

天而思之，孰与物畜而别之？从天而颂之，孰与制天命而用之？望时而待之，孰与应时而使之？因物而多之，孰与骋能而化之？

二十四节一气

养生

刘婷婷 著

中华健康书

中原出版传媒集团
中原农民出版社

前言



21 世纪的第一年，已经不年轻的我参加了中国青年志愿者扶贫接力项目。在内蒙古自治区短短的一年中，在国家级贫困县，我目睹了从医几十年不曾见到的状况——恶劣的生活环境、单一的食品结构、不合理的饮食习惯以及严重的缺医少药。所有这些，使乡亲们的健康状况透支到了极限。用家徒四壁、一贫如洗来形容许多贫困家庭一点都不为过。在那里，心脑血管疾病、肿瘤的发病率很高，关节炎、胆结石、肺结核、肝炎和妇科病更是非常普遍。中国是一个农业大国，农民占中国人口的绝大多数，改善农村的医疗状况，提高农民的健康水平，是国家医疗改革的重点，也是医务工作者的职责。

一年以后，在我以另一种形式继续着扶贫事业之余，萌发了投资健康事业的想法，和朋友共同创办起“北京百年老房子养生俱乐部”。

由于几十年从事中医保健工作，对不同年龄、不同体质的人的防病保健积累了大量的经验，为开办养生俱乐部奠定了坚实基础。我们以独特的经营方式，以二十四节气养生为重点，对每一位光顾的客人进行个性化服务，针对不同年龄、不同体质的人制订全套的养生方案，帮助客人提高自我保健意识，使其在最短的时间里将亚健康、不健康的身体恢复到健康状态，正如有的宾客所说：“走进

养生俱乐部，就赢得了健康。”

短短几年的时间，我们养生俱乐部的影响力迅速辐射到各个领域，像磁石般吸引了众多中外朋友。

为让更多的人走出健康养生的误区，2001年，受中国互联网健康栏目之邀，为其撰写了《二十四节气养生篇》，文章发布当天即得到了很高的点击率。随后，《养生大世界》杂志亦进行了专访。

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。自然界气象、物候的变化在二十四节气中直接反映出来，为农事活动提供了科学依据。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。二十四节气养生作为传统中华养生学说，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。

关于本书的出版，首先我要感谢中国互联网新闻中心的朋友为我提供的宣传窗口；感谢中原农民出版社给予我这样一次普及养生知识的机会；同时感谢那些曾经在我创业时给予我支持与帮助的朋友们；最后我还要感谢家人多年来对我方方面面的支持与付出！

希望本书能带给读者一份喜悦，送给读者一份健康；使更多的朋友提高、增强自我保健意识。让我们为健康长寿，为追求高品质的生活共同努力。

刘婷婷

2007年12月

目 录



上篇 二十四节气生成概述

二十四节气的由来	2
二十四节气释名	5
二十四节气表	10
二十四节气成因图	11

中篇 二十四节气养生综述

二十四节气与物候	14
二十四节气与地域性差异	17
二十四节气与人体	19
天人相应	19
二十四节气对人体脏腑的影响	20
二十四节气对经络运行的影响	22
二十四节气对人体生物钟的影响	23
二十四节气对不同年龄、性别人群的影响	24
二十四节气对不同体质人群的影响	26
二十四节气与《黄帝内经》	28
二十四节气与养生	29

下篇 二十四节气养生新经

第一季 春 生	32
---------------	----

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/>