

---

### 图书在版编目（CIP）数据

失传的24节气养生法 / 王强虎编著. —西安：西安交通大学出版社，2016.12

ISBN 978-7-5605-9245-9

I. ①失… II. ①王… 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（2016）第308991号

---

书 名 失传的24节气养生法  
编 著 王强虎  
责任编辑 赵文娟

---

出版发行 西安交通大学出版社  
（西安市兴庆南路10号 邮政编码710049）  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 （029）82668805 82668502（医学分社）  
（029）82668315（总编办）  
传 真 （029）82668280  
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

---

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 11 字数 256千字  
版次印次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-9245-9  
定 价 39.80元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请通过以下方式联系、调换。

订购热线：（029）82665248 82665249

投稿热线：（029）82668805

读者信箱：medpress@126.com

版权所有 侵权必究

## 《黄帝内经·四季调神大论》

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气，清净光明者也，德藏不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无



## 失传的 24 节气养生法

奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阳不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛痴不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。未病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？



一年的四季是不同的音符，其跌宕起伏，各有风景，而四者之间又不可分割，只有其互相紧密配合，才能奏出华美的时空乐章。一年四季，气候各异，对大地产生的影响也各不相同，而最重要的是，四季的风云变幻使人们的生活也经历着不同的变化，人体的气血阴阳也随之进行着变化。人是天地之气阴阳交合的产物，要遵循天地自然四时生长收藏的规律才能很好的生存。

在读天生存的年代里，古人们对自然规律逐渐有了认识，人们的生活方式随着天地气候的变化而变化，从天地之道而生。二十四节气就是我国古代劳动人民随着农业生产的发展而创立的，是一种用于指导农事的补充历法。在历史上，我国的政治、经济、文化及农事活动主要集中在黄河流域地区，所以二十四节气就是以这一代的气候、物候为依据而建立起来的。如小满、芒种可以反映有关农作物的成熟和收成情况，而惊蛰、清明则反映的是自然物候现象。





我国传统养生强调人和自然界的联系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，以保持和自然界的平衡，以避免外邪的入侵。《老子》云：“道法自然”，就是中医养生的基本要求。所谓“养”，就是指保养、调养、补养之意；所谓“生”，就是生命、生存、生长之意。

根据中医理论，人与自然界应为“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紧密相连。而现如今，随着生活节奏的加快及环境的日益恶化，人们面对的压力和挑战也越来越多，导致身体罹患各种慢性疾病的几率大大增加。而二十四节气养生就是根据不同节气来阐释养生观点，通过养精神、调饮食、择起居、做运动等方式来达到强身益寿的目的。

本书以传播中医养生理念为主旨，通过讲述二十四节气养生来为读者提供行之有效的养生法。本书依据二十四节气来划分章节，分别从“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”来讲述中医调养方法。本书从节令特点、养生要领、节令衣着、起居须知、节令养生食谱、节令美食、节令养生运动及本季常见疾病等方面进行了详细的阐述和指导，事无巨细地为读者提供节气养生秘诀，内容科学合理。相信读者朋友们通过阅读本书并掌握其中的养生秘诀，同时将书中内容应用到生活的方方面面当中去，一定可以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。



# 春 生

## 立 春

节令特点 / 3

养生要领 / 3

节令衣着 / 4

起居须知 / 5

节令养生食谱 / 6

滋补原则 / 9

节令养生小贴士：初春食疗应对  
“燥毒” / 9

节令中药养生：立春上火吃  
对药 / 11

中医小常识：十大中医之祖 / 12

节令美食：春饼 / 14

节令养生运动：散步 / 14

妙方巧治本季常见病：水痘 / 15



## 雨水

节令特点 / 17  
 养生要领 / 18  
 节令衣着 / 19  
 起居须知 / 19  
 节令养生食谱 / 20  
 滋补原则 / 22  
 节令养生小贴士：春季吃野菜，

时尚又抗癌 / 23  
 节令中药养生：春季平肝良药——  
 白菊 / 23  
 中医小常识：中医中的“正”  
 和“邪” / 24  
 节令美食——元宵和汤圆 / 25  
 节令养生运动——健身球 / 26  
 妙方巧治本季常见病——感冒 / 27

## 惊蛰

节令特点 / 29  
 节令衣着 / 30  
 养生要领 / 30  
 起居须知 / 31  
 节令养生食谱 / 32  
 滋补原则 / 35  
 节令养生小贴士：春季排毒  
 养生 / 36

节令中药养生：春天给孩子挂个中  
 药香囊 / 37  
 中医小常识：“五色”  
 养五脏 / 37  
 节令美食——梨 / 39  
 节令养生运动——内养功 / 40  
 妙方巧治本季常见病——哮喘 / 41

## 春分

节令特点 / 43  
 养生要领 / 43  
 节令衣着 / 44  
 起居须知 / 44  
 节令养生食谱 / 45  
 滋补原则 / 47

节令养生小贴士：春暖花开助  
 养生 / 48  
 节令中药养生：春季良药板蓝根 / 49  
 中医小常识：养生的最高境界——  
 天人合一 / 50  
 节令美食——韭菜 / 51  
 节令养生运动——放风筝 / 52  
 妙方巧治本季常见病——咳嗽 / 53

## 清明

- 节令特点 / 55
- 养生要领 / 56
- 节令衣着 / 56
- 起居须知 / 57
- 节令养生食谱 / 58
- 滋补原则 / 60
- 节令养生小贴士：踏青需防“桃

- 花癍” / 60
- 节令中药养生：春季中药养生
- 谨防中药毒 / 61
- 中医小常识：中医中的“毒” / 63
- 节令美食——鸡蛋 / 64
- 节令养生运动——踏青 / 64
- 妙方巧治本季常见病——急性
- 结膜炎 / 65

## 谷雨

- 节令特点 / 69
- 养生要领 / 70
- 节令衣着 / 70
- 起居须知 / 70
- 节令养生食谱 / 71
- 滋补原则 / 73

- 节令养生小贴士：春雨纷纷，
- 谨防湿邪 / 74
- 节令中药养生：中药治疗春季
- 病毒性疾病 / 75
- 节令美食——香椿 / 75
- 节令养生运动——荡秋千 / 76
- 妙方巧治本季常见病——湿疹 / 77

# 夏 长

## 立夏

- 节令特点 / 81
- 养生要领 / 81
- 节令衣着 / 82
- 起居须知 / 83

- 节令养生食谱 / 84
- 滋补原则 / 86
- 节令养生小贴士：夏季养生
- “清”为贵 / 87
- 节令中药养生：立夏防暑热，药
- 汤保安康 / 88



- 中医小常识：何谓“四诊法” / 89  
节令美食——蚕豆 / 91  
节令养生运动——脑颈操 / 92  
妙方巧治本季常见病——腹泻 / 93

## 小 满

- 节令特点 / 95  
养生要领 / 95  
节令衣着 / 96  
起居须知 / 97  
节令养生食谱 / 98  
滋补原则 / 101  
节令养生小贴士：夏天吃水果，  
先分寒与热 / 101  
节令中药养生：小满防病，首选  
“三花” / 102  
节令美食——鸭肉 / 103  
节令养生运动——八段锦 / 104  
妙方巧治本季常见病——尿路感  
染 / 107

## 芒 种

- 节令特点 / 109  
养生要领 / 110  
节令衣着 / 111  
起居须知 / 111  
节令养生食谱 / 112  
滋补原则 / 114  
节令养生小贴士：头伏“贴伏”  
忙 / 114  
节令中药养生：夏季怎样服  
人参 / 116  
中医小常识：苏东坡的长寿养  
生法 / 116  
节令美食——粽子 / 117  
节令养生运动——心区按摩 / 118  
妙方巧治本季常见病——风湿性关  
节炎 / 119

## 夏 至

- 节令特点 / 121  
养生要领 / 122  
节令衣着 / 123  
起居须知 / 123  
节令养生食谱 / 124  
滋补原则 / 127  
节令养生小贴士：夏至多吃  
“苦” / 127

节令中药养生：自制药饮，喝出健康 / 129

中医小常识：老庄孔孟的养生之道 / 130

节令美食——面条 / 131

节令养生运动——扇扇子 / 132

妙方巧治本季常见病——失眠 / 132

## 小暑

节令特点 / 135

养生要领 / 136

节令衣着 / 136

起居须知 / 137

节令养生食谱 / 138

滋补原则 / 140

节令养生小贴士：小暑药浴，祛病健身 / 141

节令中药养生：夏季常备养生

中药 / 142

中医小常识：中医中的阴

与阳 / 143

节令美食——黄鳝 / 144

节令养生运动——“呵”字功 / 145

妙方巧治本季常见病——小儿厌食症 / 147

## 大暑

节令特点 / 149

养生要领 / 149

节令衣着 / 150

起居须知 / 151

节令养生食谱 / 152

滋补原则 / 153

节令养生小贴士：刮痧治中暑 / 154

节令中药养生：砭石与

针灸 / 155

中医小常识：中医四大经典

名著 / 156

节令美食——西瓜 / 157

节令养生运动——游泳 / 158

妙方巧治本季常见病——中暑 / 159



# 秋 收

## 立 秋

节令特点 / 165

养生要领 / 166

节令衣着 / 167

起居须知 / 167

节令养生食谱 / 168

滋补原则 / 170

节令养生小贴士：美味粥品防贴

秋膘增肥 / 170

节令中药养生：入秋滋补中药 / 171

中医小常识：中药名称的由来 / 173

节令美食——藕 / 174

节令养生运动——太极拳 / 175

妙方巧治本季常见病——中风 / 175

## 处 暑

节令特点 / 177

养生要领 / 178

节令衣着 / 179

起居须知 / 179

节令养生食谱 / 180

滋补原则 / 182

节令养生小贴士：一夏无病三分

虚，入秋调理有八忌 / 183

节令中药养生：秋季良药百合 / 185

中医小常识：身与心——中医情

志养生 / 186

节令美食——柚子 / 187

节令养生运动——慢跑 / 188

妙方巧治本季常见病——慢性

咽炎 / 189

## 白 露 191

节令特点 / 191

养生要领 / 191

节令衣着 / 192

起居须知 / 192

节令养生食谱 / 193

滋补原则 / 196

节令养生小贴士：秋凉护胃六要素 / 196

节令中药养生：秋季清润养肺的中药滋养 / 198

中医小常识：中药的四气与五味 / 199

## 秋 分

节令特点 / 205

养生要领 / 206

节令衣着 / 206

起居须知 / 207

节令养生食谱 / 208

滋补原则 / 210

节令养生小贴士：秋分睡前八忌 / 211

节令美食——茭白 / 201

节令养生运动——晨醒健身操 / 202

妙方巧治本季常见病——咽喉肿痛 / 203

节令中药养生：秋季干燥，中药调理 / 212

中医小常识：中医五行 / 214

节令美食——月饼 / 214

节令养生运动——登山 / 216

妙方巧治本季常见病——肺结核 / 216

## 寒 露

节令特点 / 219

养生要领 / 220

节令衣着 / 220

起居须知 / 221

节令养生食谱 / 222

滋补原则 / 224

节令养生小贴士：寒露要防燥 / 225

节令中药养生：寒露进补用药要科学 / 226

中医小常识：拔罐 / 227

节令美食——螃蟹 / 228

节令养生运动——冷水浴 / 229

妙方巧治本季常见病——慢性支气管炎 / 230





## 霜 降

节令特点 / 233

养生要领 / 234

节令衣着 / 234

起居须知 / 235

节令养生食谱 / 236

滋补原则 / 238

节令养生小贴士：“悲秋”也可  
用中药调理 / 239

节令中药养生：秋季服中药常  
用“药引” / 240

中医小常识：中医与气功 / 242

节令美食——柿子 / 243

节令养生运动——倒行

行走 / 244

妙方巧治本季常见病——糖  
尿病 / 244

## 冬 藏

### 立 冬

节令特点 / 249

养生要领 / 250

节令衣着 / 250

起居须知 / 251

节令养生食谱 / 253

滋补原则 / 255

节令养生小贴士：入冬养生在  
于藏 / 256

节令中药养生：别让冬令进补  
“失效” / 257

中医小常识：巫与医 / 258

节令美食——栗子 / 259

节令养生运动——长跑 / 260

妙方巧治本季常见病——冠心  
病 / 261

### 小 雪

节令特点 / 263

养生要领 / 263

节令衣着 / 265  
 起居须知 / 265  
 节令养生食谱 / 266  
 滋补原则 / 269  
 节令养生小贴士：谨防情感失调症 / 270  
 节令中药养生：小雪中药进补有

学问 / 271  
 中医小常识：经络 / 273  
 节令美食——橄榄 / 274  
 节令养生运动——滑冰 / 275  
 妙方巧治本季常见病——高血压 / 276

## 大雪

节令特点 / 279  
 养生要领 / 279  
 节令衣着 / 280  
 起居须知 / 281  
 节令养生食谱 / 282  
 滋补原则 / 284  
 节令养生小贴士：冬季穿衣忌两头紧 / 285

节令中药养生：名贵药材如何进补更合适 / 286  
 中医小常识：中药“忌口”的道理 / 288  
 节令美食——萝卜 / 289  
 节令养生运动——冬泳 / 290  
 妙方巧治本季常见病——便秘 / 291

## 冬至

节令特点 / 293  
 养生要领 / 294  
 节令衣着 / 294  
 起居须知 / 295  
 节令养生食谱 / 296  
 滋补原则 / 299  
 节令养生小贴士：防寒需从背足起 / 300

节令中药养生：适当冬补，培补阳气 / 301  
 中医小常识：中药的“十八反”和“十九畏” / 301  
 节令美食——饺子 / 302  
 节令养生运动——楼梯运动法 / 303  
 妙方巧治本季常见病——溃疡 / 305



## 小 寒

节令特点 / 307

养生要领 / 308

节令衣着 / 308

起居须知 / 309

节令养生食谱 / 310

滋补原则 / 312

节令养生小贴士：小寒保暖  
一二三 / 313

节令中药养生：小寒进补先辨  
真伪 / 314

中医小常识：“岐黄”的  
来历 / 316

节令美食——腊八粥 / 316

节令养生运动——跳绳 / 318  
妙方巧治本季常见病——口腔  
溃疡 / 319

## 大 寒

节令特点 / 321

养生要领 / 322

节令衣着 / 322

起居须知 / 324

节令养生食谱 / 325

滋补原则 / 327

节令养生小贴士：大寒需注意生  
活误区 / 327

节令中药养生：中药内服有  
讲究 / 329

中医小常识：药食同源的  
秘密 / 330

节令美食——涮羊肉 / 332

节令养生运动——滑雪 / 333  
妙方巧治本季常见病——急性  
肾炎 / 334