

运动·健康·养生知识文摘

【2015年第2期】 靖庆磊主编

【编者按】本期主题是“二十四节气运动与养生·春夏篇”，中国传统文化十分重视“天人合一”的运动养生思想，无论是经常参加运动锻炼的健康人群还是不经常参加锻炼的亚健康人群，之所以身体出现各种不适大都是违背了这一原则，最终导致人身内外气血失衡，出现各种身体不适症状。二十四节气是中国古人根据太阳运行特点所总结出来的万物生长经验，而人作为自然万物的重要组成部分，其科学运动和养生方法的选择都与二十四节气有着密切关系。

【文化专栏】

二十四节气基础文化

节气，“节”的意思是段落，“气”是指气象物候。二十四节气是我国古人为适应“天时”、“地利”，取得良好的收成，在长期的农耕实践中，综了天文与物候，农业气象的经验所创设。早在《黄帝内经》中就已经有节气的详细划分，如《灵枢》中记载：“冬至一叶蛰北方，立秋二玄委西南方，春分三仓门东方，立夏四阴洛东南方，招摇五中央，立冬六新洛西北，秋分七仓果西方，立春八天留东北方，夏至九上天南方。”这段话很清楚的说明了如何根据节气来养生。二十四节气春夏节气包括：

春季：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨

夏季：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑

1. 立春（2月3—5日）

立春是一年中的第一个节气，“立”开始之意，立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏的春季的开始。时至立春，人们明显地感觉到白昼长了，太阳暖了。气温、日照、降雨，这时常处于一年中的转折点，趋于上升或增多。

2. 雨水（2月18—20日）

雨水，是二十四节气中第二个节气，在公历每年2月18日-20日之间。雨水，表示两层意思，一是天气回暖，降水量逐渐增多了，二是在降水形式上，雪渐少了，雨渐多了。我国古代将雨水分为三候：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。”此节气，水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子；五天过后，大雁开始从南方飞回北方；再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

3. 惊蛰（3月5—7日）

惊蛰是二十四节气之一，公历每年3月5日-3月7日之间，惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。“蛰”是藏的意思。惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的季节，同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节。《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”

4. 春分（3月20—21日）

春分是春季九十天的中分点，此节气昼夜、寒暑均平分。春分这一天太阳直射地球赤道，南北半球季节相反，北半球是春分，在南半球来说就是秋分。《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。秋同义。”中国古代将春分分为三候：“一候元鸟至；二候雷乃发声；三候始电。”便是说春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。春分在中国古历中的记载为：“春分前三日，太阳入赤道内”。

5. 清明（4月4—6日）

清明时节，气温转暖，草木萌动，天气清澈明朗，万物欣欣向荣，清明含有明洁之意。清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第108天，是中国传统节日之一，也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节，也叫做民族扫墓节。2006年5月20日，经国务院批准，将清明节列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

6. 谷雨（4月19—21日）

谷雨源自古人“雨生百谷”之说，同时也是播种移苗、埯瓜点豆的最佳时节。谷雨作为春季最后一个节气，其到来意味着寒潮天气基本结束，气温回升加快，

大大有利于谷类农作物的生长。中国古代将谷雨分为三候：“第一候萍始生；第二候鸣鸠拂其羽；第三候为戴胜降于桑。”是说谷雨后降雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟便开始提醒人们播种了，然后是桑树上开始见到戴胜鸟。

7. 立夏（5月5—7日）

“立夏”的“夏”是“大”的意思，是指春天播种的植物已经直立长大了。立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始，人们习惯上把立夏当做是温度明显升高，炎暑降临，雷雨增多农作物进入旺季生长的一个重要节气。

8. 小满（5月20—22日）

小满是农历二十四节气中第八个节气，其含义是从小满开始，北方大麦、冬小麦等夏熟作物籽粒已经结果，渐饱满，但尚未成熟，所以叫小满。《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”

9. 芒种（6月5—7日）

芒种，字面的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。中国古代将芒种分为三候：“一候螳螂生；二候鹏始鸣；三候反舌无声。”在这一节气中，螳螂在上一年深秋产的卵因感受到阴气初生而破壳生出小螳螂；喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣；与此相反，能够学习其它鸟鸣叫的反舌鸟，却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。

10. 夏至（6月21—22日）

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，此时，北半球的白昼达最长，且越往北越长。我国古代将夏至分为三候：“一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。”麋与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳。夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而麋因属阴，所以在冬至日角才脱落；雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣；半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名。由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

11. 小暑（7月6—8日）

暑，表示炎热的意思，小暑为小热，还不十分热。意指天气开始炎热，但还没到最热，全国大部分地区基本符合。全国的农作物都进入了茁壮成长阶段，需

加强田间管理。我国古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪；由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热；在这一节气中，老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

12. 大暑（7月22—24日）

大暑正值中伏前后，中国大部分地区为一年最热时期，也是喜热作物生长速度最快的时期。我国古代将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”世上萤火虫约有二千多种，分水生与陆生两种，陆生的萤火虫产卵于枯草上，大暑时，萤火虫卵化而出，所以古人认为萤火虫是腐草变成的；第二候是说天气开始变得闷热，土地也很潮湿；第三候是说时常有大的雷雨会出现，这大雨使暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。

【养生专栏】

1. 立春养生

立春运动要注意保护阳气，保持心境愉悦的好心态，此时人体气血如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

饮食调养方面由于立春预示着人体阳气步步升发，讲究食补的古人在此时宜选择具有食辛甘发散之特质的食物，如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

2. 雨水养生

雨水时节不宜于做过于激烈的运动，以便让肝气慢慢和缓的上升，避免体内能量消耗太过失去对肝气的控制，导致发热上火等。如可以慢跑、打太极拳等轻松运动。

饮食方面不要过多的吃寒冷的食物或喝凉茶，可适当吃些较温些的甜食，以养脾胃，避免脾胃受凉，如：糯米、韭菜、香菜、南瓜、山药、大枣、扁豆、菠菜、藕、春笋等；此外由于雨水节气早晚较冷，风邪渐增，常见口舌干燥现象，为此我们宜多吃新鲜蔬菜、水果，以补充人体水分，少食油腻之物，以免助阳外泄。

3. 惊蛰养生

惊蛰时节人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达，生机盎然。运动方面适合进行散步、慢跑、太极拳、五禽戏及日光浴等强度较小的锻炼项目。

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、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。

4. 春分养生

春分时节应注意保持人体的阴阳平衡状态，这一时节天气转暖，人们时常会感到困倦，消除春困最好是采用有氧运动，如慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳等锻炼形式。这些运动能加快人体的新陈代谢，增强免疫力，增加机体和脑部供氧。

春分饮食亦要保持阴阳平衡，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的

5. 清明养生

清明时节，气温转暖，草木萌动，天气清澈明朗，万物欣欣向荣人们宜多到户外运动，如晨练、登山、踏青、郊游，而且宜稍微加大运动量，以中小强度为主。

饮食方面宜减甘增辛、补精益气，可多食枸杞叶、山药、西红柿、土豆、苋菜等食物，形体肥胖者应多食瓜果蔬菜，老年高血压者强调低盐饮食；此外清明过后雨水增多，气候潮湿，容易使人产生疲惫嗜睡感，此时各种慢性疾病（如关节炎、哮喘、精神病等）易复发，因此有慢性病的人要忌食易动风生痰、发毒助火邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等“发物”。

6. 谷雨养生

谷雨时节运动依然以养肝为主，这一时期由于雨水较多，可进行室内运动多以韧带牵拉，静养精神等运动量较小的项目为主，如瑜伽、太极拳、养生导引功等。

饮食方面宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物，如小麦胚粉、标

准面粉、荞麦粉、苡麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻、瘦肉等对改善抑郁症有明显的效果，贝、虾、蟹、鱼、海带等碱性产品有助于缓解人体急躁的情绪。

7. 立夏养生

春夏之交要顺应天气变化，重点关注心脏。运动方面要注意不要过度出汗以免影响心液亏虚，可选择相对平和运动，如打太极拳、太极剑、散步、慢跑等，不宜过度运动导致汗液过度排泄。

饮食方面由于立夏之后，天气逐渐转热，因此宜选清淡易消化且富含维生素的食物，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。另立夏以养心阳为主，因此饮食中也要多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉和瘦肉等，已达到强心作用。

8. 小满养生

小满时节，主要以散步、慢跑、打太极拳等最为合适。根据“春夏养阳”的原则，不宜过于剧烈运动，因为剧烈运动可导致汗液过度排泄，不但伤阴，也伤阳气，以微出汗为度。

饮食调养宜以清爽、清淡的素食为主，常吃具有清热、利湿作用的食物，如：赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、藕、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等；忌食高粱厚味，甘肥滋腻，生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物，如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物、牛、羊、狗、鹅肉类等。

9. 芒种养生

芒种时节，天气甚热，雨水较多，湿度增大，北方进入雷雨、阵雨天，南方则进入梅雨天，人体内汗液无法通畅地发散出来，所以运动方面既不可太少，亦不可太过，要以中小强度运动量为主，保持身体汗液排放平衡，运动时间多以早晨小运动量，傍晚中等强度运动量为主，另要特别注意补充水液，以防中暑。起居方面要晚睡早起，适当地接受阳光照射，但要避开太阳直射，注意防暑，以顺应阳气的充盛，振奋精神。

芒种时节天气炎热易导致食欲不振，因此，在饮食调理方面要少油腻，以清淡、质软、易消化为主，如山药、大米、大枣、鸡肉、牛肉、荞麦、豆类、蔬菜

等，这些食物既能清热、防暑、敛汗，还能增进食欲。

10. 夏至养生

运动方面不宜进行剧烈运动，主要以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，运动后课多饮淡盐水、绿豆汤，禁食大量冷饮，以免胃肠道痉挛；此外，切记冷水冲头、淋浴，以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统或导致中暑。

饮食方面注意不可食用过量上火食品，宜食滋补阴液类的蔬菜、水果。起居方面宜晚睡早起，中午睡眠以养阴液。

11. 小暑养生

小暑时节是人体阳气最旺盛的时候，因此运动方面多以心静类太极拳、瑜伽、五禽戏、八段锦等相适宜，以便更好保护阳气。

食养方面可用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲汤或粥，但不宜过量，以免增加肠胃负担，严重的会造成腹泻。

12. 大暑养生

大暑节气，由于人体元气不足，若是运动不当或过量必然消耗肺气，影响呼吸系统的正常功能，致使体内元气不足，外邪乘虚而入致百病丛生。因此，运动方面应多以静练功法为主，不宜外出过度运动，以防中暑。

在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹症等阳虚证是最佳的治疗时机。饮食方面，市民应多吃丝瓜、西兰花、南瓜、胡萝卜、红枣和茄子等，粥以绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥等为主，蔬菜以当季蔬菜为主。

【运动专栏】



立春正月节坐功图

运主厥阴初气。

时配手太阳三焦相火。

坐功：宜每日子丑时叠手按髀，转身拗颈，左右耸引各三五度，叩齿，吐纳漱咽三次。

治病：风气积滞、顶痛、而后痛、肩膈痛、背痛、肘臂痛，诸痛悉治。



雨水正月中坐功图

运主厥阴初气。

时配三焦子少阳相火。

坐功：每日子丑时叠手按髀，拗颈转身，左右偏引各三五度，叩齿，吐纳漱咽。

治病：三焦经络留滞邪毒，啞干及肿，啞，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸疾悉治。



惊蛰二月节坐功图

运主厥阴初气。

时配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑寅时握固转颈，反肘后向头掣五六度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。

治病：腰脊肺胃蕴积邪毒，目黄口干，鼯衄，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙瘩悉治。



春分二月坐功图

运主少阴二气。

时配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑寅时伸手回头，左右挽引各六七度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。

治病：胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛，头肿，寒栗，热肿，耳聋耳鸣，耳后肩臑肘臂外背痛，气满，皮肤皴皴然坚而不痛，瘙痒。



清明三月坐功图

运主少阴一气。

时配手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑寅时正坐定，换手左右，如引硬弓各七八度，叩齿，纳清吐浊咽液各三。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，啞痛，颈痛不可回头，肩拔臑折，腰软及肘臂诸痛。



谷雨三月中坐功图

运主少阴二气。

时配手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑寅时平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳各五七度，叩齿吐纳漱咽。

治病：脾胃结痃瘀血，目黄，鼻鼾衄，颌肿，肘臂外后廉肿痛，臂外痛，掌中热。



立夏四月坐功图

运主少阴二气。

时配手厥阴心胞络风木。

坐功：每日以寅卯时闭息瞑目，反换两手抑掣两膝各五七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休杂症。



小满四月中坐功图

运主少阳三气。

时配手厥阴心胞络风木。

坐功：每日寅卯时正坐，一手举托，一手住按，左右各三五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：治肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中澹澹大动，面赤鼻赤，目黄，心烦躁痛、掌中热诸痛。



芒种五月坐功图

运主少阳三气。

时配手少阴心君火。

坐功：每日寅卯时，正立仰身，两手上托，左右力举各五七度，定息叩齿，吐纳咽液。

治病：腰肾蕴积虚劳，嗌干心痛欲饮，目黄胁痛，消渴善笑，善惊善忘，上咳，吐下，气泄，身热而腕痛，心悲，头项痛，面赤。



夏至五月中坐功图

运主少阳三气。

时配少阴心君火。

坐功：每日寅卯时跪坐，伸手叉指屈指，脚换踏左右各五七次，叩齿，纳清吐浊咽液。治病：风湿积滞，腕膝痛，膈臂痛，后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。



小暑六月节坐功图

运主少阳三气。

时配手太阴脾湿土。

坐功：每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿，吐纳咽液。

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗝干，喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。



大暑六月中坐功图

运主太阴四气。

时配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩引作虎视，左右各三五度，叩齿，吐纳咽液。

治病：头项胸背风毒，咳嗽上气，喘渴烦心，胸隔满，臑臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒汗出，中风，小便数欠，淹泄，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，洒淅寒热。

《选自陈希夷二十四节气导引养生图》