

中医专家“解锁”全年节气养生要点

快收藏！2025年“二十四节气养生日历”

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”一首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，它是中国传统历法体系及其相关实践活动的重要组成部分，被誉为“中国的第五大发明”。

作为中国人标识岁月的独有刻度，二十四节气不仅指导人们的生产生活，也蕴藏着保持健康体魄的秘宝，体现着中医“顺应自然，调和阴阳”的思想。中医专家开出二十四节气养生清单，与您分享应时养生的奥秘。

立春(2月3日)
生发阳气、调顺肝气

“生发阳气”就是防止损伤人体阳气,提高人体机能。饮食方面增甘少酸更护肝,应少喝酸性饮料,少吃辛辣食物,多吃绿色果蔬。养肝需保持良好情绪,避免心情不和、情绪失控导致的肝阳上亢、损伤肝阴。

雨水(2月18日) 春捂防止“倒春寒”

初春阳气渐生,气候日趋暖和,却又容易出现“倒春寒”。同时,人体的抵抗力在冬季后难免有所下降,易感邪而致病。养生重在春捂防寒,健脾除湿,调畅情志,起居适宜。减衣时,要先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和一点。

惊蛰(3月5日)
养阳气顺肝气,气血舒展畅达

“冷蛰蛰，暖春分”，惊蛰养生要顺应阳气升发的特点，使自己的精神、情绪、气血也如春日一样舒展畅达。要以“舒展经络、调和气血”为主，使机体正气充沛从而抵御疾病。要戒暴怒，忌心怀忧郁，忌妄动肝火。

春分(3月20日)
消化疾病高发,健脾养胃关键

春分是一年中阴阳平衡、昼夜平分、寒温各半的日子,应利用好节气养生,调摄起居、饮食、情志各个方面,恢复人体阴阳的平衡。此外,遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,适量进食葱、蒜、韭、芥等,养阳的同时兼顾防腐杀菌。

清明(4月4日)
除了养肝,还要防皮肤过敏

春季要注意不要熬夜,尽量在子时(23点至1点)前入睡。饮食最好选用性平、甘、微温的食物,避免吃油腻生冷食物,多吃新鲜蔬菜和富含维生素B的食物。此季节也是过敏性疾病高发季节,提醒大家春季防治皮肤过敏。

谷雨(4月20日)
饮食、锻炼排出体内湿气

降雨开始增多,空气湿度加大,还要注意胃肠道、骨关节等疾病的加重。该节气湿邪容易侵入人体,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等症状。可选择适宜且动作柔和的运动,有助于排出体内的湿气。

立夏(5月5日) 养生从“心”开始

“心”与“夏”相应，夏季心阳最旺，“心在液为汗”，汗出过多，易耗伤心气。所以立夏节气应以养心、养阳为要。午睡可以调阴阳、养心神，从而预防多种心血管疾病的发生。天气逐渐炎热，心火容易旺盛，适当进食苦味食物，可以清热泻火。



小满(5月21日)
温热挟湿,注意清热利湿

正值春夏交接之时,紫外线强烈,湿度较高。可以吃一些清热利湿、生津止渴的食物,少食甘肥滋腻、生湿助湿的食物。小满气温渐高,人体出汗增多,汗为津液,易耗气伤津,运动不宜过度,身体微微汗出即可,切莫大汗淋漓。

水果应食用养阴生津之品。

处暑(8月23日)
凉意渐生,做好“收、养”

随着处暑节气的开始,天气日渐转凉,由热转寒,为“阳消阴长”的过渡阶

芒种(6月5日)
调阴阳,心不“忙”

日出较早,日落较晚,是一年中阳气最旺盛的时期,也是阴气初生的时期,因此要顺应阴阳变化规律,滋养初生的阴气。要睡好“子午觉”,在“子时”23点前入睡,“午时”11点—13点间小憩15—30分钟。

夏至(6月21日) 艾灸温阳,事半功倍

夏至节气标志着炎炎夏日到来了，趁着阳气旺盛，借大自然“温热”特性，通过三伏灸、三伏贴等中医外治疗法，结合中药内服，佐以食疗、按跷导引，最大限度地以阳克寒，达到温阳散寒，补虚利湿的目的，从而增强人体抵抗力。

房间通风，少吃辛辣食物，做做“鼻炎操”。“白露秋分夜，一夜冷一夜”，晚上睡觉前一定要关窗。

秋分(9月23日)
寒凉渐重，补肺润燥，增强体质

小暑(7月7日)
要养阳气、祛暑湿

小暑时节,炎热的天气会导致空气湿度升高,形成湿热的环境,从而加重人体内湿邪的滞留,人们更容易受到湿气的影响。湿气滞留体内,易导致湿热病证的出现,要养阳气、祛暑湿。

大暑(7月22日)
养“心阴”,护“脾气”

大暑节气正是进行“冬病夏治”的好时机。饮食方面提倡多样化,以清淡易消化为主。适当增加苦味蔬果,比如苦瓜、荷叶等有助于清热去火、健脾除湿。多吃开胃消暑的食物,比如赤小豆、薏米、南瓜、西瓜、黄瓜、丝瓜等。

立秋(8月7日) 霜降(10月23日)
换季开始,要“养阴润燥” 注重脚部、腹部及膝部保暖

立秋节气,这是秋天的第一个节气,但立秋并不代表酷热天气的结束。霜降是秋季的最后一个节气,也意味着冬天即将开始。晚秋早晚温差大,

冷热失常,虚邪贼风往往会乘虚而入,使人生病。这个时节要注意保暖防寒,尤其是抵抗力相对比较弱的女性及老年人。对于抵抗力较低的人群可以佩戴保暖护膝,保持膝关节温度,也可坚持晚上泡脚。

立冬(11月7日)
敛阴护阳,做好“冬藏”

立冬节气，是冬季的起始。立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态，草木凋零，蛰虫休眠。立冬以后，天黑得早，尽量早睡晚起，使人体的生物节律与自然节律相一致，达到天人合一，这样更有利于阳气潜藏，阴精蓄积。“立冬补冬，不补嘴空”，大家需根据地域以及自身体质选择食物，选择清补、温补或小补。

小雪(11月22日)
做好“藏精”，应对外邪侵袭

小雪节气的到来意味着天气将会越来越冷、降水量渐增。如冬季没有好好养精蓄锐,那么等到春季来临,病毒、细菌等也开始活跃时就没有足够的正气去抵御外邪,自然也就容易生病,所以冬季养生,一定要做好“藏精”。此季节可用食物来填补阴精,使阴精积蓄,培补肾元,骨健髓充,元神得养。

大雪(12月7日)
“病从寒生”，莫让阳气外泄

大雪节气，标志着仲冬时节正式开始。冬季建议少洗澡，多泡脚。俗话说，“寒从足起，病从寒生”。足部既是三条阴经的起点，也是三条阳经的终点。可以尝试中药泡脚，促进气血运行，帮助身体疏通经络，从而达到防病与保健的效果。

冬至(12月21日)
养骨“三大宝”，御寒锻炼防跌倒

冬至过后气候将进入一个最寒冷的阶段,也就是人们常说的“进九”。首先要做到的就是“防寒保暖”;其次,要学会选择合适的护膝,为膝盖提供必要的支撑与保护;在日常生活、户外活动时尽量不选择“爬山、爬坡”等运动。冬至节气里,可以选择在下午阳光充足的时候,进行低强度的户外运动。

小寒(2026年1月5日)
做好“养藏”,以免“伤阳”

小寒是冷气积久而寒,是天气寒冷但还没有到极点的意思。小寒尤其要注意保暖,躲避寒气,做好“养藏”,以免阳气散失。人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。寒主收引,容易让血液凝滞,易引发心脑血管疾病。所以,防寒保暖依然是这个节气的重点,切不可“要风度不要温度”。

大寒(2026年1月20日)
年味渐浓,注意防“五寒”

这是二十四节气中的最后一个节气,养生保健要特别注意预防“五寒”
防颈寒,保持颈部的温度对于预防颈椎病尤为重要;防脚寒,最简单且有效的驱寒方法还是泡脚;防腰寒,以保养阳气,促进人体的生长、发育与生殖健康;防鼻寒,保护呼吸道健康的第一步;防肺寒,为了防止哮喘,首要是背部和脖颈等关键部位的保暖。

综合《扬子晚报》、《健康时报》报道