制：兰　毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社　出版

出版人：蔡　颢

天津市西康路 35 号　　邮编 300051

电话（022）23332490

网址：www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020　1/16　印张 29　字数 600 000

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价：39.80 元



前言

顺时养生，是中医养生学中重要的核心内容之一，即按照自然界阴阳变化的规律和气候变换的特点进行养生。我国古典医学专著《黄帝内经》首次提出了“天人相应”的养生观，指出人与自然是“天人相应”“形神合一”的整体，人类脏腑功能的活动、气血的运行、机体的变化、疾病的发生以及人的情志无不受到自然界气候变化的影响，人类若想保持健康，就必须顺应自然界时令、气候的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的，也就是我们所说的“顺时养生”。反之，如果人类的养生保健不能顺应时令、节气的变化，人体生理和心理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会下降，很容易感受外邪而致病，对此，《黄帝内经》有云：“逆之则灾害生，从之则疴疾不起。”

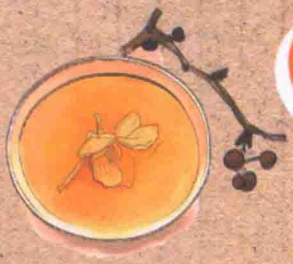
要做到顺时养生，必先了解自然界的气候变化规律。《黄帝内经》中有“五日谓之候，三候谓之气”的说法，指的是事物每隔五天会出现一个变化，到了三五一十五天的时候，天地的自然之气就会出现一个转换，“气候”一词便由此而来。而古代一个气候就是一个节气，每个节气有15天，古人根据这一变化将一年平分为24个节气，为便于记忆，人们还将这24个节气的名称编为歌诀，即我们所熟知的节气歌——“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”在一年中，每个节气的到来，都预示着气候的温差变化，也暗示着物象的更新交替。如雨水标志着降雨的开始，清明时间气候转暖、天气明朗，小暑时节气候开始炎热，处暑表示炎热即将过去，寒露时节气温明显降低、夜间露水很凉，大寒是一年中最冷的时节，等等。二十四节气就这样年复一年、周而复始，准确反映着自然气候的变化情况，而气候的变化也时刻影响着人体的脏腑功能及气血津液的运行，我们必须了解二十四节气的变化规律和气候特点，顺应大自然阴阳消长的变化和寒暑冷凉的轮转，随时调整饮食、起居、运动等日常生活方式，才能真正做到顺时养生，有效防范天气对人体带来的不良影响，确保身体健康。例如，大暑时节天气酷热难耐，暑湿之气易乘虚而入，心气易于亏耗，人们易出现乏

力、头晕、胸闷、恶心等中暑症状，在饮食上应多喝绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等；起居上保持充足的睡眠，且室温要适应，不宜过热；在运动方式上不宜选择剧烈运动，且运动后应补充足够的水分。

中医认为，自然界之所以会出现季节和时序的变化是因为天地阴阳之气的升降变化。一般而言，每一时序各有不同的主气，如“春夏阳气多而阴气少，秋冬阴气盛而阳气衰”。人与自然相应，人体内在的阴阳也要受到自然界阴阳消长变化的影响。春分、秋分、夏至、冬至时节是自然界阴阳之气升降变化及消长的转折时期，人在此时的阴阳变动也会更为明显，如果我们不能随之调节生活方式，及时调整机体的阴阳，使之与自然界阴阳节律相适应，就会出现阴阳失衡的疾病状态。

本书以“顺时养生”的法则为基础，挖掘古代及近现代医家的养生精髓，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气的气候特点、变化规律及其与人体健康的关系，解释了顺应节气养生的奥秘，对不同节气的作息起居、饮食药膳、精神调整、运动指南等各个方面进行详细论述，同时针对各类人群及常见季节病、多发病提出了简便、易行、实用的养生保健方法，是针对中国人体质和现代生活方式特点而编写的居家养生保健全书。书中包括很多古代行之有效的养生方法、食疗佳品和运动功法，可帮助你轻松掌握顺应节气养生保健、永葆健康的秘诀。

《黄帝内经》中说懂得养生之道的人方能“尽终其天年，度百岁乃去”，但愿在本书的帮助下，每一位读者都学会“顺时养生”，真正领会到古代中医顺应节气养生的智慧，把握好养生的关键，走上健康长寿之道。



目录

第一篇 万物发容和风暖——春季养生

第一章 春季养生总说

第一节 春季的特点 3

春季气候的特点 3

春季气候对人体的生理影响 4

春季气候对人体的心理影响 4

春季易感的疾病类型 5

春季的应季蔬果 6

第二节 春季的起居养生 8

乍暖还寒时不急减衣 8

春季要学会美容保健 9

为居室多添一些绿色春意 11

第三节 春季的饮食养生 13

春季饮食讲原则，全年营养十足 13

春季的“五色食物养生法” 15

春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏 16

“千金难买春来泄”，祛湿排毒正当时 17

职场人士春季一日三餐补脑食谱 17

女性的春季饮食禁区 19

老年人春季饮食要合理 20

第四节　春季防病疗病养生 21
冬去春来话保健，跳过疾患五陷阱 21
春天发陈，小心旧病找上门 22
春季应该抓紧体检 24
春季储存药品防霉变 25
防病根本还需提高免疫力 26
教你三招，预防春天“风温病” 27
按摩、中药各有招，与乙肝说再见 27
出外“踏青”，小心花粉过敏症 29
第五节　春季运动保健养生 30
室内进行的春季健身项目 30
“走为百练之祖”，春季早晚散散步 31
慢跑，春天健康的零存整取 32
出外放放风筝，尽享春日之乐 33
找个玩伴，春天一起来打羽毛球 34
三月旅游去休闲，缓解紧张生活 35
春季运动的好处多 36
春季运动需要大量补水 37
春天运动需防扭伤 38
第六节　春季情志调养 40
春天来了，要警惕“心病”高发 40
别人生气我不气，我找太冲穴出气 41
远离焦虑，心中自然无烦恼 42
从抑郁中解脱，让快乐永相随 43
对付神经衰弱，拉拉耳垂最有效 45
消解压力，给自己一个酣甜睡眠 46
饮食习惯可以调节情绪 47

第二章　一年之首阳气升发，立春、雨水话养生

第一节　立春、雨水饮食养生 51
岁首开年春意满，立春养“生”最重要 51

吃春饼和春卷，即是习俗也是养生 52
雨水时节要补充热量，但要以清淡食物为主 53
雨水季节，“驱寒工作”要靠食物来完成 54
立春时节，补品吃不吃 55
春回地暖草如丝，雨水养生重“脾胃” 56
雨水节气到，酸味食物少食 56
立春、雨水金牌食谱 57
第二节　立春、雨水起居养生 59
立春养生方法多，“春捂”很重要 59
温水泡脚——经济又方便的养生之法 60
长饮茶水——让身体焕发青春的好方法 60
立春多失眠，如何提高睡眠质量 61
闲来无事多梳头，健康加美丽的好方法 61
雨水节气几个防湿生活小妙招 62
二月休把棉衣撇，三月还有梨花雪 64
雨水时节，房事不宜过多 64
第三节　立春、雨水运动养生 65
养生最适宜的几个运动，让你在乐中养生 65
剧烈运动要避免，“升阳”壮体保健康 66
每天只需几分钟，简单的小运动也起大作用 66



第四节　立春、雨水防病养生 68
立春护肝，按摩太冲 68
立春防感冒，按摩鼻子效果好 68
立春后儿童要防哪些病 69
雨水节气的首要工作——防病 71
雨水节气多关注皮肤问题 73

第三章　身体苏醒平和为本，惊蛰、春分话养生

第一节　惊蛰、春分饮食养生 76
天气开始生燥气，多吃降火的食物来“中和” 76
让肠胃尝尝鲜——多吃野菜 77
春分吃对八种节令食物 77
春分、惊蛰养生食谱 79
第二节　惊蛰、春分起居养生 81
惊蛰时节话睡眠 81
惊蛰时节，居室要绿化 82
春分时节到，晒太阳能换来全身轻松 82
春分谨防“房劳”过，生活平和养生道 83
春分时节多垂钓，养生养心乐中来 84
第三节　惊蛰、春分运动养生 85
放松情怀——春分让我们去春游 85
平常运动做烦了，不妨做做健身瑜伽操 86
春分养生运动 87
自己动手做经络按摩，经济又健康 88
第四节　惊蛰、春分防病养生 89
身体垃圾不小视，惊蛰排毒正当时 89
春来遍是桃花水，春分养生调阴阳 90
惊蛰养生，首要工作是护肝 91
上班族养肝要“趁早” 93
惊蛰节气，哪几种疾病经常来找麻烦 95

第四章 去除湿热内在调养，清明、谷雨话养生

第一节 清明、谷雨饮食养生 97
饮食要有度，暴饮暴食很“受伤” 97
清明养生，四类食物最滋补 98
谷雨时节的蔬菜养生经 98
清明、谷雨养生食谱 99
第二节 清明、谷雨起居养生 101
清明，早点儿起床迎接健康 101
降压减脂，莫过清明 101
清明外出“踏青”才健康 103
享受阳光的同时，别让阳光伤害了 103
第三节 清明、谷雨运动养生 104
清明出行，踏青“四防” 104
清明时节适宜做的三类养生运动 105
谷雨养生功 106
第四节 清明、谷雨防病养生 107
清明要防止肿瘤快速发展 107
养体固神，动中有静练太极 108
清明时节，警防高血压 108
“谷雨”养生要防潮 109
谷雨养生忌动肝火 110

第二篇 炎炎酷暑需护身 ——夏季养生

第一章 夏季养生总说

第一节 夏季的特点 113
夏季气候的特点 113
夏季气候对人体的生理影响 114

夏季气候对人体的心理影响 115
夏季易感的疾病类型 116
夏季的应季蔬果 117
第二节 夏季生活起居养生 119
夏天室内空气要常保清洁 119
梅雨季节需防物品变潮 120
保足阳气，长夏防湿“三注意” 122
走出夏天睡眠误区，做个“仲夏夜之梦” 123
夏日防晒妙招 124
盛夏出汗，别马上冲凉 125
第三节 夏季健康饮食养生 127
吃得科学营养，过个“清苦”的夏天 127
碱性食物，夏季均衡膳食必选 128
夏季适当吃姜，非常有益健康 129
自制药粥，防暑降温、开胃健脾 130
“夏日吃西瓜，药物不用抓” 131
第四节 夏季防病疗病养生 132
清热解暑，中药、药茶各显神通 132
有姜汤补暖，轻松远离空调病 133
夏天细心调理防中风 134



端午来一次草药浴，百毒不沾身 135
小儿痱子，药浴法让宝贝清爽度夏 136
夏季食物中毒的急救措施 137
第五节　夏季运动保健养生 138
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏 138
玩玩健身球，疏通经络筋骨健 139
赤脚走路，激活你的“第二心脏” 140
空抓，改善全身血液循环 141
常爬楼梯，让锻炼“风雨无阻” 141
练习瑜伽，赶走浮躁、净化心灵 142
网球：健康的有氧运动 143
夏季运动要避免受伤 144
第六节　夏季情志调养 146
精神内守，健康常驻 146
“百岁而动作不衰者，以其德全不危也” 147
兴奋适可而止，过喜反而更伤“心” 147
放下，给你的健康开一扇窗 148
改掉暴躁脾气，在心中藏一片清凉 149
四大妙招，拯救你压抑的内心 150

第二章　万象更新静养身心，立夏、小满话养生

第一节　立夏、小满饮食养生 153
骤雨当空荷花香，立夏小心“心火旺” 153
初夏时节，吃什么水果好 154
立夏养生原则——增酸减苦 155
对待苦凉茶，要谨慎 157
温补身体的小满养生汤 157
小满时节，养生泡茶有妙方 159
第二节　立夏、小满起居养生 160
立夏时节谨防腹泻 160
小满时节，防潮湿葆青春 161

立夏养生注意事项 162
夏季三大养心穴：阴陵泉、百会和印堂 163
养心，最好为自己培养一个爱好 164
第三节　立夏、小满运动养生 166
小满运动养生讲方法 166
小满养生运动 167
立夏运动过后五不宜 168
第四节　立夏、小满防病养生 170
立夏时节，谨防红眼病 170
立夏养生，小心脾胃损伤 171
骨关节病可“冬病夏治” 171
小满养生重在醒脾强胃 172
小满时节要防湿邪 173
夏天吃姜，五项注意 174

第三章　防燥润肺回收阳气，芒种、夏至话养生

第一节　芒种、夏至饮食养生 176
夏至饮食避冷凉 176
夏至养生面食是主角 176
芒种饮食宜维生素化 177
夏至宜多吃五种苦味菜 178
夏至养生“三字经” 179
芒种、夏至养生食谱 181
第二节　芒种、夏至起居养生 182
芒种习俗多，养生要科学 182
芒种夏至日常要多补水 183
使用冰箱很方便，但别给肠炎添麻烦 184
夏至养生三注意 185
第三节　芒种、夏至运动养生 188
芒种养生运动 188
夏天运动须注意的事项 189

运动中出出汗是好事 190
夏天运动可以清肠 191
第四节 芒种、夏至防病养生 194
芒种好节气，补心黄金期 194
到了夏至节，滋阴养肾不能歇 195
夏至心脏负担重，养生宜练养心功 197
夏至养生注重平衡身体阴阳 198
夏至养生贵在健脑 199
夏至养生怎样降火气 200

第四章 清凉降火祛除燥郁，小暑、大暑话养生

第一节 小暑、大暑饮食养生 203
炎炎夏日吃冷饮要多注意 203
鲜奶养生法 204
大暑时节八种排毒下火瘦身食品 205
大暑节气喝香薷和藿香茶 206
小暑、大暑养生食谱 207
第二节 小暑、大暑起居养生 208
炎热小暑精神养生法则 208
小暑后夏令养生要过六道关 209
大暑光热湿度高，防暑降温要记牢 210
第三节 小暑、大暑运动养生 212
夏季游泳好运动，美体健身又养生 212
夏季老人养关节，选游泳 213
小暑养生运动 214
大暑养生运动 214
大暑适合做什么运动 215
大暑天运动之“七大注意” 217
第四节 小暑、大暑防病养生 218
小暑三伏天，最要防“心病” 218
饮食防病原则 219

暑伏贪凉，当心头痛 220
大暑时节常见病候 221
夏季炎热，女人要养好气血 222

第三篇 补养气血防秋愁——秋季养生

第一章 秋季养生总说

第一节 秋季的特点 225
秋季气候的特点 225
秋季气候对人体的生理影响 225
秋季气候对人体的心理影响 226
秋季易感的疾病类型 227
秋季的应季蔬果 228
第二节 秋季生活起居养生 231
秋夜凉，别让身体着了凉 231
秋爽宜睡，但很有讲究 232
把握冷暖度，“秋冻”好过冬 234
秋闲晒太阳，远离细菌和疾病 234
循序渐进冷水浴，增强秋季抵抗力 235
气候干燥，起居要防静电伤身 236
秋季有效预防皮肤干燥 237
第三节 秋季健康饮食养生 239
立秋后，要学会全面防“燥” 239
秋季饮食，少辛多酸，合理进补 240
“饥餐渴饮”，并不适合秋天养生 241
秋天进补多喝粥，美味又滋补 241
秋天，亲近茶就是亲近健康 242
多喝蜂蜜少吃姜，安然度清秋 244
秋冬交季滋补药膳 245

第四节　秋季防病疗病养生 **246**
天气转凉，别让“五更泻”缠上你 246
当归为主力，秋末开始防冻疮 247
初秋，当心脑中风来袭 248
防治哮喘，秋天不可松懈 248
仙方通鼻窍，名医为你治鼻炎 249
秋季多养性，减少“男人病” 250
秋天养好骨盆，告别妇科疾病 251
第五节　秋季运动保健养生 **252**
秋季要走出户外多运动 252
想要长寿，把小劳留给秋天 253
重阳登山，登出一生的健康 254
邓氏八段锦，祛病又强身 255
练好王氏五禽戏，三元合一最长寿 259
第六节　秋季情志调养 **262**
从点滴开始，让“悲秋”走出你的生活 262
忧伤肺，平平淡淡才是真 263
无论男女，想哭就哭吧 264
容易忧郁，十三项注意须牢记 265
三种按摩术，养出秋季好心情 266
听音乐，最时尚的调心美容大法 267
走出自卑泥潭，越活越年轻 268

第二章　天气渐凉关注防病，立秋、处暑话养生

第一节　立秋、处暑饮食养生 **270**
凉来暑退草枯寒，立秋谨防“秋老虎” 270
护肺，关键看你会吃不会吃 271
秋日养肌肤，先从排毒开始 272
处暑饮食须调理，清热安神最适宜 272
扁豆是健脾益胃的好食物 274
立秋、处暑养生食谱 275

第二节　立秋、处暑起居养生 277
伊人去处享清秋，处暑注意缓“秋乏” 277
立秋开始冷水浴，持之以恒身体棒 278
处暑睡眠有方法 279
立秋处暑如何科学洗澡 280
立秋、处暑穿衣的注意事项 281
第三节　立秋、处暑运动养生 282
处暑养生好时机，小运动起到大作用 282
立秋多运动，当心三个关节最易损伤 285
随时随地抬脚跟，何需人参加鹿茸 286
立秋时节适合老年人的养生运动 287
老年人立秋之后运动要小心 288
第四节　立秋、处暑防病养生 289
立秋日渐凉，防病保安康 289
立秋、处暑时节谨防痢疾 290
立秋打通膀胱经，清热排湿显年轻 291

第三章　收敛神气平燥保身，白露、秋分话养生

第一节　白露、秋分饮食养生 293
秋季宜多吃的几种蔬菜 293
秋季女性饮食特别指南 294
葵花子适合秋天食用 295
中秋节吃月饼也有学问 296
秋柿子的科学吃法 297
白露、秋分养生食谱 298
第二节　白露、秋分起居养生 301
白露时节雁南飞，早晚添衣夜盖被 301
秋季睡眠八大禁忌 302
最好的补品是唾液 303
第三节　白露、秋分运动养生 304
白露练练健美操，平衡机能精神好 304