中华传统养生历

ZHONGHUA CHUANTONG YANGSHENGLI

（2006 丙戌年）

高也陶　编著

人民军医出版社

People's Military Medical Press

北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

中华传统养生历(2006 丙戌年)/高也陶编著. —北京:人民军医出版社,2005.11

ISBN 7-5091-0001-1

Ⅰ.中… Ⅱ.高… Ⅲ.①历书—中国—2006②养生(中医)—基本知识 Ⅳ.①P195.2②R212

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2005)**第** 114046 **号**

策划编辑:杨磊石　**文字编辑**:周文英　**责任审读**:周晓洲

出　版　人:齐学进

出版发行:人民军医出版社　　**经销**:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号　**邮编**:100842

电话:(010)66882586(**发行部**)、51927290(**总编室**)

传真:(010)68222916(**发行部**)、66882583(**办公室**)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂　**装订**:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm　1/16

印张:9.625　**字数**:134 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版　　**印次**:2005 年 11 月第 1 次印刷

印数:0001～6000

定价:15.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书作者参考大量中医古籍和现代文献，结合多年的研究成果，以中医五运六气学说为主导，深入浅出地介绍了节气、物候、饮食等与养生保健的关系。包括天地人概论，节气的含义与划分，五运六气的概念、内在联系及其对养生保健的指导意义，2006（丙戌）年的运与气及养生历，食物中的五味与配伍禁忌，以及现代科学质疑等。内容丰富，资料翔实，阐述简明，对读者了解中国传统文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导 2006（丙戌）年的养生保健，具有一定的参考价值。适于广大群众、中医院校学生和中医药爱好者阅读参考。

责任编辑　杨磊石　周文英

前　言

中国人都知道，我们现在采用的纪年有公历和农历之分，或称阳历和阴历。阳历是根据太阳运动计算的，阴历根据月亮运动计算；阳历是全世界通用的，阴历是中国文化独有的，农民依据此历耕种，所以又叫农历。

但是，很少人知道中国传统文化中还有一部养生历。这部养生历出自《黄帝内经》，又称作五运六气历。类似于农历是耕种农作物的历书，养生历则是保健养生的历书。

《黄帝内经》认为：病程有长有短，药方有大有小，有的有毒，有的无毒，应当加以权衡精选。大毒的药方治病，可以去除百分之六十的疾病；常毒的药方治病，可以去除百分之七十的疾病；小毒的药方治病，可以去除百分之八十的疾病；无毒的药方治病，可以去除百分之九十的疾病；谷肉果菜，饮食调养，可以去除全部的疾病。

谷肉果菜和饮食调养如何去除疾病，《黄帝内经》根据五运六气制定了养生历，以指导人们在不同的时期，根据身体状况和天体运行方位，调整饮食搭配。

饮食是日常生活必不可少的头等大事，每日买菜煮饭前看看养生历，可以为你提供一个健康的饮食配方。

如同农民种庄稼需要农历，养生保健需要养生历。

感谢吴孟超医学科技基金会，尤其是第二军医大学第三附属医院的吴孟超院长、李捷玮副院长和刘吉祥主任，长期以来为我提供了学习和研究的机会，还批准并建立了经络调理研究室，提供经费，使我的研究得以顺利进展。同时，感谢第二军医大学科研处的殷学平处长（现第二军医大学第二附属医院院长），当我向他汇报我的研究结果时，得到他的充分肯定。并在 2004 年 6 月，专门开办了经络调理学术培训

班。感谢第二军医大学中医系主任、第一附属医院中医科主任凌昌全、副主任朱德增在我一开始进行阴阳二十五人的研究时，就给予我以中医学术上的指导和帮助。

感谢澳门科技大学为我的研究提供了良好的条件，并不断关心我的研究进展，特借此对许敖敖校长、唐嘉乐校务长和陈永祥教务长致以崇高的敬意。

感谢中国中医药学会的李炳文副会长，他一听说我进行《黄帝内经》中闻音辨病的研究，当即说，这是肯定有道理的。同时感谢北京武警总医院的薛素芬教授、解放军304医院的高飞教授对我的研究的支持。感谢福建省人民医院张炜教授和济南市中医院马其江院长对我在临床应用研究上给予的支持。

感谢李渭南先生在经济上对我一贯的支持和帮助。

感谢周臣先生慷慨斥资支持我的研究。

感谢我的大学同学，山东医科大学的姚苹、上海第二医科大学中美儿童医学中心的吴晔明、常州市第一人民医院的何小舟、南京雨花区卫生局的钱颐、南京中医院的唐暮白、苏州博爱医药公司的倪胜一、济南市黄台医院的王东岳、韶关市第二人民医院的郭锐、深圳市盐田区人民医院的吴肖叶和龙岗区人民医院的刘辉对我研究的支持。

感谢我的同事们，和我一起度过艰辛的研究过程。

感谢我的家人在我的研究过程中，对我一贯的支持和理解，不但我的双休日几乎全部在办公室里，而且使我能够摆脱一些我应该多做却几乎没有做的家务琐事。

高也陶

2005年9月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　天地人概论 …… (1)
一、从“三坟”说起 …… (1)
二、大道无形 …… (2)
三、天地人 …… (4)
四、人的生存与健康 …… (6)
第二章　节气与物候 …… (9)
一、节气的划分 …… (9)
二、二十四个节气的含义 …… (10)
三、地理位置的划分 …… (19)
第三章　五运六气 …… (22)
一、对中医五运六气历来的评价 …… (22)
二、有关五运六气 …… (24)
三、五运六气的专门术语 …… (24)
四、五运六气的指导意义 …… (39)
第四章　2006(丙戌)年的运与气 …… (42)
一、2006(丙戌)年的统运 …… (42)
二、2006(丙戌)年的五音建运 …… (43)
三、2006(丙戌)年的主运 …… (43)
四、2006(丙戌)年的客运 …… (44)
五、2006(丙戌)年的主气 …… (44)
六、2006(丙戌)年的客气 …… (45)
七、2006(丙戌)年的气的客主加临 …… (45)
八、《黄帝内经》五运六气历对 2006(丙戌)年的总体测评 …… (46)
第五章　2006(丙戌)年五运六气养生历 …… (54)
一、2006(丙戌)年总体养生注意事项 …… (54)
二、2006(丙戌)年的五运六气历总述 …… (54)
三、2006(丙戌)年五运六气历的分解 …… (56)
(一)2006 年元旦至 1 月 19 日的五运六气历 …… (56)
1. 乙酉年五运终之气 …… (57)
2. 乙酉年五运终之气冬至(三候) …… (60)

3. 乙酉年五运终之气小寒…… (60)
(二)丙戌年的五运六气历 …… (60)
1. 丙戌年初运初之气…… (61)
2. 丙戌年初运初之气大寒…… (63)
3. 丙戌年初运初之气立春…… (64)
4. 丙戌年初运初之气雨水…… (64)
5. 丙戌年初运初之气惊蛰…… (65)
6. 丙戌年二运二之气…… (66)
7. 丙戌年二运二之气春分…… (68)
8. 丙戌年二运二之气清明…… (68)
9. 丙戌年二运二之气谷雨…… (69)
10. 丙戌年二运二之气立夏 …… (70)
11. 丙戌年二运三之气 …… (70)
12. 丙戌年二运三之气小满 …… (73)
13. 丙戌年三运三之气 …… (74)
14. 丙戌年三运三之气芒种 …… (77)
15. 丙戌年三运三之气夏至 …… (77)
16. 丙戌年三运三之气小暑 …… (78)
17. 丙戌年三运四之气 …… (79)
18. 丙戌年三运四之气大暑 …… (82)
19. 丙戌年三运四之气立秋 …… (82)
20. 丙戌年四运四之气 …… (83)
21. 丙戌年四运四之气处暑 …… (85)
22. 丙戌年四运四之气白露 …… (86)
23. 丙戌年四运五之气 …… (87)
24. 丙戌年四运五之气秋分 …… (89)
25. 丙戌年四运五之气寒露 …… (90)
26. 丙戌年四运五之气霜降 …… (90)
27. 丙戌年五运五之气 …… (91)
28. 丙戌年五运五之气立冬 …… (92)
29. 丙戌年五运终之气 …… (93)
30. 丙戌年五运终之气小雪 …… (95)
31. 丙戌年五运终之气大雪 …… (96)
32. 丙戌年五运终之气冬至 …… (96)
33. 丙戌年五运终之气小寒 …… (97)
(三)丙戌年腊月初二至大年三十的五运六气历 …… (98)

1. 丁亥年初运初之气 …… (98)
2. 丁亥年初运初之气大寒 …… (100)
3. 丁亥年初运初之气立春 …… (101)
第六章　食物中的五味分布与配伍禁忌 …… (102)
一、酸味 …… (104)
二、苦味 …… (105)
三、甘味 …… (107)
四、辛味 …… (116)
五、咸味 …… (118)
六、食物配伍禁忌 …… (121)
第七章　现代科学质疑 …… (123)
一、天体的位置和运行是否会影响生命与健康 …… (123)
二、饮食结构是否会影响健康 …… (123)
三、五运六气历是否经得起科学推敲 …… (124)
四、阴阳五行说是否经得起科学推敲 …… (126)
五、食物的五味分类是否经得起科学推敲 …… (127)
附录　2006(丙戌)年养生历 …… (129)

第一章　天地人概论

一、从“三坟”说起

天人合一，是中国传统文化的核心思想之一。中国传统文化有三部最重要、最古老的经典，它们被古人尊称为“三坟”，分别是：《易经》、《黄帝内经》和《神农本草经》。

《易经》从表面上看是一部占卜之书，但却也是一部哲学之书，中国传统文化的任一分支，几乎都从《易经》中汲取营养。

《易经》以天象地形确定尊卑贵贱之变化，以动静方物判断刚柔吉凶，然后得性命之理。表象是占卜预测之学，内涵是表述个人在世间生存之道理，但这种生存之道理是抽象的，读者需要透过卦象和彖辞表面词语表达来体会天人合一的深刻的内在含义。

2 500 多年前，当孔夫子把中国传统文化的重要著作编纂为六部经书时，就把它列为六经之首。可见《易经》在中国文化中的重要性。唐朝著名医生孙思邈在《千金方》中就说：“不知道《易经》的人，就不足以和他讨论医学之大道。”

《黄帝内经》是中国传统医学中最古老的一部集中国原始先民医学思想的大成，分有《素问》和《灵枢》两部。在中国传统医学经典中，尤其是作为中国传统文化中最为古老的著作之一，《黄帝内经》把天人合一的思想发挥得淋漓尽致。

《黄帝内经》已经没有了《易经》中的占卜与预测，没有了抽象的卦象和彖辞，表述的几乎全是实实在在的、真真确确的现实存在，包括天文、地理、季节、气候、人体、血脉、经络、生理、心理、病理和治疗，不但开创和奠定了今天依然风行于世界的中国传统医学，而且中国

传统的天文学、地理学、历算学、风水学、节气学……都可以在其中找到古老经典学说。如果说《易经》是中国传统文化中的一部抽象的核心理论著作,《黄帝内经》就是一部可以在现实生活中,实在可行的基础理论应用著作。

《神农本草经》表述了自然界中可以用来治疗疾病的物体,也就是我们现在常说的药物。《神农本草经》是全世界最早出现的综合论述药物性质的专著。为众生治疗疾病,提供了一部可以通用的标准药物手册。

由上可知,古人之所以把《易经》、《黄帝内经》和《神农本草经》尊为"三坟",不应简单地看作是由于上古三皇五帝传说中的伏羲画八卦、神农尝百草和黄帝著《内经》,而应当看到这三部书为炎黄子孙记载和传授了原始先民的生活经验,讲述和传授了人在自然界和现实社会中,应当如何健康地生存。

二、大 道 无 形

书写至此,正好读到今日报纸的一篇有关医学的文章,曰:"张仲景的《伤寒论》,皇甫谧的《针灸甲乙经》,孙思邈的《千金方》,叶天士的《奇妙医案》,虽然见道有深浅,论道有醇驳,但他们都是源于《黄帝内经》——道和器的两个层面。"

《易经》曰:"形而上者谓之道;形而下者谓之器。"道与器的分界是形,形是看得见,摸得着的东西。既然是看得见,摸得着,就可以归纳、推理、演绎和还原,也就是说可以用现代科学的方法来表达和描述。那么,我们就明白,那些看它不见,摸它不着的东西,也就是说在形之上的东西,就是道;由于道是看它不见,摸它不着的东西,所以,不可以用现代科学来阐述。

老子在《道德经》中说:"大道无形"道,即是看它不见,摸它不着的东西,要想正确描述和理解就更难。《黄帝内经》既然有道和器的两个层面,要真正掌握这两个方面,可能非有滴水穿石之功不可。在今天,传统中医已经走向世界,但还有几个人认真学习《黄帝内经》?当今的中医高等院校,有几所真正把教授《黄帝内经》当作传承中医

之精粹？全国上下的中医院和中医师，真正利用传统中医经典理论来进行诊疗的，又有多少？作者本人接触的一半以上的中医专业毕业的医生，都不相信中医。据说，就连中医博士“已经绝少有人看经典，如果哪位博士的案头放上一部《黄帝内经》，那绝对是要被笑话的。”

《黄帝内经》所描述的经络走向和穴位，在现代化高科技的今天，仍然是看它不见，摸它不着，测它不出，可是，仍然适用。最为现代化的、对执业行医也最为严格的美国，已经有绝大多数的州允许针灸正式开业，有许多州还纳入医疗保障范围。

当今医学界，重视循证医学，要根据确定的检测数据进行诊断和治疗，这无疑是科学的方法。但是《黄帝内经》将治未病之病视为行医的最高境界，汉代名医张仲景在《金匮要略方论》的一开首，就明确指出，“上工不治已病治未病”，这与现代医学的预防医学也并无矛盾。但是，既然是治未病之病，证就很难寻找，循证诊疗就更难。

既往，不少传统中医要阐述和解释《黄帝内经》治未病之病的理论或概念，利用了阴阳五行相生相克的理论。比如，肝病者，病在肝，先治肾；就五行生克理论来看，肝属木，肾属水，水生木；治肾就是调水，水多了、强了、好了，就可以补肝。这种说法可以说是对治未病之病的一种解释，但似觉牵强。

显而易见，《黄帝内经》所说的治未病之病，首先，要治的是“未病”之人，然后，是未病之人的“病”，这一个“病”应当理解为不良的生活习惯或行为，如我们常说某人行为不当，说其“有毛病”，皮毛之病，不足为躯体之病，但不治将深。一如《史记》中记载扁鹊治疗齐桓侯或《韩非子》记载为扁鹊治疗蔡桓公的故事一样。

《黄帝内经》一再强调治未病之病，就是要在疾病形成之前就进行治疗。此时疾病的证候还没有产生，医生无法循证进行诊断和治疗，可能已经存在不良的生活习惯和行为，或是还不为人觉察的不当生活方式，是无形的，了解和发现这种不当，并去除它，就是行医之大道。

真正能够下功夫去学习《黄帝内经》中之无形大道者，往往都是著名的中医，传统中医有幸依赖他们得以发扬光大至今。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

明朝名医张介宾，刚开始行医时，不理解孙思邈“不知道《易经》的人，就不足以和他讨论医学之大道”的含义，直到不惑之年，才茅塞初开，感到不学为羞，理解了为什么医《易》同源，医《易》相通。于是，深入研究《黄帝内经》，将《黄帝内经》分门别类，逐一详述讨论，最后，著成《类经》和《类经图翼》，至今还是解释和论述《黄帝内经》的权威著作。

清朝名医高士宗，童年丧父，科举考试不中，只好学医以养家度日。23 岁即悬壶为人治病，疗效不错，受到很多人表扬，心中洋洋自得。28 岁时，自己得痢疾，自己治不好，找了很多医生，服了很多药，越治越糟。索性停药，过了几个月才好。不由良心发现：医生这行业不好当呀。其他医生治我都这样，想来我治人家也一样，以行医这行业来谋生，真是草菅人命，伤天害理！于是，另投明师，苦读十年，参究《黄帝内经》、《神农本草经》和张仲景的著作，最后得出：“不知十二经络，开口举手便错；不明五运六气，读尽方书无济。病有标，复有本；求得标，只取本；治千人，无一损。”他著解的《黄帝内经》，被后人称叹为汉朝以来第一书。

三、天　地　人

从上述清朝名医高士宗的体会中，我们读到三个方面：经络、五运六气和病之标本。经络是人体解剖学，起止走向可以死记硬背；病之标本，可以由明师指点和临床实践经验来积累；掌握五运六气则需要以上两种方法的综合应用。纵观古往今来，传统中医掌握五运六气的学说来诊疗疾病，可能是难中之难，但却是传统医学天地人合一理论在临床应用的关键之关键，重中之重。

试举农民种植庄稼为例。全世界的农民都有根据当地的季节气候来耕地播种。世界上遗留的众多古迹之迷，几乎都与节气或说太阳与地球的运动有关，如：英国的巨石阵，埃及的金字塔，墨西哥的金字塔，……。中国的二十四节气，是上古先民总结出来的经验，至今分毫不爽，农民仍然按此节气进行耕作。就是大棚种植，也是摸拟季节气候的温度，所种植物与天然植物相比，其营养成分、其口感都大

不相同。

再举放养鸡鸭与人工饲养鸡鸭为例，其成长时间、肉质成分、营养比例以及口感，乃鸡蛋的内在成分，均大不相同。

庄子在《逍遥游》中就感叹："小的智慧不能理解大的智慧，短寿命的不能了解长寿命的。怎么知道的呢？清晨生长的菌蕈，不知道月有圆缺；只有一个季节寿命的蟪蛄不知道有春秋交替。这是短寿命的。楚国之南面有只灵龟，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有棵大树，以八千岁为春，八千岁为秋，这是长寿的。"当人类观察春播秋收的农作物时，容易发现他们生老病死的原因与天地运动相关，同样，只有寿命比人类要长得多的智慧生命，才能够较为容易地感知和发现人类生老病与天地运动的关系。

天体运动产生季节气候是为天，地球受这种运动的影响生长万物是为地，人在天地之间，感受天体的运动，进食大地的产物得以生存，天地的因素自然影响人之生命。《易经》、《黄帝内经》和《神农本草经》所说的核心思想就是，作为生长在天地之间的人，必须顺应天时地利，才能尽可能长地健康生存。所以，《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》即说：

上古的时候有真人，能够顺应天地运动，把握阴阳变化，呼吸空气中的精华，独自居处以守护神魄，皮肤肌肉如同一体，所以能与天地同寿，没有终结之时，这是因为他掌握了生命之道。

中古的时候有至人，德高望重，通晓生存之道，阴阳和合，顺应于季节变换，脱离了世俗的生活与观念，保全自己的精神，在天地之间行走，可以看到和听到八达之外的动静，这样就能增益其寿命，提高其生存能力，使他可以像真人一样。

还有就是圣人，生长于天地中平和的环境，顺从于八风之规律，在世俗之间享受着适当的欲望，没有嗔怒恚恨之心，生活在世俗之中，穿普通的服装，行为举止不引起世俗之人注意，外不操劳于事务，内无心理之负担，以安静愉快为生活目的，以自我陶醉为满足，形体不衰败，精神不耗散，可以享百岁之期。

再有就是贤人，以天地运动为法则，以日月升降为模仿，清楚分辨星辰分布，顺应阴阳消长，遵守节气变化，追随上古的生存法则，尽

力使自己的行为合乎他们的生存之道，这样可以延年益寿，但却有一定的寿数。

为什么贤人即使模仿上古真人的生存之道，也不能长寿呢？这是因为他们生活的物资太富裕，心理的欲望过分享受了。他们以酒作为饮料，以狂妄为平常，醉生梦死，纵欲而用竭精液，尽情而耗尽真气，不知如何保持饱满的状态，不断地消耗精神，只求满足痛快，不按生命规律以求快乐，起居没有节制，于是，不到半百就衰老了！要知道，这还是贤人，那些不够贤惠的人，30 岁就开始衰老的，比比皆是呀！

为什么今时之人不能体会到这种情况呢？谁不乐生而恶死，不愿意健康长寿呢？关键在于这世界诱惑太多，一叶障目。

农作物的生命是以月来计算，鸡鸭的生命也是以月来计算，在它们生长的阶段中，作为 16 岁才能真正成熟的人类来说，比较容易观察得到。比如庄稼叶子枯萎，鸡鸭生长迟滞，这些表面现象，人们很容易发现它们的问题，进行改造处理，使它们健康生长。

四、人的生存与健康

迄今为止，世界上有案可稽最长寿的人是法国的 Jeanne Calment 太太，她活了 122 岁。2005 年初有报道：一个老太太已经到 125 岁，仍无法提供出生证明，正在积极的寻找可以公认的出生证明，以争取成为世界上生存年龄最高的纪录。

在今天科学最发达的美国出生的新生儿，其生命的预期值（life expectancy）是 77 岁左右，而这一预期值在 1900 年时是 47 岁。进入 21 世纪后，如果科学不能改进人类老化的过程，男女性的生命预期值不可能超过 90 岁，即使所有的令老年人死亡的疾病全部消失，这一预期值最多再增加 15 岁。

即使我们不用《黄帝内经》中所说的真人或至人作为观察指标，我们只用最新科学数据作为观测指标，即：90＋15 岁，那么，我们也足以知道为什么一般的人无法观察到自己每天、每月和每年的生活方式是对或错，或是出了什么毛病。同样，对人体生长规律有害的生活

方式，慢慢地在体内起变化，先是分子水平，逐渐到细胞水平，然后是组织、脏器、系统，最后影响整个生命。作为个体来说，长期的有害生活方式造成机体的损害，待人体感觉到时，至少是脏器以上水平。遗憾的是，在脏器以上水平的损害，往往是积重难返，不可逆的损害。这种积重难返，不可逆的损害的信息，还有可能在生殖系统记录下来，保留在遗传基因中，遗传给下一代。

最新的科学研究，已经可以发现细胞壁水平的变化，这一变化平均只有 3 个纳米(nm)。1 个纳米是百万分之一毫米。2002 年，吉姆泽夫斯基教授利用原子力显微镜，发现细胞从生到死，均存在某种细胞壁的振动，这一振动的频率可以因细胞的生存状态而改变。例如，细胞发生了癌变或用酒精刺激，细胞壁的振动频率均发生改变。

振动的频率在人耳的听力感觉范围时，就是声音。吉姆泽夫斯基教授测出的细胞频率变化正好是在人的听觉范围，只是振幅太小，要把它放大，才能够被人听见。于是，吉姆泽夫斯基教授创建了细胞声学(sonocytology)，提出，可以根据细胞壁振动频率的改变，在最早期即可探知疾病。同时，吉姆泽夫斯基教授在洛杉矶建立了一个展览厅，将细胞的声音放大，供大家听取。

300 多年前，列文虎克发明显微镜，于是有了病理学，著名的病理学家微耳和根据显微镜下看见的细胞病变，宣布：一切疾病，均是细胞的疾病。现代医学就是建立在这样的病理学的基础上的。至今，没有这种病理学上的细胞病变的证据，一切疾病都不能够被明确诊断。吉姆泽夫斯基教授创建的细胞声学，有可能是现代医学的一个重大突破，在细胞尚未发生真正病变之时，在细胞刚刚产生不适状态，还仅仅是在细胞壁振动改变的状态下，如能发现，即进行修正，以保持健康。

在《黄帝内经》中，已记载的根据声音改变以调理健康状态的理论，但已失传。2003 年，作者有幸因一偶然机会，对其进行整理发掘，整理出版了《阴阳二十五人的经络调理》和《阴阳二十五人的饮食调理》两书，并发明了分辨声音的机器。在临床应用过程中，获得不可思议的效果。

因此，对《黄帝内经》的宝藏，更生崇敬与信仰之信心，发现在其

传授经络、病机、脉要、证候、药性等等当代中医仍然继续发扬的部分之外，尚有相当部分讲授天地人相应的理论，以有关讨论运气的七篇文章为核心，应当说是《黄帝内经》理论的精华与核心之一。

在《阴阳二十五人的经络调理》和《阴阳二十五人的饮食调理》两书中，我们对经络调理和饮食调理进行了较为系统的讨论，本书还将就《黄帝内经》中一年四季的饮食方案，作更为系统的讨论。

参 考 文 献

1 黎焕颐．难得一个化字．第7版．文汇报，2005年3月20日

2 刘力红．思考中医．桂林：广西师范大学出版社，2002：5

3 张介宾[明]．类经图翼．北京：人民卫生出版社，1965：390－391

4 高士宗［清］《黄帝内经素问》直解．北京：学苑出版社，2001：7－8

5 高也陶．阴阳二十五人的饮食调理．北京：中医古籍出版社，2005

6 Olshansky S J, Hayflick L, Carnes B A. No truth to the fountain of youth. Sci Am 2002 Jun;286(6):5－92

7 Pelling A E, Sehati S, Gralla E B, *et al*. Local Nanomechanical Motion of the Cell Wall of Saccharomyces cerevisiae. Science, 2004; 305(5687): 1147－1150

第二章　节气与物候

一、节气的划分

地球每 365 天 5 时 48 分 46 秒，围绕太阳公转一周，每 24 小时还要自转一周。由于地球旋转的轨道面同赤道面不是一致的，而是保持一定的倾斜，所以一年四季太阳光直射到地球的位置是不同的。以北半球来讲，太阳直射在北纬 23.5 度时，天文上就称为夏至；太阳直射在南纬 23.5 度时称为冬至；夏至和冬至即指已经到了夏、冬两季的中间了。一年中太阳两次直射在赤道上时，就分别为春分和秋分，这也就到了春、秋两季的中间，这两天白昼和黑夜一样长。

有些国家，一般只有春分、夏至、秋分和冬至这 4 个表示地球与太阳的特定关系的节气，并代表了一年中四个季节的开始。我国先民在长期的农耕作业中，发现农作物的生长与太阳和地球的关系十分重要，只有顺应这种关系进行各种庄稼的耕作，才能获得收成。最后，总结并创立了二十四个节气。它们是：

1. **反映四季变化的节气**　有 8 个，即立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。其中立春、立夏、立秋、立冬叫做“四立”，表示四季开始的意思。

2. **反映温度变化的节气**　有 5 个，即小暑、大署、处暑、小寒、大寒。

3. **反映天气现象的节气**　有 7 个，即雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪。

4. **反映物候现象的节气**　有 4 个，即惊蛰、清明、小满、芒种。

从古人对节气最早的命名，如《尚书》记载的“日中”、“宵中”等，

需要全本请访问 www.ertongbook.com