二十四节气，一起来养生

二十四节气,是千百年来我国劳动人民随着农业生产的发展而创立的。二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为二十四段,每段约隔半个月,分别在十二个月里面。

根据中医理论,人与自然界是:天人相应"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。二十四节气养生是根据不同节气阐释养生观点,通过养精神、调饮食、练形体等达到强身益寿的目的。

2月4日 立春

传统含义:春季开始。

养生要点:立春养生要顺应春天阳气生发,万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个"生"字。按自然界属性,春属木,与肝相应。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

在精神养生方面,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境愉悦的好心态。

2月19日 雨水

传统含义:降雨开始恢复。

养生要点:在雨水节气之后,随着降雨有所增多,寒湿之邪最易困着脾脏。同时湿邪滋扰,难以去除,故雨水前后应当着重养护脾脏。饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。又由于此时气候较阴冷,可以适当地进补,如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品。

这种变化无常的天气,容易引起人的情绪波动,乃至心神不安,影响人的身心健康,对高血压、心脏病、哮喘患者更是不利。除了应当继续进行春捂外,保持情绪稳定对身心健康有着十分重要的作用。雨水后,春季传染病常易暴发流行。每个人应该注意锻炼身体,增强抵抗力,预防疾病的发生。

3月5日 惊蛰

传统含义:开始响雷,冬眠动物复苏。

养生要点:惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。可多食鸭血、菠菜、芦笋、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。

由于春季与肝相应,如养生不当则可伤肝。现代流行病学调查亦证实,惊蛰属肝病的高发季节。此外,诸如流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行爆发,因此要严防此类疾病。

4月5日 清明

传统含义:气候温暖,天气清和明朗。

养生要点:建议大家穿着宽松衣服多到空气清新之处,比如公园、广场、树林、山坡等地慢走、打拳、做操,尽量多活动,使阳气增长有路。

清明时节的饮食宜温,应多吃些蔬菜水果,尤其是韭菜等时令蔬菜,还有白菜、萝卜等也适宜多吃。另外,清明节气中可多吃些护肝养肺的食品,比如荠菜、菠菜、山药,对身体有好处。

4月20日 谷雨

传统含义:降雨量增多,对谷类生长有利。

养生要点:谷雨到来,暮春到了,万物生长渐旺,中午气温较高,但早晚气温仍较低,因此尤其要注意切勿大汗后吹风,以防感冒;过敏体质的人外出时还要预防花粉过敏,预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘等的发作。

此时阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起。另外,由于谷雨时节雨水较多,要防湿邪侵入人体。

此时,肝脏气伏,心气逐渐旺盛,脾气也处于旺盛时期,应当食用一些益肝补肾的食物,以顺应阴阳的变化,为安然度过盛夏打下基础。

5月5日 立夏

传统含义:夏季开始。

养生要点:立夏之后,天气逐渐转热,饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主。饮食原则是"春夏养阳",养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化的作用。总之立夏之季要养心,为安度酷暑做准备,使身体各脏腑功能正常,以达到"正气充足,邪不可干"的境界。

5月21日 小满

传统含义:麦类等夏熟作物子粒逐渐饱满。

养生要点:进入小满后,气温不断升高,此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症,尤以小儿和老人居多,故小孩及老人更易出现此种情况。因此,饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

另外,小满后不但天气炎热,出汗较多,雨水也较多,饮食调养宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、莩荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等,忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物。

6月6日 芒种

传统含义:芒种忙种,麦类等有芒作物成熟。

养生要点:芒种的养生重点要在精神调养上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态,恼怒忧郁不可有,这样气机得以宣畅,通泄得以自如。

起居方面,要晚睡早起,适当地接受阳光照射(避开太阳直射,注意防暑),以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。夏日昼长夜短,中午小憩可助恢复疲劳,有利于健康。芒种过后,午时天热,人易出汗,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,芒种后要常洗澡,这样可使皮肤疏松,"阳热"易于发泄。

7月7日 小暑

传统含义:正当初伏前后,气候开始炎热。

养生要点:小暑是二十四节气的第11个节气,也是人体阳气最旺盛的时候,"春夏养阳"。所以人们在工作劳动之时,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。

民间度过伏天的办法,就是吃清凉消暑的食品。俗话说"头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋"。这种吃法便是为了使身体多出汗,排出体内的各种毒素。天气热的时候要喝粥,用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥,或甜或咸,非常适合此节气食用,多吃水果也有益的防暑,但是不要食用过量,以免增加肠胃负担,严重的会造成腹泻。

7月23日 大暑

传统含义:为一年中最炎热的时节。

养生要点:中医认为,大暑时节,梅雨刚过,人体容易为暑、湿、邪所侵,故而需吃热性食物以驱除暑湿,恰合"冬病夏治""寒病夏治"之医理。例如三伏天去拔火罐、贴"伏帖"最容易去除体内的寒,说的就是这个道理。

大暑期间应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。大暑天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差。这时人会感觉比较累和食欲不振。而淮山有补脾健胃,益气补肾作用。多吃淮山一类益气养阴的食品,可以促进消化,改善腰膝酸软,使人感到精力旺盛。

8月7日 立秋

传统含义:秋季开始,气温逐渐下降。

养生要点:立秋的气候是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则。

秋内应于肺,肺在志为悲(忧),悲忧易伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生悲忧之情绪,所以在进行自我调养时切不可背离自然规律,应循古人之纲要"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"。

8月23日 处暑

传统含义:"处"有躲藏、终止的意思,表示炎热即将过去。

养生要点:处暑过后天气转凉。中午热,早晚凉,昼夜形成较大的温差。"一场秋雨一场凉"的气候特征明显。昼热夜凉的气候,对人阳气的收敛形成了良好的条件。这个节气里,应注意不宜急于增加衣服。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。

饮食方面可吃温补食物。脸无痘、面不红者若有吃辣味的习惯,可适当吃些辣椒、胡椒之类食物;有饮酒习惯的人,可适量少喝点酒,其中白酒、黄酒一定要加温;主食以吃精白面补气为好;喜欢吃红枣、桂圆的人,早晨可吃几颗。

9月8日 白露

传统含义:因夜间较凉,空气中的水气往往凝成露水。

养生要点:白露过后要改掉夏季晚睡习惯,争取晚上10点前入睡,以比夏天增加1小时睡眠为好,并保证早睡早起。另外,适当午睡也利于化解秋乏。

这个时期,气候逐渐干燥,身体里肺经当值。秋天要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。保持饮食清淡,不吃或少吃辛辣烧烤食物,如辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮、酒等;少吃油腻的肉食。多吃含维生素的食物,如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、梨等;多吃碱性食物,如苹果、海带以及新鲜蔬菜等。适量增加优质蛋白质的摄入。

9月23日 秋分

传统含义:秋季的中间,昼夜平分。

养生要点:秋分节气已经真正进入到秋季,作为昼夜时间相等的节气,人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律,使机体保持"阴平阳秘"的原则,要想保持机体的阴阳平衡,首先要防止外界邪气的侵袭。

同时,秋燥温与凉的变化,还与每个人的体质和机体反应有关。要防止凉燥,就得坚持锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。秋季锻炼,重在益肺润燥,如练吐纳功、叩齿咽津润燥功。饮食调养方面,应多喝水,吃清润、温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。

10月8日 寒露

传统含义:气温明显降低,夜间露水很凉。

养生要点:"寒露"时节起,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。从中医角度上说,这节气在南方气候最大的特点是"燥"邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃。所以养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。

要避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液。在饮食上还应少吃辛辣刺激、熏烤等食品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食品。同时室内要保持一定的湿度,注意补充水分,多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果。此外还应重视涂擦护肤霜等以保护皮肤,防止干裂。

10月23日 霜降

传统含义:开始降霜。

养生要点:霜降节气是慢性胃炎和昔时十二指肠溃疡病复发的高峰期。老年人也极容易患上"老寒腿"(膝关节骨性关节炎)的毛病,慢性支气管炎也容易复发或加重。这时应该多吃些梨、苹果、白果、洋葱、芥菜(雪里蕻)。

霜降之时,在五行中属土,根据中医养生学的观点,在四季五补(春季升补、夏季清补、长夏季淡补、秋季平补、冬季温补)的相互关系上,此时与长夏同属土,所以应以淡补为原则,并且要补血气以养胃。饮食进补当依据食物的性味、归经加以区别。

11月7日 立冬

传统含义:冬季开始。

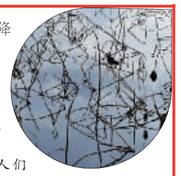
养生要点:立冬以后,天气转寒,应添加衣服避免受寒,适当进食高热量食品。

饮食调养宜用滋阴潜阳、热量较高的膳食,也要多吃新鲜蔬菜水果以避免维生素和矿物质缺乏。碳水化合物、脂肪都是产生热能的营养素,食物中的碳水化合物主要来自粮食和薯类,谷类食物不能减少,成年人日需400—500克。少食生冷,但也不宜躁热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏,可食用牛羊肉、乌鸡、鲫鱼;多饮豆浆、牛奶;多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

11月22日 小雪

传统含义:开始降雪。

养生要点:小雪前后因添衣不及时造成感冒在冬天极为常见。因而,要在生活起居方面做好御寒保暖工作,防止感冒的发生。



此时,温度变化明显,人们的心情也会随之改变。这个时候食用菠菜、黄豆、青菜、猕猴桃可以缓解抑郁,这是因为这些食物中的叶酸能抵抗抑郁。

小雪到来,你还需要养肾,可以在饮食中多摄取黑木耳、黑芝麻、黑大豆等食材,对补肾、益肾有较好作用。晚上在睡觉前泡个热水脚,对刺激脚部、温暖身体、补肾益肾有较好的作用。

12月7日 大雪

传统含义:降雪较大。

养生要点:此时已到了"进补"的时节。此时进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善;此时进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。此时食补应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

俗话说"寒从脚下起",脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性较差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染,因此,脚部的保暖尤应加强。

12月22日 冬至

传统含义:进入"数九"寒天,白天短,夜晚长。

养生要点:冬季是健康"储蓄"的最好季节。冬季闭藏,万物休整,神志深藏于内。人在这时只要顺应这一时令,遵循"冬藏"养生之道,做到多"储蓄"、少"透支"。

古代养生修炼非常重视阳气初生这一时期。认为阳气初生时,要像农民育苗、妇人怀孕一样,需小心保护,精心调养,使其逐渐壮大。因为只有人体内的阳气充足,才会达到祛病延年的目的。第一步应做好精神调养;第二步是要节欲保精;第三步是要加强身体锻炼;第四步便是顺应四时,进行饮食调养,因为此时进补为最佳时机。

2019年1月5日 小寒

传统含义:气候已比较寒冷。

养生要点:中医认为寒为阴邪,越是寒冷的节气越是阴邪旺盛,从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。

日常食物中属于热性的食物主要有鳝鱼、辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、高粱米、刀豆、韭菜、茴香、香菜、荠菜、芦笋、芥菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、杏子、桃子、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香橼、佛手、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、猪肝、猪肚、火腿、狗肉、鸡肉、羊乳、鹅蛋、鳝鱼、鳙鱼、鲢鱼、虾、海参、淡菜、蚶、酒等。特别要提出的是,小寒时节正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时节。

2019年1月20日 大寒

传统含义:为一年中最冷的时节。

养生要点:大寒是生机潜伏、万物蛰藏的时令,此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候,所以此时应该早睡晚起,不要轻易扰动阳气,凡事不要过度操劳,要使神志深藏于内,避免急躁发怒。

大寒是冬季六节气之一,此时天气寒冷已极,故名大寒。大寒的养生,要着眼于"藏"。可以喝一些姜羊肉汤补血驱寒,人们在此期间要控制自己的精神活动,保持精神安静,把神藏于内不要暴露于外。