

---

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，秋为痎疟，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，德藏不外，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，则菀槁不荣。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关系，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。

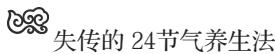
本书以传播中医养生理念为主旨，通过讲述二十四节气养生来为读者提供行之有效的养生法。本书依据二十四节气来划分章节，分别从“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”来讲述中医调养方法。本书从节令特点、养生要领、节令衣着、起居须知、节令养生食谱、节令美食、节令养生运动及本季常见疾病等方面进行了详细的阐述和指导，事无巨细地为读者提供节气养生秘诀，内容科学合理。相信读者朋友们通过阅读本书并掌握其中的养生秘诀，同时将书中内容应用到生活的方方面面当中去，一定可以达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。



# 春生

## 立春

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 节令特点 / 3               | 节令中药养生：立春上火吃对药 / 11 |
| 养生要领 / 3               | 中医小常识：十大中医之祖 / 12   |
| 节令衣着 / 4               | 节令美食：春饼 / 14        |
| 起居须知 / 5               | 节令养生运动：散步 / 14      |
| 节令养生食谱 / 6             | 妙方巧治本季常见病：水痘 / 15   |
| 滋补原则 / 9               |                     |
| 节令养生小贴士：初春食疗应对“燥毒” / 9 |                     |



## 雨 水

节令特点 / 17
养主要领 / 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
养主要领 / 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
养主要领 / 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      | 花癣” / 60              |
| 养生要领 / 56      | 节令中药养生：春季中药养生 / 56    |
| 节令衣着 / 56      | 谨防中药毒 / 61            |
| 起居须知 / 57      | 中医小常识：中医中的“毒” / 63    |
| 节令养生食谱 / 58    | 节令美食——鸡蛋 / 64         |
| 滋补原则 / 60      | 节令养生运动——踏青 / 64       |
| 节令养生小贴士：踏青需防“桃 | 妙方巧治本季常见病——急性结膜炎 / 65 |

## 谷 雨

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 节令特点 / 69   | 节令养生小贴士：春雨纷纷，<br>谨防湿邪 / 74  |
| 养生要领 / 70   | 节令中药养生：中药治疗春季<br>病毒性疾病 / 75 |
| 节令衣着 / 70   | 节令美食——香椿 / 75               |
| 起居须知 / 70   | 节令养生运动——荡秋千 / 76            |
| 节令养生食谱 / 71 | 妙方巧治本季常见病——湿疹 / 77          |
| 滋补原则 / 73   |                             |

## 夏 长

### 立 夏

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 节令特点 / 81 | 节令养生食谱 / 84                 |
| 养生要领 / 81 | 滋补原则 / 86                   |
| 节令衣着 / 82 | 节令养生小贴士：夏季养生<br>“清”为贵 / 87  |
| 起居须知 / 83 | 节令中药养生：立夏防暑热，药<br>汤保安康 / 88 |



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

## 小 满

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

## 芒 种

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

## 夏 至

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

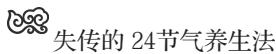
- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 节令中药养生：自制药饮，喝出健康 / 129 | 节令美食——面条 / 131      |
| 中医小常识：老庄孔孟的养生之道 / 130  | 节令养生运动——扇扇子 / 132   |
|                        | 妙方巧治本季常见病——失眠 / 132 |

## 小暑

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 节令特点 / 135              | 节令中药养生：夏季常备养生中药 / 142  |
| 养生要领 / 136              | 中医小常识：中医中的阴与阳 / 143    |
| 节令衣着 / 136              | 节令美食——黄鳝 / 144         |
| 起居须知 / 137              | 节令养生运动——“呵”字功 / 145    |
| 节令养生食谱 / 138            | 妙方巧治本季常见病——小儿厌食症 / 147 |
| 滋补原则 / 140              |                        |
| 节令养生小贴士：小暑药浴，祛病健身 / 141 |                        |

## 大暑

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 节令特点 / 149          | 节令中药养生：砭石与针灸 / 155   |
| 养生要领 / 149          | 中医小常识：中医四大经典名著 / 156 |
| 节令衣着 / 150          | 节令美食——西瓜 / 157       |
| 起居须知 / 151          | 节令养生运动——游泳 / 158     |
| 节令养生食谱 / 152        | 妙方巧治本季常见病——中暑 / 159  |
| 滋补原则 / 153          |                      |
| 节令养生小贴士：刮痧治中暑 / 154 |                      |



# 秋 收

## 立 秋

节令特点 / 165	节令中药养生：入秋滋补中药 / 171
养主要领 / 166	中医小常识：中药名称的由来 / 173
节令衣着 / 167	节令美食——藕 / 174
起居须知 / 167	节令养生运动——太极拳 / 175
节令养生食谱 / 168	妙方巧治本季常见病——中风 / 175
滋补原则 / 170	
节令养生小贴士：美味粥品防贴秋膘增肥 / 170	

## 处 暑

节令特点 / 177	节令中药养生：秋季良药百合 / 185
养主要领 / 178	中医小常识：身与心——中医情志养生 / 186
节令衣着 / 179	节令美食——柚子 / 187
起居须知 / 179	节令养生运动——慢跑 / 188
节令养生食谱 / 180	妙方巧治本季常见病——慢性咽炎 / 189
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	

## 白 露 191

节令特点 / 191	节令衣着 / 192
养主要领 / 191	起居须知 / 192
	节令养生食谱 / 193

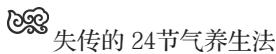
- 滋补原则 / 196  
 节令养生小贴士：秋凉护胃六要素 / 196  
 节令中药养生：秋季清润养肺的中药滋养 / 198  
 中医小常识：中药的四气与五味 / 199
- 节令美食——茭白 / 201  
 节令养生运动——晨醒健身操 / 202  
 妙方巧治本季常见病——咽喉肿痛 / 203

## 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                    | 节令中药养生：秋季服中药常<br>用“药引” / 240 |
| 养主要领 / 234                    | 中医小常识：中医与气功 / 242            |
| 节令衣着 / 234                    | 节令美食——柿子 / 243               |
| 起居须知 / 235                    | 节令养生运动——倒行<br>行走 / 244       |
| 节令养生食谱 / 236                  | 妙方巧治本季常见病——糖<br>尿病 / 244     |
| 滋补原则 / 238                    |                              |
| 节令养生小贴士：“悲秋”也可<br>用中药调理 / 239 |                              |

## 冬 藏

### 立冬

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 节令特点 / 249                | 节令中药养生：别让冬令进补<br>“失效” / 257 |
| 养主要领 / 250                | 中医小常识：巫与医 / 258             |
| 节令衣着 / 250                | 节令美食——栗子 / 259              |
| 起居须知 / 251                | 节令养生运动——长跑 / 260            |
| 节令养生食谱 / 253              | 妙方巧治本季常见病——冠心<br>病 / 261    |
| 滋补原则 / 255                |                             |
| 节令养生小贴士：入冬养生在<br>于藏 / 256 |                             |

### 小雪

- |            |            |
|------------|------------|
| 节令特点 / 263 | 养生要领 / 263 |
|------------|------------|

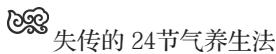
- 节令衣着 / 265  
 起居须知 / 265  
 节令养生食谱 / 266  
 滋补原则 / 269  
 节令养生小贴士：谨防情感失调症 / 270  
 节令中药养生：小雪中药进补有

## 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                | 节令中药养生：小寒进补先辨<br>真伪 / 314 |
| 养主要领 / 308                | 中医小常识：“岐黄”的<br>来历 / 316   |
| 节令衣着 / 308                | 节令美食——腊八粥 / 316           |
| 起居须知 / 309                | 节令养生运动——跳绳 / 318          |
| 节令养生食谱 / 310              | 妙方巧治本季常见病——口腔<br>溃疡 / 319 |
| 滋补原则 / 312                |                           |
| 节令养生小贴士：小寒保暖<br>一二三 / 313 |                           |

## 大寒

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 节令特点 / 321                  | 节令中药养生：中药内服有<br>讲究 / 329  |
| 养主要领 / 322                  | 中医小常识：药食同源的<br>秘密 / 330   |
| 节令衣着 / 322                  | 节令美食——涮羊肉 / 332           |
| 起居须知 / 324                  | 节令养生运动——滑雪 / 333          |
| 节令养生食谱 / 325                | 妙方巧治本季常见病——急性<br>肾炎 / 334 |
| 滋补原则 / 327                  |                           |
| 节令养生小贴士：大寒需注意生<br>活误区 / 327 |                           |