

二十四节气养生大全

孟春		仲春	
			
立春 2月3—5日 太阳到达黄经:315° 第一候: 东风解冻 第二候: 蛰虫始振 第三候: 鱼上冰		惊蛰 3月5—7日 太阳到达黄经:345° 第一候: 獭祭鱼 第二候: 鸿雁来 第三候: 草木萌动	
雨水 2月18—20日 太阳到达黄经:330° 第一候: 桃始花 第二候: 食庚鸣 第三候: 鹰化为鸠		春分 3月20—21日 太阳到达黄经:0° 第一候: 玄鸟至 第二候: 雷乃发声 第三候: 始电	
			
季春		孟夏	
			
清明 4月4—6日 太阳到达黄经:15° 第一候: 萍始生 第二候: 鸣鸠扶其羽 第三候: 戴胜降于桑		立夏 5月5—7日 太阳到达黄经:45° 第一候: 蜩始鸣 第二候: 蚯蚓出 第三候: 王瓜生	
谷雨 4月19—21日 太阳到达黄经:30° 第一候: 桐始生 第二候: 田鼠化为 第三候: 虹始见		小满 5月20—22日 太阳到达黄经:60° 第一候: 苦菜秀 第二候: 靡草死 第三候: 小暑至	
			
仲夏		季夏	
芒种 6月5—7日 太阳到达黄经:75° 第一候: 螳螂生 第二候: 鵙始鸣 第三候: 反舌无声		小暑 7月6—8日 太阳到达黄经:105° 第一候: 温风至 第二候: 蟋蟀居辟 第三候: 鹰乃学习	
			
夏至 6月21—22日 太阳到达黄经:90° 第一候: 鹿角解 第二候: 蜩始鸣 第三候: 半夏生		大暑 7月22—24日 太阳到达黄经:120° 第一候: 腐草为萤 第二候: 土润溽暑 第三候: 大雨时行	
			

孟秋

立秋

8月7—9日

太阳到达黄经：135°

第一候：凉风至

第二候：白露降

第三候：寒蝉鸣



处暑

8月22—24日

太阳到达黄经：150°

第一候：鹰乃祭鸟

第二候：天地始肃

第三候：禾乃登

仲秋

白露

9月7—9日

太阳到达黄经：165°

第一候：鸿雁来

第二候：玄鸟归

第三候：群鸟养羞



秋分

9月22—24日

太阳到达黄经：180°

第一候：雷始收声

第二候：蛰虫始户

第三候：水始涸

季秋

寒露

10月8—9日

太阳到达黄经：195°

第一候：鸿雁来宾

第二候：雀入大水为蛤

第三候：菊有黄华



霜降

10月23—24日

太阳到达黄经：210°

第一候：豺乃祭兽

第二候：草木黄落

第三候：蛰虫咸俯

孟冬

立冬

11月7—8日

太阳到达黄经：225°

第一候：水始冰

第二候：地始冻

第三候：雉入大水为蜃



小雪

11月22—23日

太阳到达黄经：240°

第一候：虹藏不见

第二候：天气上腾地气下降

第三候：闭塞而成冬



仲冬



大雪

12月6—8日

太阳到达黄经：255°

第一候：鹖旦不鸣

第二候：虎始交

第三候：荔挺生

冬至

12月21—23日

太阳到达黄经：270°

第一候：蚯蚓结

第二候：麋角解

第三候：水泉动



季冬

小寒

1月5—7日

太阳到达黄经：285°

第一候：雁北向

第二候：鹊始巢

第三候：雉始雊



大寒

1月20—21日

太阳到达黄经：300°

第一候：鸡始乳

第二候：雉始雊

第三候：水泽腹坚





二十四节气养生大全

摄影、文字/网络 编辑/张琳

01、立春养生篇 (2月3-5日交节)

二月四日是立春。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。此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃而试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。人们按旧历习俗开始“迎春”，我国的台湾还将立春这一天定为“农民节”这是冬三月农闲后的最后一天休息。农谚说得好：立春雨水到，早起晚睡觉。农事活动由此开始，这时人们也走出门户踏青寻春，体会那最细微的最神妙的春意。

春季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。（这是五行学说，以五行特性来说明五脏的生理活动特点，如肝喜调达，有疏泄的功能，木有生发的特性，故以肝属“木”）肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。在春季精神养生方面，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。同时要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。

春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜顿去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，不可骤减。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”，《老老恒言》亦云：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气”。春天在起居方面，人体气血亦如自然界一样，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。

饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说：“肝主春，……肝苦急，急食甘以缓之，……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投其脏腑所好，即“违其性故苦，遂其性故欲。欲者，是本脏之神所好也，即补也。苦者是本脏之神所恶也，即泻也。”明确了这种关系，就能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、

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>