

# 《二十四节气知识》

## 图书基本信息

书名：《二十四节气知识》

13位ISBN编号：9787530875759

10位ISBN编号：7530875752

出版时间：2013-1

出版社：天津科学技术出版社

作者：许彦来

页数：462

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《二十四节气知识》

## 前言

二十四节气是中华民族传统文化的重要组成部分，自古流传至今，广泛地影响着我国广大劳动人民的生产和生活。“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。”这首《二十四节气歌》在我国民间广为流传，可谓妇孺皆知，二十四节气的影响由此可见一斑。二十四节气也是我国独创的传统历法，是我国历史长河中不可多得的瑰宝，上至风雨雷电，下至芸芸众生，包罗万象。在长期的生产实践中，我国劳动人民通过对太阳、天象的不断观察，创造出了节气这种独特的历法。经过不断地观察、分析和总结，节气的划分逐渐丰富和科学，到了距今两千多年的秦汉时期，二十四节气已经形成了完整的概念，并一直沿用至今。起初，二十四节气及其相关的历法是为农业生产服务的。比如“芒种”这个节气，说的是这个时期小麦、大麦等有芒作物已经成熟，要抓紧时间收割。同时也是有芒的谷类作物(如谷、黍、稷等)播种的最佳时期，倘若耽搁了就有可能造成歉收。在这一时期，农民既要抢收，又要播种，是一年之中最忙的季节，因此节气又称“忙种”。渐渐地，人们发现二十四节气还影响着我们生活的其他方面，包括饮食、起居、养生、节日民俗等。科学证明，二十四节气的各个节气对人身体的影响不同，在各个节气中身体上都会出现不同的生理现象，人们根据身体的状况采取健身或是饮食的方式加以保养或是改善，使身体达到健康的状态。由此可以看出，二十四节气的影 响是渗透到生活中的各个方面的。二十四节气之中更是蕴涵着丰富的中华传统文化。北宋著名哲学家程颢有一首题为《偶成》的诗，诗中说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。万物静观皆自得，四时佳兴与人同。道通天地有形外，思入风云变态中。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。”这是用自然的法则来表达人生的哲理。无论是“静观万物”，还是享受春夏秋冬“四时佳兴”，人生的道理都是一样的。要想达到“天人合一”的境界，必须按自然规律办事。从这个意义上说，二十四节气在讲述气象变化的同时，也在讲述人与自然的关系、人与人的关系，更是在讲述人类生存的基本法则。二十四节气直接和间接地影响着每一个人，人们总是在时间的交替中生活，随着季节的变化而改变着，这些都与二十四节气有关。太阳的升落，月亮的圆缺，这些自然现象和二十四节气都是分不开的。随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对于自然界和自身的联系、认识也更加深刻，于是二十四节气对人们来说就更为重要。不论你去到地球上的任何国度和地区，只要是中华儿女，就会有二十四节气相随而至。不但如此，受中华文化影响的地区和人们也都有二十四节气伴随他们。由此可见，了解二十四节气知识，对于传承中华古典文化、服务百姓日常生活都非常重要。鉴于此，我们精心编写了《二十四节气知识》一书。书中首先详细介绍了二十四节气的托源，以及与之相关的历法、季节、物候、节令等内容，接着按照春、夏、秋、冬的顺序介绍各个季节的节气知识，包括农事特点、农历节日、民风民俗、民间宜忌、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、常见病食疗防治、民间谚语、诗词鉴赏等，全方位解读二十四节气，带领读者领略传统文化的精髓。这是一本浓缩了中华传统文化精华的知识宝库，又是一部极其实用的生活必备书、休闲书，集知识性、实用性、趣味性、科学性于一体。可以开阔视野、丰富知识储备、提高人文修养，使读者能够在工作中、休息时，无论身处何地都可以快速地汲取知识的营养。全书覆盖面大，涉猎面广，具有极强的参考性和指导性，一书在手，让你尽览中国传统文化全貌。

# 《二十四节气知识》

## 内容概要

《二十四节气知识大全集》分五个篇章，第一篇章详细讲解了二十四节气的由来，以及与二十四节气关系紧密的历法、季节、物候与节令，带领读者深入解读二十四气节的丰富内涵。后四个篇章分别讲述春季、夏季、秋季、冬季节气，内容涉及气象和农事特点、农历节日、民俗、民间宜忌、饮食养生、药膳养生、起居养生、运动养生、食疗防治、谚语、诗词鉴赏等，带领读者多面了解传统节气常识，并懂得根据节气气候特点进行养生和生活。

# 《二十四节气知识》

## 书籍目录

第一篇二十四节气——中国独有的一种历法 第一章二十四节气来历：始于春秋，确立于秦汉 二十四节气的丰富内涵 二十四节气的科学合理测定 第二章二十四节气和历法：太阴历、太阳历和阴阳合历 节气与太阳历 节气与太阴历 节气与阴阳合历 节气在阳历、农历中的日期 第三章二十四节气和季节：四季的形成和四季季节风 二十四节气气温变化形成四季 二十四节气和四季季节风 第四章二十四节气与物候：七十二候和二十四番花信风 二十四节气和七十二候 二十四节气和二十四番花信风 农历十二个月候应姊妹花 第五章二十四节气和节令“春社”和“春汛”“热在三伏”“入梅”和“出梅”“秋社”、“秋汛”、“秋老虎”“秋霖”和“秋封”“冬九九”和“夏九九”“倒寒”和“倒春寒” 第二篇春雨惊春清谷天——春季的6个节气 第一章立春：乍暖还寒时，万物开始复苏 立春气象和农事特点：春天来了，开始春耕了 立春农历节日：春节——华夏儿女普天同庆 立春民俗：欢庆春回大地，祈求一年吉利 立春民间宜忌：结婚、挑水和掏灰有讲究 立春饮食养生：少酸多甘，平抑肝火 立春药膳养生：蛰虫始振宜养肝 立春起居养生：夜卧早起，多活动 立春运动养生：散步、慢跑、踏青 立春时节，常见病食疗防治 立春耳熟能详谚语 立春脍炙人口诗词鉴赏 第二章雨水：一滴雨水，一年命运 雨水气象和农事特点：春雨润物细无声，麦浇芽、菜浇花 雨水农历节日：元宵节——张灯结彩，万家灯火 雨水民俗：撞拜寄、占稻色，望子成龙、望女成凤 雨水民间宜忌：下雨和懒祭鱼定丰年 雨水饮食养生：调养脾胃，防御春寒 雨水药膳养生：冰雪融化宜调脾 雨水起居养生：春捂防寒是关键 雨水运动养生：适量活动，不妨“懒”一点 雨水时节，常见病食疗防治 雨水耳熟能详谚语 雨水脍炙人口诗词鉴赏 第三章惊蛰：春雷乍响，蛰虫惊而出走 惊蛰气象和农事特点：九九艳阳天，春雷响、万物长 惊蛰农历节日：中和节（春龙节）——二月二龙抬头 惊蛰民俗：辟邪求吉利 惊蛰民间宜忌：惊蛰之日盼打雷 惊蛰饮食养生：新陈代谢提速，要加强营养 惊蛰药膳养生：春雷隆隆宜补肾 惊蛰起居养生：注意保暖 惊蛰运动养生：全身心健身活动 惊蛰时节，常见病食疗防治 惊蛰耳熟能详谚语 惊蛰脍炙人口诗词鉴赏 第四章春分：草长莺飞，柳暗花明 春分气象和农事特点：气温不稳定，预防“倒春寒” 春分农历节日：花朝节——百花生日 春分民俗：多彩多姿祭拜活动，祈求春华秋实 春分民间宜忌：挑粪、洗衣和晾衣得看日子 春分饮食养生：燕子归来，平衡阴阳 春分药膳养生：健身美容、消肿明目 春分起居养生：杀菌、除尘 春分运动养生——锻炼身体，增强抵抗力 春分时节，常见病食疗防治 春分耳熟能详谚语 春分脍炙人口诗词鉴赏 第五章清明：气清景明，清明洁净 清明气象和农事特点：春意盎然，春耕植树 清明农历节日：清明节和寒食节 清明民俗：祭祖、缅怀先烈、祝愿美好未来 清明民间宜忌：盼晴天、躲清明 清明饮食养生：注意降火、保护肝脏、强筋壮骨 清明药膳养生：滋肾养阴、降压安神 清明起居养生：返璞归真，拥抱大自然 清明运动养生：量力而行活动身体 清明时节，常见病食疗防治 清明耳熟能详谚语 清明脍炙人口诗词鉴赏 第六章谷雨：雨生百谷，禾苗茁壮成长 谷雨气象和农事特点：气温回升，谷雨农事忙 谷雨农历节日：上巳节——招魂续魄，临水宴宾和求子 谷雨传说和民俗：祈盼天遂人愿、祛除百病、丰收安宁 谷雨民间宜忌：忌讳野外放火、气温偏高、阴雨 谷雨饮食养生：牡丹花开，除热防潮 谷雨药膳养生：补脑养肝，通血化痰 谷雨起居养生：早睡早起，勤通风换气 谷雨运动养生：闲庭信步，室内室外运动 谷雨时节，常见病食疗防治 谷雨耳熟能详谚语 谷雨脍炙人口诗词鉴赏 第七章春季穿衣、护肤、两性健康和心理调适策略 春季穿衣：早晚增衣，中午减衣 春季护肤：清洁、滋润保养 春季两性健康：性生活要适度 春季心理调适：宽容、自信、知足 第八章春季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示 春季养花：等闲识得东风面，万紫千红总是春 春季钓鱼——垂钓绿湾春，春深杏花乱 春季爱车保养：车身美容，车内清洁维护 春季旅游：乡村赏花、水乡泛舟、户外踏青 第三篇夏满芒夏暑相连——夏季的6个节气 第一章立夏：战国末年确立的节气 立夏气象和农事特点：炎热天气临近，农事进入繁忙 立夏农历节日：浴佛节——中国传统宗教节日之一 立夏民俗：吃蛋、称人、尝三新、嫁毛虫 立夏民间宜忌：忌讳无雨、坐门槛 立夏饮食养生：红补血、苦养心、喝粥喝水防打盹儿 立夏药膳养生：益气活血，养血安神 立夏起居养生：适当午睡，居室要通风消毒 立夏运动养生：运动要适可而止 立夏时节，常见病食疗防治 立夏耳熟能详谚语 立夏脍炙人口诗词鉴赏 第二章小满：小满不满，小得盈满 小满气象和农事特点：多雨潮湿，谷物相继成熟 小满民俗：祭神、祭蚕，“捻捻转儿”——“年年赚” 小满民间宜忌：甲子或庚辰日小满不好 小满饮食养生：素食为主，适量冷饮、薏米和苋菜 小满药膳养生：消暑健脾，平肝生津 小满起居养生：避雨除湿，冷水澡健美瘦身 小满运动养生：时尚活动——森林浴 小满时节，常见病食疗防治 小满耳熟能详谚语 小满脍炙人口诗词鉴赏 第三章芒种：东风燃尽三千顷，折鹭飞来

无处停 芒种气象和农事特点 芒种农历节日：端午节——纪念屈原 芒种民俗：送花神，插秧娱乐开始了 芒种民间宜忌：盼打雷、忌北风 芒种饮食养生：吃粽子解暑，吃鸽肉或莴笋清热解毒 芒种药膳养生：滋阴清热，除烦止渴，全方位养护 芒种起居养生：膀爷做不得，房间勤通风 芒种运动养生：手里常握健身球，勤到草地、鹅卵石地面走 芒种时节，常见病食疗防治 芒种耳熟能详谚语 芒种脍炙人口诗词鉴赏 第四章夏至：夏日北至，仰望最美的星空 夏至气象和农事特点：炎热的夏天来临，准备防洪抗旱 夏至农历节日：观莲节——莲花的生日 夏至民俗：夏至吃面取彩头，祭神、求雨祈平安 夏至民间宜忌：夏至之日忌讳为五月末，且忌当日有雷雨 夏至饮食养生：多食酸味，宜吃果蔬 夏至药膳养生：清热解暑，健脾益气 夏至起居养生：注意清洁卫生，预防皮肤病 夏至运动养生：顺应时节，游泳健身 夏至时节，常见病食疗防治 夏至耳熟能详谚语 夏至脍炙人口诗词鉴赏 第五章小暑：盛夏登场，释放发酵后的阳光 小暑气象和农事特点：极端炎热开始，农田忙于追肥、防虫害 小暑农历节日：六月六天贖节——回娘家节 小暑民俗：尝新米、吃饺子消除“苦夏”，吃面辟恶 小暑民间宜忌：小暑之日忌西南风和雷鸣 小暑饮食养生：勤喝水、饮食清淡，吃紫菜补肾养心 小暑药膳养生：清暑解热、健脾利湿 小暑起居养生：合理着装防紫外线，雨后不坐露天的凳子 小暑运动养生：常到海滨、山泉、瀑布或旷野散步 小暑时节，常见病食疗防治 小暑耳熟能详谚语 小暑脍炙人口诗词鉴赏 第六章大暑：水深火热，龙口夺食 大暑气象和农事特点：炎热之极，既防洪又抗旱、保收 大暑农历节日：火把节——东方的狂欢节 大暑民俗：斗蟋蟀、吃荔枝、吃仙草、送大暑船祛病消灾 大暑民间宜忌：忌讳无雨或天不热 大暑饮食养生：多吃含钾食物，及时补充蛋白质 大暑药膳养生：降低血压、减肥降脂、健脾清暑 大暑起居养生：睡眠时间要充足，衣服要选择天然面料 大暑运动养生：双手轮换扇扇子，既消暑又防肩周炎 大暑时节，常见病食疗防治 大暑耳熟能详谚语 大暑脍炙人口诗词鉴赏 第七章夏季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略 夏季穿衣：选择吸湿、散热性能好和吸热性能差的面料 夏季美容护理：尽量用温水洗脸，切忌天天洗头 夏季两性健康：房事要适度 夏季心理调适：清静度夏、静养勿躁、胸怀要宽阔 第八章夏季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示 夏季养花：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红 夏季钓鱼——大麦黄，钓鱼忙 夏季爱车保养：防水防晒，防爆胎防自燃 夏季旅游：赏花、登山、日出、探险 第四篇秋处露秋寒霜降——秋季的6个节气 第一章立秋：禾熟立秋，兑现春天的承诺 立秋气象和农事特点：秋高气爽，开始收获 立秋农历节日：七夕节和中元节 立秋民俗：戴楸叶、贴秋膘、补秋屁股和尝秋鲜，祈求好兆头 立秋民间宜忌：忌讳打雷、下雨、出彩虹 立秋饮食养生：少辛增酸，进食“温鲜”食物 立秋药膳养生：滋阴降火、解暑消烦、补骨添髓 立秋起居养生：早睡早起、规律作息、消除秋乏 立秋运动养生：轻松慢跑，预防感冒、秋燥和疲劳 立秋时节，常见病食疗防治 立秋耳熟能详谚语 立秋脍炙人口诗词鉴赏 第二章处暑：处暑出伏，秋凉来袭 处暑气象和农事特点：早晚凉爽，农田急需蓄水、保墒 处暑农历节日：中元节——鬼节 处暑民俗：开渔节欢送渔民出海，吃鸭子防秋燥 处暑民间宜忌：龙王爷好人难做，有人盼雨，有人忌下雨 处暑饮食养生：少吃苦味食物，健脾开胃宜吃黄鱼 处暑药膳养生：清热生津、防止便秘、平肝降压 处暑起居养生：“秋冻”要适可而止 处暑运动养生：秋高气爽，运动宜早动晚静 处暑时节，常见病食疗防治 处暑耳熟能详谚语 处暑脍炙人口诗词鉴赏 第三章白露：白露含秋，滴落乡愁 白露气象和农事特点：天高气爽，千家万户忙秋收、秋种 白露民俗：吃番薯，喝白露茶和酒，祭祀治水英雄大禹 白露民间宜忌：忌讳下雨和刮风 白露饮食养生：喝粥饮茶有讲究，慎食秋瓜防腹泻 白露药膳养生：利尿通乳、安神助眠，益气补虚、温中暖下 白露起居养生：袒胸露体易受凉，防止秋燥和“秋季花粉症” 白露运动养生：赤脚活动已不宜，最佳运动是慢跑 白露时节，常见病食疗防治 白露耳熟能详谚语 白露脍炙人口诗词鉴赏 第四章秋分：秋色平分，碧空万里 秋分气象和农事特点：凉风习习，田间秋收、秋耕、秋种忙 秋分农历节日：中秋节 秋分民俗：吃秋菜、送秋牛，祈望身强力壮、吉祥如意 秋分民间宜忌：下雨、刮风和雷鸣，有人欢喜有人忧 秋分饮食养生：食物多样化，保持阴阳平衡 秋分药膳养生：滋阴壮阳、清润生津和健胃消食 秋分起居养生：多事之秋、稍安勿躁、注意皮肤保湿 秋分运动养生：避免激烈运动，适宜慢跑和登山运动 秋分时节，常见病食疗防治 秋分耳熟能详谚语 秋分脍炙人口诗词鉴赏 第五章寒露：寒露菊芳，缕缕冷香 寒露气象和农事特点：昼暖夜凉，农田秋收、灌溉、播种忙 寒露农历节日：重阳节——佩茱萸，饮菊花酒 寒露民俗：爬香山赏红叶，吃芝麻延缓衰老 寒露民间宜忌：忌刮风和霜冻，注意身体保暖 寒露饮食养生：既要进补，也要排毒 寒露药膳养生：暖胃、补气、补血、健胃消食、强筋壮骨 寒露起居养生：预防感冒哮喘，夜凉勿憋尿 寒露运动养生：倒走强身健体，注意安全 寒露时节，常见病食疗防治 寒露耳熟能详谚语 寒露脍炙人口诗词鉴赏 第六章霜降：冷霜初降，晚秋、暮秋、残秋 霜降气象和农事特点：露水凝成霜，农民秋耕、秋

## 《二十四节气知识》

播和秋栽忙 霜降农历节日：祭祖节——送寒衣 霜降民俗：赏菊、打霜降、摘种子，祈求吉祥平安 霜降民间宜忌：忌无霜和秋冻 霜降饮食养生：食用坚果要适量，食豌豆提高免疫力 霜降药膳养生：滋阴润肺、清热化痰，润燥滑肠、补气养胃 霜降起居养生：注意腹部保暖，洗澡不要过频 霜降运动养生：量力而行选择活动，健身须循序渐进 霜降时节，常见病食疗防治 霜降耳熟能详谚语 霜降脍炙人口诗词鉴赏 第七章秋季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略 秋季穿衣策略：衣物暴晒后再穿，慎穿裙装 秋季美容护理：加强保湿，按摩面部养容颜 秋季两性健康知识：要养精蓄锐 秋季心理调适：保持心情舒畅防秋愁 第八章秋季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示 秋季养花：停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花 秋季钓鱼——钓鱼人追梦的黄金季节 秋季爱车保养：注意车内清洁，更新机油、冷却液体和玻璃水 秋季旅游：赏花、观鸟、朝圣、观潮 第五篇冬雪雪冬小大寒——冬季的6个节气 第一章立冬：蛰虫伏藏，万物冬眠 立冬气象和农事特点：气温下降，江南抢种、移栽和灌溉忙 立冬农历节日：下元节——水官解厄之辰 立冬民俗：补冬、养冬和迎冬，保一冬健康 立冬民间宜忌：立冬晴五谷丰，立冬忌盲目“进补” 立冬饮食养生：黑色食品补养肾肺，身体虚弱多食牛肉 立冬药膳养生：消积导滞、补脾养胃，补肾涩精、补精益血 立冬起居养生：睡前温水泡脚，室内温度要提高 立冬运动养生：规律运动身体好，早睡晚起多活动 立冬时节，常见病食疗防治 立冬耳熟能详谚语 立冬脍炙人口诗词鉴赏 第二章小雪：轻盈小雪，绘出淡墨风景 小雪气象和农事特点：开始降雪，防冻、保暖工作忙 小雪民俗：祭神、建醮、腌菜、风鸡，祈求平安 小雪民间宜忌：忌讳天不下雪 小雪饮食养生：适当吃些肉类、根茎类食物御寒 小雪药膳养生：补肾益气、祛虚活血，乌须发、美容颜 小雪起居养生：御寒保暖，早睡晚起 小雪运动养生：运动前要做足准备活动 小雪时节，常见病食疗防治 小雪耳熟能详谚语 小雪脍炙人口诗词鉴赏 第三章大雪：大雪深雾，瑞雪兆丰年 大雪气象和农事特点：北方千里冰封、万里雪飘，南方农田施肥、清沟排水 大雪民俗：藏冰、腌肉、打雪仗和赏雪景，其乐融融 大雪民间宜忌：瑞雪兆丰年，无雪可遭殃 大雪饮食养生：不可盲目进补，消痰化痰、理气解毒吃萝卜 大雪药膳养生：补血止血、滋阴润肺、补中益气、补肾壮阳 大雪起居养生：洗澡水不宜烫、时间不宜长，睡觉要穿睡衣 大雪运动养生：运动最好在下午做 大雪时节，常见病食疗防治 大雪耳熟能详谚语 大雪脍炙人口诗词鉴赏 第四章冬至：冬至如年，寒梅待春风 冬至气象和农事特点：数九寒冬，农田松土、施肥和防冻 冬至民俗：过冬至节、祭祖、祭天、拜师祭孔 冬至民间宜忌：忌无雨，忌吵架、屠宰和扫地 冬至饮食养生：冬至吃饺子、喝鸡汤、吃狗肉有讲究 冬至药膳养生：补虚益精、清热明目、滋阴益气、补肾固精 冬至起居养生：勤晒被褥，注意头部保暖和防风 冬至运动养生：溜冰、滑雪和冬泳，切忌过分剧烈 冬至时节，常见病食疗防治 冬至耳熟能详谚语 冬至脍炙人口诗词鉴赏 第五章小寒：小寒信风，游子思乡归 小寒气象和农事特点：天气寒冷，农田防冻、清沟、追肥忙 小寒农历节日：腊八节——喝腊八粥 小寒民俗：杀年猪、磨豆腐，欢欢喜喜过年了 小寒民间宜忌：忌天暖和无雪 小寒饮食养生：喝腊八粥有益健康，补肾阳、滋肾阴可多食虾 小寒药膳养生：补虚弱、强筋骨，清热、化痰止咳 小寒起居养生：防止冷辐射伤害 小寒运动养生：公园或庭院步行健身 小寒时节，常见病食疗防治 小寒耳熟能详谚语 小寒脍炙人口诗词鉴赏 第六章大寒：岁末大寒，孕育又一个轮回 大寒气象和农事特点：天寒地冻，积肥堆肥为春耕做准备 大寒农历节日：小年——祭灶 大寒民俗：尾牙祭、糊窗户、赶年集，辞旧迎新忙团圆 大寒民间宜忌：忌天不下雪 大寒饮食养生：御寒就吃红色食物，滋补就食用桂圆 大寒药膳养生：益气止渴、强筋壮骨，补肝肾、滋阴润肠 大寒起居养生：早睡晚起，室内通风，防煤气中毒 大寒运动养生：运动前做好热身活动 大寒时节，常见病食疗防治 大寒耳熟能详谚语 大寒脍炙人口诗词鉴赏 第七章冬季穿衣、美容、两性健康、心理调适策略 冬季穿衣策略：导热性越低的衣服保暖效果越好 冬季美容护理：预防皮肤干燥，注意滋阴养颜、护发 冬季两性健康：既要“藏而不泄”，也要讲究“天时、地利、人和” 冬季心理调适：养心宜藏，防止抑郁 第八章冬季养花、钓鱼、爱车保养、旅游温馨提示 冬季养花：梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香 冬季钓鱼——孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪 冬季爱车保养：注意胎压和磨损，空调、发动机、电瓶勤保养 冬季旅游：观鸟、赏花、探险、美食 附录二十四节气常用名词

## 章节摘录

版权页：春分运动养生——锻炼身体，增强抵抗力

1.锻炼身体要注意卫生保健 春分时节是一个易于滋生细菌的节气，因此在锻炼身体时要注意卫生保健。早晨的气温比较低，有时还会有雾气，室内外温差悬殊，人体骤然受冷，容易患伤风感冒，还会使哮喘病、支气管炎、肺心病等病情加重，所以锻炼时最好选择在太阳升起后再到户外运动为宜。此外还要加强防寒保暖，春分时节气候多变，户外锻炼时衣着穿戴要适宜，随时注意防寒保暖，以免出汗后受凉，更不要在大汗淋漓后脱下衣服或在风口处休息。锻炼身体出汗后，一定要及时用干毛巾擦掉身上的汗水；另外还要及时穿好御寒衣服做好保暖，以免风寒感冒。

2.锻炼身体前要做好热身运动 任何一场体育比赛活动，我们都会看到运动员赛前要做热身运动。锻炼身体也同样需要做热身运动。锻炼前热身就是为了让锻炼的效果更好，减少受伤。热身是指让身体热起来，以微微出汗为准。热身的方法不是一定的，年轻人可以在运动前慢跑，让身体有微微出汗的感觉，然后根据锻炼的具体内容，有针对性地活动各关节，热身时间应该保持在15分钟以上。而老年人的热身应该先通过慢走让身体热起来，再做些简单的体操，热身时间要保持在10分钟以上。另外，要针对不同的锻炼运动，采取不同的热身方式：比如打篮球前需要针对手指、手腕、膝盖、脚踝等部位热身，用双手互压手指韧带，向不同的方向转动手腕，前后跨步压腿以及蹲起；打羽毛球前要着重肩、背肌肉的热身，最适宜的方式是压肩、拉背等；打乒乓球要针对手腕、肱二头肌和肱三头肌进行热身，手腕、脚腕的绕环和拉伸运动最适宜；打网球要针对小臂和腰部进行热身，最好的方式是做拉伸和绕环动作；跑步、走路等运动需要加强双腿热身，热身运动可以以脚踝绕环、下蹲抻拉等为主。锻炼前经过了各种形式的热身运动后，就不用过分担心锻炼的过程中会出现的肌肉拉伤、抽筋等情况发生。

3.锻炼身体要警惕肌肉扭伤 春分时节锻炼身体要防止肌肉扭伤。人们都知道，关节是靠肌肉和韧带来保护的，冬季气温低，肌肉、韧带的柔韧性较差，对关节的保护力度会有所减弱，所以运动中只要磕着、碰着一点，就会造成损伤，容易发生骨折。然而到了春季，随着温度的升高，肌肉弹性增加，骨折的情况很少出现，但是人们往往运动热情过于高涨，往往会加大运动强度、挑战极限，或者忽视了运动前的热身，肌肉缺乏对突然提高运动强度姿势的适应，就会出现扭伤，因此在春分时节锻炼身体要量力而行，循序渐进增加锻炼强度和难度，并且还要做好锻炼前的热身，警惕肌肉扭伤。

# 《二十四节气知识》

## 编辑推荐

《二十四节气知识大全集》兼具传统文化和时代特色，删除了以往节气书中带有迷信色彩的、过时的思想内容，以科学性和实用性为根本，突出知识性和趣味性；语言通俗易懂，内容丰富科学，能更好地服务现代人的日常生活、工作和学习。



# 《二十四节气知识》

## 精彩短评

1、内容有些不符合我的初衷

# 《二十四节气知识》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)