

河北省省级科技计划资助 (22557724K)



把握时空 养脾胃



孙士江 武慧卿 主编

秋气收敛
万物容平
冬气凛冽
闭气藏阳

春气升阳
推陈出新
夏气壮盛
万物华实

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

河北省省级科技计划资助（22557724K）

把握时空养脾胃

孙士江 武慧卿 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

把握时空养脾胃 / 孙士江, 武慧卿主编. -- 北京: 中国科学技术出版社, 2024.5

ISBN 978-7-5236-0657-5

I. ①把… II. ①孙… ②武… III. ①健脾—养生 (中医)
②益胃—养生 (中医) IV. ① R256.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 079230 号

把握时空养脾胃 BAWO SHIKONG YANG PIWEI

策划编辑 卢紫晔

责任编辑 齐 放

封面设计 红杉林文化

正文设计 中文天地

责任校对 张晓莉

责任印制 李晓霖

出 版 中国科学技术出版社

发 行 中国科学技术出版社有限公司发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 258 千字

印 张 18

版 次 2024 年 5 月第 1 版

印 次 2024 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京长宁印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5236-0657-5 / R · 3252

定 价 86.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

编 委 会



主 编 孙士江 武慧卿

副 主 编 王贺飞 赵亚伟 王 伟 郝熠玮

编 委 （以姓氏笔画为序）

万玉腾 马焕瑞 车开萌 刘 旭

许达成 李京尧 李定邦 李晓露

武宏玉 罗天石 康 鑫 郭宣龙

学术顾问 曹东义

前言

PREFACE

健康长寿一直是人们美好的愿望，也是人类不懈追求的目标。不论是皇室宗亲、还是能人异士，无不穷尽一切可能去寻求长生不老的秘诀，用尽一切方法去探索人体奥秘。人们在几千年来与疾病作斗争、与生命作博弈的过程中，积累了深厚的中医理论基础及丰富的经验，从《黄帝内经》时期便开始探讨治未病、求长寿的方法。在时代快速变化、科学不断进步的今天，中医逐渐成为人们进行养生保健的第一选择。脾胃是人体的消化器官，通过将水谷精微^①输送给各脏腑，从而营养全身。中医认为，脾胃为后天之本、气血生化之源。脾胃五行属土，《景岳全书》载：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”，由此可见，脾胃健康乃是人体健康长寿的根本，养生重在养脾胃。

本书名为《把握时空养脾胃》，调养脾胃是目标，把握时空既是理论依据，也是实施原则。“时”即时间，包括广义的时间与狭义的时间。广义的时间是指天时，指一年四季、二十四节气、三百六十五天，顺从天时来调养身体，是中医天人相应的具化。中医认为，春应肝，夏应心，秋应肺，冬应肾，脾应长夏。《黄帝内经·素问·太阴阳明论》载：“脾者土也，治中央，常以四时长四藏，各十八日寄治，不得独主于时也。”故四

① 水谷精微：中医术语。指食物中的营养物质。

季皆藏长夏。由此可见，一年四季皆是调养脾胃的好时间，调养脾胃不必拘泥于时间。狭义的时间是指人的生命之时，涵盖了生长壮老已的全生命周期。中医的养生应该是全生命周期的一项的大工程，而不只是老年人的专属，各年龄段都要重视身体健康。脾胃是后天之本、气血生化之源，所以调养脾胃对身体健康尤为关键。“空”即空间，包括广义的空间与狭义的空间。广义的空间是指地域，也是指生存的自然界，我国幅员辽阔，各地区温度、湿度、饮食习惯等大不相同，但各地人民追求健康的目标是一致的。因此，针对不同的环境，应配以不同的养生原则。狭义的空间是指人之形体、五脏六腑、十二经络等，通过把握人体空间来调养脾胃，是中医五脏一体观的体现。《黄帝内经·素问·经脉别论》载：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”这话表现了人体五脏六腑功能的协调，调五脏即是养脾胃，调脾胃即是养五脏。

本书以二十四节气调养脾胃为主线，将中医天人相应、形神一体、五脏一体等多个理念贯穿其中，将传统的食疗、功法、点穴推拿、艾灸、代茶饮、刮痧拔罐等中医保健技术悉数讲述，深入浅出，以简洁明了的内容介绍调养脾胃的中医知识与保健技术，让人们能够随时健脾、随处养胃，加快实现全民健康的愿景。

编 者

2024年2月1日

目 录

CONTENTS

第一章 绪论

001

- 第一节 天人相应养生观，外求内养莫等闲 / 002
- 第二节 天增岁月人增寿，少长壮老健康求 / 005
- 第三节 祖国江山无限好，地域差异要记牢 / 008
- 第四节 五脏一体生克巧，土居中央四方调 / 012
- 第五节 时间节点把握好，顾护脾胃要趁早 / 015
- 第六节 中医技术效果好，调养高招少不了 / 017

第二章 春气升阳，推陈出新

023

- 第一节 立春 / 024
- 第二节 雨水 / 032
- 第三节 惊蛰 / 040
- 第四节 春分 / 050
- 第五节 清明 / 058
- 第六节 谷雨 / 067

第三章 夏气壮盛，万物华实

079

- 第一节 立夏 / 080
- 第二节 小满 / 088
- 第三节 芒种 / 099
- 第四节 夏至 / 110

第五节 小暑	/ 123
第六节 大暑	/ 134

第四章 秋气收敛，万物容平

147

第一节 立秋	/ 148
第二节 处暑	/ 159
第三节 白露	/ 170
第四节 秋分	/ 178
第五节 寒露	/ 190
第六节 霜降	/ 200

第五章 冬气凛冽，闭气藏阳

209

第一节 立冬	/ 210
第二节 小雪	/ 220
第三节 大雪	/ 230
第四节 冬至	/ 240
第五节 小寒	/ 250
第六节 大寒	/ 262

第六章 附图

273

第一节 易筋经	/ 274
第二节 八段锦	/ 276

第一章

绪论



第一节

天人相应养生观，外求内养莫等闲

“天人相应”理念为中国传统的“顺其自然”的养生观提供了理论依据。古代医家很早就意识到人与自然的关系。人之本为自然，天地相连，我在其外，阴阳交融，我在其内，上下相连，我在其间。机体并不是一个孤立的体系，而是处于天、地、人三者之间的动态平衡之中，始终与外界保持着紧密的互动关系。人与自然是对立而统一的。人之所以能在自然中生活，是因为自然中有类生存所必需的条件。

自然是人的生存之本。《黄帝内经·素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天下之大道也万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”《黄帝内经·素问·六节藏象论》曰：“天食人以五气，地食人以五味。”《黄帝内经·灵枢·邪客》曰：“人与天地相应也。”因此表明，人的存在不能离开自然、天地、四时所提供的各种物质的滋养，而自然的种种变化也必定会对机体的生理或病理变化造成直接或间接的影响。

《黄帝内经·灵枢·岁露篇》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”意思是说人因天地之气而生长，因此自然界必然会对机体产生影响。天地自然对一个人的影响很大，比如天气的变化、春夏秋冬的交替、干燥或是潮湿、寒冷或是温暖、日圆月缺、太阳黑子的活动，还有遥远的星辰变幻，都会对一个人的生理和心理产生影



响。人体腠理^①的开合、气血的流畅、阴阳的消长、呼吸、心跳、新陈代谢、脉象的沉浮，无不体现着天地的作用，或隐或现，或大或小。因此，要想保持人的正常生活，保持健康延寿，就必须对这种作用的产生进行仔细研究，并顺应自然界的规律，积极调整，趋利避害，适当锻炼身体，使人体与之相应。

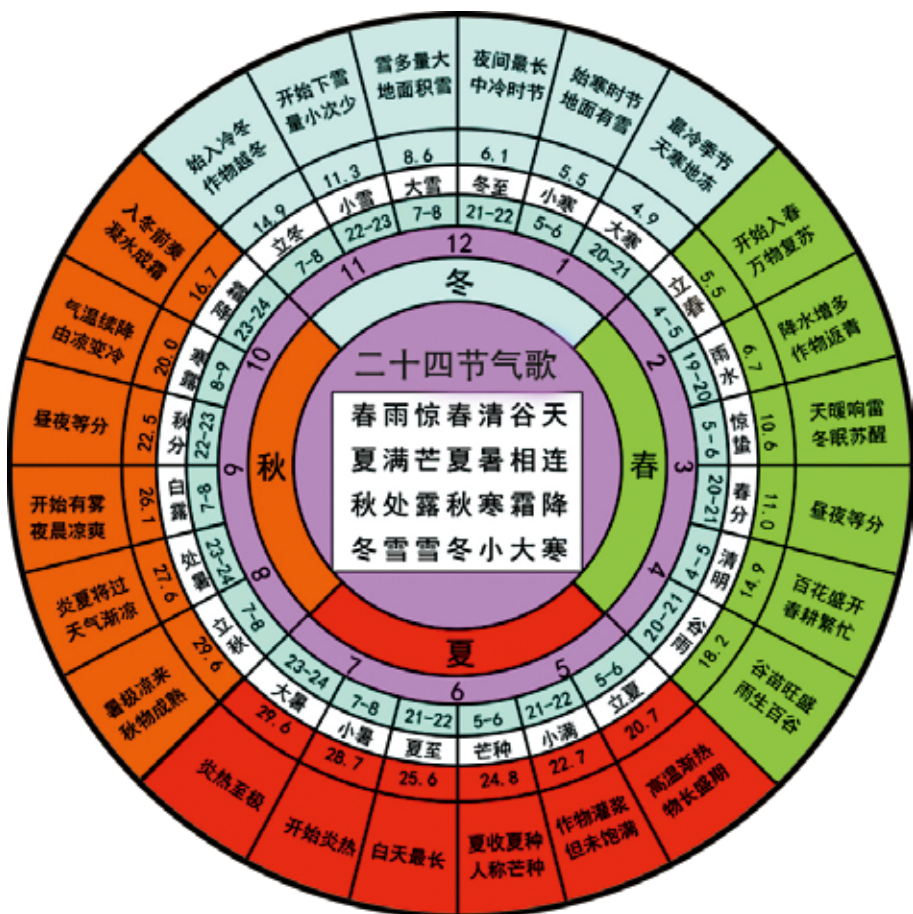
“春夏养阳、秋冬养阴”是中医学养生的一条重要原则。养生学的观点是：春天和夏天阳气容易流失，流失得太多，就会损耗人体的正气。所以，在春天和夏天，都尽量不要做太多有损阳气的事情，要珍惜和保养体内的阳气。而秋天和冬天则是阳气内敛、阴气旺盛，一切都要藏起来，所以，人更要保养身体里的阴精，不要过于外泄。特别是冬天的时候，天地合，血气藏于伏明^②之中，要记住，适度运动来发汗以滋养身体里的阳气。

养生之术，要适应四时阴阳的变化，避免外邪侵袭，做到“虚邪贼风，避之有时”才能达到健康延寿的目的。《吕氏春秋·尽数》曰：“天生阴阳寒暑燥湿四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而长寿焉。”自然界中，能适应气候的变化万物就能生长生存；不能适应四时之变化，则导致疾病，引起早衰。

老子在《道德经》中言：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”在老子看来，自然界是人类生命的根基，人要维持正常的生命活动，就一定要与自然发生的变化相适应，这种顺应自然的思想对后世有很大的影响。“四季养生法”“十二月养生法”“十二时辰养生法”等，都是在这个理论的基础上发展而来的。比如，一天之内，人体内的阳气会有一个周期性的节律，也就是早上的阳气开始生发，中午的阳气旺盛，到了太阳下山的

① 腠理：泛指皮肤、肌肉、脏腑的纹理及皮肤、肌肉间隙交接处的结缔组织。腠理的疏密影响着汗孔的开合和汗液的排泄。

② 伏明：运气术语。五运主岁之中，火运不及称为伏明。《黄帝内经·素问·五常政大论》：“其不及奈何？岐伯曰：木曰委中，火曰伏明。”王冰注：“明耀之气，屈伏不申。”



时候，阳气就会慢慢地减弱，到了半夜，就是阴气最盛的时候，人体的生理、病理也会根据时间的变化相应地产生各种节律的变化。“子午流注法”就是昼夜间人的气血在经络循行过程中的强弱规律，可按时序养护脏腑经络。

一昼夜划分十二时辰，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。人有12条正经脉，每个时辰都有一条主要经脉气血最为旺盛，此时恰是最有利于该经脉调补或医治此经对应疾病的最好时间。例如，子时（23:00—1:00）胆经盛，宜睡而利新陈代；丑时（1:00—3:00）肝经旺，宜调养肝。自然养生法的本质要求就是顺应自然。顺应

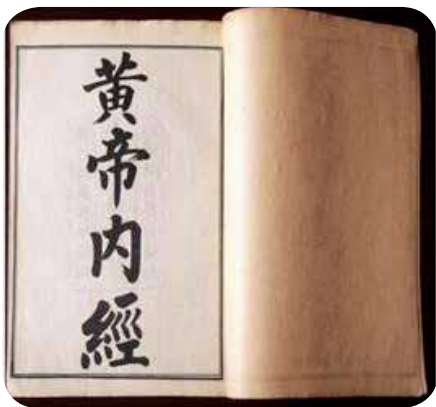
时辰养生可达到事半功倍的效果。

天、地、人构成了自然与人的关系，天食人以五气，地食人以五味。五气由鼻入肺心而达于五脏，上使五色修洁分明，音声彰著；五味由口入胃肠以充养五脏之气和调节津液化生，整个机体的生命活动亦随之而旺盛。天、地、人三者之间，人要遵循自然的法则，既要主动、深入地认识周围的环境，又要主动、有效地调整改进自己，尽可能地去适应周围的环境。《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“提挈天地，把握阴阳。”只要我们对天与人之间的关系给予了足够的重视，我们就能“制天命而用之”，尽可能地让大自然与我们的身体相适应，从而避免或消除那些可能对我们的身体造成伤害的因素。中医又讲究“天人合一”，认为人与自然、社会是一个不可分割的整体，人是自然界的产物，要“法于阴阳”，顺应四时之变，方能安居乐业。总之，人与自然的动态平衡是人类健康的基本原则。

第二节

天增岁月人增寿，少长壮老健康求

翻开中医经典《黄帝内经》，随即在“上古天真论”中发现，如此惜字如金的古老医典竟然对人生长壮老的整个过程不吝笔墨，极为详尽地描述了男女在不同阶段所展现的生命状态，而且其高级之处还将男性与女性做了分别讨论，对人类的生长繁育的周期进行了具体数字的讨论。其原文如下，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而



藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始

焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这样的记述与讨论在并不了解中医药的普通大众看来应该是相当震撼的，因为似乎中医并非精确医学，但是对人年龄的讨论的详细程度甚至直接超越了西方目前粗略的年龄分层。这正是中医基础理论中不可忽视的重要部分，是“时空理论”中“时”的精确体现，它仿佛一串密码，直接将人生生命规律的大门打开，给予了各个年龄生命状况最为客观和中肯的评价，当然它更是一种启发，告诉了我们每个年龄段中最应实践怎样的养生措施。

将中医古籍中对人生长壮老的规律进行总结，借鉴现代医学以及不同年龄段人群生活习惯等内容，并且考虑到实际操作中养生者要求便于实际运用的多重因素，我们按照区分年龄的基本习惯，直接采取了针对少、中、老三个基础年龄层的分类进而进行养生知识的普及的方式。当然三大年龄段相比较于《黄帝内经》原文细腻入微的分析不免显得过于粗犷，但是这也是各位读者走进“时间”理论的第一步。

30岁前，我们基本在享受生命给予少年美好的宝藏，鲜有人留意保健养生，更多的是对身体壮盛状态的一种消耗。但是岁月并不会停下前进的脚步，青年人一定会变成中年人，在开启中年生活之前，在生活中，壮硕的青少年们应该注意哪些养生的问题呢？

经过童年时期的茁壮成长，人体在青春期时，肌肉也会越来越发达，

这个时候，身体的动作也会越来越灵活，人体的各个器官都会快速地发育起来，经脉中的血液也会越来越充盈。这个时候，需要做一些强度比较大的运动来增加肌肉，从而起到保健和养生的作用。但是这个阶段往往会出现过度使用身体的问题，所以特别要保护好肠胃，避免暴饮暴食、纵欲过度，同时要戒烟酒，保证有充足的睡眠。许多在中年时期显现的身体问题往往可以追溯到青少年时期，通常是过度使用身体造成的，如不注意保暖、长期熬夜等，所以在青少年时期最重要的是养成良好的生活习惯，把生命赐予的充沛精力运用得当，避免过度消耗。

进入中年生活后，更多的是感受到身体各方面功能的下滑，同时必须背负起各方面难以推脱的责任和压力。在这种生活状态下，要充分重视运动的重要性。此时运动基本原则是动静的有效结合，不能过度运动，更不能持续地不运动。另外，心理负担的加重更是一个必须要提防的方面。缓解衰老的最佳方案是保持平稳愉悦的心情，但是鉴于目前社会中大部分中年人的生活状况，这一点往往很难实现，而且最为常见的情况是：长时间坐着工作之后紧接着是下班后的饕餮盛宴。这完全违背了动静结合的方针，将中年人一步步拉入慢性病的陷阱，一旦落入其中且不及时进行调整的话，将会严重影响生活。

年过 50 岁，大多数人可以接受补品的年龄才真正来到。这里要特别提醒两点，第一点是青少年和中年时期进补的行为多数存在误区，经常受到广告的诱骗进行没有必要的营养补充，然而这样的问题也会同样发生在老年人身上。老年人寻求养生之道过于急切，这就给各种伪补品制造了可乘之机。因此，老年人应该在医生的指导下选择保健品。第二点是老年人养生的基本原则是让身体达到舒适即可，一方面是不可强求身体壮盛，另一方面是持续地进行体力可接受的运动，也包括脑力运动。最应提醒的一点是，老年人养生应当以“安全”为第一要务，在运动过程、日常起居中要保证好自己各方面的安全，小磕小碰往往会造成严重的损伤，极为损伤气血。

养生三阶段是相对的概念，并非在 30 岁和 50 岁划分两条严格的界

线。“时间”观念终归是一种思维方式，其核心是“活在当下，放眼未来”，保证目前生活状态的同时为下一步身体的变化做充分的准备，这两点永远是统一的，没有损失现在而满足未来的可能性。把握好这一条基本思路，就真正掌握了“时间”的重要性，也为关注自我保健、积极学习养生开辟了道路。期望书本前的你，能从字里行间感受当下与未来的关系，领略健康养生的智慧。

第三节 祖国江山无限好，地域差异要记牢

所谓“一方水土养一方人”，人的生存和发展与其所处的地域环境有着密切的关系。一个地方的人，到了另外一个地方，难免会出现“水土不服”的情况。《黄帝内经·素问·异法方宜论》中对“五方之民”的病症特征及中医学的治疗进行了详细的阐述。由于地域的差异，每个地方都有自己独特的保健和调养方式。中医理论强调“天人合一”，指的是人与地域内自然环境和谐统一，进一步说，人与地域内动植物之间也应该存在和谐统一。“一方水土养一方人”的观点，在一定程度上反映了人类与地域生物之间物种的相互依赖。也可以说，在某一地区，人和别的物种之间有一种相互适应的关系。

《黄帝内经·素问·异法方宜论》提到“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水”。意思是，东部地区，阳气充盈，鱼盐丰盛，经济繁荣，但也有水汽。在我国东部，由于经济发展迅速，人们的生活节奏加快，精神紧张，因此，当地居民的体质多以气虚、湿热、气郁为主。气虚的人会有很多表现，比如说话无力、气短疲倦、容易出虚汗、容易生病等。中医学认为，“鱼者使人热中”，多吃鱼，会引起体内的燥热。脸上泛油光，长痘和湿疹，口苦口黏，大便黏腻，男人的阴囊潮湿，女人的



白带发黄，都是湿热的症状。气郁会导致患者出现情绪低落、食欲差、失眠、喉咙有异物感等症状。对于这种情况，要注意劳逸结合，平时可以多进行一些舒缓的运动，比如散步、打太极，可以经常按摩足三里穴，还可以多吃山药、香菇、大枣、鸡肉、牛肉等。可以在医生的指导下服用当归黄芪乌鸡汤，可益气补血，身体累了也可以泡点儿西洋参喝。对于湿热体质的人来说，应该多食用水果和蔬菜，不要吃辛辣、糖分含量高的食物，还可以多吃一些可以清热祛湿的菜肴，比如薏米红豆汤、绿豆汤、冬瓜汤、炒丝瓜等。要保持规律的作息，尽量不要熬夜，尽量避免做一些强度比较大的运动，比如跑步、游泳、打球等。对于气郁体质的人，可以多食用小麦、萝卜、百合、橘子、黄花菜等具有缓解情绪作用的食物。

《黄帝内经·素问·异法方宜论》中还记载：“西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。”在我国西部地区，天气干燥、风沙大，导致呼吸道疾病高发。与我国东南地区相比，西部地区地域辽阔、人口稀少，再加上光照强度大、紫外线强，这导致人们很容易出现肝火旺盛、情志不舒、焦虑抑郁的情况。因此，在日常生活中，人们应多登高山，多参与休闲活动，以调整自己的心情，缓解不良情绪。另外，当地居民还开发出了“三炮台”、热冬果梨和

灰豆子等特色健康“小吃”。“三炮台”是甘肃和宁夏地区的一种独特的保健茶，除茶叶外，还添加了红枣、枸杞、核桃、龙眼、芝麻、葡萄干、果脯等，具有提神醒脑、明目、强身健脾的功效。热冬果梨是一种很好的食物，它主要是用兰州特产冬果梨和冰糖（也可以加入红枣、陈皮、山楂、枸杞等）煮制而成的，其作用是滋阴润肺、止咳化痰。灰豆子是兰州的特产食品，以麻色豌豆（花豆）为原料，加入红枣、冰糖、食用碱等，可美容、生津、补气、滋补身体。

中医有“人以天地之气生，四时之法成”“顺四时则生，逆四时则亡”的说法，是指人们要适应四时阴阳的变化规律，顺时而动，才能发育成长。我国北方四季分明，养生讲究“春生、夏长、秋收、冬藏”。北方人要按四时来做，春季阳气旺盛，而地底却有水汽。我们在春天的饮食中，需要保证自己尽可能地清淡饮食，不建议过多地摄入干燥和辛辣的食物。因为春天里的阳气是上升的，摄入过多不合适食物是会伤阴的，所以我们需要注重养阴，可以选用雪梨银耳粥、冬瓜汤等食物。这个时候，人的肝火比较旺，可以服用一些加味道遥丸，并且经常按摩脚上的3个肝经穴：大敦穴（大脚趾靠第二趾一侧的甲根边缘约2毫米处）、行间穴（足背第一、二趾间，趾蹼缘的后面赤白肉际处）和太冲穴（足背第一、二跖骨交界处的凹陷中）。中医认为，夏天心的阳气最盛，因此在夏天要注重养心，调整自己的精神状态，不要熬夜，也不能做太多的运动，夏季饮食上要注意不要吃肥厚、油腻、辛辣、煎炸等食物，应多食具有养心阴、补心血功效的食物，如阿胶、动物血等。平时要多吃藕粉、银耳、西瓜、鸭肉等养阴生津的食物。另外，夏天也可以多吃一些“苦”的东西，比如苦瓜、苦丁茶等。秋天，阳藏阴生，这个时候，最重要的是要防止体内燥热，应该多吃一些酸味的东西。因此，秋天应该遵循贯彻“省辛增酸”的饮食原则，多吃些水果，比如苹果、橘子、白梨等，尽量避免“贴秋膘”，饮食上要注意清淡，可以食用一些秋梨膏。冬天是补气的好时候，要注意养肾，多吃一些动物性食物和豆类。

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”我国中原地区相对于东南地区来说没有那么潮湿，也没有西北地区那么干燥，在四大区域中，中原地势平坦，是最富饶的区域，生活环境也是最舒适的区域。食物种类繁多也不一定是好事。因为吃得杂再加上体力活动少，人们经常会感到身体虚弱、四肢麻木、经脉气血不畅，不但容易发福，还容易患心脑血管疾病。我国中原地区的太极拳即为“导引”，经常习之，能舒缓筋骨，疏通经脉。此外，还有按跷，也就是推拿，民间也有许多“按跷之法”，如相互捶打、拍打等。中原地区有丰富的小麦资源，使其面食品种繁多，例如河南的烧饼、羊肉烩面，这些都很符合当地的饮食习惯。以焦黄饼为例，在中医看来，焦黄饼虽然能补脾胃，但是容易导致内燥，而芝麻却能起到滋润干燥的作用，被称为“完美食物”。“医圣”张仲景，出生于河南，他所推荐的当归生姜羊肉汤，被誉为食补中的名方。

“南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也。”南部地区，特别是山岭地区，地势低洼、土质薄，夏季高温多雨，冬季阴寒湿冷、多雨，湿邪入体容易出现皮肤黏腻、出汗不畅、食欲差、乏力等症状。南方的阳气易外泄，导致阳气不足，无法祛除湿气，所以南方人，大多都是湿热、痰湿之类的体质。对南方人而言，排湿是第一要务。在南方，有不少人喜欢吃辣来祛除体内的湿气，辛辣的食物中往往含有较多的油脂和盐分，会让人产生痰湿，所以要多吃一些具有祛除湿气作用的食物，比如薏米红枣粥、冰糖陈皮茯苓茶等。当湿邪侵袭身体的时候，人们

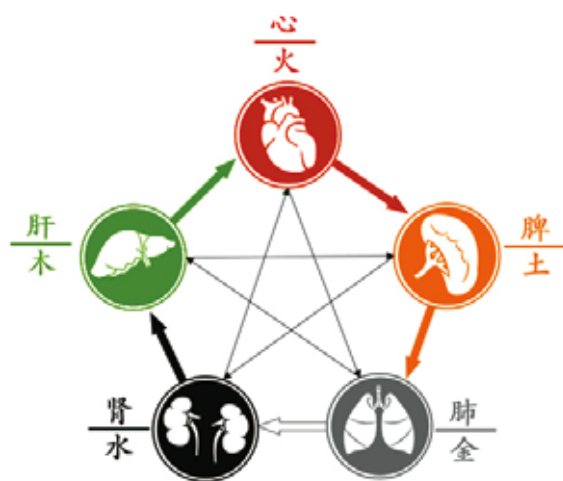


一般都不愿意运动，但越是不运动，身体里的湿气就会越重，做一些运动，如游泳、跑步、健步、瑜伽、太极等，可以让身体里的湿气更快地排出。生活上，切勿“久居湿地”，或衣着湿而不干，应经常更换干燥的衣物。

第四节 五脏一体生克巧，土居中央四方调

随着经济的不断发展，人们的生活水平也在不断提高，但同样的，人类的生存环境也在不断恶化。所以很多人五脏都会出现问题。那么，如何才能使五脏保持健康呢？中医认为，五脏中的脾、心、肝、肺、肾并非独立存在，而是相生相克、相互影响。中医养生讲究的是“天人合一”，注重的是对五脏的整体调整，从而达到阴阳平衡、五脏协调。这样可以起到养生和保健的效果。

脾胃处于中土之中，与其他脏腑有着紧密的联系，如果脾胃出了问题，那么就会影响其他脏腑。



五行对应五脏生克关系

肝、心、脾、肺、肾对应着木、火、土、金、水，五脏对应着五行，所以就会产生一种相互克制的疾病传播变化。因此，有句话叫“脾胃一伤，四脏皆无生气”。

肝主疏泄，性喜条达。不喜抑郁、约束，正应春季阳气升发、生

机盎然、草木条达之象。春季阳气升发有助于肝的疏泄，而肝的疏泄则顺势促进人体阳气的升发。因此，春季养生的重点在于肝。损伤肝脏的行为有：①在空气污染较重的道路旁，在封闭的、通风不良的体育馆，锻炼过度；②食物中的添加剂以及农药残留都会对肝造成伤害；③过分的治疗损伤肝脏，有病吃药，没有病也吃药，大病小病都要输液，身体虚的补，不虚的也要补；④劳累过度、作息紊乱、食欲旺盛、精力过剩、心浮气躁、急功近利、用眼过度、久坐不动、饮酒过量等。养肝的方法有：①顺其自然，早睡早起，适量的运动，放松身体；②在饮食上要少酸多甘，少吃凉、黏滞、油腻的食物；③不要过度服用肝脏损害性药物；④少喝酒或者不喝酒；⑤不要熬夜；⑥不抑郁，不压抑，保持心情的愉悦。

心主血脉，血脉喜温恶寒，遇热则行，得寒则凝，正应夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象。在夏天，阳气充足的时候，可以刺激心脏，让血液循环顺畅，从而让身体内的阳气更盛。因此，夏天养生的重点在于心，不能逆着寒气而行经寒。损伤心脏的因素有：①心情烦躁、过度熬夜等，会导致心火过旺，从而影响心境；②声音和光线的污染会导致睡眠障碍和过早衰老；③对空调冷气的过度依赖，会使人体对冷气和热气的耐受能力降低，导致人体阴阳失衡，更易受外邪的侵袭。养心措施：①午休可以让自己的精神得到充分的休息；②学会避免接收太多的信息，要减少电磁辐射；③要合理地使用空调；④还要注意清淡饮食，少食肥厚油腻的食物，戒烟限酒，情绪平和。

肺主呼吸，以肃降为顺，正应秋季阳气下降、生机潜藏之势。秋天，温度降低，潜伏的阳气有利于肺气的收敛，而肺气的收敛又反过来促使人体阳气的潜伏。因此，在秋天的时候，养生的重点在于肺，不能因为燥热而影响肺的清降。造成肺部损伤的原因有：①酷暑暖冬直接影响秋冬自然界阳气的潜藏；②空气质量不达标、食品安全不达标，使清气不清，谷气不纯，从而引起精气的不足；③长期对着电脑，低头、佝偻着腰、不运动，身体里的细胞就会容易缺氧，代谢废物也会增多。护肺措施：①适

当增加睡眠，以补充能量；②开窗通风，多做运动，调节呼吸，提高肺活量，使身体得到足够的氧气；③可以多吃一些润燥的食物，比如梨、百合、木耳等，以预防秋天的干燥。

肾主封藏，正应冬季万物生机潜藏、阳气下沉之象。冬季寒冷收藏利于肾脏积蓄能量加以封藏，而肾脏的吸纳封藏则顺势加强人体阳气的沉降内收。因此，冬天养生的重点在于肾，避免烦躁，以避免扰动人体精气的封藏。损伤肾脏的原因：①过分追求安逸，长时间坐在柔软的沙发上，伤害了颈椎和腰椎，也就是伤害了肾脏，因为肾脏主骨骼；②惊惧伤肾，在学习和工作的压力下，在长时间的劳作中，肾精耗损；③长期的噪声污染，戴着耳机听音乐，经常熬夜。这些都会影响到肾脏的封藏，对身体、智力、生育造成影响。补肾之策：①早睡早起，适量锻炼，在冬季不要运动过量、出汗太多，容易导致阳气外散；②冬季的进补要因人而异，切记无虚不补，也不要是不明阴阳虚实的情况下，盲目进补，要合理饮食，不要吃调味太重的食物。

脾是后天之本，气血生化之源。五脏要春夏养阳、秋冬养阴，要升发、潜藏，这种物质基础主要是由脾胃提供的。“脾主四时”，在一年中，我们必须重视对脾胃的护理。伤脾的原因：①饮食过多，吃饭的时候速度过快；②长时间的静坐；③思虑过度会伤到脾胃的升清降浊功能。养脾的方法：①做好腹部的保暖工作；②在补充营养的同时要注重护气养脾；③不要生气，不要被铺天盖地的信息所困扰。

五脏六腑虽然各自独立，但它们之间也是有联系并且互相配合的。我们的五脏，要受天地、日月、四季的影响，才能与人体的经脉、气血、四肢百骸、五脏六腑、五官，和世间万物一同春生、夏长、秋收、冬藏。《寿世保元》中说：“善养生者养内，不善养生者养外。”养生之道，实质上是一种生命之道，唯有顺其自然、合理饮食、适度锻炼，方可获得真正的健康。

第五节

时间节点把握好，顾护脾胃要趁早

根据阴阳学说，脾是五脏之一，胃是六腑之一，它们构成表里关系。脾胃都处于人体中焦，四时当长夏，四方适应力强，但它们的阴阳特性不同。脾属阴性，表现为缓慢、温和、隐晦、抑制等特征；胃属阳性，表现为快速、强劲、明亮、兴奋等特征。在五行学说中，脾属土，土能生化万物而又托载万物，因此脾具备了化生、运化、承载等功能。其中最为重要的功能就是主运化，如果脾运化水谷精微的功能旺盛，那么机体的消化吸收功能才会更加完善，才能化生为精、气、血、津液。为机体提供充足的原材料，才能让脏腑、经络、四肢百骸，以及筋肉、皮肤、毛发等组织获得充足的营养。相反，如果脾脏的运化水谷精微等方面的功能下降，则水谷精微化生气血乏源，人体虚弱无力，精、气、血、津液不能滋养五脏六腑，使机体各项生理功能失调，导致疾病发生。因此，脾胃的运化受纳相互协调对于维持五脏六腑的健康至关重要。如果先天的脾胃之气不足，可以通过后天的精心调理来弥补不足，达到增强体质，延缓衰老的效果；如果先天的脾胃之气充足，但后天没有给予适当的调理，也可能会造成身体虚弱、疾病缠身。所以说，脾胃为后天之本，养生应该重视调理脾胃，做到预防疾病的效果。

脾胃出了问题，很可能连累五脏。中医里有一句话，“养脾胃就是养元气，养元气就是养生命”，脾胃健康与长寿密切相关。心脾如母子，若有心脏疾病，须考虑从脾胃入手进行治疗。脾主运化，为心脏提供营养。如果脾脏有病，不能补气活血，则会使人的气血运行不畅，从而引起心脏疾病。

肝脏和脾胃是相互影响的。经常有人说，饭后仍觉得饥饿，但是胃里还是鼓鼓囊囊的，服用了药物也没有效果。实际上，这种情况多是因为工

作压力过大，或者是因为心情不好而引起的肝气郁结，所以首先要做的就是调养肝脏，这样才能使得脾胃的功能恢复正常。同时，脾胃也会对肝脏产生一定的影响，比如，脂肪肝就是因为脾胃不能消化过量摄入的食物，导致废物不能及时排出，最终导致肝脏功能出现问题。

脾胃虚弱，肺脏首当其冲会受到损伤。肺部是“宰相”，是辅助“君主”（心为君主之官）的重要脏器。肺部掌管身体内的“气”辅助心脏的运行。而肺气之盛，则与脾胃之盛有关。脾胃虚弱的人常常会引起肺气的虚，从而导致感冒等呼吸道疾病的易发。由此可见，保持脾胃健康是维护人体健康的关键所在。

如果一个人的脾不好，那么他的肾可能也不好。人的精力充足，肾气自然也会较强。肾的精气强弱，与脾胃是否健康、是否能为肾脏提供足够的营养，也有一定的关系。如果长期处于脾虚状态，就会出现肾虚的症状，如心里烦闷、容易盗汗、畏寒怕冷、手足冰凉等。胃病多与饮食不节有关系，而脾病多与劳累有关系。脾胃之病，病因不同，但一定要同时调理。

脾胃是养生的根本。饮食不节则先伤胃，胃的受纳和运化能力减弱导致脾虚；五志过及或劳逸不当或六淫过度，脾胃阴阳失去协调，气血失调，导致脏腑经络不通。脾胃是元气的根源、气血的生成者。《周易·系辞下》曰：“男女构精，万物化生。”这说明父母双方的精气相合而形成了先天之精，并存储于肾中。因此肾被称为先天之本；而后天的生命活动则需要靠脾胃来滋养维持，因此脾胃被称为后天之本。脾胃对于人体养生来说是非常重要的器官，一年四季都要养脾胃，我们所吃的食物必须经过脾胃的消化和吸收，才能被身体所利用，所以，如果脾胃出现了问题，就无法吸收足够的营养。养脾最好的方法就是注重平时的饮食，喝粥可以滋养脾胃，有增强脾胃的功能，但是，由于季节的差异，粥的种类也要根据季节的不同而有所区别。冬天的天气很冷，它的问题容易出在肾上，寒冷伤肾，而累及脾胃。所以，在冬天应该多吃一些温补的食物，如山药、黑木耳、黑芝麻、枸杞、核桃仁等，而山药和枸杞是药食同源的，在某些方面有着很大的优势，如果出现了肾虚的情况，可以在平时的饮食中多加一些

山药、莲子、枸杞这样的食物。

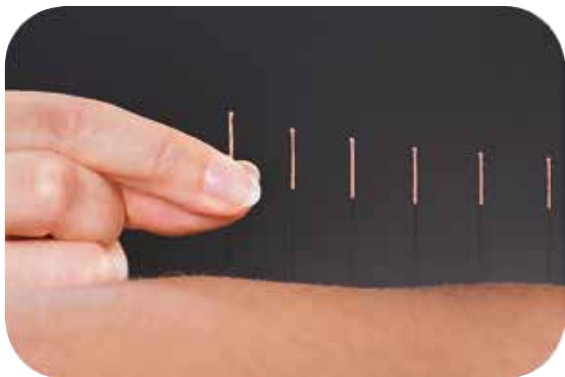
三伏养脾胃，秋冬少受罪，四季养生时刻谨记。三伏天的温度波动很大，肠胃不好的人，胃口会变得很差，精神也会很差。如果脾胃不好，晚上睡觉也会很不舒服，可以多吃一些开胃和补充气血的食物。三伏天的时候，人容易烦躁，泡脚不仅可以提高睡眠质量，还可以调整气血，让身体得到放松，对脾胃也有很大的好处。

第六节

中医技术效果好，调养高招少不了

一 中医针灸

针法是将细针刺入人体特定的穴位，通过旋转和拔出等手法来调理病情；灸法是将点燃的艾绒靠近特定的穴位，通过热力的作用来疏通经络。针灸，它是一种“内病外治”的医术。它是利用经络和穴位的传导功能，运用某种手法，对系统性的疾病进行治疗。针灸法是我国传统医药的重要组成部分，几千年来，为保护人民的身体健康，做出了贡献，时至今日，依然深受人民的喜爱。针灸在中国有着悠久的历史。传说伏羲在品尝百草的时候，就创造出了“九针”，而针灸理论的发源，可以上溯到春秋时期的《灵枢经》。《灵枢经》可谓



是针灸学的开山鼻祖，对针灸学产生了深远的影响。《灵枢经》中提出的学说，不仅是针法的细化和运用，还是针法在临床运用上的总结和升华。

所以，九针就是针法的理论，也是针灸理论的一个比较成熟的体现。在针灸的发展过程中，扁鹊治疗了一位来自战国时代的魏太子尸厥证，这是世界上最早的针灸治疗案例。从现在来看，唤醒昏迷或休克的患者，可能是一件很普通的事情，但在 2200 多年前的先秦时代，这就很不寻常了。从那以后，针灸术就越来越繁荣。唐代孙思邈《备急千金要方》第一次绘制了“明堂三人图谱”，从而解决了针灸学没有图形可供参考的问题。孙思邈在《针灸学》中也提出了“阿是”这一针灸学理论。当针灸大师使用教科书不能解决病症的时候，可以找到阿是穴，然后根据情况进行调整，在哪里疼痛就在哪里刺。

正因为如此，中国历代的针灸师和先贤，才能将针灸术运用和发展起来，他们不仅是针灸术的开创者、先行者、实践者和传播者，更是对针灸术的研究和运用做出了巨大的贡献，让针灸术代代相传。到了现代，中国实行中西医结合的基本原则，并将中医纳入国民的健康管理系统。在国内大大小小的医院里，针灸科也有一定的地位。

虽然大家对针灸的发展历史有了更深的了解，但很多时候，大家对针灸并没有太多的理解。事实上，针灸是针刺与灸法的简称，而只知“针”不识“灸”的大有人在。艾灸疗法的由来较为清楚。远古时代的人们，在用火来取暖、烘烤食物、驱赶野兽的时候，会不小心被火烤到，但是，他们也会发现，被火烤到之后，他们身上原本存在的一些疾病反而会减少甚至消失，或者是减轻他们的痛苦。随着经验的累积，人们渐渐主动地使用火来治疗疾病以便恢复健康身体，于是就有了最初的灸疗法。

二 食疗

中国饮食疗法有着悠久的历史，其历史可以追溯到 2000 多年前的

《黄帝内经》。这就是“医食同源”和“寓医于食”的意思。患病之后，可以用药物来治疗，然后辅以对疾病有治疗效果的食物来进行调理，从而达到食供药威、药助食性、药食同用、相辅相成的效果，从而让药物在身体里面发挥出更大的效果。

饮食疗法是以中医理论为基础，通过饮食保健的方法，对食品的性味归经和与人体的关系进行研究，从而达到养生保健和预防疾病的目的。食疗法是以本草学为基础，对其进行了丰富和发展。它用以维护健康、防治疾病的方法是食物疗法，它与药物治疗有很大不同。它是以食物形式运用的，适应范围广泛，也作为药物或者其他治疗疾病措施的辅助手段，更容易让人接受。

性，分为寒、凉、温、热。其实是一寒一热两个方面的属性。如西瓜、苦瓜、梨子、紫菜、蚌贝等，具有清热泻火、解毒、平肝安神等功效，或能抑制、损害人体阳气的食物。与之相反，一些具有温中散寒、助阳补火益气或助热燥火、损耗阴液等功效的食物，如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。有些食物是寒、热属性属于不太明显的，所以可以称之为“平性”。

味，就像是药物的味道一样，有酸、辛、苦、甘、咸五味。主要来源于味觉器官对食品的感觉，还包括了一些理性的猜测。例如，有滋补之功效的食品、肉、脏器不甜之物亦属甘味；海带、贝蚌、海蜇等都是没有咸味的，但是有软坚散结的功效，也归于咸味。味，可以说明食物的一些功效。酸味主要有酸涩和酸甘两种，具有敛汗、止泻、涩精、生津止渴、助消化等功



效。苦瓜、青果、枸杞苗、蒲公英等苦味的食品就具有清热泻火、止咳平喘、泻下等功效。味甘，能补虚、和中、缓急、止痛，常用的有木栗、甜杏仁、南瓜、葡萄、红枣等。薏米、芥菜、冬瓜等食物属于甘淡味，具有利尿除湿的功效。辛味包括芳香、辛辣等，具有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等功效，如葱、胡椒、生姜、薤白、茉莉花等。

整体观认为人是一个有机整体，人与自然环境也是一个整体。因此进行食疗的过程中，要注意保持和稳定人体内外环境之间的和谐关系。其主要内容包括：调节阴阳、调和脏腑、适应气候、顾及地域、因人而异等。

“辨证施食”是指由于病因、个体体质和气候等因素的影响，一种疾病可以有多种证型，多种疾病也可以有同一证型。针对不同疾病的需求，按其所需，即辨证施食。比如胃脘痛，根据病因、体质、生活环境、治疗过程的不同，饮食的选择也会有所不同。如因饮食所伤，可吃山楂糕、萝卜粥；寒气伤胃阳可以吃姜片，脾胃虚冷可以喝大麦茶；益胃汤及沙参粥等都能缓解胃阴不足的症状。出现同一症状的不同疾病可以选用同样的食物。如果是久泻、脱肛、便血、崩漏、子宫脱垂等，可以吃一些可以提升中气的食物，比如参苓粥、归芪鸡等。“同病异食”和“异病同食”是“辨证论治”在食疗学中的具体表现，二者都是从疾病的实质出发，有针对性地选择食物。因此，“辨证施食”是提高食物治疗疗效的根本，也是中医学食物治疗的精华所在。

三 中医功法

中医功法，是一种将身体、呼吸和精神三者融为一体的身心修炼技巧。健身保健作为中医学的一个重要内容，在漫长的历史发展中，已经形成了一套完善的健身保健理论与方法体系，因其历史悠久，体系独特，效果显著，在养生保健按摩领域占据着举足轻重的地位。近几年来，伴随着对身体的关注和对武术运动的重视，许多人开始意识到武术的理论、方法和技巧是一种保健和预防疾病的重要方法。所以，对古今中外的修身养性

内容进行整理和普及是十分有必要的。

八段锦，是我们国家古代导引术中流传最广泛、对现代导引术的发展有很大的影响的功法。中国近现代大书法家于右任，每日四时即开始练“八段锦”，对身体有很好的保健作用。八段锦分为坐式、立式、南北、文式、武式、少林式等，在我国是一种很受欢迎的健身功法。

这门功法，源远流长，容易上手，效果明显。武八段大多是马步、站立的姿势，也被称为“北派”，适用于年轻、身体强壮的人。现在流行的是晚清时所传的歌诀：两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤望后瞧；摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰；攢拳怒目增气力，背后七颠百病消。

“华佗五禽戏”是东汉后期华佗以中医理论为指导，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五兽的姿态，创造出来的一套以“虎、鹿、熊、猿、鸟”为主要内容的五禽戏。“禽”是一种鸟类，在古代被用来表示动物；“戏”一词，古为歌舞、杂技等，今为一种特别的体育形式。华佗五禽戏也被称为“五禽操”“五禽气功”“百步汗戏”。据说华佗的弟子吴普，就是按照这个方法锻炼，活到了90多岁，还能保持耳聪目明，牙齿也很好。

现代医学的研究也表明华佗五禽戏是一项医疗健身运动，它不但可以放松身体的肌肉、关节，还可以增强心脏、肺脏功能，增加心脏的供氧能力，增加心肌的排血能力，从而促进组织器官的正常运行。华佗五禽戏是中国第一部较完备的医疗保健体操，同时也是历史上各朝都十分重视的一项体育项目。

第二章

春气升阳，
推陈出新



第一节 立春

一 立春养脾胃原则

立春是二十四节气中的第一个节气，“立”是开始之意，一年之始，春回大地，万物复苏。《黄帝内经·素问·四气调神大论》有云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”人体阳气顺应自然，向上向外疏发，故养阳是春季养生的重要原则之一。因此，应注意护卫体内的阳气，使之不断充沛、旺盛，但凡有耗伤阳气的情况皆应避免。明代医学家张景岳说：



“春应肝而养生”，按自然界属性，春天五行属木，而在人体的五脏之中肝也属木，肝气为春季的主气。根据中医五行理论，如果肝气过强则会伤及脾气，进而影响脾的消化吸收功能，所以春季极易出现脾胃虚弱之症，故立春养生的原则是清肝热、疏肝解郁、调补脾胃，即护肝健脾。

在讲立春如何保养脾胃之前，我们应该首先意识到：药补不如食补，食补不如神补。现代生活节奏快，很多在外打拼的年轻人没有良好的生活习惯，如经常加班熬夜，没有足够的睡眠，饮食不规律，导致身体出现亚健康状态。诸葛亮的《诫子书》中有这么一句话：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”养生之道，药补不如食补，食补不如神补。神，就是精气神，最重要的是要有博大的胸怀。不论如何修身养性，心灵不健康，吃什么都起不到理想的效果。不管是否在立春时节，都要做到：少欲知足、随缘度日、清净放下、心境开

阔。这些要求看似很简单，但实际操作起来却很难，需要努力去做。这16个字主要治心，心主神明，神定则气闲，“清静放下”，放得下是心宽，心宽则天地宽，养心乃百病散。

二 养生保健小妙招

（一）养成正确的生活习惯

让我们翻开《黄帝内经》，关于春季养生有这样一段描写：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。”下面我们就从原文出发，讲一讲在立春时节如何来形成一个良好的生活习惯。让立春养生，尤其是立春脾胃养生在一个良好生活习惯的前提下充分展开，以此来起到事半功倍的效果。

① 适当晚睡早起

《黄帝内经》举了几个例子，第一个是在作息上要夜卧早起，也就是说可以睡得晚一点，起得早一点。我们建议大家在晚上11点左右睡觉，早上6点起床。由于睡眠时间减少，我们的一天当中活动的醒着的时间就会延长，这有助于我们身体的阳气向外疏散。这么一来，就顺应了春季阳气疏散的生发之气，不至于让阳气抑制。这就是从作息上来进行调整，让自己的生物钟和生活节奏贴合本节气的自然规律。

② 增加运动量

第二个例子叫作“广步于庭”。这是一个古老的中国养生理念，它强调通过在庭院中散步、多走路来疏通气血，促进身体健康。这个理念与现代医学的健康观念不谋而合。春季是万物复苏的季节，也是身体阳气需要升发的季节。适当的户外运动可以增强身体免疫力，促进血液循环，有助于身体的健康，还可以帮助身体适应春天的气候变化，促进身体的代谢和排毒。

③ 穿宽松的衣服

第三个例子是“披发缓行，以使志生”。在古代，人们通常会把头发盘起来，以示庄重和礼仪。但“披发缓行”是说，在春季的时候，人们应该把头发披散开，穿着宽松的衣服，让身体得到舒缓和放松。这种做法有助于调整心态，让人们感到舒适和愉悦。

此时，人们的心态也会变得更加平和、愉悦和积极。这种积极的心态有助于人们更好地应对生活中的挑战和困难。



因此，“披发缓行，以使志生”这句话告诉我们，在春季，应该注重身体的放松和舒缓，同时也要保持积极的心态，以适应春天的气息。这也是养生之道的一个重要方面。

④ 春捂秋冻

春天是大自然的复苏季节，随着气温逐渐回暖，人体的新陈代谢也开始加快。在这个时期，人体的腠理和皮毛逐渐变得疏松，为适应气温变化做出调整。同时这个时期也是寒邪容易入侵的时期。因此，在春季，我们需要注意保暖，以避免受到寒冷的伤害。首先，要注意下半身，特别是脚和腿的保暖。因为这些部位离地面最近，容易受到寒冷的侵袭。我们可以穿厚实的袜子和裤子来保暖。同时，上半身的穿着也要根据气温的变化来适当增减。天气温暖时，我们可以适当减少上衣的厚度，以适应气温的升高。然而，当天气突然转凉时，要及时添衣，避免感冒。



总之，春季养生要注意保暖，避免受到寒邪的侵袭。通过及时增减衣物，我们可以保持身体健康，预防疾病的发生。

⑤ 多开窗通风透气

春季是一个充满生机和活力的季节，同时也是一个需要我们经常开窗透气、保持室内通风的季节。在春天，人们容易感到困倦和无精打采，这是由于气温逐渐升高，人体新陈代谢加快，身体需要更多的氧气和能量来维持正常的生理功能。

因此，在春季保持室内通风是非常重要的。只有这样，我们才能保持精力充沛、身心健康的良好状态。

（二）膳食推荐

在立春节气，饮食上可以多食用发散、辛甘味的食物。比如，韭菜、葱、香菜、大枣等，多食用辛甘味的食物有助于驱散人体的寒湿，健运脾胃。减少食用酸、苦、咸、油腻的食物。这些食物会导致脾胃运化不畅，不利于肝气的生发，也对身体的阳气生发起到相反的作用。另外立春时节要吃甜味的水果和多汁的水果，食用这些水果可以预防春季的干燥，让身体处于阴阳平衡的状态。立春节气也要让肠胃保持通畅，还可以通过喝一些祛湿茶来化湿祛痰。

① 单品推荐

立春时节食补重在补气健脾，以防肝气太过对脾胃造成的伤害。

（1）山药

怀山药是河南焦作的道地药材，具有健脾止泻、益肾补气的作用。同时怀山药中有丰富的木薯淀粉及蛋白、B族维生素、维生素C、维生素E、葡萄糖、粗蛋白碳水化合物、胆液碱、尿囊素等。

吃法很简单，洗干净，放在蒸笼上蒸制即可，一天食用30



克左右。山药还有很多吃法，较为常见的有直接放入米粥中煮熟。煮熟后山药质感软糯，口感宜人，是汤粥的好伴侣。

（2）白扁豆

白扁豆具有健脾益气、祛湿止泻的作用。可以治疗浮肿、泄泻、痢疾，也可以用于治疗夏季暑伤发热、暑湿、女子带下过多、跌打损伤等；扁豆浑身都是宝，包括扁豆叶也有药用作用，可以用于治疗蛇虫的咬伤、伤暑的吐泻、疮疡肿毒等。

吃法很简单，炒着吃，一天食用 15 克左右。一般采用和肉类混合炒制做成菜肴的办法。

（3）芡实

芡实具有健脾、补肾、止泻的功效。经常食用可以健脾止泻，促进人体营养的吸收。芡实一般可以用作熬粥，一天食用 15 克为宜。

（4）鲫鱼

鲫鱼具有温胃、补脾的功效。用作红烧或是制鱼汤，都是不错的选择。

（5）薏米

薏米主要功效是健脾祛湿。吃法是薏米加红枣以水煎汤，每次 30 克为适宜。

（6）鸡内金

鸡内金具有消食化积的作用。食用鸡内金时可以将其磨粉吞服。当然还可以炒制、卤制等。

② 药补

（1）四君子汤

四君子汤由党参、白术、茯苓、炙甘草等组成，是补气健脾的佳方。主治脾胃气虚证，面色萎黄，语声低微，气短乏力，食少便溏，舌淡苔白，脉虚数。临床常用于治疗慢性胃炎、消化性溃疡等属脾胃气虚者。煎服时加生姜 3 片、红枣 5 颗。

（2）异功散

异功散是在四君子汤基础上添加了陈皮。陈皮可以加强四君子汤补气

的作用，适用于脾胃虚弱的孩童。

（3）六君子汤

六君子汤是在异功散的基础上，加制半夏 10 克，可和胃止呕。呕吐、恶心、咳嗽、痰多的人都比较适合喝。

（4）香砂六君子汤

香砂六君子汤是在六君子汤基础上，添加广木香 6 克，砂仁 6 克。广木香可理气止痛，砂仁温胃散寒、化湿解酒。如果大便比较稀，可以将广木香换成煨木香。煎药时，要注意砂仁要后下，其他七味药材先冷水煮沸 20 分钟后，加入砂仁再煮五六分钟。

（三）穴位

① 三阴交穴

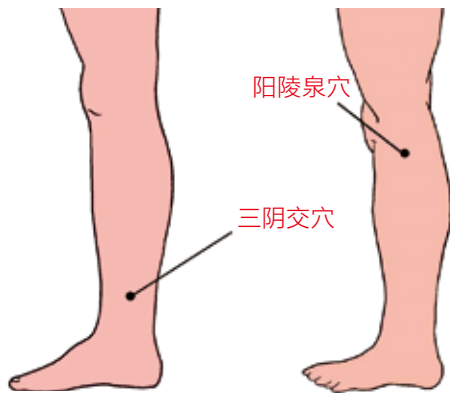
穴位介绍：在小腿内侧，内踝上 3 寸，胫骨内侧缘后际。简易取穴的方法是，正坐屈膝成直角，在踝关节内侧，沿着足内踝尖向上四指宽，在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中就是三阴交穴位。

② 阳陵泉穴

穴位介绍：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中即为本穴。采用仰卧位或侧卧位取穴，仰卧时对下肢微屈，在腓骨小头前下凹陷中取之。

③ 太冲穴

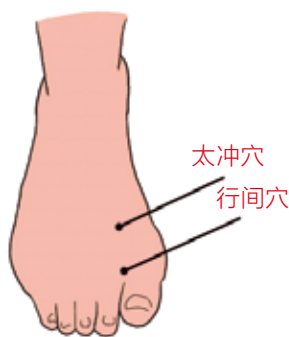
穴位介绍：太冲，经穴名。出自《黄帝内经·灵枢·本输》。属足厥阴肝经。输（土）、原穴。在足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。布有腓深神经的分支，足背静脉网及第一跖骨背动脉。主治头痛、眩晕、失眠、癫痫、目赤肿痛、胁肋胀痛、黄疸、疝气、遗溺、尿闭、遗精、崩漏、闭经、滞产、小儿惊风、脚软无力，以及肝炎、高血压、精神分裂症



等。直刺 0.5 ~ 1 寸。艾炷灸 3 ~ 5 壮^①；或艾条灸 5 ~ 10 分钟。

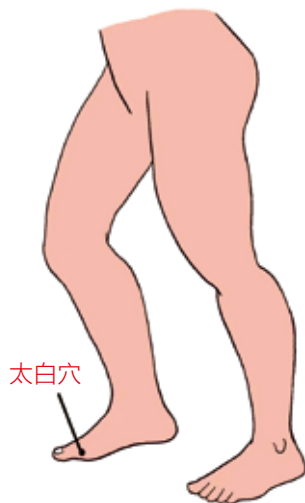
按摩方法：按摩太冲穴有疏肝解瘀的作用。按揉此穴位可以有效缓解头晕目眩、心情烦躁、胁肋胀痛的症状，有调达肝气的作用。

每天坚持按揉双脚太冲穴 2 分钟；每天坚持由太冲穴推向行间穴 100 次，有强健脾胃、疏肝解郁的作用。



④ 太白穴

穴位介绍：太白，经穴名。出自《黄帝内经·灵枢·本输》。属足太阴脾经。输（土）、原穴。在足内侧缘，当足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。布有隐神经及腓神经分支，足背静脉网，足底内侧动脉及跖内侧动脉的分支。主治胃痛、腹胀、呕吐、呃逆、肠鸣、泄泻、痢疾、便秘、脚气、痔漏等。



按摩方法：按摩太白穴有健脾调胃功效，可以用于治疗一些脾胃疾病，如慢性胃炎、胃痛、便秘、痢疾等。用手按揉穴位 3 ~ 5 分钟，按揉至穴位微微感受到酸胀感为最佳力度。或双脚互相按压，将一只脚的脚趾放置于另外一只脚的穴位处，轻轻按压，同样以出现微微酸胀感为最佳。按压时长约为 3 分钟，最好是在吃饭之前按压。

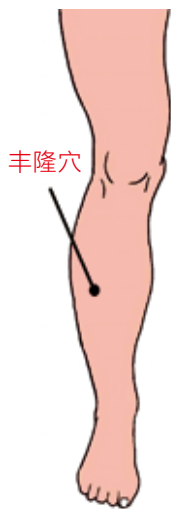
⑤ 丰隆穴

穴位介绍：足阳明胃经之络穴。外踝上 8 寸，下脘外廉陷中，足阳

① 壮：壮是艾炷灸计数的单位，即一个艾炷称为艾灸一壮。

明络，别走太阴。主治痰多、哮喘、咳嗽、胸疼、头痛、头晕、咽喉肿痛、大便难、癫狂、善笑、痫证、下肢痿痹、肿痛。

按摩方法：用大拇指采用点按式按丰隆穴3分钟，然后沿顺时针揉丰隆穴10分钟，后用大拇指沿丰隆穴向下单方向搓（即只能是由丰隆穴向下，而不能是由丰隆穴向下然后由下到上这样来回搓）10分钟即可。或将左（右）下肢平放在对侧膝关节上，用右（左）手中指指尖放在丰隆穴上，拇指附在对侧，用力掐0.5～1分钟。



三 易患疾病早避免

（一）食欲不振、腹泻

脾胃虚弱的人经常表现为口淡无味，吃什么东西都没有胃口，大便溏稀，色淡无臭味，夹有不消化的食物或者残渣，吃东西后容易腹泻，吃多之后容易腹胀，平时饮食不好，吃不下饭，面色萎黄，神疲乏力，形体消瘦。严重的可伴随失眠，中气不足导致的脱肛低热等情况。

健脾祛湿的食疗方：脾虚不能运化水谷精微和水湿，失于统摄，故脾虚可以产生湿邪导致脾湿，而湿邪往往困脾，使脾失运化，产生脾虚症状。春季相对潮湿，脾胃虚弱的人也特别容易受湿气的影响，所以大家除了注意保暖，还要在饮食上需要注意避免吃生冷刺激的食物，如生冷瓜果、冰镇饮料等。也可以配合一些食疗来健脾祛湿，比如黄土炒薏米等，因薏米微寒，健脾宜黄土炒制，黄土炮制后的薏米才具有健脾祛湿的功效。健脾祛湿汤包含黄土炒薏米、秘制白术、十年以上陈皮等，把健脾祛湿汤包放入水中，可以加入玉米、胡萝卜、马蹄、腰果等，吃肉的可以加猪骨或鸡肉，大火煮开，小火炖一小时加盐即可食用，一周吃3～4次。

（二）暖气吞酸

如果平时容易发脾气，饮食比较辛辣，春天肝气舒发太过，就会出现肝气犯胃的症状。表现为胸胁胃脘胀满疼痛、呃逆暖气、呕吐，或见嘈杂吞酸、烦躁易怒、舌苔薄白或薄黄、脉弦等。如果肝气疏发不足，肝气郁结，疏泄失职，则见情志郁闷，善叹息，或烦躁易怒，胸胁胀痛；肝气横逆，气滞于胃，胃气上逆，则表现为胃脘胀痛、呃逆暖气；气郁胃中而生热，可见吞酸嘈杂。

春季是肝气疏发的季节，不宜过食辛辣，酸入肝、甜入脾胃，所以可以适当吃点酸、甜的食物来增强我们脾胃的功能。

另外，我们常说“春捂秋冻”，初春天气相对较凉些，还要适当保暖，同时也可以适当吃些热量比较高的食物，以保持身体的温度。

第二节 雨水

一 雨水养脾胃原则

农历二十四节气中排第二的节气是“雨水”。在雨水时节，随着气温的回升，冰雪开始融化，降水量也随之增加。随着河水的解冻，雨水也会随之散布开来。在《月令七十二候集解》中，雨水被分为三个时期：第一时期是獭祭鱼，第二时期是鸿雁归来，第三时期是草木复苏。古代人们相信，随着雨水季节的到来，河流开始解冻，水獭开始出没捕鱼，大雁也会因为感受到北方的回暖而开始迁徙，而草木则会随着地中阳气的升腾而开始发芽生长。这个节气较立春时节更为温暖，阳气也更加旺盛。养生之士应当随时顺应自然规律，注重保养身体。

清代曹庭栋在《老老恒言·燕居》中说：“春冰未泮，下体宁过于暖，

上体无妨略减，所以养阳之生气。”雨水时节，天气乍暖还寒，昼夜温差大，呼吸道疾病和心脑血管疾病易发。这类疾病往往起病急，进展快，患者应特别注意保暖防寒，加强锻炼，增强自身免疫力。



饮食调养要根据春季阳气生发、万物始生的特点，顺应自然变化规律来调整自身的生理机能，以提高机体的抗病能力。由于春季万物复苏，人们也应顺应自然变化而少食酸食，多吃甘味食物，这样可以起到补肾养肝、增强脾胃功能、调养肝脏的作用。食物搭配应“五味调和”“酸甘适度”。酸味食品有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。甘味食品可以补益脾胃、滋养肝肾、和缓肝气。

春季万物始生，应以和畅的心情、积极乐观的生活态度，去感受和欣赏大自然的美景，陶冶身心。当然也要适当运动，以增强体质、提高免疫力。

调神，顺应自然。中医认为，春季阳气升发，万物始生，人体生理机能也处于一种相对活跃的状态，因此要顺应自然变化来调节自己的情志活动。在精神调养方面，人应该做到心胸开阔、乐观开朗，不为琐事劳神。精神养生方面还要做到心情舒畅。

雨水节气气温回升较快，早晚与中午温差较大。雨水节气过后，春寒料峭，乍暖还寒之时，风邪病毒极易侵入人体呼吸道和肺部而致病。

雨水节气，宜健脾利湿。俗话说“春困秋乏”，这是因为春季阳气生发，使人的阳气不足。人的肌肉活动能力和心脏输出量都会增加，就容易出现疲劳的感觉。建议在雨水节气可做些健脾利湿的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等。雨水时节，人体容易因阳气生发而感到困倦、

乏力、头晕，多做一些伸展运动可以有效缓解春困，同时有助于缓解身心疲劳。

雨水节气，宜补肾助阳。中医认为，肾为先天之本，主藏精、主骨生髓。肾脏精气旺盛，则身体健壮；肾脏精气衰弱，则会出现精神不振、腰膝酸软等症状。因此补肾是春季养生的重要环节。春季气候冷暖多变，要注意保暖防感冒。



唐代孙思邈在《备急千金要方·食治方》中对春季饮食的原则做出了概述，其言：“春七十二日省酸增甘以养脾气。”因春季应肝，肝气以疏散调达为顺，而酸味之品，常有收敛之性，有碍肝气的疏散，故要少吃酸性的食物，如乌梅、酸梅。但若肝气疏泄太过，又易克伤脾气，而甘味之品又可健脾益气，故要多食甘味之品，如山药、大枣等。此外，应慎食生冷油腻，以免伤及脾胃。雨水时节空气湿润，肝旺而脾弱，所以应少酸多甜，以养脾胃。饮食方面可选择香椿、百合、豌豆苗、红笋、山药等，粥类素有健脾利湿的功效，也是不错的选择。在雨水节气前、中、后三天服用养生粥，对调养脾胃大有裨益。

二 养生保健小妙招

（一）养成正确的生活习惯

雨水节气预示着冬季的干冷天气即将结束，气温回升，雨水增多。此时的养生应以“祛湿避湿”和“保养脾胃”为主。对应而言要保证疏肝养

心、健脾祛湿的养生方法得以实现。

详细解释便是，雨水节气的含义是降雨开始，且早晨时有露、霜出现。随着降雨增多，寒湿之邪最易困着脾脏，湿邪留恋，难以祛除，容易出现消化不良、食欲不振等症状。故“雨水”前后应当着重养护脾脏，春季养脾的重点首先在于条畅肝脏，保持肝气调和顺畅。

雨水节气到来后的气候特点是：天气回暖、雨水增多、多雾而潮湿。第一要注意防寒保暖，预防感冒。寒冷是诱发流感以及呼吸道感染的主要因素，因此应尽量减少外出活动，避免受寒感冒。第二要防湿保暖，雨水时节天气回暖，但仍有较多雨水出现，因此要注意保暖防止湿气侵袭。第三要预防心脑血管疾病发生和发展，因为雨水时节气温变化大且常伴有雾雨天气，这是心脑血管疾病的高发期，所以在生活中要注意防寒保暖，避免过度劳累。第四要注意清淡饮食，雨水节气后人们会感觉到食欲减退、消化功能减弱等现象，因此要注意饮食清淡、易消化且富含维生素的食物。第五要适当运动，雨水时节适宜参加一些户外活动如登山、慢跑等以调养气血、疏通经脉、舒展形体。

（二）膳食推荐

雨水节气的主要养生任务是保持人体的阴阳平衡，因为此时天气仍寒未尽，乍暖还寒，因此饮食应以滋阴润肺为宜，可食用一些养阴生津、润肺止咳的食物，比如牛奶、鸡蛋、西蓝花、木耳、山药、香菇、白萝卜等。

在饮食方面应注意“省酸增甘”，即减少酸味的食物摄入，增加甘味的食物摄入。中医认为甘味食物有补脾益气、养阴生津的作用。例如山药、大枣、扁豆等都是甘味食物，平时可以多吃一些。

1 食补

雨水节气的到来，意味着天气会逐渐转暖，万物开始复苏，人体的新陈代谢也在逐渐旺盛。这时就应该注意调养肝肾之阴，多吃些酸味食物，以补益肝气。

酸味食物主要包括：醋、柠檬、草莓、猕猴桃、葡萄等。要少吃辛辣刺

激的食物，避免助热生火，以免损伤肝肾之阴。

雨水节气与人体脏腑气血相关联的时候，肝气随着春天阳气而生发，人体的气血也随着阳气而生发。这个时候人体内的阳气就会比其他季节旺盛得多，所以雨水节气饮食要以调养肝肾为主。



中医认为“酸入肝”，在这个节气里多吃些酸味食物能起到养肝护肝的作用。但不是所有酸味食物都能养肝护肝，比如乌梅、山楂等酸味食物就不宜在这个节气里食用；另外酸味食物过多会伤脾胃，所以平时要注意避免食用过多。

春季雨水增多，易引发过敏的人应该注意饮食上的禁忌。海鲜类的食物属于发物，容易过敏的人应该少吃。同时还应注意避免进食生冷刺激性的食物。

雨水节气前后是呼吸系统疾病的易发期，如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等疾病易在这个时候发作和复发。另外，这个季节感冒、发热、咳嗽等疾病也会明显增多。所以在饮食上应少食油腻之物，多食清淡易于消化且富含维生素的蔬菜水果。

春天是细菌繁殖最快的季节，所以一定要注意饮食卫生，防止病从口入。同时注意个人卫生习惯：饭前便后要洗手；生熟食品要分开存放和加工；生吃瓜果蔬菜时也要洗干净后才能食用；吃剩的食物应及时冷藏或冷冻保存；不吃腐败变质的食物等。

② 药补

(1) 薏仁

薏仁为禾本科植物薏苡的种子，是药食兼用的食材。薏仁有健脾利湿、清热排脓的作用，可用来治疗脾虚腹泻、水肿、脚气等症。

脾虚的人大多是因为饮食不节，或经常吃生冷寒凉的食物，或暴饮暴食，导致脾胃损伤。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》中说：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉”。就是说，脾胃是人的五谷之官。



在生活中我们有很多人都出现过脾虚的症状，如容易疲劳、气短、口干、舌苔薄白、大便稀溏、食欲不振等，严重者还会出现神疲乏力、面色萎黄、面浮肢肿等现象。很多人以为是感冒了就随便吃点药，其实这是一种错误的做法。

《黄帝内经》中说：“脾主运化水谷之精，为后天之本”。意思是说，脾就像大地一样，能输送水谷精微到全身各脏腑组织器官中去；如果脾气不足了，就会出现各种症状。如果一个人脾胃不好，就会导致消化不良、吸收不好、身体消瘦等问题，身体抵抗力也会随之下降。因此，在平时要注意饮食上的调理。现在很多人都不注意饮食习惯和规律，经常暴饮暴食或者经常吃生冷寒凉的食物。长此以往不仅会导致脾胃虚寒、脾胃功能失调，还容易引发其他疾病。饮食上要以清淡为主，平时可以多吃一些健脾养胃的食物，如山药、红薯、小米等；少吃肥甘油腻的食物，如肥肉、炸鸡等；多吃新鲜蔬菜和水果，如大枣、橘子、猕猴桃等。此外，在天气干燥的时候容易出现上火的现象，平时要多喝水来滋润身体。上火严重时可以选择去火的药物进行治疗。

（2）补中益气汤

材料：党参 15 克，炙甘草 6 克，大枣 6 枚，生姜 2 片。

做法：先将党参、白术、茯苓、炙甘草用水煎煮取汁。然后将药汁与大枣、生姜加水适量煮粥，熟后调入适量食盐即可食用。

功效：补中益气，健脾养胃。

小贴士：春季人体阳气生发，易伤脾胃；再加上脾胃属土，肝木生

脾土，肝木克脾土。因此在春季应注重对脾胃的养护。中医学认为，春天是人体肝旺之时，同时也是肝气旺盛之时；同时又是脾虚之时。因此，春季养生的关键在于调理脾胃。而补益脾胃最好的食物莫过于山药和莲子了，山药有“神仙之食”的美誉。

（三）穴位

养阳气，最好的办法之一就是艾灸，而在特定的时令节气进行艾灸以防病保健的传统办法更是称为“节气灸”，同样与中国古代“天人相应”的思想密切相关。《黄帝内经·素问·六微旨大论》有言：“气交之分，人气从之，万物由之，此之谓也。”而节气正属于天地气交，时令之气更替交接之时。

时令节气，尤其是二分二至日，正好是天地阴阳之气升降变化及阴阳消长的转折时期，是阴阳升降由量变转为质变的关键时刻，天人相应，人的生命依据自然界的阴阳消长而变化。因此，节气也是对人体影响最大、疾病演变与转归表现最突出的时期，也是年老、体弱、虚衰人群加重病情、诱发宿疾或变生新病的时期。比如夏至和冬至前后是中风、哮喘、溃疡的高发之时。因此在各个时令的节点进行艾灸，能起到很好的保健作用。

中医认为，雨水之时，木旺而土气稍弱，木旺乘土，即肝气过旺会克伐脾土。雨水之时要注意顾护脾胃之气，才不致肝气过于横逆。春天与肝相应，故雨水之时要注意养肝，使肝气有个正常的疏泄方式。春季肝气生发，容易伤脾。中医认为，脾胃为后天之本，气血化生之源，脾胃虚弱则气血生化无源，故春季养生应重视护脾。肝木乘脾土，所以春季容易出现肝气过旺的情况。而此时肝属木，脾属土，木克土。肝气过旺会损伤脾胃之气。因此春季养生应护好脾胃之气，可以多吃山药、大枣、蜂蜜等食物来补脾胃。春意盎然，是一年中最美的季节，人们的精神也会随着大自然的变化而出现较大的波动。人应顺应自然，保持心情舒畅，做到心胸开阔，乐观向上，同时注意调养精神，以适应春季万物萌发、生机勃勃的状态。

雨水节气的保健艾灸，我们选择双侧的丘墟穴、关元穴、中脘穴。丘墟穴是胆经的原穴，可以启动胆经之气来上接当下的节气和当下的月份。关元穴和中脘穴可以收敛胆气，不让他生发得过分。关元穴是收纳元气的，而中脘穴已经越过了肚脐，可以引导身体的阳气到达脾胃。

① 丘墟穴

穴位介绍：丘墟穴归属足少阳胆经，有清晰头脑、稳定情绪，缓解治疗偏头痛等作用。

按摩方法：按压丘墟穴时一面吐气一面用手掌拍打，如此重复 30 次。

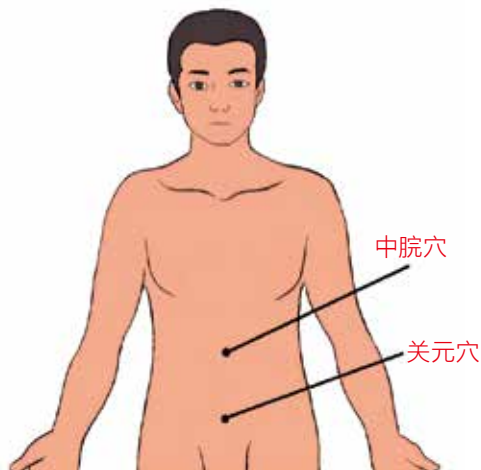
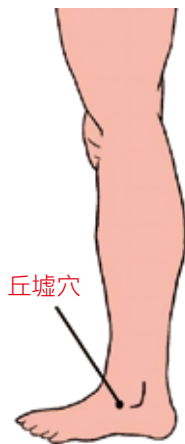
② 中脘穴

穴位介绍：中脘穴位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸。有补中益气、健脾和胃、理气和中的功效。

按摩方法：用两手拇指指端分别按揉左右两侧的中脘穴，沿顺时针方向旋转按摩 10 余次，再沿逆时针方向旋转按摩 10 余次，早晚各做一遍，注意用力均匀。平时还可以按揉神阙穴（即肚脐），用左手的拇指指腹按住神阙穴，轻轻旋转按摩 10 余次，再用右手的拇指指腹按揉神阙穴，沿顺时针方向旋转按摩 10 余次。

③ 关元穴

穴位介绍：关元穴是小肠的募穴，小肠之气结聚此穴并经过此穴输转至皮部。它为先天之气海，是养生吐纳吸气凝神的地方。古人称为人身元阴元阳交关之处，老子称之为“玄之又玄，众妙之门”。既是强壮穴，也可作为保健强身长寿穴，可补肾虚、治痛经、治虚喘等。



按摩方法：用两手掌心紧按关元穴，稍用力下压，压至有酸胀感为宜。然后沿顺时针方向旋转按摩 10 余次，再沿逆时针方向旋转按摩 10 余次。

每天都要坚持按摩这个穴位，这是一个保健要穴，通过按摩可治疗一些腹部肝区的病症，如乳腺增生等，同时对于小肠的一些疾病也会起到治疗的作用。

第三节 惊蛰

一 惊蛰养脾胃原则

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，也是干支历亥月的起始，标志着仲春时节开始；太阳到达黄经 345 度。《月令七十二候集解》：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰时节，我国



大部分地区进入春耕时节。农谚：“过了惊蛰节，春耕不能歇”“九尽杨花开，农事不能停”。可见这个时节的农事活动是一年中最重要的。惊蛰之后，气温回升、雨水增多，气温变化不稳定，要注意“春捂秋冻”，及时增减衣物。对于一些免疫力低下或是患有原发病的老年人要注意心脑血管和呼吸道疾病的发生。

惊蛰时节正是万物生长、草长莺飞的时期，此时正是锻炼的好时间，可以选择一些比较和缓的运动，如慢跑、打太极拳、散步等。锻炼前要做好热身准备，同时注意锻炼时间及强度，不可急功近利，要学会循序渐进。在锻炼的同时还能收获春天的美景，自然而然心情也会开朗起来。

“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。惊蛰时节饮食应顺肝之性，助益脾气，令五脏平和。饮食方面要注意少吃酸辣，多吃暖胃的食物，比如山药、糯米、蜂蜜、南瓜等，平时可以吃一些养脾胃的粥，比如小米山药粥、红枣山药粥等。惊蛰是万物复苏的时节，万物“惊蛰始振”，春天的阳气也随之渐渐升发，此时人体内的阳气也达到了一年中的鼎盛时期，与此相应，身体也会出现诸多变化。此时天气干燥，人体极易缺水，应多吃富含维生素的食物和水分多的食物。多喝水既能保证身体需要，还可促进新陈代谢，加快毒素排出。惊蛰节气前后一般会有寒潮来袭，气温明显下降、天气干燥、冷空气活动频繁。人体的呼吸系统在这时也比较脆弱，容易引发感冒等疾病。所以，惊蛰时节要注意补水和养肺护肺。可以吃些梨，既可生吃又能熟吃，可作汤、煮水、榨汁食用。

惊蛰时期气温变化大，各种细菌病毒易传播。要注意各种传染病的发生，例如水痘、流感、流脑等。要注意保持室内通风和卫生整洁，同时注意养成科学健康的饮食起居习惯，尽量不要在人口密度大的地方逗留。重视传染病的预防，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗。

二 养生保健小妙招

（一）膳食推荐

① 大蒜

大蒜中含有大蒜素和微量元素硒、锗等。大蒜中所含的大蒜素具有明显的降血脂及预



防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。大蒜中所含的微量元素硒，可抑制癌细胞的生长，降低癌症的发病率。

② 黑木耳

黑木耳又名黑菜，营养丰富，含蛋白质、脂肪，钙、磷、铁等多种微量元素以及维生素，是一种高蛋白、低脂肪、低糖、多纤维的食品。黑木耳性平味甘，有滋阴补肾的功效，对于病后虚弱和气血不足的人有很好的调补作用。现代研究认为，黑木耳含有丰富的蛋白质，钙、磷等微量元素和矿物质，维生素 A、维生素 E 和维生素 C。此外，还含有多种人体所需的氨基酸，具有清肠润肺之功效。

③ 空心菜

空心菜又名蕹菜，性平味甘，含蛋白质、维生素 C、胡萝卜素、维生素 B₂、烟酸及钙、磷等成分，每 100 克含蛋白质 6 克、钙 250 毫克、胡萝卜素 10.75 毫克。空心菜性凉味甘，既可清热又能解毒消肿，有降脂降压之功效，适用于高血压、冠心病患者食用。

④ 马齿苋

马齿苋，性凉味甘，每 100 克含水分 86.7 克，蛋白质 1.4 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 2.5 克，粗纤维 0.7 克，胡萝卜素 2.42 毫克，硫胺素 0.06 毫克，核黄素 0.07 毫克，烟酸 0.5 毫克；还含有钙、磷、铁等矿物质和维生素。

⑤ 百合

百合味甘、微苦，性微寒，有润肺止咳、清心安神的功效，对肺虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦等症有较好的辅助疗效。现代研究证明，百合有抗菌和一定的抗癌作用，还有抗过敏和保护肝脏等功效。百合营养丰富，含有淀粉、蛋白质、脂肪、微量元素及维生素等多种成分；可促进白细胞的再生能力，增加血清中的免疫球蛋白含量，提高机体的体液免疫功能；有一定的解毒作用，能消除人体内有害的自由基，从而起到抗衰老、延年益寿的作用；还有一定的镇静作用，对经常失眠者有很好的效果。

6 胡萝卜

胡萝卜营养丰富，含有多种维生素和微量元素，素有“小人参”的美称。中医认为，胡萝卜性平味甘，能健脾和胃、益肝明目、润肺止咳。现代医学认为，胡萝卜能促进胃肠蠕动、防治便秘、降低血压、保护视力等。胡萝卜还含有丰富的果胶物质，可与汞结合，使人体里的有害成分得以排除，故可降低血压、胆固醇。胡萝卜中的木质素能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。胡萝卜还含有丰富的膳食纤维和果胶，可与胆汁酸结合，有润肠通便的作用。此外，胡萝卜还含有丰富的 β -胡萝卜素，经人体吸收后能转化为维生素 A。



7 西红柿

西红柿含丰富的番茄红素，具有很强的抗氧化功能，能清除自由基，抑制脂质过氧化，保护细胞、组织，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。西红柿中含有的番茄红素、维生素 A、维生素 C 等营养成分，具有抑制恶性肿瘤生长的作用。西红柿中含有大量的叶酸，而叶酸是一种抗氧化剂，能预防癌症和其他心血管疾病。

8 黄瓜

黄瓜含有丰富的维生素 E，可起到抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。黄瓜含有丰富的膳食纤维和水分子，有良好的通便作用，能清理肠腔内滞留的黏液、积气和腐败物，清除肠道中老旧废物；所含的纤维素能促进肠道蠕动，帮助消化；所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪；所含的纤维素和半纤维素、果胶等可促进胃肠蠕动。现代药理研究证明，黄瓜含有丙醇二酸可抑制糖类物质转化为脂肪；所含维生素 C、B 族维生素和胡萝卜素等都有防病治病作用。

9 梨

《本草纲目》中记载：“梨者，利也，其性下行流利。”春季万物复苏，人体的气血也随着自然界的变化而上升，如果肝气不畅，就会出现脾气不升、肺金不降的现象。而梨有



生津润燥、清热化痰的功效，且性味甘凉，可生吃也可蒸熟食用，二者都对养肺有很好的作用，对于上火引起的咽喉疼痛也有一定的缓解作用。尤其是梨中富含纤维素和维生素等营养物质，有助于促进肠道蠕动，帮助人体排出体内毒素。所以在惊蛰节气，吃点梨是再好不过了。

常见的三种食用方法：

（1）梨汤

将梨洗净去皮切块，放入锅中，加入适量水，小火炖煮1个小时，待汤汁变得黏稠、梨也炖软即可食用。

（2）雪梨银耳羹

将雪梨洗净去皮切成小块，与银耳、冰糖一起放入锅中，加入适量水煮开即可食用。

（3）梨膏糖

将梨去皮切块，加冰糖、蜂蜜等熬煮成膏即可食用。

除此之外，在咳嗽痰多时，患者可将梨核取出放在碗中用勺子捣碎，放入少量冰糖和蜂蜜混合后搅拌均匀后食用。每天早晚各一次，对缓解咳嗽有很好的作用。

（二）穴位

惊蛰节气养生重点以“健脾、利湿、化痰”为主，可根据自身的身体素质进行养生和调理。艾灸是中医上常用的保健方法，选择艾灸也是出于操作方便的考虑，或手持艾条对准穴位，或购置艾灸盒放置在穴位上，都

能达到预期效果。那么惊蛰节气艾灸哪个穴位好呢？

大家可以根据自身的体质结合医生的建议来选择艾灸的穴位。

① 阴虚体质

阴虚体质主要特征是机体阴液亏损，导致阴阳失衡。阴虚体质的人，往往会出现形体消瘦、手足心热、失眠、大便干燥、尿液黄色等症状。为了调和阴阳平衡，艾灸成了阴虚体质调养的一种重要方法。在阴虚体质的调养过程中，艾灸的主要穴位为“三阴交、阳陵泉、太冲”。每次艾灸10～20分钟，根据个人体质和病情适当调整。

② 阳虚体质

阳虚体质主要特点是阳气不足，表现为形体白胖、面色淡白、手足不温、小便清长、五更泄、喜热怕冷等。在阳气旺盛的时节进行艾灸，可以借助天时地利，增强人体阳气，达到平衡阴阳的目的。阳虚体质的调养穴位首选“中脘、足三里、大椎”。中脘穴位于腹部，是胃经的重要穴位，有助于消化和吸收；足三里穴位于腿部，具有益气养血、扶正祛邪的作用；大椎穴位于颈部，对于振奋阳气具有重要意义。每次艾灸10～20分钟，以达到最佳的调养效果。

总之，无论是阴虚体质还是阳虚体质，通过艾灸穴位的方法进行调养，都可以在一定程度上平衡阴阳，改善相关症状。在施灸过程中，要注意艾灸时间和频率，以达到最佳的调养效果。

惊蛰时节最容易肝气过盛，并容易传变至脾。若肝火妄动，容易暴怒，而一旦肝火上头，易引发头晕、目眩、中风。可艾灸下焦的穴位引火下行：期门穴、太冲穴、涌泉穴。肝郁气滞者，气候变换之时，内分泌易失调，再加上此时肝气正旺盛，如果得不到有效的疏导，肝气就会郁结。而肝气不舒，情志不调，容易引起情绪压抑、抑郁症。可艾灸肝经上的穴位给予疏导：肝俞穴、中脘穴、气海穴、足三里穴、行间穴、太冲穴。

下面简要介绍上文几个穴位的位置，以便取穴。

(1) 太冲穴：标准定位是在足背，当第一、二跖骨间，跖骨底结合

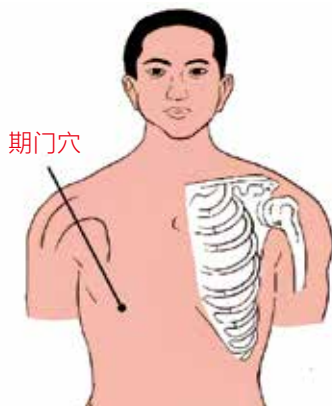
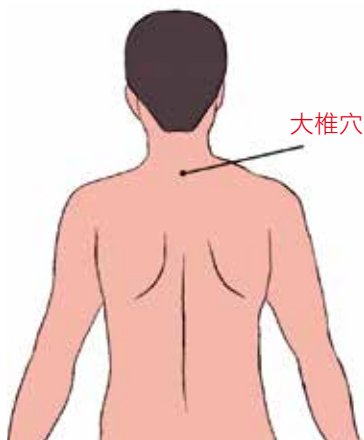
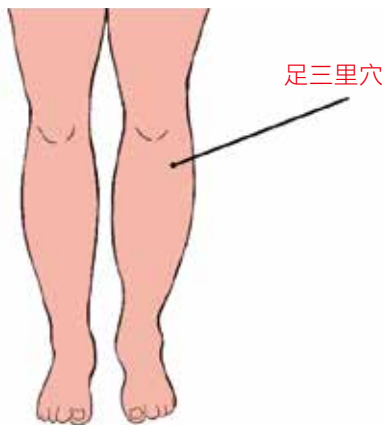
部前方凹陷中，或触及动脉搏动处。简易取穴的方法是于足背第一、二跖骨之间，跖骨底结合部前方凹陷处，当拇长伸肌腱外缘处即为本穴。

(2) 中脘穴：其标准定位是在上腹部，脐中上4寸，前正中线上。简易取穴的方法是寻找胸剑联合与脐中连线的中点即可。

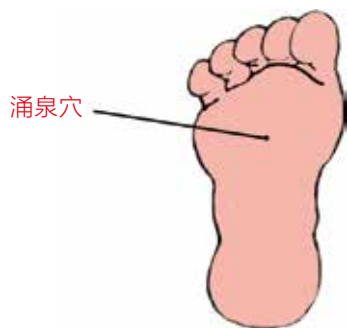
(3) 足三里穴：足三里穴位于小腿外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前缘外一横指处，犊鼻穴与解溪穴连线上。简易取穴的方法是足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。定位足三里穴时左腿用右手、右腿用左手。手指并拢呈掌状，以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为此穴。

(4) 大椎穴：大椎穴在脊柱区，第七颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。简易取穴的方法是取定穴位时正坐低头，该穴位于人体的颈部下端，第七颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显，让患者活动颈部，不动的骨节为第一胸椎，约与肩平齐。

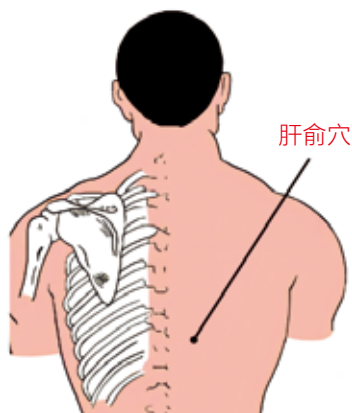
(5) 期门穴：期门穴位于胸部，在乳头之下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。简易取穴的方法是先定第四肋间隙的乳中穴，并与其直下二肋（第六肋间）处，即是期门穴，如妇女则应以锁骨中线的第六肋间隙处定取。



(6) **涌泉穴**：涌泉穴位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。当用力弯曲脚趾时，足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴。

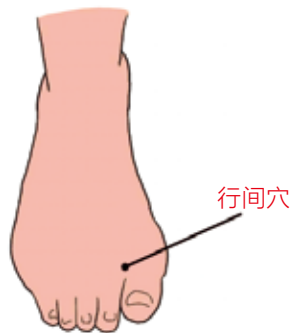
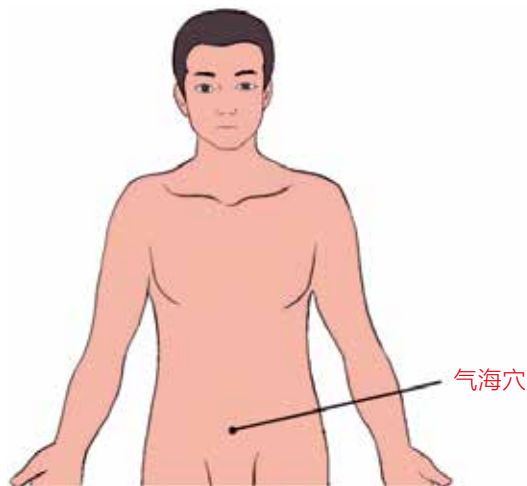


(7) **肝俞穴**：肝俞穴在背部，在第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。简易取穴的方法是坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第七胸椎，向下数两个椎体（第九胸椎），引一垂线，再从肩胛骨内侧缘引一垂线，两条垂线之间距离的中点处，按压有酸胀感。



(8) **气海穴**：气海穴位于人体下腹部，体前正中线，脐下1寸半，肚脐下两指宽处。直线连接肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，从肚脐3/10的位置，即为此穴。

(9) **行间穴**：行间穴在足背，第一、二趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。取穴时正坐垂足着地，或俯身，在足背部，第一、二足趾之间，皮肤颜色深浅交界处取穴。



三 易患疾病早避免

(一) 胃痛

春天是一个充满生机和活力的季节，万物复苏，阳气升发。然而，这个季节也很容易诱发胃病或使原有胃病加重。脾胃是后天之本，与人体健康息息相关，所以在春季保胃显得尤为重要。

中医认为，春季属木，木对应于人体属肝。肝在五行中，与脾土是相生相克的关系。春季的“木”应欣欣向荣，对应人体，则肝气应舒畅条达。如肝气不舒，郁而不达，气机不畅，则不通而“痛”，进而可发生胃痛诸病；肝胃不和，可发生泛酸、胃灼热；肝气横逆克于脾土，则导致脾气虚弱，易发生脾虚不能统摄血液的“胃出血”病证。

因此，春天是胃病的高发季节，包括胃、十二指肠溃疡、肝硬化并发消化道出血等。对于平素就有胃病的人，在这个季节一定要格外注意调理饮食起居、改善生活习惯，防止“宿病”的复发。同时，平时没有胃病的人也应注意饮食，预防胃病的发作。

① 规律饮食，避免暴饮暴食

饮食不规律，会加重胃肠道负担。暴饮暴食会刺激胃酸分泌，破坏胃黏膜，增加胃肠负担，而胃酸分泌过多则会导致胃炎、胃溃疡等疾病的发生。一般建议吃饭要定时定量，吃饭时应细嚼慢咽，尽量让食物在口腔中得到充分咀嚼。同时要注意饮食温度适宜，不要吃过烫的食物。

② 忌嘴养胃

在春季养胃方面要注意忌口。饮食以清淡为主，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物；避免暴饮暴食或过多食用高脂肪、高蛋白食品；同时应避免辛辣刺激、生冷油腻的食物。辛辣的食物会刺激胃黏膜分泌过多胃酸，容易造成胃肠功能紊乱。慎用或是少用中药中过于苦寒的药物，如龙胆草、黄连、苦参等。

③ 注意休息

过度疲劳和熬夜会让人的胃黏膜受到损伤。在春季养胃方面要注意避免过度劳累和熬夜，最好保证每天 7 ~ 8 小时的睡眠时间。

④ 情绪稳定

不良情绪会影响人的胃肠功能。《黄帝内经》中说：“怒则肝气乘矣，悲则肺气乘矣，恐则脾气乘矣，忧则心气乘矣”“怒则气逆，甚则呕血及飧泄”，讲的就是因情志失调而发病，因此在春季养胃方面要注意保持良好情绪。

⑤ 注意保暖

春季气温较低，此时要注意胃部保暖，适时增添衣物；避免空腹或饮酒后立即进食；吃饭时要细嚼慢咽等。劳逸结合，适当锻炼身体，增强体质。

（二）季节性抑郁病

春天是心理疾病患者最危险的季节。因为在春天，人们的心理波动较大。情绪易激动、兴奋、紧张等都会导致人的交感神经系统处于兴奋状态，从而影响人体正常的生理活动。当人长时间处于不良情绪时，会导致自主神经功能紊乱，从而出现一系列不适症状，如头晕、头痛、心慌、胸闷、胃肠道不适等。

春季常见的心理疾病有抑郁症、焦虑症等。抑郁症主要表现为情绪低落、思维迟缓、意志活动减退等症状。春季抑郁患者较多，尤其是女性更易出现抑郁症状。而焦虑症则表现为以焦虑情绪为主的各种不适症状，如心慌、胸闷、头痛等。

第一招：适当光照，调动兴奋情绪

当人体长期处于黑暗的环境时，肾上腺素分泌就会减少，进一步导致细胞兴奋性降低，人就容易感觉到沮丧或者情绪低落。增加光照是可以调节情绪的。晒太阳不仅能促进人体对钙、磷的吸收，还能加快人体内维生素 D 的合成。春季



在户外活动时，也可选择在阳光下散步、打球、做操、慢跑等运动方式。

第二招：少在室内，排解不良情绪

情绪对人体健康有很大影响，不良情绪也会增加疾病的发生风险。当人处于不良情绪中时，可能会导致自主神经功能紊乱，从而影响人体免疫功能，容易出现感冒、腹痛等症状。不良情绪产生后，通过合理方式发泄是很有必要的。并且研究发现，长时间待在室内的人比从事户外职业的人更容易产生压抑、紧张的情绪。人们容易出现心情低落、烦躁易怒等症状，此时可通过户外运动、唱歌、跳舞、绘画、书写等方式来排解不良情绪。在情绪低落时，可选择去找自己亲密的朋友来诉说，这样有助于宣泄。如果出现抑郁、焦虑不安等情况时，可在医生指导下进行药物治疗或者心理治疗。

第三招：学会放弃，切莫庸人自扰

现代社会中，每个年龄阶段都有不同的烦恼与压力，作为学生的时候，有升学的学业压力；工作之后有职场的压力；结婚之后，又面临着夫妻生活中的琐事，以及赡养老人、抚养子女的压力。在压力的长期压迫下，人们不免会出现焦虑烦躁的情绪，此时如果不正确处理这些情绪，就容易患上抑郁症。

因此，保持一个良好的心态对于提升生活质量、保证身体健康具有重要的意义。在生活中，要学会适时的放弃，不要庸人自扰。接受现实和理想的差距，知足常乐。每个人的一生都不会一帆风顺的，总会遇到一些挫折困难，我们要学会去排遣一些消极的情绪。

第四节 春分

一 春分养脾胃原则

春分是春季的第四个节气。在这个节气，太阳到达黄经 0° （春分点）

时，阳光直射赤道，昼夜几乎相等，此后白昼逐渐变短，黑夜逐渐变长。

春分是一个比较重要的节气，民间有“春分祭日”的习俗。春分当天要祭日，“春分到、太阳到”这句话是来自《周礼》。意思是说春分昼夜、寒暑。

春分日是“两个太阳同时从地平线上升起”的日子。春分过后，气温升高速度加快，白天温度高、紫外线强、湿度低，夜间温度低且湿度大，此时人体新陈代谢也比较旺盛。

春分时昼夜平分，阴阳平衡，是最宜调理体质的节气之一。春分节气养生的重点，就是要调理身体内在的脏腑、气血、精气与外在的脑力、体力和运动和谐平衡。春天其实不光是养肝的好时机，也是养脾胃的好时机。因为春天的天气变化复杂，特别容易导致腹泻、腹痛等问题。再者，如果肝火过热还容易克制脾土，容易导致脾胃虚弱。因此，此时养脾胃，可谓正是好时候。春分节气是自然界阴阳二气达到平衡，阳气开始超过阴气的转折时刻，所以春分饮食原则是忌大热大寒，力求中和。将冬季常吃的热性食物转向稍偏凉的食材，以达到阴阳互补之目的。春天也是大家想尝试各种新鲜水果的时候，可是水果比较寒凉，不可以大量食用。尤其是脾胃寒凉的人群，水果吃多了，特别容易腹泻。春分还应该多运动，除了能出一身汗，让自己精神更加好，还对脾胃有很好的帮助。中医认为脾主肌肉，多运动可以让脾胃功能更好，防止各种消化道疾病。



二 养生保健小妙招

春分养生，一要平抑肝阳，二要健脾益气，三要育肾养阴。从立春到清明节气前后是草木生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，此时易发生非感染性疾病，如高血压，或血压波动大、过敏性疾病等。春分养生总原则为：春分风不小，要防痛深扰。春分养生，人们在保健养生方面要保持饮食、起居、寒热规律平等及保持阴阳平衡，这主要体现在精神、饮食、起居上的调整。

（一）养成正确的生活习惯

① 少到户外吹风防腹痛

春分节气虽然冷空气势力减弱，但如果此时外出，或受风着凉，会对脾胃的运化功能产生影响。受凉后的饮食调护是关键，如可吃点生姜、大葱、红糖等。还有一个办法就是，少到户外吹风，不淋雨。

人体受凉后，免疫系统会启动防御反应。此时机体的白细胞会迅速与病原体进行对抗，所以平时要注意补充营养、增强体质，以提高免疫力。

有些人易患感冒、咳嗽等呼吸道疾病，此时也应注意保暖。出现感冒症状后应及时就诊，同时要避免过度劳累和受凉。对于“老慢支”患者来说，天气寒冷时更应注意保暖。

② 常用温性调料防感冒

春分节气气温变化较大，我们要注意预防风寒感冒。风寒感冒者，在饮食上宜食辛温之品，如葱、姜、蒜、韭菜等，可用葱白3根、生姜5片，水煎服或炖肉吃。生姜能散寒、温中止呕，具有发表散寒的功效，常用于风寒感冒、脾胃虚寒的辅助治疗。

此外，春分节气日常可多食用一些补益类食物或药膳。如鸡蛋、牛肉等富含蛋白质和脂肪的食物；韭菜、芝麻等富含维生素B和维生素C的食物；以及桂圆、大枣、核桃等富含铁、钙、磷等营养成分的食物。

③ 春分前后调节情志

春分节气，气温开始渐渐地升高，是人们踏青出游的好时间，看着美丽的风景，自己的心情也不由得会放松下来。对生活保持一种积极乐观的态度，起居有常，适当锻炼，保持一个最佳状态。

④ 早起早睡以养肝

《黄帝内经》说：“春三月此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”意为自然界在立春之初生机勃发、万物繁盛，此时人要顺应自然界生机勃勃的景象，晨起散步、舒展形体，做到情志随春天而生、不违自然，宜采取春养的方法。如果违反这一点的话，肝脏——春季最为重要的器官就会受到伤害。因此，在春季，我们应该把调节情绪作为养生之道。

⑤ 不要过早减衣

春天天气转暖，有的人早早地就褪去冬衣，这是不正确的。中医养生认为人应该要保持下暖上凉。因为寒从足底生，人体的正常状态就是上面凉下面暖。

⑥ 每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下”。在春天里，每天都要梳头，这是一种很好的养生方式。随着春季的到来，人体的阳气也随之自然地向上生长，呈现出毛孔逐渐舒展、代谢旺盛、生长迅速的特征。因此，此时梳头发有利于促进血液循环和新陈代谢，使体内的营养物质得到及时补充。春日梳发，正是顺应了这一春日保健的需要。



⑦ 少吃补品和盐

在春分节气，食补药补均应逐步减量，以适应春天舒畅、上升、条达

的时节特征。同时，还要注意控制食盐的摄入量，因为盐入肾，如果摄入太多的盐，就会对肾脏造成伤害。

8 多开窗保持空气清新

春季的天气刚刚由寒转暖，很多致病的细菌和病毒也在这个时候开始生长和繁殖。为了预防春天的各种疾病，做好防护工作是非常必要的。在家里，一定要经常打开窗户，让房间里的空气流动，保持空气清新。

9 坚持早起

春分节气之后，白昼的时间会变长，建议要适当早起，以便顺应大自然的变化。一直赖床的话，反而会导致身体越睡越困，身体更加疲累。最好的起床时间是在早晨六点，也就是一天的春分时间，每天坚持这个点起床，有助生发阳气。

（二）膳食推荐

春季要想养肝，可以多食用一些辛温发散的食物，比如豆豉、韭菜、姜、虾仁等。另外，多吃些甘润的食物，如枣、百合、梨子、龙眼、萝卜等。

不要吃太多的麻辣火锅，也不要吃太多的羊肉，以及辛辣、油炸的食物，以免引起上火。此外，在食用豆腐的时候要注意适量。虽然豆腐中含有大量的蛋白质和其他营养物质，但是也不能一次吃太多，否则会对人体吸收铁的功能产生影响，也会造成蛋白质消化不良，引起腹泻、腹胀等不适症状。另外，对于有痛风或是尿酸含量过高的人，建议尽量不要吃豆腐。豆腐中的嘌呤含量较高，摄入过多嘌呤会引发痛风。

春季的时候，很多时令食物上市，比如春笋、菠菜、豆苗、韭菜，以及许多野菜。春分节气快到了，应该为身体补充营养物质，以便适应天气的变化。其中，时令蔬果中含有大量的矿物质、维生素，食用果蔬有利于健康。

春分节气仍然属于春季，春季肝阳旺盛，所以平日里很多人容易上火。这个时候饮食要注意远离大热大寒的食物，多吃温凉性食物。因为如果吃大热的食物，会使体内更加燥热，很容易上火，或加重上火症状。如果吃大寒的食物，则会刺激身体，导致体内寒热冲突，反而容易对身体产

生伤害。所以说，春分节气前后，建议人们应该多吃温凉性的食物。

① 单品推荐

（1）草莓

中医认为，草莓具有清热、去火、解毒的功效。春分节气人体肝火旺盛，很容易出现口角生疮、口腔溃疡等上火症状。可以适当吃些草莓，帮助缓解上火症状。对胃火旺的朋友也有一定效果。



（2）芥菜

春分节气前后应该适量吃些芥菜，因为食用芥菜有助于去除冬季积藏在身体内的浊气，帮助人们改善春困。再者芥菜富含各种矿物质、维生素C、钙元素等营养物质，有助于为身体补充营养，有效滋养身体。

（3）莴笋

春季容易过敏，因此过敏体质的人务必要做好防过敏措施。建议平日里可以多吃些莴笋，这种食物含有能够抵抗过敏性鼻炎的某种物质，有助缓解过敏患者的痛苦。

（4）香椿

香椿是春天最受欢迎的时令蔬菜，含有丰富的钙、镁、钾等营养成分，味道鲜美，让人精神一振。不管是凉拌还是油炒，味道都很不错。日常食用，不仅能开胃，还能抗炎。在春天，细菌和病毒都是非常活跃的，多吃一些香椿，可以帮助身体消毒消炎，降低被病毒感染的概率。

（5）香菜

很多人都会用香菜作为调料，比如在烹饪的时候，都会往菜里撒上一些香菜。香菜中富含大量的醇类物质，可以促进食欲，春天胃口不好的人，可以多吃一点儿。



（6）苦菜

苦菜广泛分布于我国各地。从名字上

可以看出，苦菜的味道是苦涩的，但是其营养成分很多，富含大量的维生素C、铁、蛋白质、糖类等，具有清热燥湿、消毒排脓、凉血止血的功效。对于治疗儿童的食热有很好的疗效。

（7）灰灰菜

灰灰菜性寒，具有清热除湿、解毒的作用，用于治疗感冒发热。经常食用灰灰菜，能去油，预防肉类所致的高脂血症及肥胖症。但是一次不能吃太多，寒性胃痛的人要谨慎食用。

② 膳食

（1）乌鸡红豆汤

准备乌鸡肉 500 克，红豆 100 克，姜适量，盐适量，醪糟 50 毫升。首先将红豆清洗干净，放入水里泡上三四个小时，然后将它捞出，滤干水分。将乌鸡剁碎，清洗干净后用开水焯水，取出，待冷却。将红豆、姜片和水放入锅中，水烧开后，将乌鸡放入其中，等水再次煮沸以后，将醪糟放入其中，改为小火熬煮大约 40 分钟，最后加盐调味即可。

（2）豆腐豌豆胡萝卜粥

准备豆腐 200 克，青豆 50 克，胡萝卜 50 克，粳米 100 克，盐适量。将粳米清洗干净，用水浸一小时，然后将豆腐切块，将胡萝卜削皮倒入锅中煮熟，然后将其切块。锅中放水煮沸后，把所有食材放进锅里，等粥好了，再加点盐，就可以吃了。它的制作方法非常简单，而且有祛病、延年益寿的功效。

春分时节的药补和穴位保健方面，因为物候尚未发生较大的变化，基本可以参照前两个节气。

三 易患疾病早避免

（一）皮肤病

春天万物复苏，草长莺飞，阳光灿烂，万虫涌动，昼长夜短。人则春

心发动，减衣轻履，外出踏青，赏花品茗，夜不思寐。然而，春天也是皮肤病高发的季节，应注意做好防护。

① 病毒感染性皮肤病

在春季，温度忽高忽低，如果穿着不得当，饮食习惯也没有调整好，就会导致身体的抵抗力下降，再加上人们喜欢在公共场合活动，增加了感染病毒的概率，从而导致了病毒感染性疾病的发生，如风疹、手足口病、传染性单核细胞增多症等，临床表现为感冒、发热、皮疹而不痒。



预防措施：适当增减衣物，规律起居，平衡饮食，少去公共场所，戴口罩，出现皮疹但不痒也要及时就医；确诊后遵医嘱隔离，以免传染他人。

② 过敏性皮肤病

春季，百花盛开，柳絮纷飞，如果有过敏基础的人接触到花粉、食物等易致敏物质，就会出现红斑、丘疹、瘙痒等情况。多见于裸露的皮肤，如脸部、四肢、胸部。同时也会引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎等，常常表现为鼻痒、眼痒、喷嚏、流涕、流泪、皮肤瘙痒等症状。

预防措施：可以去医院做过敏原检查来明确自己对哪些物质过敏，尽量避免接触过敏原。同时也要经常锻炼身体，从而提高身体的免疫力。在出现过敏症状时要及时就医，以免过敏原越来越多。

③ 刺激性皮炎

冬季的寒冷和干燥，使人们的肌肤变得干燥和缺水。春风吹来，皮肤更干，再加上日晒、浮尘、雾霾刺激，容易出现刺激性皮炎，具体表现为皮肤干燥、有紧绷感、瘙痒、烧灼感或者刺痛，还可能伴有红斑。

预防措施：在冬天的时候，要注意对肌肤的保养滋润；在春天的时候要注意保护自己，外出时要注意遮光，戴好口罩，使用温和的护肤品。有症状及时就医。

④ 接触性皮炎

一般情况下，面部会出现红斑、丘疹、水疱等症状，严重时还会出现肿胀、疼痛等症状，多见于女性，主要是由于使用了化妆品，或者是接触了一些化学物质。

预防措施：假如对化妆品有过敏反应，一定要及时停止使用，同时要去医院皮肤科进行详细的检查，不要随意涂抹药膏。

（二）暖气吞酸

情况同立春（详见 P32），此处不再赘述。

第五节 清 明

一 清明养脾胃原则

每年4月5日或6日，太阳到达黄经15°时为清明节气。在二十四节气中，清明是唯一一个既是节气又是节日的。《月令七十二候集解》说：“三月节，……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融，草木青青，天气清澈明朗，万物欣欣向荣之意。“满



阶杨柳绿丝烟，画出清明二月天”“佳节清明桃李笑”“雨足郊原草木柔”等名句，正是清明时节天地物候的生动描绘。西汉时期的《淮南子·天文训》中说：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”“清明风”就是清爽明净之风。清明节是中国的传统节日，也是人们祭拜祖先、上坟祭奠的重要时刻。清明时节，正是春天，桃花盛开，柳色发青，鸟语花香，通常到了这个时候，人们就会去郊游，这就是所谓的踏青节。

清明是适合养生的时候。《黄帝内经》中指出，在春季，万物都会苏醒，要让自己的身体变得健康，就应该晚睡早起，这样才能让自己的精神和身体都舒畅起来。这是自然规律，违反了就会对肝脏造成伤害。中医还认为，机体生长在于春季，吐纳调息、饮食调理得法，有利于滋养人体阳气，增强身体的免疫力，提高抵抗力，降低患病风险，对健康十分有益。因此，在清明时节应常到郊外、公园踏青赏春，吐故纳新，呼吸新鲜空气，观赏桃红柳绿的大自然美景。按中医理论，清明节气属土，主脾胃，在饮食上要注意以清淡健胃为主，这样才能保证人体的营养得到充分的补充。可以多吃一些蔬菜及野菜。脾胃亏虚，容易导致气血虚弱，从而影响到肝脏。肝开窍于目，因此肝脏不好会导致眼睛容易疲劳，看东西不清晰。清明养生应该做到养阳、养肝、养脾胃三者同时进行。在中医学理论中，黄色与脾相对应，同时黄色食物中含有丰富的叶黄素，可以帮助人体吸收紫外线，预防一些眼部疾病的发生。除此之外，还能让皮肤变得更加润泽光滑。

二 养生保健小妙招

清明是春季里大家非常重视的一个节气，这不光是因为民俗，中医讲“春夏养阳，秋冬养阴”，由此可知，清明这个节气是十分适合人体进行养生保健的。据史书记载：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，乃顺天理”，在很早之前，我们的祖辈就对清明节气的养生有着自己的见解。在清明的时候，也是寒气和暖气交汇

的时候，人很容易犯困，也容易出现精神不振，情绪低落等，因此，清明节节气养生也显得尤为重要。在脾胃病保健方面，必须要强调的是要养成良好的生活习惯，这是养生小妙招的前提和基础。

（一）养成正确的生活习惯

① 起居有时

早上 7:00—9:00 是起床的最好时间，此时起床可以让阳气更好的升发，清明时，我们应该自觉地调整自己的生活习惯，做到早起。早上 7:00—9:00 是胃经最旺盛的时候，如果不早起的话，就会让体内的阳气无法宣泄出来，从而形成内火，影响心肺和大脑，从而出现一系列不适的症状，有损我们的健康。因此，要适时调整我们的作息时间，早上起床后可以进行户外活动和体育锻炼，这样不但可以舒筋活络、畅通气血，还能开阔心胸、怡情养性、增强抵抗力。

② 穿着合理

初春的街道上，“棉袄和短袖齐飞”的场面屡见不鲜。有句老话叫“春捂秋冻”，清明时节，忽热忽冷，忽阴忽晴，由于白天和晚上的温差很大，在正午阳光强烈的时候，人们可以穿得比较单薄，但如果早上和晚上都这样穿，就会觉得冷。在这个时候，可以采取“上薄下暖，薄厚搭配”的方法，最多也就是多穿几层，以防万一。在必要的时候，也可以和其他饰品，如帽子、丝巾等相配。

③ 保持心情舒畅

要重视肝脏的养护，保持心情的愉悦。春日保健要符合春日阳气旺盛，万物萌发的特征，注重维护阳气，突出“生”字；同时，春气通于肝脏，肝脏与春天的气息相呼应，因此，在春天的时候，需要对肝脏进行养护。清明是春季的第 5 个节气，应当坚持春季养肝和护阳。清明是高血压高发的时期，思念至亲、食不下咽、心绪起伏，都很容易导致血压升高。另外，由于春天是肝气最盛，肝火最旺的季节，人最容易愤怒，愤怒会伤害肝脏，而肝气上逆会导致高血压、脑出血等疾病。这就

需要我们尽可能地不发火，让自己处于一种积极的状态，这样才能让自己心情愉快，才能宣泄肝气。一方面，可以降低血压，另一方面，调理好肝脏，可以提高人体的免疫力，改善人体的身体素质，真正做到“正气存内，邪不可干”。

④ 注意饮水

春季是阳气升腾的季节，人容易肝火旺盛，很容易感觉到口干舌燥，极易生溃疡，要多饮水。

⑤ 加强锻炼

多做一些和缓的运动，增强身体素质，多晒太阳。老年人可以选择在温暖的春天进行活动，如打太极拳、八段锦、健身操、散步等，可以促进血液循环，提高机体的免疫力和抵抗力。

⑥ 特别提醒：避免花粉过敏

有的人在春季会出现感冒症状，不仅有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头痛等症状，还会出现眼睛发痒、流泪、鼻塞等情况。但这些都不一定是感冒，有可能是花粉过敏。对花粉过敏的人应该尽可能避免接触过敏原；在晴朗的日子里，要做好室内和室外的清洁工作，在干燥、炎热、有风的日子里，要紧闭门窗，并加挂窗帘；在天气允许的情况下，每周都要换洗一次床上用品。

（二）膳食推荐

清明时节饮食宜清淡。清明时节是哮喘、高血压、心脑血管病等慢性病的高发季节，平时可以多吃韭菜、红薯、白菜、萝卜、芋头、荠菜等时令蔬菜。饮食调节需要定时定量，避免暴饮暴食。对于高

龄高血压病人，在食用低盐食物的同时，也要注意适量补充钾元素。药补不如食补，可以吃一些比较温和的清补食物，比如荠菜、银耳、大枣、



菠菜、山药等。多食“祛湿”之物，如大白菜、萝卜、芋头等温脾胃的食物。清明时节肝气旺盛，有慢性病者不宜进食竹笋、鸡等。

清明时节，饮食上还需要遵循“非时不食”原则，就是多吃应季的蔬菜水果，如荠菜、香椿等。还应该多吃一些含有丰富维生素 E 的食物，如蛋黄、豆类等。另外，清明节也被称为寒食节，在一些地区，人们在清明节仍有禁火和吃冷食的习俗。但这种方式并不推荐，因为寒冷的食物会伤害脾胃，也会让身体变得更加虚弱。在清明时节，因为湿气比较重，所以在饮食上要更加注意，不要多吃寒凉伤脾困湿的食物，还要注意饮食的节制，尤其是要保证脾胃的正常功能。另外格外提醒南方的朋友们。清明节，是一年之中最湿润的时候，南方的雾气很重，让人很难把衣服烘干。这个时候，湿气很重，很难祛除，所以人的身体很容易出现疲劳、头晕、食欲不振、便溏等症状。对于湿邪困阻或者是湿郁气滞的患者，可以用藿香和陈皮煎水服用，具有芳香化湿，行气消滞的作用。在中医看来，湿是一种阴邪，很容易伤害到阳气，在这个季节，湿困脾胃，胃口也会变差，可以适当吃一些辛温的食物，比如生姜、辣椒等，可以起到助阳化湿的作用，还可以起到醒脾开胃的作用。由于辛辣的食物可以刺激肠胃的蠕动，让胃酸的分泌更多，从而提高人的食欲，“吃辣可以下饭”也是这个道理。

① 单品推荐

(1) 田螺

田螺因其肉质饱满、肉质细嫩、口感极佳而被誉为“盘中明珠”。田螺肉富含多种营养成分，包括蛋白蛋、维生素、氨基酸和微量元素，是一种天然的动物保健食品，其蛋白质含量高，脂肪含量低，钙质含量丰富。从市场上买回来的田螺，应先在水中放 3 天，同时往盆子里滴点香油或者菜油，让田螺把肠道里的淤泥和杂质都清理干净。一天多换几次水，用刷子刷干净，拧掉螺尾，焯水后再用高温加热，然后炒熟，焖熟。

(2) 虾

“三月黄鱼四月虾，五月三黎焖苦瓜”“一夜东风吹雨过，满江新水

长鱼虾”。说的正是清明时节春雨淅沥，清明虾这样的河鲜生长让人垂涎的景象。此时“清明虾”正处于新旧交替的时候，雨水充足，新虾未“散春”，如果运气好还可以饱尝虾肚里的虾籽。



（3）菠菜

菠菜是一种春天应季的蔬菜，能起到滋阴润燥、舒肝养血的功效，对由于肝阴不足而引起的高血压、头晕、糖尿病、贫血等症状和疾病都有很好的辅助治疗效果。另外，来自哈佛大学的调查显示：对于那些一周食用2~4次菠菜的中老年人来说，他们的视网膜病变风险较小。贫血的人可以用100克菠菜煲汤。视力模糊者可取鲜菠菜、羊肝各500克，将水烧沸后放入羊肝，稍滚后下菠菜，并加适量盐、麻油、味精，熟后即可食用。

（4）马兰头

每年清明的时候，马兰特有的香气是最诱人的。很多野草都是在春季生长，春季才是它们最鲜嫩的时候，例如马兰，一过清明，就会慢慢枯萎，无法咀嚼，所以这个时候，正是食用马兰的最佳时机。马兰的做法很简单，就是将马兰放入豆腐中，再撒上一些麻油。马兰头性微寒，味辛，具有清热解毒、凉血止血、祛湿消肿的作用，是一种很好的保健食品，不仅可以补充体内的维生素，还可以缓解春天的困倦，对于早春的喉咙疼痛，也有很好的治疗作用。

（5）五谷

在清明时节，可以多吃一些谷物，比如燕麦、荞麦、扁豆、薏米、花生、黄豆等，还可以多吃一些五谷杂粮做的汤或粥。谷类食物可以养肝、除烦、祛湿、和胃、润肠、补虚、增强抵抗力。

② 茶饮

(1) 藿香陈皮饮

材料：藿香 10 克，陈皮 5 克，糖适量。

制作方法：将藿香和陈皮放入锅中，加入 2 碗清水，煮开后，取出渣滓，加入糖，当茶水饮用。

功效：有芳香化湿、理气和中的功效，对头晕乏力、胸中郁结、舌苔苍白的亚健康状态的患者有改善的作用。



(2) 太子参大枣陈皮茶

原料：太子参 15 克，红枣 5 颗，陈皮 3 克。

制作方法：用清水冲洗干净太子参和大枣，与陈皮一同放进砂锅，加入水，煮熟，倒出汁液饮用。可以代替茶水经常喝，连续冲泡 3 ~ 5 次。

功效：理气和胃。

(3) 黄芩茶

配料：黄芩 6 克，绿茶 3 克。

做法：先把黄芩放入 200 毫升水中并煮沸，再用黄芪水冲泡绿茶，等待 5 ~ 10 分钟后就可以饮用。

功效：清热燥湿、泻肺火，利尿，降压镇静。

(4) 桂圆红枣茶

配料：桂圆 5 颗，红枣 5 颗。

做法：把红枣用刀划开，然后加入桂圆，一起用沸水冲泡。

功效：补心脾益气血、安神养心（主治失眠健忘）。

(5) 黄芪大枣茶

配料：黄芪 20 克，党参 20 克，大枣 5 枚。

做法：用沸水冲泡。

功效：益卫固表、补气养血。

③ 粥品

(1) 土豆山药粥

配料：土豆100克，鲜山药50克，粳米200克，白糖、桂花卤适量。

做法：把土豆去皮后洗净，再切成大块；山药削皮、洗净、剁碎。把粳米用清水淘洗净，放入砂锅中，煮沸后放入土豆丁、山药碎，再转用小火慢熬成粥，待粥即将成时，再放入白糖、桂花卤即可。

功效：健脾益肾。

(2) 菊花枸杞粥

配料：粳米200克，鲜枸杞子100克（干品20克），菊花10克，猪肉末50克，豆豉汁、精盐、味精、麻油各适量。

做法：首先把枸杞子清水拣洗干净后留待备用。将粳米洗净，倒入砂锅中，加入适当清水，用慢火熬煮到锅中米粒开花，再加入猪肉末、菊花、精盐、枸杞子、豆豉汁、麻油、味精，放入之后再稍煮一会儿就可以食用了。吃的时候还可以再加些红糖。

功效：益肾养肝。

（三）穴位

① 行间穴

穴位介绍：行间穴位于足背侧，当第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。也可用于治疗肝经风热疾病。

按摩方法：按揉行间穴5秒，直到有酸痛，然后停5秒，然后继续按压，共20次。春季肝火旺盛，容易出现牙疼肿痛、腮肿、口腔溃疡、鼻出血等症状，说明肝火已经从肝经入到心经之中，多按揉行间穴，可以把心火从这个穴位处散出去。

② 太冲穴

穴位介绍：太冲穴在脚背上大脚趾与二脚趾结合的地方，按摩的时候，可以顺着脚踝的方向，一直按到两根骨骼交界处，可以说这是人体最

重要的穴位之一。按摩该穴位可以疏肝和胃、清肝降浊。

按摩方法：可以使用手的拇指指腹按压此穴位或使用牙签圆头（而非牙签尖头），采用点按的方法，持续按压该穴位 5 ~ 8 分钟，但要注意合理控制按压穴位的力度，以有酸胀痛感为佳。

③ 足三里穴

足三里穴，是“足阳明胃经”的主要穴位之一，在小腿外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上。通过按摩可以达到防止血管硬化、降血脂、降低血液黏度等作用，同时还能起到预防和治疗脂肪肝的作用。每日左右各按摩 30 ~ 50 次，直至有酸痛感为止。

三 易患疾病早避免

（一）神经衰弱、失眠

自清明之后，气温逐渐升高。此时人体的肝火非常旺盛，不宜再服用很多的补品，不然就像在火上浇油。肝属木，木能生火，而火为心。在这样的时节，肝火容易引燃心火，要是两堆火一并引燃，破坏力可想而知。“火性上炎”，所以上火的时候，人的头部也容易受到影响并诱发问题。高血压患者需要特别留意，清明节气非常容易出现头痛、头昏的症状。

失眠在一年之中都有可能出现，但在春季最为常见。这是由于春季气候变化频繁，人的心境情绪容易受到波动影响，进而干扰人的生理功能；再加之春天气压较低，人脑分泌的激素容易出现紊乱。如果自身的适应能力较差，人体内外的平衡容易被打破，从而诱发失眠。中医认为，肝属木，喜条达，与春令升发之阳气相应。一旦没有注意对情志进行调摄，就会出现情志不遂，肝气抑郁，肝失条达，气郁化火，上扰心神，最终导致人的失眠。

春季要遵循自然的阳气上升的规律，这样才能让肝气通畅，“以使志生”。这就需要大家学会自我调节，控制好自己情绪，在发生不开心的

事情时要克制自己的愤怒，并且及时地发泄，这样才能避免肝气郁结。要养成乐观向上的性格，多找点兴趣爱好，多做些户外运动。此外，睡眠在很大程度上是一种习惯，所以要养成良好的生活习惯，睡觉前要放松自己，不能过饥过饱，中午以后要少喝茶、咖啡、可乐，睡觉前不能喝酒、抽烟。要想避免失眠，最好的方法就是遵从睡眠的自然法则，也可以睡前用热水洗脚帮助睡眠。

（二）暖气吞酸

情况同立春（详见 P32），此处不再赘述。

第六节 谷 雨

一 谷雨养脾胃原则

在二十四节气中，谷雨排在第六。《月令七十二候集解》：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。谷雨时节作去声，如雨我公田之雨。盖谷以此时播种，自上而下也。”这时气候较暖，降水量明显增多，有助



于谷类的生长。雨水对越冬作物的返青拔节以及春播作物的播种出苗是有利的，古代所谓“雨生百谷”，反映了“谷雨”的现代农业气候意义。但降雨过多或旱情较重时，常引起病害，对农作物中晚期产量产生不利影响。黄河中、下游的谷雨，既显示出其在农业上的重要性，也说明了“春雨贵如油”。中国古代将谷雨分为三候：“第一候萍始生，第二候鸣鸠拂其

羽，第三候为戴胜降干桑，”这句话的意思是谷雨之后，雨水会增多，浮萍逐渐开始生长，紧接着布谷鸟会提醒人们要播种了，然后戴胜鸟会出现在桑树上。

谷雨节气，阳气上升，阴气下降，所以要早起、少流汗，这样才能恢复五脏的元气。除此之外，因为谷雨节气前后会有很多的降雨，所以还要防止湿邪进入身体，以免引起肩、颈、关节疼痛，脘腹胀满，食欲不振等症状。

要让自己保持心情舒畅，心胸开阔，可以听音乐、垂钓、打太极拳、散步等。这个时候，肝气沉稳，心气渐盛，火气也渐盛，可多吃一些养肝养肾的东西。

谷雨时节，细雨绵绵下个不停，桃花正是争相开放的时候，故称此时的雨为桃花雨。谷雨节气前后恰逢牡丹花开，“谷雨三朝看牡丹”，如今，山东菏泽、河南洛阳、四川彭州都会在这个时候举办牡丹花会，为人们提供娱乐休闲和聚会的场所。对渔民来说，春季海水渐暖，鱼类会游到浅海区域，正是出海打鱼的好时机。在谷雨节气，温度上升，降水量增加，雨水有利于新秧苗和新播种的庄稼的生长。而在南方，则是酷热难耐，往往伴随着夜间的雨水和白天的阳光，出现“谷雨阴沉沉”的梅雨气候。中医认为，人与自然是统一的，气候的变化和人的身体有很大的关系，人受天地之气而生，一年四季的变化都会影响到人体，人体如果不能适应天气的变化，极易患病。谷雨时节，特别是在南方，天气比较潮湿，如果生活在这样的地方，人们很容易受到湿气的影响。脾脏喜燥恶湿，湿邪最容易困脾，最易损伤脾胃而使人体出现脾湿的症状。所以，在谷雨时节，应以祛湿、护脾为主。

平时要注意不要长时间待在潮湿的地方，可以多吃些具有健脾化湿功效的食物，如薏米茯苓粥、生姜炒肉、荷叶茶、茯苓炖鸡、苏子拌菜、黄芪、人参等。保持好的心态和稳定的情绪，对脾胃的健康也有好处。多锻炼，动则升阳，脾阳一升，水液自能运转。

这一时节在饮食上要有节制，不要喝太多的酒，酒能助湿。另外，尽

量不要吃太多的鱼类和肉类，因为肥甘厚味不仅让人的肠胃变得油腻，而且还会助湿。在这段时间内要注意作息规律，不要熬夜。中医认为思虑伤脾，长期过度的脑力劳动也是影响脾胃功能的重要因素。

二 养生保健小妙招

在谷雨节气之后，雨水开始变得越来越多，空气中的湿度也会越来越大。我们在进行调摄养生的时候，不能脱离自然环境变化的轨道。利用人体内部的调节，使内环境（体内的生理变化）与外环境（外界自然环境）的变化相适应，这样才能保证我们正常的生理功能。《黄帝内经·素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”。这是指生活于天地之间，自然的变化将会对人体的内环境造成直接或间接的影响，保持内外环境的平衡和协调，是避免和降低疾病发生的根本。所以，在调理养生的时候，一定要结合谷雨节气的影响，根据自身的情况，有针对性地进行调理。

（一）养成正确的生活习惯

① 阴雨天气谨防湿邪伤身

“清明断雪，谷雨断霜”，谷雨前后，温度上升，雨量增加，湿度大，气候多变。所以，要根据季节的变化来养生，要防止“湿邪”入侵伤害身体。

② 起居养生

谷雨前后，天气时冷时热，很容易着凉，要多穿衣服。谷雨过后，温度将会逐步上升，降水量将会增加，但还是要做好保暖工作。许多人都以为自己是在夏季，但实际上



还不是时候，湿气和寒气很容易通过暴露在外的身体部位侵入身体。

③ 运动养生

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，春天总是呈现出一幅万物生长、欣欣向荣的画面，而这个时候，外面的空气又是那么的新鲜，正是吸收大自然中的能量来滋养我们体内阳气的时候。

人们应该结合自己的体质，选择适合自己的运动项目，如慢跑、体操、打球等，还可以去郊外春游，这样既可以放松心情，又可以促进人体的新陈代谢，增加汗出量，从而让气血通畅，瘀滞疏散，祛湿排毒，改善心肺功能，增强体质，降低疾病的发病率，最终让人体与外界保持一种平衡。

④ 情志养生

谷雨节气前后，在精神情志养生方面，要注重对精神的调养，避免暴怒，更不能忧郁，要让自己的心胸豁达，保持一种平和的心态，听音乐、钓鱼、春游、打太极拳、散步等都可以陶冶自己的性情。切忌遇到事情时过度忧虑和焦虑，以免出现肝火亢动的情况。在这个节气里，肝脏和肾脏都是虚弱的，要多加注意对肝脏和肾脏的养护。调整情绪，让自己变得愉悦，这对身体是有好处的。

（二）膳食推荐

《黄帝内经》有云：“脾者土也，治中央，常以四时长四藏，各寄治十八日。”这句话的意思是，四季季末的十八日，都是由脾所主宰的。谷雨是春季最后一个节气，此时的养生，除了要保护肝脏，还要注意健运脾胃。因为过了谷雨，就代表春天已经结束，夏天就要到来。而夏天主要是以炎热潮湿的天气为主。因此，谷雨时节应该以自己的体质为依据，适当多吃一些健脾胃、祛湿的食物，比如香椿、薏米、黑豆、鲫鱼等，为入夏打下坚实的基础。谷雨节气湿度比较大，可以选择玉米须、赤小豆等具有较好祛湿功效的食物，如将赤小豆熬成粥。另外，还可以服用茯苓、白术等药物，具有祛湿、强健脾胃的功效。还可多吃一些助长生机的莴笋、豆

苗、蒜苗，滋补脾胃的大枣、山药等，菊花茶、金银花茶以及白开水都是适合春夏的佳饮。

谷类食品中含有丰富的 B 族维生素，对于抑郁症有很好的治疗作用，可以在谷雨前后多吃缓解精神压力、调节情绪的谷物。在谷雨时节，也是胃病高发时期，要想根治，首先要做到戒烟、戒酒、不暴饮暴食，不服用对胃有刺激作用的食物和药物等。另外，多吃补血益气的食物。这既能增强体质，抵御春天易发的疾病，又能为安全度过仲夏奠定坚实的基础。

值得一提的是，在餐桌上，我们经常吃到的肉类是鸡肉和鸭肉，这里建议吃鸭肉。鸭子是一种很好的食物，可以利水除湿，还可以养肝、补阴，营养丰富，不会太过干燥，也很好消化。鸡肉偏温偏燥，这时候吃了容易上火，而鸭肉性凉，有止汗安胎、祛湿的作用，十分适合大众在此时食用。

1 薏米冬瓜鸭肉汤

原料：薏米 30 克，芡实 20 克，陈皮 6 克，鸭肉、连皮冬瓜各 250 克，生姜、精盐、胡椒粉、植物油适量。

做法：将薏米、芡实、陈皮加入适量的水，浸泡 30 分钟，待用。把鸭肉去皮洗干净，用开水烫掉血水，切成块，与生姜一



起放入烧热的油锅中略炒，然后将食材一同放入锅中，加入适量水熬煮成汤，煮 45 分钟后，加入连皮冬瓜，煮 15 分钟即可。一日内分两次饮汤食肉。

养生功效：健脾祛湿，利水消肿，理气化痰。

适宜人群：高血压、糖尿病、肥胖、肾病、水肿、肝硬化腹水等表现为湿热症候的人群。

禁忌人群：脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病阳虚肢冷者。

② 薏苡仁鲫鱼化湿汤

原料：鲫鱼 1 条，薏苡仁 20 克、赤小豆 20 克、山药 15 克、砂仁 10 克。

做法：鲫鱼清洗干净，去掉鳞片和内脏；薏苡仁、砂仁、山药、赤小豆等物清洗干净；赤小豆用水浸泡半小时；姜片清洗干净，切成丝状。首先，把鲫鱼的两面都炸成金黄色，放入一勺料酒去腥，再放入 2000 毫升的清水，把它放入砂锅，再放入薏苡仁、砂仁、山药、赤小豆和切好的姜丝，中火煮沸，把汤上面的浮沫撇去，再用小火炖 40 分钟，最后放入调味的精盐。

功效：薏苡仁性微寒味甘、淡，是健脾利湿之良药，山药性平味甘，具有健脾利湿的作用，赤小豆利湿消肿，砂仁性温味辛，具有开胃醒脾利湿之功效，服用后可补益脾胃，祛除体内的湿气。此汤把多种食材混合在一起，不仅口感鲜美，还能起到健脾利湿消肿的作用。

③ 红豆红枣薏米糊

原料：红豆 150 克、红枣 100 克、薏米 150 克、糯米 150 克。

做法：红枣要干的，切成片。红豆在锅中炒至啪啪响，糯米和薏米在锅中炒 3 分钟，体积比原来微大。然后将红豆、薏米、红枣、糯米磨成粉末，越细越好。用开水冲服即可。

功效：红豆、薏米、红枣的功效是去湿气和补气血，用于治妇女月经不调、胃炎、大便秘结等。

④ 菠菜早餐饼

材料：菠菜 1 把、鸡蛋 2 个、面粉 80 克、白糖 40 克。

做法：将菠菜放入开水中煮一分钟，捞出来后捣成泥，凉后放入鸡蛋面粉白糖搅匀，放入不粘锅煎凝固即可。

功效：有滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效。

此外在这个新茶采摘的季节，喝谷雨茶是个很好的养生习惯，谷雨时节采摘的新茶，具有生津止渴、消暑清热、祛病延年的功效。

（三）穴位

谷雨时节，可灸下中脘穴、足三里穴、太白穴以健运脾胃，祛除水湿。也可按揉太冲穴、大敦穴等肝经上的穴位，疏肝利胆，升发阳气。前面文章中已经介绍过很多穴位，这里重点介绍一下太白穴和大敦穴。

① 太白穴

穴位介绍：属足太阴脾经。该穴位处于足内侧缘，当足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。主治胃痛、呃逆、肠鸣、泄泻等。

按摩方法：以双脚互相踩压就能达到按摩效果。按摩最好是在饭前进行，将其中一只脚的脚跟持续踩压另一只脚的太白穴3～5分钟，便可起到补脾胃的作用。

② 大敦穴

穴位介绍：大敦穴位于人体足部的大拇指靠第二根拇指一侧的下方2毫米处的位置，在取穴时，可以采用正坐或者是仰卧的姿势，大敦穴位于人体的足部，大家可以在晚上回家后，按摩大敦穴，能够有效地缓解疲劳，安神理血。

按摩方法：用手指用力按压7～8秒，然后缓慢地呼出，每天临睡前做大约10次，便可起到很好的保健作用。

（四）保健小妙招

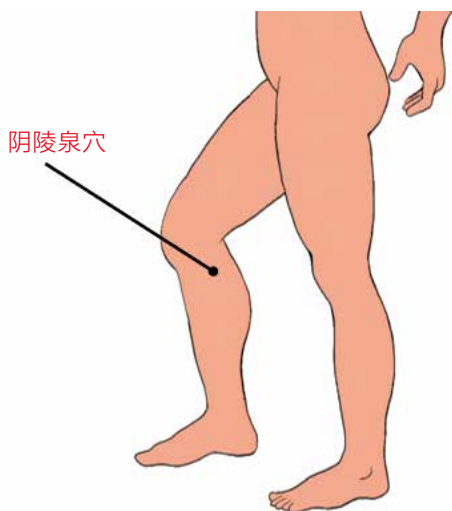
① 冷水搓鼻翼，鼻子防过敏

古时有“走谷雨”的风俗，在谷雨这一天，年轻的女性会走村串户，或到荒野中散步，以融入大自然，增强体质。在谷雨前后花粉和柳絮会比较多，过敏体质的人在这个时候要注意预防花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。此外，还应尽量避免与变应原的直接接触，并尽量减少外出，外出时要佩戴口罩、帽子等，做好自身的防护。预防鼻炎的有效方法是每日清晨和黄昏时使用冷水冲洗鼻腔，这样可以提高鼻黏膜的免疫力。在用冷水洗鼻子的过程中，同时进行鼻翼按摩可以促进鼻黏膜的血液循

环，从而有助于缓解过敏性鼻炎，如鼻塞和打喷嚏等症状。

② 按揉祛湿穴，关节防风湿

在谷雨过后，空气中的湿度会逐渐增加，在这种潮湿的环境下，很容易让湿邪进入体内，从而导致食欲不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等一系列的症状，尤其是各种关节疾病，如风湿性关节炎患者，更应该引起注意。中医认为，湿气通于脾。想要祛除湿气，首先要做的就是健脾补脾。健脾祛湿主要是通过



按摩阴陵泉穴来实现的。因为阴陵泉是脾经的合穴，也是祛湿要穴。该穴位于人的小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，取穴时要采取正坐或仰卧的方式。每天早晚各一次，每次按揉双腿内侧的两个穴位 60 下，直到两个穴位有酸痛的感觉。

③ 茶水洗把脸，除斑美容颜

现在正是春季茶叶上市的时候，虽然价格稍微贵了一点，但因为这个时候茶叶的味道最好，营养也最丰富，所以还是有很多喜欢喝茶的人买茶叶。把每天剩下来的茶水扔掉，会不会太浪费了？我们可以用剩余的茶水来洗脸，这样不仅可以降低皮肤疾病的发病率，还能令面部肌肤有光泽、顺滑、柔软。用纱布沾茶，轻揉眼袋，每天 1 ~ 2 次，每次 20 ~ 30 分钟，对淡化黑眼圈有帮助。茶中所含的多酚类物质具有抗氧化和延缓皮肤老化的功能。另外，茶还有防辐射的功效，特别是对于经常使用电脑的人来说，可以有效地抑制肌肤的黑色素沉积。

三 易患疾病早避免

① 春季食欲不振的八大原因

(1) **情绪紧张过度疲劳**：随着现代社会生活节奏的加快和激烈的竞争，人们的睡眠质量受到影响，失眠等问题频频出现；胃是情绪器官，心情焦虑可能会造成胃部分泌酸性物质紊乱，导致食欲减退。

(2) **饥饱不均**：人的胃部经常感到饥饿，时间一长，就会对胃黏膜造成损害，从而导致食欲下降。

(3) **身体或精神上的过度劳累**：会造成胃壁血液供应不足，胃酸的分泌减少，导致胃的消化能力下降。

(4) **暴饮暴食使胃过度扩张**：食物在胃部逗留过久，可引起黏膜损害，严重者可引起胃部穿孔。

(5) **饱食后运动**：吃饱后短期内进行剧烈的运动，会引起胃蠕动加快，从而引起胃痉挛，造成胃部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振，严重的还会引起胃扭转。

(6) **生冷食物**：长期食用生冷食物，特别是在睡觉之前，容易引起胃部发炎，出现恶心、呕吐、食欲不振等症状。

(7) **药物因素**：一些慢性病必须要长期用药，而一些药物的长期使用，会引起药源性的味觉异常。另外，还与环境，人的心理状态，食物的处理方式等因素有关。

(8) **睡前饱食**：如果吃得太多，就会增加肠胃的负担，导致胃液分泌紊乱，从而导致食欲减退。此外，还会引发肥胖、失眠、结石、糖尿病等。

② 春季食欲不振如何提高食欲

(1) **韭菜**。春天的韭菜口感鲜美、细嫩，又含有丰富的纤维，是很受欢迎的一种蔬菜。韭菜的做法有很多种，有炒蛋、炒鱿鱼，也有炒肉。不管是哪一种，都是美味无比，没有食欲的人闻着韭菜的香味，想必也会

恢复食欲。

(2) 竹笋。春天是一个生发的季节，只有多吃一些生发的蔬菜，才能让我们的身体变得更加健康。我们常常形容事情发展得很快，就像是雨后春笋，由此可见，竹子代表着生发，也代表着生机，所以，在春天，多吃一些竹笋是很好的。竹笋味道鲜美，口感爽脆，能用不同的方式来烹调，既能增加人们的食欲，又富含大量的纤维，对缓解便秘有很大的作用。

(3) 凉拌菜。很多人在春节期间，都会吃很多油腻的食物，所以，到了春天，他们反而没有了食欲。此时，不如多吃些凉拌菜，因为凉拌菜的口感比较清爽，并且不会太腻。事实上，凉拌菜的种类也有很多，除了凉拌白菜、黄瓜、莴笋等，还可以加入海蜇、胡萝卜、豆皮等，再加入一点醋或辣椒油之后，味道会变得更好。

③ 孕期食欲不振怎么改善

(1) 选择色彩鲜艳的食物：怀孕期间，女性在饮食上应以颜色丰富、清淡、清爽、营养丰富为宜。可以多吃一些西红柿、黄瓜、鲜香菇、鲜平菇、苹果等。



(2) 选择易消化的食物：可以选择一些容易消化和吸收，并且可以缓解呕吐症状的食物，比如吐司、粳米或者小米粥。吃一些干的食物可以缓解恶心、呕吐的症状，另外粳米粥或小米粥可以补充因为恶心、呕吐而丢失的水分。

(3) 食品烹饪方式的多样化：烹饪方式的选择要有多多样性，并且要将营养物质的损耗降到最低。

(4) 吃饭的时候，要心情愉悦：比如可以在吃东西的时候，播放轻音乐，也可以在桌子上摆放一些鲜花，这些都可以帮助孕妇缓解对早孕的恐惧，避免出现孕吐，提高她们的胃口，让胎儿能够更好地发育。

(5) 少吃多餐：孕妇每天可安排 5 ~ 6 餐，尽量避免空腹。

④ 食疗

(1) 水萝卜蘑菇汤

食材：水萝卜 200 克，蟹味菇、白玉菇各 50 克，熏里脊肉 150 克，洋葱半个。

调味料：味精、盐适量，奶油高汤 8 碗。

做法：水萝卜洗净，切成厚片，里脊肉切成薄片，洋葱洗净切成块状，蘑菇洗净，放置一旁待用；开火，先把洋葱翻炒至软化，再放



入奶油高汤，再把其他材料放入，以大火煮开，最后加入味精和盐即可。

食疗功效：对于消化不良、食积内停引起的食欲不振、大便不畅、便秘等症状；若没有奶油高汤也可以用水萝卜来煮汤。

(2) 瓜皮排骨汤

食材：西瓜皮 200 克，排骨 100 克。

调味料：盐。

做法：西瓜皮洗净，削去外皮，切块；排骨洗净，切块，在开水中焯一下，待用；在锅内放入适量水，以大火烧开后，放入西瓜皮及排骨，再转成文火焖煮约 30 分钟，最后以盐调味。

食疗功效：西瓜皮性寒、味甘，具有清热消暑、解烦止渴、利尿的作用，经常食用能帮助消化、增加食欲、加快新陈代谢、滋养身体。

注意事项：西瓜性寒，有脾胃虚寒、消化不良和肠道疾病的人，以及患有心衰、肾炎的人都要忌口。

