

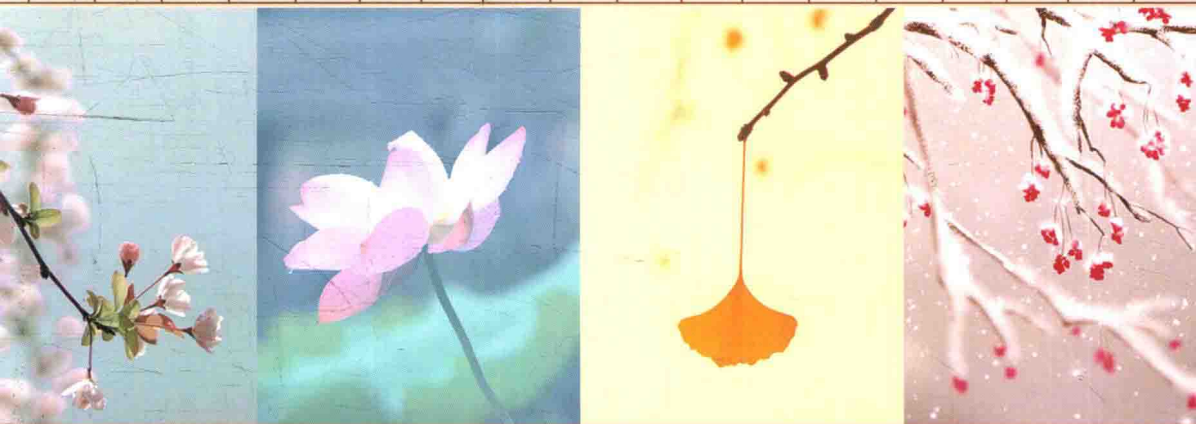
二十四节气

养生 读本

杨思进 主编

夏

冬



春



科学出版社

二十四节气

养生 读本

杨思进
主编

科学出版社

北 京

内容简介

本书结合立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒二十四节气，紧密联系生活实际，从饮食、睡眠、活动、穴位按摩等方面介绍了日常养生小知识。书中介绍的养生方法简单易行，养生食疗方也便于取材。

本书图文并茂，语言通俗易懂，适合普通大众阅读。

图书在版编目（CIP）数据

二十四节气养生读本 / 杨思进主编. —北京：科学出版社，2019.1

ISBN 978-7-03-059861-5

I. ①二… II. ①杨… 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（2018）第 276055 号

责任编辑：闵捷 / 责任校对：谭宏宇
责任印制：黄晓鸣 / 封面设计：殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

上海锦佳印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2019 年 1 月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2019 年 1 月第一次印刷 印张：6 3/4

字数：85 000

定价：38.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

《二十四节气养生读本》

编委名单

主 编

杨思进

副主编

徐厚平 汪建英

编 委

(按姓氏笔画排序)

王俊峰	王 锋	文艺苓	邓淑霞	代旭锋	白志红
白 雪	刘 莉	刘晓燕	李贵平	李银银	杨思进
汪国友	汪建英	汪 静	张小玉	张婧琳	陈孟利
林 勇	罗永兵	罗 钢	罗 婧	胥 艳	敖素华
都 霞	徐厚平	梁龙杰	董 丽	谢林林	谢明雄
谢艳玲					

序

中医学是中华民族优秀传统文化的瑰宝，千百年来为华夏子孙的健康和繁衍做出了巨大贡献。中医药文化源远流长，中医药养生保健历经千年，已形成和积淀了丰富的理论和经验。

随着人们的健康需求日益增长，养生也成了大家追逐的潮流。养生是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的养护活动，是一种有益于健康的生活方式。日常生活中，人们常常将健身等同于养生，同时坊间流传的各种养生小常识，名家学者各说不一，让人们“摸不着头脑”。

《二十四节气养生读本》从日常生活出发，结合一年四季二十四节气，从饮食、睡眠、活动、穴位按摩等方面介绍了养生知识，由多名长期从事中医临床工作的专家指导行文，主要内容包括：

一 一节气养生。该书介绍了二十四节气的由来和特点，并介绍了节气的养生小知识和食疗方，方法简便可行。

二 二穴位养生。该书介绍的穴位由针灸专家推荐，图文结合，穴位养生方法通俗易懂。

《二十四节气养生读本》贴近生活，重点结合二十四节气介绍了养生小知识和行之有效的自我保健方法，突出“自我养生调病”，通过阅读该书，读者可进行自我调养，以增强体质、预防疾病。

田金洲

教授，北京中医药大学东直门医院

2018年9月

前言

《黄帝内经》最早提出了“治未病”的理念，《素问·四季调神大论》有“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，即预防重于治病，所以人体健康的有效保证是在未病之前注重日常调护和养生之道。

本书编写团队认为，养生之道主要有二，一是养生理念，二是养生方法。本书编写团队提倡在“天人相应”（即人体应该与自然界的變化相适应）、“三因制宜”（即“因人因时因地”，治疗疾病要根据不同的情况制定适宜的治疗方法）、“动静结合”等原则下注重日常生活养生，达到修身养性、强身健体的目的。

本书主要结合立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒二十四节气，从饮食、睡眠、活动、穴位按摩等方面介绍了日常养生小知识。本书内容通俗易懂，介绍的养生方法简便实用，愿读者通过阅读本书能增长一些养生保健知识，获取养生之道，延年益寿。

本书在编写过程中，得到了本书编写团队所在单位同仁的大力支持和帮助，特此表示感谢！限于水平与时间，不足之处望广大读者批评指正。

杨思进

2018年9月

目录

序 前言

春季

饮食 / 02
睡眠 / 03
活动 / 04
穴位养生 / 05

立春 / 07
雨水 / 10
惊蛰 / 13
春分 / 16
清明 / 19
谷雨 / 22

立夏 / 31
小满 / 34
芒种 / 37
夏至 / 40
小暑 / 42
大暑 / 46

饮食 / 26
睡眠 / 27
活动 / 28
穴位养生 / 29

夏季

立秋 / 55

处暑 / 58

白露 / 61

秋分 / 64

寒露 / 67

霜降 / 70

饮食 / 50

睡眠 / 50

活动 / 51

穴位养生 / 53

秋
季

冬
季

饮食 / 74

睡眠 / 75

活动 / 76

穴位养生 / 77

立冬 / 79

小雪 / 82

大雪 / 85

冬至 / 88

小寒 / 91

大寒 / 94

主要参考文献 / 97

春季

CHUNJI

春三月，起于立春，止于立夏前，春季分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

春季是冬季与夏季的过渡季节，冷暖空气势力相当，气温变化幅度大，空气干燥，多大风，北方多沙尘天气，南方多阴雨天气。

春季人体皮肤毛孔舒张，对于外界的抵抗能力有所减弱。这时出门要注意防风，适当地“捂一捂”，年老体弱者尤应慎重。

春季居处要注意室内卫生和开窗通风，同时，应避免冷风入室。





• 宜：性味¹⁾微辛微温的食物，如葱、姜、蒜、韭菜和芥末等，以及富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼类和豆类等。

• 不宜：牛肉、羊肉、鸽子肉以及白酒、人参等大温大热的食物。春季饮食应掌握以下五大原则。

【多主少副】

多吃主食，少吃副食。春季风多雨少气候干燥，气温变化反复无常，人体免疫力和防御功能下降，易诱发一些春季常见的疾病。此时可以多吃些主食，其主要成分是碳水化合物，能够直接转化成热量，提供身体基本所需。同时，春季应注重调养肠胃，米饭比较大鱼大肉，要容易消化，能更好地保护消化功能。

【多菜少果】

多吃蔬菜，少吃水果。春季以养肝为主，多吃富含维生素、纤维素和矿物质的蔬菜，如番茄、荠菜、黄瓜、萝卜等，有疏通血管和肠道的特殊功能。水果应适量，酸甜的水果中含有较多果酸，属生冷食物应少吃，如柑橘、柚子、山楂等。

【多奶少肉】

多喝牛奶或羊奶，少吃肉类。牛奶是全营养食物，春季多喝奶能满足人体需求，是各类人群春季养生的首选佳品。

【多水少油】

多补充水分，少吃油腻食物。冬春季节更替，常多风、干燥，加剧身体水分的流失，最简单的排毒方法就是多喝水，日饮水量 2000 毫升

1) 性：指寒、热、温、凉四种；性味：指辛、甘、酸、苦、咸五种味。

左右，有助于清洗肠道。

【多彩少单】

多吃五颜六色的食物，少吃颜色和口味单调的食物。五脏¹⁾各有所爱，如心爱红、苦；肝爱绿、酸；肾爱黑、咸；肺爱白、辣；脾爱黄、甜。人们的饮食中，应当多照顾到各脏器的爱好。

【晚睡早起】

春季昼长夜短，天黑得晚、亮得早，应顺应自然规律，提倡晚睡早起。晚睡即把平时睡觉的时间稍微推后一点，每晚 23 时至次日 6 时是春季睡眠的最好时间。

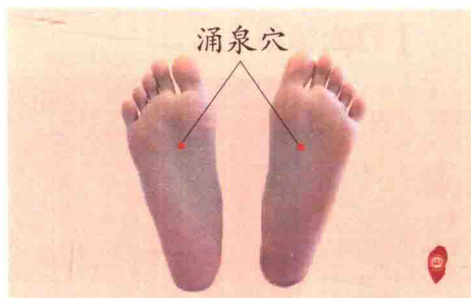


【缓解春困，可午休半小时】

春季容易“春困”，要缓解春困，午睡不可少，春季午睡时间应保持 15 ~ 30 分钟，时间过久则易越睡越困。

【难以入睡，可揉搓涌泉穴】

涌泉穴位于足底部，蜷足时足前部凹陷处。难以入睡时，将一只脚的心放在另一只脚的大拇趾尖，来回做摩擦涌泉穴的动作，直到脚心发热，再换另一只脚。交替进行 10 ~ 15 分钟，有助于入睡。



1) 五脏：①西医的“脏”是以人体局部解剖位置定位划分，五脏是指心脏、肝脏、肺脏、肾脏、脾脏，是单纯的五个脏器的统称；②中医的“脏”是以人体系统功能作用划分的，五脏是指心、肝、脾、肺、肾五脏系统的总和。

春季气温仍较低，活动时要注意防风御寒，肢体不要过于裸露，以免造成关节方面的损伤。推荐以下几项养生活动。

【早晨起床时多伸懒腰】

经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，总觉懒散而无力。若四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深吸深呼，可解乏、醒神。伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力，时间控制为3～5分钟。高血压、心脏病患者伸懒腰时，动作要慢且不要憋气；而腰椎疾病患者不适合伸懒腰。

【放风筝】

放风筝是集休闲、娱乐和锻炼为一体的养生活动。风筝放飞时，人不停地跑动、牵线、控制，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到活动筋骨、强身健体的目的，时间控制为30～60分钟。中老年人放风筝时要注意保护颈部，不要后仰时间太长，可仰视和平视相交替，而有眩晕者不适合放风筝。

【打太极拳】



· 太极拳 ·



太极拳柔和、缓慢、刚柔并济，打太极拳不仅能改善肌肉及关节酸痛，还能通过呼吸与运动间的相互配合，达到强身健体的作用。打太极拳宜选择清晨的湖边、江边等空气清新的地方，时间控制为每次20～30分钟，但膝关节半月板损伤者，伤损未愈的情况下不建议打太极拳。

【垂钓】

春季温度渐升，水下的鱼群也变得活跃起来，适宜垂钓。垂钓能去除杂念、平心静气、舒缓神经，对于高血压、神经衰弱、消化不良者均有益处。垂钓应选择水面较小、水深在1.5米以下的坑塘或水面虽大但向阳的浅滩，如有水草或芦苇则更佳，时间控制为2～3小时。腰椎疾病、颈椎病等患者不适宜长时间垂钓。

春季养生除了通过饮食、睡眠、活动的日常调养外，还可以通过穴位按摩达到养生之效。春季养生重在养肝，可通过以下穴位进行调护。

【大敦穴】

【位置】位于大脚趾外侧的趾甲缝旁边。

【功效】清肝明目；使头脑清晰，神清气爽。

【方法】大敦穴可按摩，也可艾灸。可将艾绒¹⁾捏成麦粒状，放置于大敦穴上，点燃，待皮肤有温热感时将艾绒取下，再放置下一粒，每次5～7粒，每周1～2次。

【太冲穴】

【位置】位于大脚趾缝往脚背上约2厘米处。

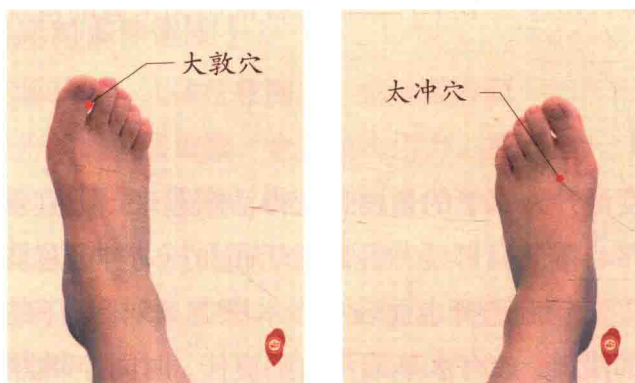
【功效】能很好地调动肝经的元气，使肝脏功能正常，对调节血



1) 艾绒：是由艾叶经过反复晒杆、捶打、粉碎，筛除杂质、粉尘，而得到的软细如棉的物品。

压也有较好功效。

【方法】每天晚上热水泡完脚后，用左手的大拇指点按右脚背上的太冲穴约 100 次，左侧亦然。

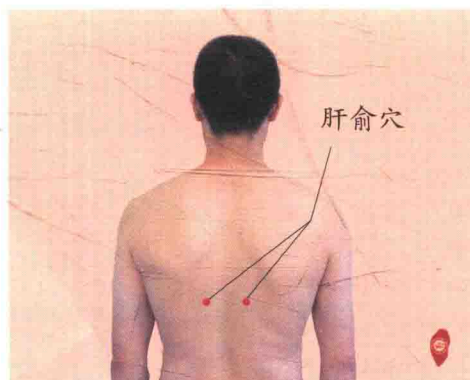


【肝俞穴】

【位置】位于背部脊椎旁边，第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸¹⁾（取穴时，采用正坐的姿势，从低头时最高隆起处那块骨头算起，往下数第九个凸起，该凸起下方左右各两横指宽处，即为肝俞穴）。

【功效】对于各种肝胆性疾病具有一定调理作用。

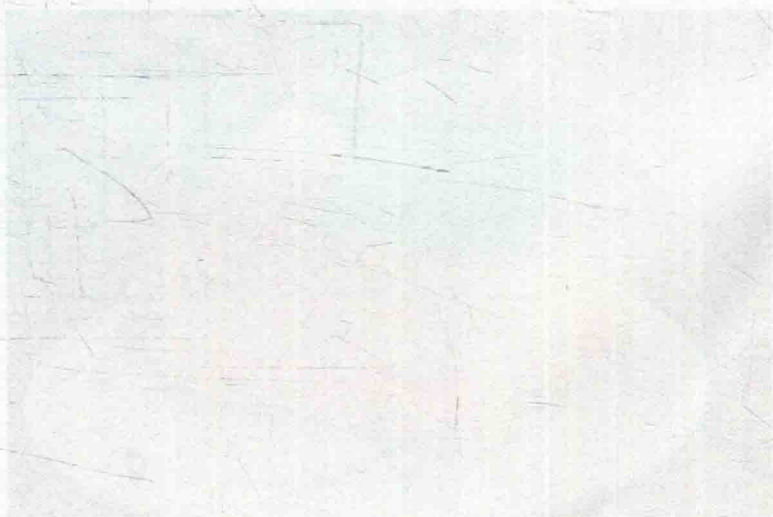
【方法】坐位或俯卧位，双手拇指按压肝俞穴，按压时，一面缓缓吐气一面按压，直至局部有酸胀感为宜，每次按压约 10 分钟。



1) 寸：指针灸取穴比量法，本人大拇指末节横纹宽度即为 1 寸。



立春为每年公历2月5日前后，太阳黄经¹⁾为315度。立春是二十四节气的第一个节气，我国习惯把它作为春季开始的节气。



1) 黄经：黄道坐标系的经向坐标，过天球上一点的黄经圈与过二分点黄经圈所交的球面角（天体：宇宙中各种实体的统称；天球：天文学中引进的以选定点为中心，以任意长为半径的假象球面，用以标记和度量天体的位置和运动；黄道：过天球中心与地球公转的平均轨道面平行的平面与天球相交的大圆）。

【立春养肝为主】

(1) 充分休息养肝

立春是细菌、病毒繁殖旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，此时应充分休息，每天保证睡眠时间6小时以上，午休30分钟左右。

(2) 拒绝大怒护肝

肝喜欢心情舒畅，生气、发怒易诱发各种肝病，“怒伤肝”就是这个道理。所以立春要尽量做到心平气和、乐观开朗，避免肝火太旺或肝气郁结，久而久之致肝病。

(3) 慢跑运动卫肝

立春进行适当的户外慢跑运动，既能使气血舒畅，又能怡情养肝，每次建议控制在1小时以内。但肝病患者须注意不能过于劳累，每次最好控制在30分钟内。

【立春食疗方：胡萝卜炖牛肉】



· 胡萝卜 ·

- 材料：牛肉 250 克，胡萝卜 120 克，盐、胡椒粉、鸡精、酱油、葱、姜、蒜适量。

- 做法：牛肉焯水待用；凉水放入胡椒粉、酱油、葱、姜、蒜，开锅后放入牛肉，1 小时后倒入胡萝卜，炖约 30 分钟，出锅时放适量盐和鸡精。

- 功效：消除疲劳，增强体能。

- 适宜人群：一般人群均可食用。尤其适合体虚、筋骨酸软、贫血、久病、面黄头晕者。