

兔年农历十二月

**节气1: 立春——护肝养阳**  
释义:立春是二十四节气之首,“立春一日,百草回芽”,意味着冬的结束,春的开始。  
**养生攻略:**春属木,与肝相应,立春养生重在护肝。任小红说,肝主情志,所以养肝的关键是要保持心情舒畅,防止肝火上升,肝气郁结。因此,立春时节应该早睡早起,进行一些舒缓的运动,有利于身体阳气的生发,更有助于疏肝解郁,保持愉快的心情。  
**饮食推荐:**少酸多甘,可多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、梨、桂圆、银耳等,而酸味食品有收敛作用,此时需少食,如西红柿、柠檬、橘子等,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

龙年农历一月

**节气2: 雨水——春捂防寒**  
释义:“春雨贵如油。”雨水之后,天气回暖,降水增多。  
**养生攻略:**冬去春来,气候由寒转暖,冷热变化较大,要尽可能迟点脱去冬装,捂住阳气。任小红说,适当“春捂”是保健的重点,由于人体下半身的血液循环要比上半身差,容易遭到风寒侵袭,因此衣着宜“下厚上薄”。  
**饮食推荐:**春季阳气初生,应该吃些辛甘发散之品,如大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,忌辛辣之物。

**节气3: 惊蛰——谨防虫咬**  
释义:冬时蛇虫藏伏于土中,不饮不食,是为“蛰”;春时天暖有雷动,惊起蛰居之虫纷纷出走,是为“惊”。  
**养生攻略:**此时万物复苏,“春雷惊百虫”。任小红说,外出踏青时,尽量穿长袖长裤,戴遮阳帽,减少皮肤的裸露,防止被毛毛虫等蜇伤。若被虫叮咬后,出现发热等症状,要立刻到医院就诊。  
**饮食推荐:**可适当吃些生梨润肺止咳。另外,像绿茶、玫瑰花茶、菊花茶等清肝饮品,可以祛火、清脂,也可酌情多喝。

龙年农历二月

**节气4: 春分——防春困**  
释义:“仲春初四日,春色正中分。”春分是春季的中点。  
**养生攻略:**此时,正是“春色惹人醉,杨柳万千条”的大好时节,也是春困的高发时段,容易让人感到困倦、疲乏,无精打采、昏昏欲睡。任小红说,要远离春困,应规律睡眠,早睡早起,积极参加锻炼和户外活动,促进和改善机体血液循环,尽量少熬夜。  
**饮食推荐:**郁热使人“食凉”,过于食凉,会使寒湿伤及脏腑,引起胃寒、胃凉、腹泻之类的失衡状况,所以,饮食保持中庸,吃热饭热菜,不吃冷饮,慎吃辣椒、白酒等性温、性热的食物。

**节气5: 清明——防忧思过度**  
释义:“春分后十五日,斗指丁,为清明。”清明一到,气温逐渐升高。  
**养生攻略:**清明,也是传统的祭祀节日,很容易触景伤情。任小红说,患有心脑血管疾病、血压偏高的人,扫墓时一定要注意稳定情绪,不要悲伤过度,且身旁最好有亲人陪伴,并带上常用药品或急救药品,以避免突发疾病。  
**饮食推荐:**尽量少吃油腻食物,饮食上转变为清温平淡,日常可食用菠菜、芥菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉,少吃辛辣、油腻、大寒之物,如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等。

龙年农历三月

**节气6: 谷雨——早睡早起**  
释义:“清明断雪,谷雨断霜。”谷雨的来临意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快。  
**养生攻略:**“一年之计在于春,一日之计在于晨。”谷雨时节阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,加强运动,让机体得到锻炼。随着雨水增多,空气中的湿度也逐渐增大,应注意添衣保暖,保持居室空气畅通以及环境清洁,使病菌失去孳生条件。  
**饮食推荐:**“谷雨夏未到,冷饮莫先行”,忌过早食冷饮。可增加一些健脾化湿的食材,如茯苓、淮山、薏米、百合、莲子、玉竹等。

**节气7: 立夏——保心消暑**  
释义:“立夏无雨,难道无米。”立夏是夏天的第一个节气,立夏之后,气温明显升高。  
**养生攻略:**中医认为“夏气与心气相通”,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。任小红说,立夏后养心是第一要务,养心要做到“戒躁戒怒”,切忌大喜大悲,以免伤心伤神。  
**饮食推荐:**应以低脂、低盐的清淡食物为主,多食用纤维含量高、维生素丰富的蔬菜,如茯苓、麦冬、小枣、莲子、竹叶、柏子仁、沙参、芡实等,能起到养心安神的作用。

龙年农历四月

**节气8: 小满——避免熬夜**  
释义:“小满大满江河满。”小满的到来,预示着夏季闷热潮湿的天气将要来临。  
**养生攻略:**小满节气后日长夜短,气温升高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳,人体的阳气也会因此受损,所以不要熬夜。晚上睡觉不要超过11点,以免造成生理机能和新陈代谢系统的紊乱。  
**饮食推荐:**注意防暑、降温,可用扁豆、茅根、芦根熬汤,适当喝些清补凉。常熬夜的人,可用花旗参炖瘦肉或鸡肉熟汤喝。

**节气9: 芒种——睡好午觉**  
释义:“芒”,是指麦类等作物已经成熟,可以收割,“种”字则象征谷类作物开始播种。  
**养生攻略:**此时,气候炎热,雨水天气交替出现,人容易感到四肢困倦、萎靡不振,因此,要睡好午觉以补充体力。任小红说,午时指11点至13点,此时阳气最盛,睡觉有利于人体养阳,以30分钟到1小时为宜。  
**饮食推荐:**宜多吃能祛暑益气、生津止渴的食物,如砂仁、豆蔻、小米、山药、太子参等。

龙年农历五月

**节气10: 夏至——清热祛湿**  
释义:“夏至三庚数头伏。”夏至节气后不久就进入伏天了,真正的“烤”验正式开始。  
**养生攻略:**夏至是二十四节气中阳气最旺的时节。要根据季节的气候特征,在精神上注意保持轻松愉快的状态,不要恼怒忧郁,这样机体就得以宣泄畅通,轻松自如。  
**饮食推荐:**调养以清补为原则,宜吃蔬菜、豆类、水果等,如菠萝、西瓜、荔枝、芒果、绿豆等。也可适量吃些苦瓜,以助心气而助肺气,但脾胃虚寒的人要少吃,以免加重不适症状。

龙年农历六月

**节气11: 小暑——冬病夏治**  
释义:暑为热,小暑也即小热。此时天气虽已热,但还达不到最热的程度。  
**养生攻略:**中医有“冬病夏治”之说,进入小暑节气以后,是治疗慢性支气管炎、过敏性鼻炎、肺气肿、慢性胃肠炎等逢冬季发作的慢性疾病的最佳时期。任小红说,体弱多病的老人和小孩不妨试试三伏灸。  
**饮食推荐:**民间有“小暑食三宝”的说法。黄鳝是第一宝,具有补中益气功效;莲藕是第二宝,具有健脾开胃等功效;绿豆芽是第三宝,可以清热解暑。

**节气12: 大暑——生津防暑**  
释义:“小暑不算热,大暑三伏天。”大暑是夏季的最后一个节气,此时40℃以上极端高温天气最易出现。  
**养生攻略:**任小红说,此时高温闷热,且雷阵雨最多,易挟湿。暑湿之气乘虚而入,最易使人耗气,尤其老人、儿童等体虚气弱者,往往会引发中暑等疾患,因此,一定要注意防暑,及时补充水分。  
**饮食推荐:**可适当食酸,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物,都能帮助克服疲倦,少食辛。此外,要注意适当补充矿物质和蛋白质,如豆类、瘦肉、鸡肉等。

“二十四节气养生年历”出炉

名中医支招如何跟着节气养生

农历新年的脚步声越来越远,即将揭开新一轮养生序曲,美好的生活从健康养生开始。赶紧来看我市两位名中医——市中心医院中医科主任杨伟明和市五邑中医院治未病科主任任小红,为大家精心制作的“二十四节气养生年历”!持之以恒,你会有意想不到的健康收益!

策划:邓裕 采写:梁爽 张泽彬

龙年农历七月

**节气13: 立秋——养脾**  
释义:“秋,揆也,物于此而擎敛也。”杨伟明说,在立秋这个夏秋之交的重要时刻,万物转为收敛状态。  
**养生攻略:**立秋,意味着夏天即将结束,是暑去凉来、秋天将至,阳气渐收、阴气渐长的时节。此时天气余热未消,雨水较多,再加上脾功能相对较弱,湿热邪气容易困脾,因此应注重清热祛湿。  
**饮食推荐:**多吃一些祛湿热的食物或药物,如山药、薏米、小米、茯苓、芡实等,忌食生冷食物,防止损伤脾胃。

**节气14: 处暑——防秋燥**  
释义:“处,去也,暑气至此而止矣。”“处暑”代表暑气渐渐消退,全国大部分地区气温开始逐渐下降。  
**养生攻略:**处暑是气温由炎热向寒冷过渡的节气,此时气温逐渐下降,秋燥逐渐明显,人们也更容易出现口鼻干燥、咽干唇焦等燥证,因此处暑饮食应以“润为贵”。气温下降,晚上睡觉可在腹部盖薄被,防止秋风流通使腹部受凉。  
**饮食推荐:**宜多食用清润安神的食物,如银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜,多吃梨、冰糖、鸭子等滋阴润燥食物,少吃或不吃辛辣煎炸食物,以免加重秋燥。

龙年农历八月

**节气15: 白露——忌盲目进补**  
释义:“白露,八月节。阴气渐重露凝而白也。”迈入仲秋,草木上开始有白白的露水,因而得“白露”之名。  
**养生攻略:**“一夏无病三分虚”,“虚”包含脾虚、胃虚和气虚,所以我国一贯有“秋季进补”的习俗。但中医说,秋凉伊始不要贸然进补,避免骤然加重脾胃负担。同时,应注意“安守志性”,收敛神气,保持情绪稳定。  
**饮食推荐:**适当进补,应以清补为主,如沙参玉竹鲫鱼汤、小米山药粥、玉竹芋头地排骨、芡泥山药糕、藕粉等,在滋阴润燥的同时健脾益气。

**节气16: 秋分——适当“秋冻”**  
释义:“昼夜均而寒暑平”,秋分标志着夏季的结束、秋季的正式开始。此时昼夜等长,冷暖平衡。  
**养生攻略:**“春捂秋冻,不生杂病”。当气温开始下降时,可以不用急于添加过多的衣服,通过“秋冻”使身体有抗御风寒的能力,增强身体抵抗力。不过,头部、腹部、脚部三个部位不应“秋冻”,要做好保暖。  
**饮食推荐:**饮食遵循“以辛补之,以咸泻之,以苦坚之,以辛润之”的原则,可食用石榴、板栗、芋头、葱姑、墨鱼、秋葵、萝卜等。

龙年农历九月

**节气17: 寒露——养阴润肺**  
释义:寒露时节,气温比“白露”时更低,日带寒意,故名“寒露”。  
**养生攻略:**寒露时节,气温下降快,寒气渐重,空气中的湿度亦随之下降,体现出凉燥的特点,要注意润肺防燥。肺喜滋润,干燥的气候容易导致“肺火”,可多吃养阴润肺的食物,少吃辛辣刺激、煎炸熏烤类的食物。  
**饮食推荐:**食酸有助于收敛肺气,可以适当吃些酸味的果蔬,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等应季果蔬。

**节气18: 霜降——多备衣服**  
释义:“气肃而霜降,阴始凝也。”此时,冷空气活动频繁,气温持续走低。  
**养生攻略:**杨伟明说,此时昼夜温差变化较大,可多备几件衣服,根据天气的变化来决定添衣与否,随增随减。不过,一下子不宜添得过多,以自身感觉不冷为准。建议多备几件秋装,做到酌情增减,随增随减。  
**饮食推荐:**霜降是秋补的好时节,平日可选用气平味淡、作用和缓的食品,如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行平补,烹饪时以汤、粥类最为适宜。

龙年农历十月

**节气19: 立冬——补肾**  
释义:“立,建始也。冬,终也,万物收藏也。”冬天正式开始,万物凋敝,草木不长。  
**养生攻略:**阳光可壮人体阳气,使气血和畅,阴寒得除,是一种有效的补肾方式。晒太阳也要适量,每次时长控制在30—60分钟,以背部对着太阳,不要仰脸正面迎着阳光。  
**饮食推荐:**多吃“黑色食物”,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等,此类黑色食材都是秋冬之交养肾补虚的佳品。

**节气20: 小雪——适当运动**  
释义:“小雪到,冬始俏。”小雪,寒意渐浓,强冷空气活动、雨雪天气出现的频率较高。  
**养生攻略:**小雪节气前后,气温不稳定,成人易引发呼吸道感染类疾病和心脑血管类疾病。适度运动锻炼可增强免疫力,保证大脑、心脏等重要器官的血氧供应,并减轻紧张、焦虑、抑郁等状态。锻炼应选择在不冷不热时段进行,不宜过分剧烈。  
**饮食推荐:**小雪节气时心脑血管病多发,可食丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等避免血液黏稠,以保护心脑血管。

龙年农历十一月

**节气21: 大雪——忌取暖过度**  
释义:“大雪……大雪者,盛也。至此而雪盛矣。”大雪标志着仲冬时节的正式开始。  
**养生攻略:**杨伟明说,大雪时节,养生应避寒就暖,保护阳气。但不可取暖过度,如穿衣过暖、室温过高、蒙头睡觉等,否则会使体质下降,抗寒抗冻能力减弱,还容易上火伤阳气。适度保暖,顺应自然,才能平衡阴阳。  
**饮食推荐:**可食“三碗粥”“三水果”:红枣芝麻粥补肾气,腊八粥帮助消化,小米麦仁粥健脾养胃;梨止咳化痰,苹果润肺悦心,猕猴桃生津润燥。

**节气22: 冬至——睡“子午觉”**  
释义:“冬至大如年”,冬至是我国古代的一个重要节日。“冬至节,春之先声也”,人们开始盼望春天的到来。  
**养生攻略:**冬至时节要合理安排起居作息,应当早睡晚起,劳逸适度以保养精气神。睡好“子午觉”,即夜间子时(23时—1时)前进入睡眠,中午(11时—13时)可适当午睡半小时,有利于改善机体造血和免疫力。  
**饮食推荐:**通过食疗滋补阳气,如羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜等;在早晨喝一杯姜糖水,也有补充人体阳气的作用。

龙年农历十二月

**节气23: 小寒——头颈保暖**  
释义:“冷在三九”,小寒时节处于三九前后,是一年中最冷的时候。  
**养生攻略:**头部为诸阳之会,是人体散热最多的部位;另外,“风从颈后入”,头颈部容易受到风寒邪气入侵。外出时,可以穿高领衣物、戴帽子、围脖等,有效保护头颈,维持身体热量。  
**饮食推荐:**宜选温软、淡素及易消化的食物,少食多餐,忌食生冷,戒除烟酒。鲑鱼、圆白菜和橙子等食物可以养胃。

**节气24: 大寒——早睡晚起**  
释义:“寒气之逆极,故谓大寒”,大寒是二十四节气中最末一个节气。  
**养生攻略:**大寒时节,身体内在的阳气进一步萌动,日常应适当延长睡眠时间,早睡晚起。亥时(21时—23时)上床,子时(23时—1时)深睡,等到太阳升起,阳气逐渐强盛时起床,益于阳气潜藏,蓄积阴精。  
**饮食推荐:**大寒是一年中的最后一个节气,与立春相交接,此时在进补中应适当增添一些具有升散性质的温性食物或药食两用物品,如香菜、洋葱、生姜等。