

# 節氣養生

一年四季春夏秋冬的變化均有其規律，這些變化影響着機能的氣血盛衰及臟腑強弱。人應當順應自然季節而養生，遵循「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，因時制宜，合乎中醫四時養生之道。

## 二月三日 立春 星期三



「立」有開始的意思，立春意即揭開春天的序幕。此時養生要順應春天陽氣生發及萬物始生的特點，應注意保護陽氣。因春屬木，與肝相應，所以立春養生主要是護肝。

◆ **夜臥早起養肝氣** 立春養生提倡晚睡早起，以便肝血歸經滋養臟腑。清晨到戶外運動，可促進肝的生發條達，讓身體精力充沛。

◆ **伸個懶腰理肝經** 立春是從「秋冬養陰」過渡到「春夏養陽」的轉捩點，此時節容易出現春困，氣血迴圈緩慢時，人會感到困乏，經常伸懶腰可吐故納新、行氣活血、舒筋通絡及振奮精神。

## 二月十八日 雨水 星期四



雨水節氣始於每年正月十五前後(西曆2月18至20日)。雨水節氣後，降雨增多，寒濕之邪最易困著脾臟；同時，春季肝氣盛，易克脾，故雨水節氣後應當著重護脾。

◆ **多食粥** 民間有「春天喝粥，勝似補藥」的說法。雨水節氣，早晚較冷，風邪漸增，常見口舌乾燥現象。因此，此時節宜常食粥，可在粥中加入大棗、蓮子及山藥等，能補脾養胃和升清降濁。

## 三月五日 驚蟄 星期五



驚蟄節氣始於每年3月4日至7日左右。日漸轉暖的天氣會驚動蟄伏的蟲類和冬眠動物。

◆ **「春捂」保暖防流感** 驚蟄節氣冷暖變幻無常，因而「春捂」尤為重要，不宜過早脫去禦寒的衣服。另外，驚蟄後天氣明顯變暖，微生物也開始生長繁殖，因此應注意預防各種流行性疾。

◆ **飲食清淡平淡** 可多食用新鮮蔬菜及蛋白質豐富的食物，如春筍、菠菜、芹菜、蛋及牛奶等，以增強體質來抵禦病菌的侵襲。另外，驚蟄時節氣溫普遍偏低，在日常飲食應多以溫食為主，以養護脾胃。



# 節氣養生

三月二十日  
**春分**  
星期六



每年3月20日或21日為春分。春分節氣後，氣候溫和、雨水充沛和陽光明媚，正是「春困」的高發時段，但同時也是調整陰陽平衡的保健時機。

▶ **多運動解春困** 緩解春困不應僅靠多睡，最好多在陽光充足和戶外地方活動，多做深呼吸，給大腦提供新鮮充足的氧氣，使人心情舒暢、精神振奮及消除困倦。

▶ **多做頭部按摩操** 適當的頭部按摩具醒腦作用，先將手指合攏，指尖輕輕按在太陽穴上，以順時針方向轉6次，再以逆時針方向轉6次。

四月四日  
**清明**  
星期日



清明始於每年4月4日至6日，此時應掌握春令之氣升發舒暢的特點，使陽氣不斷充沛及逐漸旺盛起來，應避免有耗傷陽氣及阻礙陽氣的情況。

▶ **外出踏春防中毒** 外出踏春，尤其帶孩子出行時，注意不要隨意採摘或食用不認識的野菜和蘑菇。若出現眩暈、呼吸困難、嘴唇發紫和嘔吐等食物中毒症狀，應儘快就醫。

四月二十日  
**穀雨**  
星期二



每年4月20日左右進入穀雨節氣。穀雨為春天的最後一個節氣，此時雨水增多和濕氣較重，須做好過敏、祛濕和護膚。

▶ **外出注意防過敏** 穀雨時節為花粉高峰期，過敏體質者應儘量避免接觸致敏原。



衛生署

# 節氣養生

一年四季春夏秋冬的變化均有其規律，這些變化影響着機能的氣血盛衰及臟腑強弱。人應當順應自然季節而養生，遵循「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，因時制宜，合乎中醫四時養生之道。

## 五月五日 立夏 星期二



每年5月5日或6日為立夏。立夏是夏天的第一個節氣，氣溫開始逐漸升高，雷雨增多，晝長夜短，人體的消耗也隨之加大，白天經常會出現「打盹」的情況，所以立夏後要保持充足的睡眠。

◆ **夜臥早起** 《黃帝內經》曰：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日。」立夏以後氣候變化比較顯著，應晚睡早起，以順應陰陽變化。

◆ **寡欲養陽** 中醫認為四季五行和人體的五臟都是相對應的。立夏以後，天氣轉熱，人的心神容易受到擾動，並出現心神不寧。值此時節，人們要格外重視精神的調養和加強對心臟的保養，尤其是老年人不可有過激情緒，並應保持愉悅心情，切忌暴喜傷心。

## 五月二十日 小滿 星期三



每年5月21日左右為小滿。小滿過後氣溫明顯升高和雨量增加。人體於此時也進入新陳代謝最旺盛的時期，養生重點在於「滋」，須保持人體水分充足和代謝良好，機體才得以滋養。

◆ **切記不可亂吃水果** 雖說夏天正是吃水果的旺季，而且水果富含維生素、水分和礦物質，但從中醫角度來說，水果分為寒性和熱性，如自己的身體不適合吃寒性或熱性的水果，食用不當或吃過量均會對身體造成負面影響。

◆ **祛濕健脾正當時** 進入小滿時節，人們常常感到悶熱難耐，應避免長時間在戶外運動，且不宜過於劇烈；居室應保持空氣流通；飲食以清淡爽口為宜，如冬瓜、絲瓜、番茄、通菜和綠豆等。

## 六月五日 芒種 星期五



芒種表示仲夏的正式開始，同時也是陽氣最盛的時候。此時，各地氣溫明顯升高，空氣中的濕度增加。

◆ **芒種養生需防曬** 芒種時節的特點是氣溫升高和天氣炎熱，因此要注意多喝水。可是，當人體大量出汗後，不要立刻喝過量的白開水，以防止血鉀過分降低。此外，在高溫時段應盡可能減少外出，如若外出，須採取一些防曬措施，如撐傘、戴太陽眼鏡和塗防曬霜等。

◆ **飲食宜減酸增苦** 芒種節氣是消耗體力較多的季節，飲食宜清淡，以清補為主，宜減酸增苦和調理胃氣，不宜吃辛辣食物。



衛生署

# 節氣養生

六月廿一日  
**夏至**  
星期日



每年的6月21日或22日為夏至。夏至之後將進入盛夏，這是一年中  
最難熬的日子。

◆ **多吃苦味和酸味食物** 中醫認為，凡有苦味的蔬菜，大多具有  
清熱作用，如有「菜中君子」美稱的苦瓜，夏天常吃能清熱祛  
濕。此外，盛夏出汗多，易丟失津液，應適當吃些酸甘食物，  
如番茄、檸檬、葡萄、山楂、芒果和奇異果等。

◆ **晚睡早起莫貪涼** 夏至起居調養應順應自然界陽盛陰衰的變  
化，宜晚睡早起。另外，中醫認為頭部是陽氣匯聚之地，所以  
晚上睡覺不可整夜開空調或頭對窗戶。

七月六日  
**小暑**  
星期一



每年7月7日左右為小暑。暑為熱，小暑即小熱。雖然盛夏已經來  
臨，但還沒到最熱的時候。

◆ **防暑降溫養心為先** 小暑節氣的高溫容易讓人變得心浮氣躁和  
寢食難安，長期如此身體會變得虛弱。因此，須注意防暑降溫和  
正確調理身體，多喝養生粥，如綠豆粥和荷葉粥等。

◆ **適當午睡消暑熱** 小暑節氣的正午時分氣溫較高，在人體的降  
溫排汗過程中，皮膚毛細血管擴張，大量血液滯留體表，大腦血  
液供應相對不足，再經過一上午的工作和學習，人們普遍會感到  
疲乏和精神不振。如午飯後適當進行午睡休息，對人的健康以及  
工作和學習都十分有利。

七月廿二日  
**大暑**  
星期三



大暑節氣始於每年7月23日左右。大暑為一年中氣溫最高的時候。  
這個時候心氣容易虧耗，尤其老人、兒童和體虛氣弱者往往難以抵  
禦酷暑，出現頭暈、心悸、胸悶和大量出汗等症狀。

◆ **冬病夏治** 大暑是全年溫度最高，陽氣最盛的時節，在養生保  
健中常有「冬病夏治」的說法，故對於那些每逢冬季發作的慢性  
疾病是最佳的治療時機，在夏季養生中尤其應該細心調養。

◆ **益氣養陰食物不可少** 大暑天氣酷熱，出汗較多，容易耗氣傷  
陰，此時人們常常是「無病三分虛」。因此，應常吃一些味道清  
淡和具益氣養陰作用的食物，以增強體質，如山藥、大棗、雞  
蛋、牛奶、蓮藕、百合粥和菊花粥等。



衛生署

# 節氣養生

一年四季春夏秋冬的變化均有其規律，這些變化影響着機能的氣血盛衰及臟腑強弱。人應當順應自然季節而養生，遵循「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，因時制宜，合乎中醫四時養生之道。

八月七日  
**立秋**  
星期五



每年8月7日或8日為立秋節氣。立秋一般預示著炎熱的夏天即將過去，秋天即將來臨，天氣逐漸涼爽。

◆ **早睡早起宜秋凍** 立秋時節也是秋高氣爽之時，應開始「早臥早起」，宜多增加夜間的睡眠時間。另外，適當的秋凍可以提高機體從夏熱順利過渡到秋涼的適應，這對冬季常見的各種疾病，尤其是呼吸道疾病能起到積極的預防作用。

◆ **防燥養肺是關鍵** 立秋至，秋風起，燥邪為盛，最易傷人肺陰，容易出現皮膚乾澀、鼻子燥熱等症狀，宜吃些滋陰除燥及養護心肺的食物，如茯苓、銀耳、梨和蓮藕等。另外，此時濕熱仍較重，因此戶外運動以出微汗為宜，宜選擇散步、慢跑和打太極等運動。

八月廿二日  
**處暑**  
星期六



每年8月22日至24日左右是處暑節氣。「處」是終止的意思，表示炎熱即將過去，節令到了處暑，氣溫逐日下降，不再暑氣逼人。

◆ **調整作息緩解秋乏** 處暑期間，自然界的陽氣由疏泄趨向收斂，人體內陰陽之氣的盛衰也隨之轉換，因而常常伴有疲勞感，也就是所謂的「秋乏」。為防止「秋乏」影響正常生活，應做到早睡早起和有適當午休，同時應保持心平氣和。

◆ **飲食清淡少吃涼** 處暑後燥氣明顯，肺易受傷，容易出現咳嗽、腸胃炎和支氣管炎等症狀。此時飲食宜益腎養肝和潤肺養胃，少食辛辣食品，以免加重秋燥。另外，宜少吃涼性食物，如西瓜和苦瓜等，否則會損傷脾胃。

九月七日  
**白露**  
星期一



每年9月7至9日後便進入白露。此時節白天雖然溫和，但早晚氣候已涼，會明顯感到炎熱的夏天已經過去，涼爽的秋天來了。

◆ **防秋凍受涼，勤泡脚養腎** 俗話說「白露身不露」。白露節氣一過，穿衣服就不能再暴露身體，要及時根據天氣增添衣物。雖然「秋凍」是經典的養生保健要訣，有助於鍛煉耐寒能力，但並非人人皆宜，體質較弱的老人和兒童和心腦血管疾病患者等都不適合「秋凍」。隨著天氣越來越涼，有些人會出現手腳冰涼等症狀，從中醫角度來說，這是腎氣不足的表現，堅持晚上泡脚，時間以15至30分鐘為宜，泡到身體微微發熱，可助固養腎氣。

◆ **飲食清淡，防過敏** 秋季對應五臟為肺，因此白露時節要注意養肺，但肺喜潤不喜燥，所以白露季節不能一味進補，宜以清淡和易消化且富含維生素的食物為主。



衛生署

# 節氣養生

九月廿一日  
星期二  
秋分



秋分時間一般為每年的9月22或23日。秋分時節的到來意味著秋天已過去一半了，從這一天起，晝短夜長將越來越明顯，晝夜溫差將逐漸加大，氣溫逐日下降，漸漸步入深秋季節。

◆ **注意防燥** 秋分時節，飲食上要特別注意預防秋燥。飲食上要注意多吃一些清潤、溫潤為主的食物，比如芝麻和核桃等。秋天上市的果蔬品種多樣，如藕、荸薺(馬蹄)、甘蔗、秋梨、柑橘、蘋果、葡萄和柿子等，都是調養佳品。

◆ **秋季進補切不可亂補** 根據中醫「春夏養陽、秋冬養陰」的原則，現在已經進入秋季進補的季節，但也不可亂補，過量濫用滋補品反而可能會導致身體不適。

十月八日  
星期四  
寒露



每年10月8日或9日是寒露節氣。天氣轉寒，萬物隨寒氣增長而逐漸蕭落。

◆ **常食蜂蜜少食辛辣** 此時節的飲食調養應以滋陰潤燥為宜，應多食芝麻、栗子和乳製品等柔潤食物，不吃或少吃辛辣燒烤食品，如辣椒、生薑、蔥和蒜類。「朝朝飲水，晚晚蜜湯。」這是古代人對付秋燥的良方，意思是說白天喝點淡鹽水，晚上喝些蜜水。此外，適宜多飲枸杞菊花茶和銀耳百合粥等。

◆ **保證睡眠 加強鍛煉** 寒露時節到來，氣溫下降，宜早睡早起，保證睡眠充足，注意勞逸結合，以順應陰精的收藏，舒達陽氣。常言道：「寒露腳不露。」這是告誡人們應注意天氣變化，及時增減衣服，以防寒邪入侵，尤其不要赤腳，以防「寒從足生」。

十月廿三日  
星期五  
霜降



霜降一般始於每年10月23日或24日，這是秋季的最後一個節氣，也是陽氣由收到藏的過渡。

◆ **一年補透，不如補霜降** 中醫認為，秋季宜收不宜散，辛味發散泄肺，此時應少吃一些辛辣的食品，尤其是火鍋和燒烤，以防「上火」(熱氣)。根據中醫養生觀點，秋要平補，同時注意健脾養胃及調補肝腎，應選用氣平、味淡及作用和緩的食品，以湯類和粥類最為適宜。

◆ **悲秋宜忘憂** 中醫認為，秋季對應七情之悲憂，霜降之時天氣漸冷，陽光減少，風起葉落甚至淒風冷雨，容易引起人們心中的淒涼之感，尤其老年人易產生孤獨感及情緒憂鬱，不利於身心健康，應培養樂觀豁達的心態。



衛生署

# 節氣養生

一年四季春夏秋冬的變化均有其規律，這些變化影響着機能的氣血盛衰及臟腑強弱。人應當順應自然季節而養生，遵循「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，因時制宜，合乎中醫四時養生之道。

## 十一月七日 立冬 星期六



立冬於每年11月8日前後到來，為冬季的第一個節氣。這時陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零，蟄蟲伏藏，萬物活動趨向休止。此時應養精蓄銳，為來年春季生機勃發作準備。

◆ **滋陰潤燥 多喝溫水** 俗語說：「藥補不如食補。」食補在冬季調養中尤為重要。入冬後可選擇氣味厚重，具滋陰功效的食物，如沙參、玉竹、百合、無花果、銀耳和枸杞等。

◆ **早睡晚起** 起居調養建議早睡晚起，以保證充足的睡眠，此舉有利於陽氣潛藏和陰精蓄積。年輕人要避免熬夜。老年人則要避免晨練起得太早，在上午9時到下午4時之間進行晨練最為適宜。

## 十一月廿一日 小雪 星期日



小雪是冬季的第二個節氣，北方一般開始降雪，雖然初雪雪量小，但已提示陽氣潛藏、陰氣漸盛和氣溫降低，轉入嚴寒的冬天。

◆ **慎防內火宜多吃「苦」** 中醫認為，小雪節氣忌吃燥熱食物，進補以溫熱為主，宜吃溫潤益腎的食物，如羊肉、牛肉、枸杞、大棗、山藥、栗子、核桃、黑木耳、黑芝麻和黑豆等。為防止溫熱過度而「上火」，可適當多吃些苦味食物，以解熱去火及清熱潤燥。

◆ **適度運動防感冒** 小雪時節，要持之以恆進行鍛煉，最好選擇在中午較暖時進行，場地宜選擇在空氣新鮮的地方，不宜做過分劇烈的運動。汗泄太多，反易受涼，不但傷陰氣，也易損陽氣。此外，冬季易出現骨關節疾病，運動時應注意對骨關節的保護。

## 十一月廿七日 大雪 星期一



每年12月7日或8日迎來大雪節氣，北方地區開始出現大幅降雪。

◆ **藥食同補 南溫北熱** 冬季是匿藏精氣的時節，冬令進補能增強體質，提高人體的免疫功能，促進新陳代謝和增強身體的抗寒能力。大雪「進補」須根據地域和天氣吃不同的食物，南方適合用鴨和魚溫補；北方氣候寒冷，可用羊肉和牛肉補充身體元氣，增加禦寒能力；如果天氣持續乾燥，還要在滋補時增加冰糖和百合等甘潤的食物，以起「滅火器」的作用，防止身體上火。

◆ **注意防寒** 穿衣護好頭腳胸，應注意風邪和寒邪的侵入，尤其是頭、胸和腳部，需做好防寒保暖工作。



# 節氣養生

十二月廿一日  
**冬至**  
星期一



冬至節氣始於每年12月21日至23日，中醫認為，冬至陰極之至，陽氣始生。

- ◆ **注意避寒邪** 冬至養生首先要多著衣和避寒邪。此外，一定要進行適當的體育鍛煉，通過合理的運動可升發體內的陽氣。在日常飲食中還應多吃些禦寒食物，以提高機體的禦寒能力。
- ◆ **重點宜養心** 進入冬季，有些人便會顯得意志消沉，這可能是患上了「季節性情緒病」，對身邊事物提不起興趣，還伴有嗜睡和易怒等，可堅持多曬太陽，還可以每天做簡單運動，讓心情舒緩下來，同時注意生活起居，按時休息，不做「夜貓」。

一月五日  
**小寒**  
星期二



小寒節氣標誌著冬季的正式開始，迎來最寒冷的日子。

- ◆ **冬令進補宜溫** 飲食上要注意多吃溫散風寒的食物，如生薑、大蔥和羊肉等。冬季喝熱粥也非常適合，如羊肉粥能溫補陽氣；麥片粥可養心除煩；核桃粥能養陰固精；紅薯粥可滋補肝腎。食亦宜雜，即食物要多樣化，精粗搭配，葷素兼吃。
- ◆ **冬練時間宜晚** 早晨鍛煉最好待日出以後再進行及須注意防寒保暖。冬季氣溫低，血流緩慢，肌肉和關節的彈性及靈活性降低，極易出現運動損傷。此外，冬季的運動量不宜過大，可進行運動量較適宜的全身運動，如太極拳和慢跑，以保持充足的體力。

一月二十日  
**大寒**  
星期三



大寒是二十四節氣的最後一個節氣，始於每年西曆1月20日左右。

- ◆ **進補宜「封藏」** 冬季進補到這時需收尾，不宜再多吃生薑和大蔥等辛散的食物，更不適合大量飲酒。為逐漸適應春季舒暢、升發和條達的季節特點，可適當吃些白菜、油菜和胡蘿蔔等味甘的蔬菜。
- ◆ **護養心氣** 「大寒」是全年中寒氣最重的節氣，此時節要注意保暖。在大寒時節，我們應怡神斂氣和保持心情舒暢，使體內氣血和順，不擾亂機體內閉藏的陽氣，做到「正氣存內，邪不可干」。



衛生署