

二十四节气养生大全

目录

- 01、立春养生篇
- 02、雨水养生篇
- 03、惊蛰养生篇
- 04、春分养生篇
- 05、清明养生篇
- 06、谷雨养生篇
- 07、立夏养生篇
- 08、小满养生篇
- 09、芒种养生篇
- 10、夏至养生篇
- 11、小暑养生篇
- 12、大暑养生篇
- 13、立秋养生篇
- 14、处暑养生篇
- 15、白露养生篇
- 16、秋分养生篇
- 17、寒露养生篇
- 18、霜降养生篇
- 19、立冬养生篇
- 20、小雪养生篇
- 21、大雪养生篇
- 22、冬至养生篇
- 23、小寒养生篇
- 24、大寒养生篇

01、立春养生篇

二月四日是立春。立春是一年中的第一个节气，“立”开始之意，立春揭开了春天的序幕，表示万物复苏的春季的开始。此刻“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃而试的小草，正等待着“春风吹又生”，而“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”，形象地反映出立春时节的自然特色。随着立春的到来，人们明显地感觉到白天渐长，太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多。人们按旧历习俗开始“迎春”，我国的台湾还将立春这一天定为“农民节”这是冬三月农闲后的最后一天休息。农谚说得好：立春雨水到，早起晚睡觉。农事活动由此开始，这时人们也走出门户踏青寻春，体会那最细微的最神妙的春意。

春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。按自然界属性，春属木，与肝相应。（这是五行学说，以五行特性来说明五脏的生理活动特点，如肝喜调达，有疏泄的功能，木有生发的特性，故以肝属“木”）肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。在春季精神养生方面，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持心境恬愉的好心态。同时要充分利用、珍惜春季大自然“发陈”之时，借阳气上升，万物萌生，人体新陈代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。

春季气候变化较大，天气乍寒乍暖，由于人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节特别是生活在北方地区的人不宜顿去棉服，年老体弱者换装尤宜审慎，不可骤减。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”，《老老恒言》亦云：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气”。春天在起居方面，人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思眠状态，使自己的精神情志与大自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

饮食调养方面要考虑春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。《素问·藏气法时论》说：“肝主春，……肝苦急，急食甘以缓之，……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。在五脏与五味的关系中，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投其脏腑所好，即“违其性故苦，遂其性故欲。欲者，是本脏之神所好也，即补也。苦者是本脏之神所恶也，即泻也。”明确了这种关系，就能有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝力理气的草药和食品，草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等，食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

春季养生另一方面，就是要防病保健。特别是初春，天气由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。温热毒邪开始活动，现代医学所说的流感、流脑、

麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和流行。为避免春季疾病的发生，在预防措施中，首先要消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三是要加强锻炼，提高机体的防御能力。此外，注意口鼻保健，阻断温邪上受首先犯肺之路。

立春的饮食药膳应以“升补”为主，可选择：

首乌肝片：

[配料] 首乌液 20 毫升，鲜猪肝 250 克，水发木耳 25 克，青菜叶少许，绍酒、醋、盐、淀粉、鲜汤、酱油、葱、姜、蒜、油适量。

[做法] 首乌煎汤浓缩，取 20 毫升药液备用，猪肝剔筋洗净切片，葱、姜、蒜洗净，葱姜切丝，蒜切片，青菜洗净控干。

将猪肝片放入首乌汁内浸蘸（取一半首乌汁），加少许食盐，放适量淀粉搅拌均匀，另把剩余的首乌汁、酱油、绍酒、醋、湿淀粉和鲜汤兑成滋汁。

炒锅置大火上烧热入油，待油热放入拌好的猪肝片滑透，用漏勺淋取余油，锅内剩少量油，下入蒜片、姜末略煸出香味下猪肝、水发木耳，暴炒数分钟，将青菜叶入锅翻炒数次，八成熟时倒入滋汁炒拌均匀，出锅前把葱丝下锅，翻炒即下，起锅即成。

[功效] 补肝肾，益精血，乌发明目。（首乌即能保肝，又可降脂、降压；木耳有通利血脉之效，无病常吃也能健身益寿。）

虾仁韭菜：

[配料] 虾仁 30 克，韭菜 250 克，鸡蛋 1 个，食盐、酱油、淀粉、植物油、麻油各适量。

[做法] 虾仁洗净水发涨，约 20 分钟后捞出淋干水分待用；韭菜摘洗干净，切 3 厘米长段备用；

鸡蛋打破盛入碗内，搅拌均匀加入淀粉、麻油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀待用。

炒锅烧热倒入植物油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放食盐、淋麻油，搅拌均匀起锅即可。

[功效] 补肾阳、固肾气、通乳汁。（韭菜含用大量粗纤维，能刺激肠壁，增强蠕动，故这道菜益可作习惯性便秘患者之膳食。）

珍珠三鲜汤：

[配料] 鸡肉脯 50 克，豌豆 50 克，西红柿 1 个，鸡蛋清 1 个，牛奶 25 克，淀粉 25 克，料酒、食盐、味精、高汤、麻油适量。

[做法] 鸡肉剔筋洗净剁成细泥；5 克淀粉用牛奶搅拌；鸡蛋打开去黄留清；把这三样放在一个碗内，搅成鸡泥待用。

西红柿洗净开水滚烫去皮，切成小丁；豌豆洗净备用。

炒锅放在大火上倒入高汤，放盐、料酒烧开后，下豌豆、西红柿丁，等再次烧开后改小火，把鸡肉泥用筷子或小勺拨成珍珠大圆形小丸子，下入锅内，再把火开大待汤煮沸，入水淀粉，烧开后将味精、麻油入锅即成。

[功效] 温中益气，补精填髓，清热除烦。

食物禁忌：

猪肝忌与黄豆、豆腐同食（同食易发痼疾）；忌与鱼肉同食（同食令人伤神）。



更多文件请添加微信：jakenian

02、雨水养生篇

公历每年二月十八日前后为雨水节气。雨水，“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”雨水不仅表示降雨的开始，也表明雨量开始增多。

随着雨水节气的到来，雪花纷飞，冷气浸骨的天气渐渐消失，而春风拂面，冰雪融化，湿润的空气、温和的阳光和萧萧细雨的日子正向我们走来。杜甫有诗云：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”诗人生动描述了春天是万物萌芽生长的季节，需要雨水的时候，它就来了，这春雨伴随着和风，当夜幕降临时悄悄地、无声地、细细地下着滋润着万物。诗人用拟人的手法，把雨拟人化，说它“知时节”懂得满足客观需要。在春天万物萌芽生长的季节，正需要雨水的时候，雨就下起来了。一个“好”字，不但赞美“雨”，同时也赞美那些为需要帮助的人送去及时雨的人。诗人盼望这样的“好雨”，喜欢这样的“好雨”。

人们常说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”一年之计在于春，春季如何看雨水。对农民来说，雨水正是小春管理、大春备耕的关键时期，而我们的生活也充满了新的希望。

根据雨水节气对自然界的影晌，联系到养生篇中我着重强调雨水节气“调养脾胃”的重要性。因为中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，脾胃的强弱是决定人之寿夭的重要因素。明代医家张景岳提出：“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”。（在五行与五脏的关系中，五行中的土对应于五脏中的脾）《图书编·脏气脏德》指出：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。可见，脾胃健旺是人们健康长寿的基础。

春天之肝木何以与脾土相关？五行学说在中医学的应用中，以五行的特性来说明人体五脏的生理功能。肝属木，木性可曲可直，条顺畅达，有生发的特性，故肝喜条达而恶抑郁，有疏泄的功能。脾（胃）属土，土性敦厚，有生化万物的特性，脾又有消化水谷，运送精微，营养五脏、六腑、四肢百骸之功效，为气血生化之源。其五脏在生理上相互联系，在病理上相互影响。在五行相生相克关系传变中，木旺乘土，即肝木过旺克伐脾土，也就是说由于肝木疏泄太过，则脾胃因之而气虚，若肝气郁结太甚，则脾胃因之而气滞，两者皆肝木克脾土也。《难经》称为“逆传”即肝病传脾。所以，春季养生中既要注意春季阳气生发的特点，扶助阳气，又要避免伤及脾胃。

中医学称脾胃为“水谷之海”，有益气化生营血之功。人体机能活动的物质基础，营卫、气血、津液、精髓等，都化生于脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑

功能才能强盛；脾胃又是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。而人身元气是健康之本，脾胃则是元气之本。元代著名医家李东垣提出：脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿的观点。在他的《脾胃论》中：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋”。并指出：“内伤脾胃，百病丛生”。说明脾胃虚弱是滋生百病的主要原因。

《本草衍义总论》说：“夫善养生者养其内，不善养生者养其外。养外者实外，以充快、悦泽、贪欲、姿情为务，殊不知外实则内虚也。善养内者，使脏腑安和，三焦各守其位，饮食常适其宜。”由此可知，脾胃是生命之本，健康之本，历代医家、养生家都很重视脾胃的护养。现代医学实验证明，调理脾胃能有效地提高机体免疫功能，防老抗衰。

调养脾胃的具体方法可根据自身情况有选择地进行饮食调节、药物调养和起居劳逸调摄。

饮食调节：春季气候转暖，然而又风多物燥，常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。由于春季为万物生发之始，阳气发越之季，应少食油腻之物，以免助阳外泄，否则肝木生发太过，则克伤脾土。唐代养生学家孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。五行中肝属木，味为酸，脾属土，味为甘，木胜土。所以，春季饮食应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。

《千金月令》：“正月宜食粥，……一曰地黄粥，以补肾。”（鲜地黄 150 克，捣汁备用，粳米 50 克洗净，冰糖适量，同入锅中加适量水，煮成粥后，将鲜地黄汁倒入粥内，文火煮 20 分钟即好。）二曰防风粥，用以祛四肢之风。取防风一份，煎汤去汁煮粥。三曰紫苏粥，取紫苏一份，炒至微黄，略有香气时，煎汁煮粥。”少吃生冷粘杂食物，以防伤及脾胃。

药物调养：要考虑脾胃升降生化机能，用升发阳气之法，调补脾胃。可选用沙参、西洋参、决名子、白菊花、首乌粉及补中益气汤等。

精神调摄：“凡愤怒、悲思、恐惧，皆伤元气”，因此在精神调摄方面要静心寡欲、不妄作劳，以养元气。

起居劳逸调摄：起居有常，劳逸结合。即顺应自然，保护生机遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏，随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整，使其达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。

忌食食物：正月忌食羊肉、狗肉、雀肉，不得生食葱蒜，花生宜煮不宜炒。

03、惊蛰养生篇

惊蛰，一年中的第三个节气。农历书中记载：“斗指丁为惊蛰，雷鸣动，蛰虫皆震起而出，故名惊蛰。”所谓斗即斗纲，也就是北斗七星中的魁、衡、勺三颗星。它们随着天体的运行，斗纲指向不同的方向和位置，其所指的位置就是所代表的月份。在阳历中，斗指丁时，太阳黄经为 345 度。

惊蛰，是“立春”以后天气转暖、春雷初响、惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开始卵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。但真正使冬眠动物苏醒出土的，并不是隆隆的雷声，而是气温回升到一定程度时地中的温度。惊蛰时节，我国有些地区已是桃花红、李花白，黄莺鸣叫、燕飞来的时节，大部分地区都已进入春耕季节。有谚语云：“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌。”“雷打惊蛰谷米贱，惊蛰闻雷米如泥”。这是说惊蛰日或惊蛰日后听到雷声是正常的，风调雨顺，主好年景。有些地区忌讳惊蛰日前听到雷声，并总结出“惊蛰未到雷先鸣，大雨似蛟龙”的气象规律。由此可知，节气的转换对农民朋友的重要。除此之外，对我们现代人来说，无论你是从商的生意人还是医生或是其他的职业，积累一定的物候知识，对你的生活和工作都会有所帮助的。

惊蛰节气的养生也要根据自然物候现象，自身体质差异进行合理的精神、起居、饮食的调养。而体质差异实际上是指体质养生中因人养生的一个方面。由于人体禀赋于先天，受制于后天多种因素的影响，在其生长发育和衰老过程中，形成了不同的心理、生理功能上的相对稳定的某种特征，这种特征往往又决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程中的倾向性，因此在养生中要因人而异，不能一概而论。

中医所说的体质不同于人们常说的气质。气质是人体在后天因素影响下所形成的精神面貌、性格、行为等心理功能方面的总和，也就是“神”的特征，而体质是形与神的综合反映。二者有着不可分割的内在联系。即体质可以包括气质，但气质不等于体质。

古罗马医生盖伦（公元 129—公元 200 年）在体液学说的基础上曾把人的气质分为四种类型，即性情急躁，动作迅猛的胆汁质型；性情活跃，动作灵敏的多血质型；性情沉稳，动作迟缓的黏液质型；性情脆弱，动作迟钝的抑郁质型。近代著名科学家巴普洛夫把人分为兴奋型、活泼型、安静型和脆弱型等四种类型，与盖伦的分类基本相当。上述四分法在西方医学界颇具影响。而我国早期的医学著作《灵枢·阴阳二十五人》则根据人的形体、肤色、认识能力、情感反映、意志强弱、性格静燥以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将体质分为木、火、土、金、水五大类型，又根据经络气血在头面、四肢所反映出的生理特征，将每

一类再分为五类，即灵枢所称的“阴阳二十五人”。

虽说中西医学对人的体质都有分类，但迄今为止，西方医学对人体体质的各种分类学说，都无法直接指导临床治疗与养生康复，惟有中医学可对人体体质进行有效的临床指导和养生康复的实践。

《素问·异法方宜论》指出：“东西南北中五方由于地域环境气候不同，居民生活习惯不同，所形成不同的体质，易患不同的病症，因此治法随之而异。”朱丹溪的《格致余论》说：“凡人之形，长不及短，大不及小，肥不及瘦，人之色，白不及黑，嫩不及苍，薄不及厚。而况肥人多湿，瘦人多火；白者肺气虚，黑者肾不足。形色既殊，脏腑亦异，外证虽同，治法迥别也”。在《医理辑要·锦囊觉后篇》中又有：“要知易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易老伤者，中气必损”。由此我们不难看出，人体发病的主要原因，取决于体质的不同，也就是说体质决定着对某些致病因素的易感性。如何改变不良的体质状态，是我们应该关心的问题。

这里我要说的是，体质不是固定不变的，即使在同一环境中，只要我们本着积极的生活态度，采取积极的养生措施，是可以纠正体质上的偏颇，达到延年益寿的目的。

在惊蛰节气中向大家重点介绍常见的四种体质的养生方法。

一、阴虚体质：这种人的体质特点为形体消瘦，手足心热，心中时烦，少眠，便干，尿黄，不耐春夏，多喜冷饮。

养生方法：

1.精神调养 阴虚体质的人性情急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺、火扰神明之故，应遵循“添澹虚无、精神内守”的养生法。加强自我涵养，养成冷静、沉着习惯。少参加争胜负的文娱活动，节制性生活。

2.环境调摄 阴虚者，畏热喜寒，寒冬易过，热夏难当。所以有条件的人，每逢春夏季，可到海边、林区、山区去旅游，度假。住房最好选择居室环境安静，坐北朝南的房子。

3.饮食调养 其原则要保阴潜阳，多吃清淡食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等。有条件的人可食用一些海参、龟肉、蟹肉、银耳、雄鸭、冬虫夏草等，燥烈辛辣之品应少吃。

4.体育锻炼 不宜过激活动，着重调养肝肾，太极拳是较为合适的运动项目。

二、阳虚体质：这种人多形体白胖，或面色淡白，手足欠温，小便清长，大便时稀，怕寒喜暖。

养生方法：

1.精神调养 阳气不足的人常表现出情绪不佳，善恐或善悲。这种人要善于

调节自己的情绪，多听音乐，多交朋友。

2.环境调摄 阳虚体质的人，适应气候的能力差，冬季要避寒就温，春夏要注意培补阳气。做到“无厌于日”，即在春夏季多晒太阳，每次不得少于十五至二十分钟。这样可大大提高冬季的耐寒能力。

3.体育锻炼 阳虚体质的人，春夏秋冬都应加强体育锻炼，可采取散步、慢跑、太极拳、五禽戏等项目。日光浴、空气浴是不可缺少的强壮卫阳之法。

4.饮食调养 多食壮阳食品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等，根据“春夏养阳”的原则，特别是在夏日三伏时，每一伏吃一次“附子粥”（附子10克，先煎30分钟，加入粳米150克同煮至熟）或羊肉附子汤（附子15克，先煎30分钟，加入焯好的羊肉500克，同炖至熟加适量食盐），配合天地旺阳之时，以壮人体阳气之功。

三、血瘀体质：凡是面色晦滞，口唇色暗，肌肤干燥，眼眶黑暗者多为血瘀体质之人。

养生方法：

1.体育锻炼 多做有益于心脏血脉的活动，如交谊舞、太极拳、保健按摩等能使身体各部都活跃起来的，是有助气血运行的运动项目。

2.精神调养 血瘀体质的人多有气郁之证，培养乐观情绪至关重要。精神愉快则气血和畅，经络气血的正常运行，有利于血瘀体质的改变。反之，苦闷、忧郁会加重血瘀倾向。

3.饮食调养 常吃具有活血化瘀作用的食物，如桃仁、黑豆、油菜、慈姑、醋等，经常煮食一些山楂粥和花生粥。也可选用一些活血养血之药品（当归、川芎、丹参、地黄、地榆、五加皮）和肉类煲汤饮用。

四、痰湿体质：形体肥胖，肌肉松弛，嗜食肥甘，神倦身重，是痰湿体质人的明显特征。

养生方法：

1.环境调摄 在阴雨季节，避免湿邪侵袭；不宜居住在阴冷潮湿的环境里。

2.饮食调节 应该多吃健脾利湿；化痰祛湿的食物，如白萝卜、扁豆、包菜、蚕豆、洋葱、紫菜、海蜇、荸荠、白果、枇杷、大枣、薏苡仁、红小豆等。少食肥甘厚味、饮料、酒类之品，且每餐不宜过饱。

3.体育锻炼 痰湿之人，多形体肥胖，身重易倦，故应长期坚持散步、慢跑、各种舞蹈、球类等活动，活动量应逐渐增强，让松弛的皮肤逐渐转变成结实、致密的肌肉。

总之，无论你属于何种体质的人，只要坚持有目的的保健养生，不断提高生活质量，我相信每个人都能延长自己的生命，成为一个健康长寿的人。

04、春分养生篇

3月21日是二十四节气中的春分。“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。这时太阳黄经为0度，太阳的位置在赤道上方。农历书中记载“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为春分。”

春分日是春季九十天的中分点，南北半球昼夜相等。从这一天起，太阳直射位置渐向北移，南北半球昼夜长短也随之而变，北半球昼长夜短，南半球与之相反。春分一到，雨水明显增多，我国平均地温已稳定通过10度，这是气候学上所定义的春季温度。而春分节气后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚，我国大部分地区的越冬作物进入春季生长阶段，此时也是早稻的播种期。各地农谚对春分有不同的说法：山东有谚语“春分日植树木，是日晴，则万物不成”；湖北有“春分有雨家家忙，先种瓜豆后插秧”；广东有谚语“春分在前，斗米斗钱”。欧阳修对春分也曾有过一段精彩的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”无论南方北方，春分节气都是春意融融的大好时节，我国的台湾省更是兰花盛开的时候。

由于春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。斯大林有言：“物体相对静止的可能性，暂时平衡的可能性，是物质分化的根本条件，因而也是生命的根本条件”。我们为了求得这种“暂时平衡状态”的“生命的根本条件”，对保持人体的阴阳平衡就成为养生的一条重要法则，这一法则无论在精神、饮食、起居等方面的调摄上，还是在自我保健和药物的使用上都是至关重要的。我们在养生中如何运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到机体内外的平衡状态，使人体这一有机的整体始终保持一种相对平静、平衡的状态是养生保健的根本。

《素问·至真要大论》：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。是说人体应该根据不同时期的阴阳状况，使“内在运动”也就是脏腑、气血、精气的生理运动，与“外在运动”即脑力、体力和体育运动和谐一致，保持“供销”关系的平衡。避免不适当运动的出现而破坏人体内外环境的平衡，加速人体某些器官的损伤和生理功能的失调，进而引起疾病的发生，缩短人的生命。现代医学研究证明：人的生命在活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可导致体内某些元素的不平衡状态的出现，即有些元素的积累超量，有些元素的含量不足致使早衰和疾病的发生。而一些非感染性疾病都与人体元素平衡失调有关。如当前在世界上危害人类健康最大的心血管病和癌症的产生，都与体内物质交换平衡失调密切相关，究其原因，无一不是阴阳失调之故。平衡保健理论研究认为，在人生不同的年龄段里，根据不同的生理特点，调整相应的饮食结构，补充必要的微量元素，维持体内各种元

素的平衡，将会有益于我们人类健康。

《素问·骨空论》：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”。传统饮食养生与中医治疗均可概括为补虚、泻实两方面。如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、去风、燥湿等方面则可视为泻实。中医养生实践证明，无论补或泻，都应坚持调整阴阳，以平为期的原则，科学地进行饮食保健，才能有效地防治很多非感染性疾病。

从立春节气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，此时易发常见的非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。在此节气的饮食调养，应当根据自己的实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。在思想上要保持轻松愉快，乐观向上的精神状态。在起居方面要坚持适当锻炼、定时睡眠、定量用餐，有目的地进行调养，方可达到养生的最佳效果。

这里向大家推荐几款适宜膳食。

白烧鳊鱼

[配料] 鳊鱼 500 克，黄酒、葱白、生姜、食盐、胡椒粉、植物油各适量。

[做法] 鳊鱼去骨及内脏，洗净切成寸段备用，锅内到入植物油，烧至七成热时，放入鳊鱼、葱、姜，略炒后加入黄酒、食盐、少量清水，小火烧至熟透撒入胡椒粉即成。

[功效] 补虚损，止便血。对于产后虚羸，痔疮出血，下痢脓血，脏腑耗损效果尤其为好。

注意：无论以何种方法烹饪鳊鱼，都不可忘记佐以胡椒。

杜仲腰花

[配料] 杜仲 12 克，猪肾 250 克，葱、姜、蒜、花椒、醋、酱油、绍酒、干淀粉、盐、白砂糖、植物油、味精各适量。

[做法] 杜仲清水煎浓汁 50 毫升，（加淀粉、绍酒、味精、酱油、盐、白砂糖，兑成芡汁分成三份备用）。猪腰片去腰臊筋膜，切成腰花，浸入一份芡汁内，葱、姜、蒜洗净切段、片待用。

炒锅大火烧热，倒入植物油烧至八成热，放入花椒，待香味出来，投入腰花、葱、姜、蒜快速炒散加入芡汁，继续翻炒几分钟，加入另一份芡汁和醋翻炒均匀，起锅即成。

[功效] 壮筋骨，降血压。

药食合用，共奏补肾、健骨、降压之功。无病食之，亦可强健筋骨。

大蒜烧茄子

[配料] 大蒜 25 克，茄子 500 克，葱、姜、淀粉、酱油、白糖、食盐、味精、植物油、清汤各适量。

[做法] 茄子去蒂洗净，剖成两瓣，在每瓣的表面上花成十字花刀，切成长 4 厘米宽 2 厘米的长方形块（不要切断）。葱、姜洗净切碎，大蒜洗净切成两瓣备用。

炒锅置大火上烧热，倒入植物油待七成热时，将茄子逐个放入锅内翻炒见黄色时，再下入姜末、酱油、食盐、蒜瓣及清汤，烧沸后，用文火闷 10 分钟，翻匀，撒入葱花，再用白糖、淀粉加水调成芡，收汁合匀，加入味精起锅即成。

[功效] 凉血止血，消肿定痛。多要用于便血，高血压，动脉硬化，紫斑等病症。

本方取其茄子甘寒之特性，清血热、散瘀中肿、利水湿、止疼痛，佐以辛温之大蒜，可暖脾胃、行气滞、消微痼、解邪毒。茄子中所富含的维生素 D，能增强血管弹性，防止小血管出血。

05、清明养生篇

清明，乃天清地明之意。农历书曰：“斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也”。清明节气，太阳到达黄经 15 度，我国大部分地区的日均气温已升到 12 度以上，此时正是桃花初绽，杨柳泛青，凋零枯萎随风过的明朗清秀景致的再现。清明时节，自古以来就是人们祭祖扫墓的日子，作为中国人更是重视“祭之以礼”的追远活动。宋代高菊涧的《清明》诗云：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，血泪染成红杜鹃。日暮狐狸眠冢上，夜归儿女笑灯前，人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉”。各地清明虽都有祭祖之习俗，但其祭祖的方式各不相同。北方地区常有“清明不戴柳，红颜成皓首”，“清明不戴柳，死后变猪狗”的说法，而且从人们把清明称为“鬼节”的意义上看，插柳、戴柳似有驱邪避煞、消灾解祸的作用，所以，民间还把清明称为“寒食节”。也就是在清明这一天，有不动灶火，忌食热食，否则要遭到神的惩罚的说法。我国台湾地区的祭祖方式更显不同，台湾县志记载：“清明，祀其祖先，祭扫坟墓，必邀亲友同行；妇女驾车到山，祭毕，席地而饮，薄暮而还”。这些古代旧时的遗风保留至今，说明人们对清明的重视。

在农业生产中，清明作为重要的节气，更有“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延”“清明前后种瓜点豆”的说法；在我们城市里也有“植树造林莫过清明”之说。由此可见，不论在农村还是在城市，清明都是一个让人们值得重视的日子。

就中医养生来讲，清明也是一个尤为重要的节气。在这个节气中，因为是高血压的易发期，我们围绕此病讲讲如何养生。

首先我们要知道什么是高血压？高血压是指体循环内，动脉压持续增高而言，并可伤及血管、脑、心、肾等器官的一种常见的临床综合征。该病的发病率是随着年龄的增加而增加。高血压患者冠心病和急性心肌梗塞的发病率也较正常血压者高出 3—5 倍。中医对本病的辨证要点，除观察血压变化外，还要对病人眩晕、头痛等全身症状进行分析。病因多见年老体虚、情志失调、劳倦久病、饮食偏嗜等。其病理主要为阴阳失调，本虚标实。常见证型有：阴虚阳亢证（头痛头晕，耳鸣眼花，失眠多梦，腰膝酸软，面时潮红，四肢麻木）；肝肾阴虚证（头晕眼花，目涩而干，耳鸣耳聋，腰酸腿软，足跟痛）；阴阳两虚证（头目昏花，行走如坐舟船，面白少华，间有烘热，心悸气短，腰膝酸软，夜尿频多，或有水肿）。患有高血压的人在进行养生时，应针对阴阳失调，本虚标实的病理，以调和阴阳，扶助正气为大法，采用综合调养的方法，如情志调摄。因为本病与情志因素关系密切，在情志不遂，喜怒太过之时，常常影响肝木之疏泄、肾水之涵养。

现代医学研究亦表明，外界的不良刺激，长时间的精神紧张、焦虑和烦躁等情绪波动，都可导致和加重高血压病的症状。因此，在调摄过程中的情志方面，

应当减轻和消除异常情志反应，移情易性，保持心情舒畅，选择动作柔和，动中有静的太极拳作为首选锻炼方式；避免参加带有竞赛性的活动，以免情绪激动；避免做负重性活动，以免引起屏气，而引起血压升高等。饮食调摄方面，须定时定量，不暴饮暴食。对形体肥胖者，须减少甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜。对老年高血压者应特别强调低盐饮食，在降低摄盐的同时，还应增加钾的摄入，如多食用蔬菜、水果类食品。

阴虚阳亢证，取野菊花 5—10 克，加水煮沸 3—5 分钟代茶饮。

肝肾阴虚证，可选食蜂乳。

阴阳两虚证，可取枸杞、胡桃肉、黑芝麻各 20 克水煎，每日一次与汤同服。

这里再给大家介绍几款防治高血压病的菜肴（选自《高血压防治》）。

家常公鸡

[配料] 嫩公鸡 250 克，芹菜 75 克，冬笋 10 克，辣椒 20 克，瘦肉汤 30 克，姜、豆瓣酱、白糖、酱油、醋、食盐、淀粉、味精、植物油各适量。

[做法] 鸡肉切成小块，用有水焯后捞出备用；芹菜切断，冬笋切细条，辣椒剁碎，姜取其末，淀粉兑成湿粉，取一半和酱油、料酒、醋、盐放入同一碗内拌匀；另一半湿淀粉和白糖、味精、高汤、调和成粉芡备用。

植物油入锅加热，先煸鸡块至鸡肉变白，水分将干时，放进冬笋、豆瓣酱、姜等用大火急炒至九成熟，加入切好的芹菜，略炒一会儿，倒入调好的粉芡，随炒随搅至熟起锅即成。

[功效] 温中补虚，降压安神。适用于高血压、冠心病、营养补良、术后恢复期患者食用。

口蘑白菜

[配料] 白菜 250 克，干口蘑 3 克，酱油、白糖、精盐、味精、植物油适量。

[做法] 白菜洗净切成 3 厘米段，口蘑温水泡发。油入锅内烧热后，将白菜入锅炒至七成熟，再将口蘑、酱油、糖、盐、入锅，炒熟后，放入味精搅拌均匀即成。

[功效] 清热除烦，益胃气、降血脂。适宜于高血压、冠心病、牙龈出血者。

鸡汤鱼卷

[配料] 鲜活鲤鱼 250 克，瘦猪肉 30 克，鸡蛋清、豌豆各 10 克，火腿 8 克，冬笋、鸡汤、料酒、酱油、盐、淀粉、味精各适量。

[做法] 火腿蒸熟切丝，冬笋切丝，姜、瘦肉剁成末，淀粉水调成湿粉，活鱼常规处理，剔去骨刺，片成小长方形鱼片。肉末加入酱油、半个蛋清和料酒、味精、姜末、及一半湿淀粉搅拌成馅，剩下的蛋清与湿淀粉调成糊状，把鱼平放在案板上，先抹上一层糊，再放上肉馅，把鱼片卷起来，再涂上少许糊把鱼卷粘

住。将鸡汤至于旺火烧开，改为小火，将卷好的鱼卷下入锅内余一下，去掉浮沫使汤清凉，待鱼卷熟后，再把切好的火腿、冬笋和其它佐料加入汤内，烧开及成。

[功效] 滋阴润燥，清热利湿。对高血压、冠心病、脑血管病、慢性肾炎、消化不良等都为适宜。

06、谷雨养生篇

谷雨，斗指癸。太阳黄经为 15 度。公历每年的四月二十日前后为谷雨节气。谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。常言道“清明断雪，谷雨断霜”，我国大部分地区的平均气温都在 12 度以上。谷雨后的气温回升速度加快，从这一天起，雨量开始增多，其丰沛的雨水使初插的秧苗、新种的作物得以灌溉滋润，五谷得以很好地生长。池塘里的浮萍开始孳生，桑树也张出了翠绿的新叶，正是养蚕人家开始忙碌的时候。此时，春茶也在这时节的前后开始采收，长江以南地区，从丘陵到高山，处处可见汗流满面的茶农们在辛勤地忙着采茶，茶农家里忙着制茶，飘香四溢的茶香弥漫着山野村庄。谷雨后的农业生产已经进入到繁忙时期。因此，抓住时机，精耕细作，注意天气变化，抢种抢栽，不误农时对秋后收成至关重要。

谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们在调摄养生中不可脱离自然环境变化的轨迹，通过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，保持正常的生理功能。《素问·保命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人生于天地之间自然界中的变化必然会直接或间接地对人体的内环境产生影响，保持内、外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。因此在调摄养生时要考虑谷雨节气的因素，针对其气候特点有选择地进行调养。

谷雨节气以后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等等。这里提醒朋友们一旦发病不要紧张，可根据不同的病因，对症治疗。

就肋间神经痛而言，多为临床常见的一种自觉症状，表现为一侧或两侧肋肋疼痛。中医将其称为“胁痛”《灵枢·五邪》曰：“邪在肝，则两胁中痛。”《素问·藏气法时论》又说：“肝病者，两胁下痛引少腹。”从病因病机上讲，肝位于胁部，其脉分布于两胁，故肝脏受病，往往出现胁痛的症状。且肝为风木之脏，其性喜调达，恶抑郁。如遇情志郁结，肝气失于疏泄，络脉受阻，经气运行不畅，均可发为胁痛。若肝气郁结日久，气滞产生血瘀或因跌扑闪挫，引起络脉停瘀，也可导致血瘀胁痛。不论属于何种病因，其根本都与肝气不舒有关，因此在治疗上都离不开疏肝行气，活血通络的原则。

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区内的疼痛而言。多表现在臀部、大腿后侧、小腿踝关节后外侧的烧灼样或针刺样疼痛，严重者痛如刀割，活动时加重。本病属祖国医学的“痹证”范畴，痹有闭阻不通的含义。其病因不外乎风、寒、湿邪侵袭经络，致使该经气血痹阻不畅所致。根据临床症状不同，可分为四种类型：感受风邪为主的，疼痛呈游走性者，称为行痹；感受寒邪为主的，疼痛

剧烈者，称为痛痹；感受湿邪为主，表现酸楚、麻木、困重者，称为着；发病急剧，伴有发热症状者，称为热痹。凡是患上坐骨神经痛者，都应根据上述四型，辨证施治，以疏通经络气血的闭滞，祛风、散寒、化湿使营卫调和而痹病得解。

三叉神经痛是面部一定的部位出现阵发性、短暂性剧烈疼痛。本病多发生于面部一侧的额部、上颌或下颌部。疼痛常突然发作，呈闪电样、刀割样难以忍受。该病的发病年龄多在中年以后，女性患者较多。其病因病机多为感受风寒之邪，客于面部经络，致使经络拘急收引，气血运行受阻，而突然疼痛。《素问·举痛论》说：“寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。”另有肝气郁结，郁而化火，饮食不节，食滞生热，肝胃之火上冲于面以及素体阴虚，房劳伤精，致阴虚火旺而导致本病的发生。此外，牙、口腔、耳鼻等疾病都能诱发本病。在施治过程中，要究其病因、辩其病症。对感受风寒者，要以疏通气血为主；肝胃郁火者，以泻肝胃之火；阴虚火旺者，应以滋阴降火之法。针刺对该病有较好的治疗效果。

谷雨节气的气温虽以晴暖为主，但早晚仍有时冷时热之时，对早出晚归的人更应加倍小心地呵护自己，避免不必要的痛苦发生。

谷雨节气的膳食调养应体现天人相应，食药一体的营养观，尤其对患有上述病症的人在选择食疗时不可错用食谱。现列举常用药膳几款：

参蒸鳊段：

[配料] 鳊鱼 1000 克，党参 10 克，当归 5 克，熟火腿 150 克，食盐、绍酒、胡椒粉、生姜、大葱、味精各适量，清鸡汤 500 克。

[做法] 党参、当归洗净浸润后切片备用；鳊鱼剖后除去内脏，清水洗净再用开水稍烫一下捞出，刮去粘液，剥去头尾，再把肉剥成 6 厘米长的段；熟火腿切成大片，姜、葱洗净切片、段备用。

锅内入清水，下入一半的姜、葱、绍酒烧沸后，把鳊鱼段倒入锅内烫一下捞出，装入汤钵内，将火腿、党参、当归、放于面上，加入葱、姜、绍酒、胡椒粉、食盐，再灌入鸡汤，用绵纸湿浸封口，上蒸笼蒸约 1 小时至蒸熟为止，取出启封挑出姜、葱加入味精，调味即成。

[功效] 温补气血，强健筋骨，活血通络。多用于风寒湿痹引发的腰膝酸痛。

菊花鳊鱼：

[配料] 粗活鳊鱼 1 斤（两条），白糖 2 两，番茄酱 1 两，干淀粉 1 两，黄酒、白醋、食盐、葱、姜、湿淀粉、麻油、蒜泥各适量，花生油 2 斤。

[做法] 鳊鱼宰杀、剖腹去内脏，去骨去皮，切成 2 寸 5 分长片块，用刀顶头斜批成两片（末端不批短），再直切成条状（一头不切断）加黄酒、盐、葱、姜浸渍起来，然后再逐个排上干淀粉；将番茄酱、白糖、白醋、湿淀粉一起放入

碗内，加适量水调成芡汁。

烧锅置旺火上烧热，锅内倒油 1 斤，烧至八成热，将鳝鱼抖散入锅炸至金黄色，捞出装盘，锅内留少余油，投入蒜泥煸炒出香味，倒入调好的芡汁烧沸后淋入麻油，起锅浇在菊花鱼上即成。

[功效] 补虚损，除风湿，强筋骨。对体虚乏力，风寒湿痹，痔疮等患者尤为适宜。

三色汤：

[配料] 黄豆芽 2 两，姜丝 20 克，红大椒 1 个，植物油、白醋、湿淀粉、鸡汤、食盐、麻油、味精各适量。

[做法] 将油锅烧热，下黄豆芽煸炒几下，放入白醋炒至八分熟，出锅备用；将锅内放入鸡汤，姜丝，烧开后把红大椒入锅再次滚开后，将黄豆芽、盐、入锅，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油出锅即成。

[功效] 祛风除湿，活血通络。对筋骨拘挛，腰膝疼痛者更为适宜。

注意：风寒湿痹之人忌食柿子、柿饼、西瓜、芹菜、生黄瓜、螃蟹、田螺、蚌肉、海带等生冷性凉的食物；热痹患者忌食胡椒、肉桂、辣椒、花椒、生姜、葱白、白酒等温热助火之品。

07、立夏养生篇

5月6日是农历的立夏。此时，“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。立夏后，是早稻大面积栽插的关键时期，而且这时期雨水来临的迟早和雨量的多少，与日后收成关系密切。农谚说得好：“立夏不下，犁耙高挂。”“立夏无雨，碓头无米。”民间还有畏忌夏季炎热而称体重的习俗，据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。江西一带还有立夏饮茶的习俗，说是不饮立夏茶，会一夏苦难熬。早在古代的君王们也常在夏季初始的日子，到城外去迎夏，迎夏的日子就是立夏日。

《礼记·月令》篇，解释立夏曰：“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”说明在这时节，青蛙开始聒噪着夏日的来临，蚯蚓也忙着帮农民们翻松泥土，乡间田埂的野菜也都彼此争相出土日日攀长。清晨当人们迎着初夏的霞光，漫步于乡村田野、海边沙滩时，你会从这温和的阳光中感受到大自然的深情。

《素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实”。夏三月是指从立夏到立秋前，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。立夏、小满在农历四月前后，称之为孟夏（夏之初），天气渐热，植物繁盛，此季节有利于心脏的生理活动，人在与节气相交之时故应顺之。所以，在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。《医学源流论》曰：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的心脏；神明之心，是指接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等活动的功能。《医学入门》曰：“血肉之心形如未开莲花，居肺下肝上是也。神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧是也。”

心的生理功能：主血脉，主神志。心主血脉包括了主血、主脉两方面。血指血液，脉指脉管，又称经脉，是血液运行的通道。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，成为血液循环的枢纽。心脏不停地跳动，推动血液在全身脉管中循环无端，周流不息，成为血液循环的动力。而血液运载的营养物质能供养全身使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及整个全身都得到营养，以维持其正常的生理功能。心脏功能正常则脉象和缓有力，节律均匀，面色红润光泽；若心脏发生病变，则会出现血流不畅，脉管空虚而见面色无华，脉象细弱无力，气血瘀滞，血脉受阻而见唇舌青紫，心前区憋闷和刺痛，脉象结、代或促、涩。

主神志，既是心主神明，有称心藏神。所谓的神，中医学对其有广义和狭义之分。广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，它涵概了人体的形象、面

色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的神，即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。神的形成在藏象学中认为，精气是构成人体和维持机体生命活动的物质基础，也是产生神的物质基础。神由先天之精气所化生，胚胎形成之即，生命之神也就产生了。在人体生长发育过程中，神依赖于后天水谷精气的充养，正如《灵枢·平人绝谷》中所说：“神者，水谷之精气也。”心主神志得生理功也包含了两个方面。一，在正常情况下，神明之心接受和反映客观外界事物，进行精神、意识、思维活动；其二，神明之心为人体生命活动的主宰，在脏腑之中居于首要地位，五脏六腑皆在心的统一指挥之下，才能进行统一协调的正常活动。

心的生理特性表现出：其一，心为阳脏而主阳气。也就是说心为阳中之太阳，心的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动，使之生机不息，故喻之为人身之“日”。《医学实在易》称：“盖人与天地相合，天有日，人亦有日，君父之阳，日也”。心脏的阳热之气，不但维持了本身的生理功能，而且对全身有温养作用。“心为火脏，烛照万物”故凡脾胃之腐熟运化，审阳之温煦蒸腾，以及全身的水液代谢、汗液的调节等等，都与心阳的重要作用分不开；其二，心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

立夏节气常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。具体到膳食调养中，我们应以低脂、低盐、多维、清淡为主。下面给大家介绍几款适宜食谱。

荷叶凤脯：

【配料】鲜荷叶 2 张，火腿 30 克，剔骨鸡肉 250 克，水发蘑菇 50 克，玉米粉 12 克，食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量。

【做法】鸡肉、蘑菇均切成薄片，火腿切成 10 片，葱切短节、姜切薄片，荷叶洗净，用开水稍烫一下，去掉蒂梗，切成 10 块三角形备用。

蘑菇用开水焯透捞出，用凉水冲凉，把鸡肉、蘑菇一起放入盘内加盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、香油、鸡油、玉米粉、葱节、姜片搅拌均匀，然后分放在 10 片三角形的荷叶上，再各加一片火腿，包成长方形包，码放在盘内，上笼蒸约 2 小时，若放在高压锅内只须 15 分钟即可。出笼后可将原盘翻于另一干净盘内，拆包即可食用。

【功效】清芬养心，升运脾气。可作为常用补虚之品，尤为适宜夏季食补。

鱼腥草拌莴笋：

[配料] 鱼腥草 50 克，莴笋 250 克，大蒜、葱各 10 克，姜、食盐、酱油、醋、味精、香油各适量。

[做法] 鱼腥草摘去杂质老根，洗净切段，用沸水焯后捞出，加食盐搅拌腌渍待用。莴笋削皮去叶，冲洗干净，切成 1 寸长粗丝，用盐腌渍沥水待用。葱、姜、蒜择洗后切成葱花、姜末、蒜米待用。将莴笋丝、鱼腥草放在盘内，加入酱油、味精、醋、葱花、姜末、蒜米搅拌均匀，淋上香油即成。

[功效] 清热解毒，利湿祛痰。对肺热咳嗽，痰多粘稠，小便黄少、热痛等症均有较好的疗效。

桂圆粥：

[配料] 桂圆 25 克，粳米 100 克，白糖少许。

[做法] 将桂圆同粳米共入锅中，加适量的水，熬煮成粥，调入白糖即成。

[功效] 补益心脾，养血安神。尤其适用于劳伤心脾，思虑过度，身体瘦弱，健忘失虑，月经补调等症。

注意： 喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等物。

08、小满养生篇

“斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全熟，故名也。”这是说从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟，所以叫小满。小满，太阳黄经为 60 度。它是一个表示物候变化的节气。所谓物候是指自然界的花草树木、飞禽走兽，按一定的季节时令活动，这种活动与气候变化息息相关。因此，他们的各种活动便成了季节的标志，如植物的萌芽、发叶、开花、结果、叶黄、叶落、动物的蛰眠、复苏、始鸣、繁育、迁徙等，都是受气候变化制约的，人们把这些现象叫做物候。

我国是世界上最早研究物候学的国家，《诗经》记载：“四月秀罗、五月鸣蜩、八月剥枣、十月获稻”。西汉初期的《夏小正》是我国最早的物候专著，按一年十二个月的顺序分别记载了物候、气象、天象及重要的政事、农事活动，如农耕、养蚕、养马等。此后，《吕氏春秋》、《礼记》中都记载了有关物候的内容，并逐渐发展成一年二十四节气和七十二候。我国古代以五日为一后，三后为一节气。冬去春来，从小寒到谷雨这八个节气里共有二十四候，每一候都有一种花卉绽蕾开放，人们把花开时吹来的风叫做“花信风”（意思是带来开花音讯的风候）。于是便有了“二十四番花信风”之说法。为了准确形容，人们在二十四候每一候内开花的植物中，挑选一种花期最准确的植物为代表，将其称之为这一候的花信风。

二十四番的花信风是：小寒三候梅山仙（一候梅花、二候山茶、三候水仙）；大寒三候瑞兰矾（一候瑞香、二候兰花、三候山矾）；立春三候春桃望（一候迎春、二候樱桃、三候望春）；雨水三候菜杏李（一候菜花、二候杏花、三候李花）；惊蛰三候桃棣微（一候桃花、二候棣棠、三候蔷薇）；春分三候海梨兰（一候海棠、二候梨花、三候木兰）；清明三候桐麦柳（一候桐花、二候麦花、三候柳花）；谷雨三候丹糜栋（一候牡丹花、二候酴糜花、三候栋花）。从中我们可知在一年的花信风中，梅花最先见，栋花最后开。经过二十四番花信风后，以立夏为起点的夏季便来临了。二十四番花信风不仅反映了花开与时令的自然现象，更重要的是可以利用这种现象来掌握农时、安排农事。在民间有许多反映物候的谚语，如：“桃花开、燕子来，准备谷种下田嘍”。在此时节，我国大部分地区已经进入夏季，自然界的植物开始茂盛、丰腴，春作物也正值生长的旺盛期。南方地区平均气温一般高于 22 度以上，处处呈现的是夏日夏景。正可谓“梅子金黄杏子肥，榴花似火桃李坠，蜓立荷角作物旺，欣欣向荣见丰收”。

小满节气正值五月下旬，气温明显增高，如若贪凉卧睡必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。在小满节气的养生中，我们要特别提出“未病先防”的养生观

点。就是在未病之前，做好各种预防工作，以防止疾病的发生。在未病先防的养生中仍然强调：天人相应的整体观和正气内存，邪不可干的病理观。中医学认为人体是一个有机的整体，人与外界环境也是息息相关的，并提出人类必须掌握自然规律，顺应自然界的變化，保持體內外環境的協調，才能達到防病保健的目的。中醫學還認為疾病的发生，关系到正气与邪气两个方面的因素。邪气是导致疾病发生的重要条件，而人体的正气不足则是疾病发生的内在原因和根据，但不否定外界致病因素在特殊情况下的主导作用。因此，“治未病”应该从增强机体的正气和防止病邪的侵害这两方面入手。

由于小满节气是皮肤病的高发期，按未病先防的养生观，我们重点讲讲“风疹”的防治。《金匱要略·中風歷節篇》說：“邪氣中經，則身癢而癩疹”。古代醫家對此病早已有過認識。“風疹”的病因病機不外乎三點：一，濕郁肌膚，復感風熱或風寒，與濕相搏，郁於肌膚皮毛腠理之間而發病；二，由於腸胃積熱，復感風邪，內不得疏泄，外不得透達，郁於皮毛腠理之間而來；三，與身體素質有關，吃魚、蝦、蟹等食物過敏導致脾胃不和，蘊濕生熱，郁於肌膚發為本病。風疹可發生於身體的任何部位，發病迅速，皮膚上會突然出現大小不等的皮疹，或成塊成片，或呈丘疹樣，此起彼伏，疏密不一，並伴有皮膚異常瘙癢，隨氣候冷熱而減輕或加劇。當我們了解了發病的機理後，就可以有的放矢地加以預防和治療。

一般根據臨床症狀可分為三型：（一）風熱證 其疹色紅赤，癢甚，遇熱加重，脈見浮數，此為感受風熱之邪；（二）風濕證 皮疹色白或微紅，兼有身重，脈見浮緩，身受風濕之邪郁於肌膚；（三）胃腸積熱證 疹色紅赤，兼見脘腹疼痛，大便秘結或泄瀉，脈多見數風疹色紅為熱，腹痛便秘為腑氣不通，胃腸積熱之征。在治療上應以疏風祛濕，清瀉血熱為原則。

飲食調養上對各種類似的皮膚病人，均宜以清爽清淡的素食為主，常吃具有清利濕熱作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、絲瓜、黃瓜、黃花菜、水芹、荸薺、黑木耳、藕、胡蘿卜、西紅柿、西瓜、山藥、蛇肉、鯽魚、草魚、鴨肉等；忌食高粱厚味，甘肥滋膩，生濕助濕的食物，如動物脂肪、海腥魚類、酸澀辛辣、性屬溫熱助火之品及油煎熏烤之物，如生蔥、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海魚、蝦、蟹各種海鮮發物、牛、羊、狗、鵝肉類等。

下面列舉食療方三款：

芹菜拌豆腐：

[配料] 芹菜 150 克，豆腐 1 塊，食鹽、味精、香油各少許。

[做法] 芹菜切成小段，豆腐切成小方丁，均用開水焯一下，撈出後用涼開

水冷却，控净水待用。

将芹菜和豆腐搅拌，加入食盐、味精、香油拌搅匀即成。

[功效] 平肝清热、利湿解毒。

[特点] 清凉适口，夏令佳菜。

冬瓜草鱼煲：

[配料] 冬瓜 500 克，草鱼 250 克，食盐、味精、植物油适量。

[做法] 冬瓜去皮，洗净切三角块，草鱼剖净，留尾洗净待用。先用油将草鱼（带尾）煎至金黄色，取沙锅一个，其内放入清水适量，把鱼、冬瓜一同放入沙锅内，先武火烧开后，改用文火炖至 2 小时左右，汤见白色，加入食盐、味精调味即可食用。

[功效] 平肝、祛风、利湿、除热。

青椒炒鸭块：

[配料] 青椒 150 克，鸭脯肉 200 克，鸡蛋 1 个，黄酒、盐、干淀粉、鲜汤、味精、水淀粉、植物油各适量。

[做法] 鸭脯肉劈成 2 寸长、6 分宽的薄片，用清水洗净后淋干；将鸡蛋取清和干淀粉、盐搅匀与鸭片一起拌匀上浆；青椒去籽、去蒂洗净后切片。

锅烧热后加油烧至四成热，将鸭片下锅，用勺划散，炒至八成熟时，放入青椒，待鸭片炒熟倒入漏勺淋油。

锅内留少许油，加入盐、酒、鲜汤、烧至滚开后，再将鸭片、青椒倒入，用水淀粉勾芡，翻炒几下装盘即成。

[功效] 温中健脾，利水消肿。

有条件的朋友，在这个季节还可以常饮如下饮品。

荸荠冰糖藕羹：

[配料] 荸荠 250 克，藕 150 克，冰糖适量。

[做法] 荸荠洗净去皮，藕洗净切小块。沙锅加水适量，将荸荠、藕同入锅内文火煮炖 20 分钟时，加入如冰糖再炖 10 分钟，起锅即可食用。

[功效] 清热利湿，健脾开胃，止泻固精。

09、芒种养生篇

芒种，六月六日，太阳黄经为75度。农历书记载：“斗指巳为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也”。就是说，芒种节气是最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。芒种也是种植农作物时机的分界点，由于天气炎热，已经进入典型的夏季，农事种作都以这一时节为界，过了这一节气，农作物的成活率就越来越低。农谚“芒种忙忙种”说的就是这个道理。

由于我国地域辽阔，同一节气的气候特征也有差异。我国中部的长江中、下游地区，雨量增多，气温升高，进入连绵阴雨的梅雨季节，空气十分潮湿，天气异常湿热，各种衣物器具极易发霉，所以，在长江中下游地区把这种天气叫做“黄梅天”。另外，我国的端午节多在芒种日的前后，民间有“未食端午粽，破裘不可送”的说法。此话告诉人们，端午节没过，御寒的衣服不要脱去，以免受寒。在我国的江西省有谚语：“芒种夏至天，走路要人牵；牵的要人拉，拉的要人推。”短短几句话，反应了夏天人们的通病——懒散。其原因是夏季气温升高，空气中的湿度增加，体内的汗液无法通畅地发散出来，即热蒸湿动，湿热弥漫空气，人身之所及，呼吸之所受，均不离湿热之气。所以，暑令湿胜必多兼感，使人感到四肢困倦，萎靡不振。因此，在芒种节气里不但要搞好雨期的田间管理，更要注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘等。

芒种的养生重点要根据季节的气候特征，在精神调养上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态，恼怒忧郁不可有，这样气机得以宣畅，通泄得以自如。

起居方面，要晚睡早起，适当地接受阳光照射（避开太阳直射，注意防暑），以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。夏日昼长夜短，中午小憩可助恢复疲劳，有利于健康。芒种过后，午时天热，人易汗出，衣衫要勤洗勤换。为避免中暑，芒种后要常洗澡，这样可使皮肤疏松，“阳热”易于发泄。但须注意的一点，在出汗时不要立即洗澡，中国有句老话，“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痱疮。”

这里给朋友们介绍几种药浴的方法，所谓药浴就是在浴水中加入药物的汤液或浸液，或直接用煎好的汤药，以蒸气沐浴方法或熏洗全身或患病局部，达到健身防病的目的。

药浴的使用方法在我国由来已久。据载，自周朝开始流行就用香汤浴洁身，宋明期间，这种香汤浴传人民间，便出现了专供人们洗芳香浴的“香水行”，逐渐形成了一种习俗。人们择日选用不同的药浴洁身、防病。如春节这天用五香汤沐浴，浴后令人遍体馨香，精神振奋；农历的二月二，古人称之为“中和节”，民间曰为“龙抬头”的这一天，多取枸杞煎汤沐浴，可令人肌肤光泽，不老不病；

夏季常用五枝汤洗浴，是为疏风气、驱瘴毒、滋血脉。到了清朝，药浴不仅作为健身益寿的方法，而且广泛用于治疗和康复疾病。

在药浴的过程中，除了水本身的理化作用（主要是温热作用）外，主要是药物对人体的影响。药物水溶液的有效成分，通过体表和呼吸道粘膜进入体内，根据不同药物的组方，可起到舒通经络、活血化瘀、祛风散寒、清热解毒、祛湿止痒等功效。

药浴的方法多种多样，常用的浸浴、熏浴、烫敷，作为保健养生则以浸浴为主。

浸浴的具体方法，以五枝汤（桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝）为例：先将等量药物用纱布包好，加十倍于药物的清水，浸泡 20 分钟，然后煎煮 30 分钟，再将药液倒入浴水内，即可浸浴。有条件的可每日一次，这种药浴方法适用全身浸浴液亦可用于局部泡洗。

女性中老年朋友可选择美容护肤方：绿豆、百合、冰片各 10 克，滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各 30 克研粗末，装纱布袋煎汤浸浴，可使容颜、肌肤白润细腻，体香驱邪。

饮食调养方面，历代养生家都认为夏三月的饮食宜清补。《吕氏春秋·尽数篇》指出：“凡食无强厚味，无以烈味重酒。”唐朝的孙思邈提倡人们“常宜轻清甜淡之物，大小麦曲，粳米为佳”又说：“善养生者常须少食肉，多食饭”，元代医家朱丹溪的《茹谈论》曰：“少食肉食，多食谷菽菜果，自然冲和之味”。从营养学角度看，饮食清淡在养生中有不可替代的作用，如蔬菜、豆类可为人体提供所必须的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素，维生素又是人体新陈代谢中不可缺少的，而且可预防疾病、防止衰老。瓜果蔬菜中的维生素 C，还是体内氧化还原的重要物质，它能促进细胞对氧的吸收，在细胞间和一些激素的形成中是不可缺少的成分。除此之外，维生素 C 还能抑制病变，促进抗体的形成，提高机体的抗病能力。对老年朋友来说，多吃瓜果蔬菜，从中摄取的维生素 C 对血管有一定的修补保养作用，还能把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，这对预防和治疗动脉硬化也有一定的作用。蔬菜中的纤维素对保持人体大便通畅，减少毒素的吸收以及防止早衰，预防由便秘引起的直肠癌的发生都是至关重要的。

另外，我们在强调饮食清补的同时，告诫人们食勿过咸、过甜。饮食过咸，体内钠离子过剩，年龄大者，活动量小，会使血压升高，甚者可造成脑血管功能障碍。吃甜食过多，对人体健康也不利，随着年龄的增长，体内碳水化合物的代谢能力逐渐降低，宜引起中间产物如蔗糖的积累，而蔗糖可导致高脂血症和高胆固醇症，严重者可诱发糖尿病。由此可见，饮食是养生防病极其重要的一种手

段。因此，在夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津之时，宜多吃具有祛暑益气、生津止渴的饮食。老年人因机体功能减退，热天消化液分泌减少，心脑血管不同程度的硬化，饮食宜清补为主，辅以清暑解热护胃益脾和具有降压、降脂的食品。女士在月经期或产后期间，虽天气渐热，也忌食生冷性凉之品以防由此引发其它疾病。

芒种节气的具体食疗、食谱方。

西红柿炒鸡蛋：

[配料] 西红柿 300 克，鸡蛋 3 个，精盐、味精、白糖个适量。

[做法] 西红柿洗净切片，鸡蛋打入碗内搅匀。

油锅烧热，先将鸡蛋炒熟，盛入碗内；炒锅洗净，烧热放油，白糖入锅融化，把西红柿倒入锅内翻炒 2 分钟后，将鸡蛋、盐入锅同炒 3 分钟，放少许味精出锅即可。（糖尿病人不放白糖）

[功效] 生津止渴，养心安神。

香菇冬瓜球：

[配料] 香菇、鸡汤、淀粉各适量，冬瓜 300 克，植物油、精盐、姜、味精、麻油各适量。

[做法] 香菇水发、洗净，冬瓜去皮洗净，用钢球勺挖成圆球待用，姜洗净切丝。

锅内放入适量植物油烧热，下姜丝煸炒出香味，入香菇继续煸炒数分钟后，倒入适量鸡汤煮开后，将冬瓜球下锅烧至熟时，用水淀粉勾芡，翻炒几下放入味精，淋上香油，即可出锅。

[功效] 补益肠胃，生津除烦。

五味枸杞饮：

[配方] 醋炙五味子 5 克，枸杞子 10 克，白糖适量。

[做法] 五味子和剪碎的枸杞子放入瓷杯中，以沸水冲泡，温浸片刻，再入白糖，搅匀即可饮入。

[功效] 滋肾阴、助肾阳。适用于“夏虚”之症，是养生补益的有效之剂。

10、夏至养生篇

6月21日为夏至日，此时太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为，接近地表的热量，这时还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。俗话说“热在三伏”，真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在七月中旬到八月中旬，我国各地的气温均为最高，有些地区的最高气温可达40度左右。

夏至日是我国最早的日子。清代之前的夏至日全国放假一天，回家与亲人团聚畅饮。《礼记》中也记载了自然界有关夏至节气的明显现象：“夏至到，鹿角解，蝉始鸣，半夏生，木槿荣。”说明这一时节可以开始割鹿角，蝉儿开始鸣叫，半夏、木槿两种植物逐渐繁盛开花。从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。

《素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也”。就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。与此相反，举凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机通跳，皆非所宜。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”即“心静自然凉”，这里所说就是夏季养生法中的精神调养。

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。因为，温水冲澡时的水压及机械按摩作用，可使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。另外，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不宜过大，更不宜夜晚露宿。

运动调养也是养生中不可缺少的因素之一。

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边，公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉

开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

饮食调养，有夏时心火当令，心火过旺则克肺金之说（五行的观点），故《金匱要略》有“夏不食心”的说法。根据五行（夏为火）、五成（夏为长）、五脏（属心）、五味（宜苦）的相互关系，味苦之物亦能助心气而制肺气。夏季又是多汗的季节，出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常。中医认为此时宜多食酸味，以固表，多食咸味以补心。《素问·臧气法时论》曰：心主夏，“心苦缓，急食酸以收之”，“心欲爽，急食咸以爽之，用咸补之，甘泻之”。就是说藏气好软，故以咸柔软也。从阴阳学角度看，夏月伏阴在内，饮食不可过寒，如《颐身集》所说：“夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘冰雪，蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒，必起霍乱。”心旺肾衰，即外热内寒之意，因其外热内寒，故冷食不宜多吃，少则犹可，贪多定会寒伤脾胃，令人吐泻。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。按中医学的脏与脏之间的关系讲“肾无心之火则水寒，心无肾之水则火炽。心必得肾水以滋润，肾必得心火以温暖”从中不难看出心、肾之间的重要关系。

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。

夏季食谱：

荷叶茯苓粥：

[配料] 荷叶 1 张（鲜、干均可），茯苓 50 克，粳米或小米 100 克，白糖适量。

[做法] 先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。

[功效] 清热解暑，宁心安神，止泻止痢（对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效）。

凉拌莴笋：

[配料] 鲜莴笋 350 克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

[做法] 莴笋洗净去皮，切成长条小块，盛入盘内加精盐搅拌，腌 1 小时，滗去水分，加入味精、白糖拌匀。将葱切成葱花撒在莴笋上，锅烧热放入香油，待油热时浇在葱花上，搅拌均匀即可。

[功效] 利五脏，通经脉。

奶油冬瓜球：

[配料] 冬瓜 500 克，炼乳 20 克，熟火腿 10 克，精盐、鲜汤、香油、水淀粉、味精各适量。

[做法] 冬瓜去皮，洗净削成见圆小球，入沸水略煮后，倒入冷水使之冷却。将冬瓜球排放在大碗内，加盐、味精、鲜汤上笼用武火蒸 30 分钟取出。把冬瓜球复入盆中，汤倒入锅中加炼乳煮沸后，用水淀粉勾芡，冬瓜球入锅内，淋上香油搅拌均匀，最后撒上火腿末出锅即成。

[功效] 清热解毒，生津除烦，补虚损，益脾胃。

兔肉健脾汤：

[配料] 兔肉 200 克，淮山 30 克，枸杞子 15 克，党参 15 克，黄芪 15 克，大枣 30 克。

[做法] 兔肉洗净与其它配料武火同煮，煮沸后改文火继续煎煮 2 小时，汤、肉同食。

[功效] 健脾益气。

此外，西红柿炒鸡蛋，也是夏季时令菜。

11、小暑养生篇

七月七日小暑天。“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达淤极点，故名也”。太阳黄经为 105 度。天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫小暑。时至小暑，已是初伏前后，到处绿树浓阴，很多地区的平均气温已接近 30 度，时有热浪袭人之感，暴雨也时常在小暑节气光顾我国的大部分。由于这段时间的雨量集中，所以防洪防涝显得尤为重要。有农谚：“大暑小暑，灌死老鼠”之说。更有“小暑南风，大暑旱”“小暑打雷，大暑破圩”的经验总结。小暑若是吹南风，则大暑时必定无雨，就是说小暑最忌吹南风，否则必有大旱；小暑日如果打雷，必定有大水冲决圩堤。

我国南方沿海地区包括台湾地区的小暑节气，正是台风来临之际，《台湾府志》记载：“风大而烈者为颶，又甚者为台……台则常连日夜，或数日而止。……五、六、七、八月发者为台。”

小暑时节，正是萤火虫开始活跃的季节，芦苇下、草丛中都是萤火虫的发祥地，只要有绿草、露水的地方，夜晚便可见到那忽明忽暗的点点白光，就像天上的星，闪闪移动，在徐徐的风中，伴随着人们度过漫漫长夜。此时我国大部分地区也都在忙于夏秋作物的田间管理。正因为是忙季，我们更不能忽略对身体的养护。

在老子的《道德经》中：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉”。荀子则进一步指出：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有生有知亦有义，故最为天下贵也”。《素问·保命全行论》亦云：“天复地载，万物悉备，莫贵于人”。道教经典《太平经》也反复论及重命养身、乐生恶死的主张。指出：“人居天地之间，人人得壹生，不得重生也”，所以要珍惜生命。“人最善者，莫若常欲乐生”为此提出了“自爱自好”的养生学说，即“人欲去凶而远害，得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”。说明，只有通过自我养护和积极锻炼，才能得到长寿之躯。

时当小暑之季，气候炎热，人易感心烦不安，疲倦乏力，在自我养护和锻炼时，我们应按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。《灵枢·百病始生》曰：“喜怒不节则伤脏”，这是因为人体的情志活动与内脏有密切关系，有其一定规律。不同的情志刺激可伤及不同的脏腑，产生不同的病理变化。中医养生主张一个“平”字，即在任何情况之下不可有过激之处，如喜过则伤心，心伤则心跳神荡，精神涣散，思想不能集中，甚则精神失常等。心为五脏六腑之大主，一切生命活动都是五脏功能的集中表现，而这一切又以心为主宰，有“心动则五脏六腑皆摇”之说，然，心神

受损又必涉及其他脏腑。在情志方面，喜为心之志，这“喜”是在不过的情况下，舒缓紧张的情绪，使心情舒畅气血和缓。故夏季养生重点突出“心静”二字就是这个道理。

夏季又是消化道疾病多发季节，在饮食调养上要改变饮食不节，饮食不洁，饮食偏嗜的不良习惯。饮食应以适量为宜。过饥，则摄食不足，化源缺乏，而致气血不足，引起形体倦怠消瘦，正气虚弱，抵抗力降低，继发其他病症；过饱，会超过脾胃的消化、吸收和运化功能，导致饮食阻滞，出现脘腹胀满噎腐泛酸，厌食，吐泻等食伤脾胃之病。《素问·痹论篇》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤”此即饮食要有节制之理。

夏季饮食不洁是引起多种胃肠道疾病的元凶，如痢疾、寄生虫等疾病，若进食腐败变质的有毒食物，还可导致食物中毒，引起腹痛、吐泻，重者出现昏迷或死亡。

饮食偏嗜是造成营养不良的原因之一，只有饮食调节适当，才能保证人体所需的营养物质。饮食偏嗜有过寒过热之偏，五味之偏。多食生冷寒凉，可损伤脾胃阳气，因寒湿内生发生腹痛泄泻，偏食辛温燥热，可使胃肠积热，出现口渴，腹满胀痛，便秘最终酿为痔疮；五味之偏是说人的精神气血都由五味滋生，五味对应五脏，如酸入肝，苦入心，甘入脾，咸入肾。若长期嗜好某种食物，就会使脏腑机能偏盛偏衰，久而久之可损伤内脏而发生疾病。如偏食咸味，会使血脉凝滞，面色无华；多食苦味，会使皮肤干燥而毫毛脱落；多食辛味，会使筋脉拘急而爪甲枯槁；多食酸味，会使皮肉坚厚皱缩，口唇干薄而掀起；多食甘味的食物，则骨骼疼痛头发易脱落。重要的是由于嗜好偏过，不但会导致营养不良，而且还能伤及脾胃以及其他脏腑，而致脚气病、夜盲症和癭瘤等疾病。所以我建议大家食疗养生中，饮食五味（酸、苦、甘、辛、咸）要适宜，平时饮食不偏食，病时饮食讲禁忌。如《千金要方·养性序》所说：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚，渴饮过多，则成痰癖”，人在大饥大渴时，最容易过饮过食，急食暴饮。所以在饥渴难耐之时，亦应缓缓进食，另外在没有食欲的情况下，也不能勉强进食，过分强食，梁代医家陶弘景在《养性延命录》中指出：“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳”。

上述论点都说明了饮食有节，饮食清洁，饮食丰富的重要意义。

小暑节气的食谱：

炒绿豆芽：

【配料】新鲜绿豆芽 500 克，花椒少许几粒，植物油、白醋、食盐、味精适量。

【做法】豆芽洗净水淋干，油锅烧热，花椒入锅，烹出香味，将豆芽下锅爆

炒几下，倒入白醋继续翻炒数分钟，起锅时放入食盐、味精，装盘即可。

[功效] 清热解毒，疗疮疡。

素炒豆皮：

[配料] 豆皮二张，植物油、食盐、葱、味精各适量。

[做法] 豆皮切丝，葱洗净切丝。油锅烧至 6 成热，葱丝下锅，烹出香味，将豆皮丝入锅翻炒，随后加食盐，炒数分钟后，加味精，淋上香油搅匀起锅。

[功效] 补虚，止汗。适合多汗、自汗、盗汗者食用。

素烩面筋：选自《随息居饮食谱》

[配料] 水面筋 500 克，葱、姜、食盐、淀粉、植物油、味精个适量。

[做法] 水面筋切薄片，葱、姜洗净切丝备用。油锅烧热，将水面筋入锅，煸炒至焦黄，加葱、姜煸炒数分钟，兑水一碗，加食盐，待面筋熟透后，放入味精，再用淀粉勾芡，汤汁明透即可。

[功效] 解热、除烦、止渴。

蚕豆炖牛肉：

[配料] 鲜蚕豆或水发蚕豆 120 克，瘦牛肉 250 克，食盐少许，味精、香油适量。

[做法] 牛肉切小块，先在水锅内氽一下，捞出淋水，将沙锅内放入适量的水，待水温时，牛肉入锅，炖至六成熟，将蚕豆入锅，开锅后改文火，放盐煨炖至肉、豆熟透，加味精、香油，出锅即可。

[功效] 健脾利湿，补虚强体。

西瓜番茄汁：

[配料] 西瓜半个，番茄 3 个大小适中。

[做法] 西瓜去皮、去籽，番茄沸水冲烫，剥皮去籽。二者同时绞汁，两液合并，随量饮用。

[功效] 清热、生津、止渴。对于夏季感冒，口渴、烦躁，食欲不振，消化不良，小便赤热者尤为适宜。

12、大暑养生篇

大暑，是一年中最热的节气。其气候特征是：“斗指丙为大暑，斯时天气甚烈於小暑，故名曰大暑。”大暑正值中伏前后，在我国很多地区，经常会出现摄氏 40 度的高温天气，在这酷热难耐的季节，防暑降温工作不容忽视。

大暑时节即是喜温作物生长速度最快的时期，也是乡村田野蟋蟀最多的季节，我国有些地区的人们茶余饭后有以斗蟋蟀为乐的风俗。大暑也是雷阵雨最多的季节，有谚语说：“东闪无半滴，西闪走不及”意谓在夏天午后，闪电如果出现在东方，雨不会下到这里，若闪电在西方，则雨势很快就会到来，要想躲避都来不及。人们也常把夏季午后的雷阵雨称之为“西北雨”，并形容“西北雨，落过无车路。”“夏雨隔田埂”及“夏雨隔牛背”等，形象地说明了雷阵雨，常常是这边下雨那边晴，正如唐代诗人刘禹锡的诗句：“东边晴天西边雨，道是无晴还有晴。”

夏季气候炎热，酷暑多雨，暑湿之气容易乘虚而入且暑气逼人，心气易于亏耗，尤其老人、儿童、体虚气弱者往往难以将养，而导致疰夏、中暑等病。如果当你出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状时，多为中暑先兆。一旦出现上述症状，应立即将患者移至通风处休息，给病人喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。夏季预防中暑的方法：合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下暴晒；注意室内降温；睡眠要充足；讲究饮食卫生。有条件的人，进入夏季后，宜常服用一些芳香化浊，清解湿热之方，如鲜藿香叶、佩兰叶各 10 克，飞滑石、炒麦芽各 30 克，甘草 3 克，水煎代茶饮。也可在暑热之季服用一些仁丹、十滴水等。

大暑是全年温度最高，阳气最盛的时节，在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等阳虚证，是最佳的治疗时机。有上述慢性病的朋友，在夏季养生中尤其应该细心调养，重点防治。

以慢性支气管炎为例，可内服外用并举，具体方法：内服温肾壮阳的金匮肾气丸、左归丸等，每日二次，每次一丸，连服一个月。外敷药可选用白芥子 20 克、元胡 15 克、细辛 12 克、甘遂 10 克，同研细末，用姜汁调糊，分成六份，每次取一份摊在直径约 5 厘米的油纸或塑料薄膜上，贴在后背的肺俞、心俞、膈俞穴上或贴在双侧的肺俞、百劳、膏肓穴上，用胶布固定。一般贴 4—6 小时，如有灼痛感可提前取下，局部微痒或有温热舒适感可多贴几小时。须注意的是，每个伏天（夏季三个伏天）贴一次，每年三次，连续贴三年，可增强机体非特异性免疫力，降低机体的过敏状态。这种内、外结合的治疗可以有效地根除或缓解

症状。

暑天，运用饮食的营养作用养生益寿，是减少疾病，防止衰老的有效保证。夏季的饮食调养是以暑天的气候特点为基础，由于夏令气候炎热，易伤津耗气，因此常可选用药粥滋补身体。《黄帝内经》有“药以去之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的论点。著名医家李时珍尤其推崇药粥养生，他说：“每日起食粥一大碗，空腹虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙也。”药粥对老年人、儿童、脾胃功能虚弱者都是适宜的。所以，古人称“世间第一补人之物乃粥也”，“日食二合米，胜似参芪一大包”。《医药六书》赞：“粳米粥为资生化育坤丹，糯米粥为温养胃气妙品”。可见粥养对人之重要。药粥虽说对人体有益，也不可通用，要根据每个人的不同体质、疾病，选用适当的药物，配制成粥方可达到满意的效果。

夏季养生，水也是人体内十分重要的不可缺少的健身益寿之物。俗话说“人是水浇成的”，这话不无道理。水约占人体重量的百分之七十左右，传统的养生方法十分推崇饮用冷开水。实验结果也表明。一杯普通的水烧开后，盖上盖子冷却到室温。这种冷开水在其烧开被冷却过程中，氯气比一般自然水减少了 1/2，水的表面张力、密度、粘滞度、导电率等理化特性都发生了改变，很近似生物活性细胞中的水，因此容易透过细胞而具有奇妙的生物活性。根据民间经验，实验结果，每日清晨饮用一杯新鲜凉开水，几年之后，就会出现神奇的益寿之功。日本医学家曾经对 460 名 65 岁以上的老人做过调查统计，五年内坚持每天清晨喝一杯凉开水的人中，有 82% 的老人其面色红润，精神饱满，牙齿不松，每日能步行 10 公里，在这些人也从未得过大病，由此说来水对人体之重要，是千真万确的。

除水之外，酒、汤、果汁等都可称为饮品。合理选用都能对人体起到很好的强身健体的作用。

盛夏阳热下降，氤蕴熏蒸，水气上腾，湿气充斥，故在此季节，感受湿邪者较多。在中医学中，湿为阴邪，其性趋下，重浊粘滞，易阻遏气机，损伤阳气，食疗药膳以清热解暑为宜。

下面介绍几种适合大暑节气的佳肴。

凉拌茄子：

[配料] 嫩茄子 500 克，香菜 15 克，蒜、米醋、白糖、香油、酱油、味精、精盐、花椒各适量。

[做法] 茄子洗净削皮，切成小片，放入碗内，撒上少许盐，再投如凉水中，泡去茄褐色，捞出放蒸锅内蒸熟，取出晾凉；蒜捣末；将炒锅置于火上烧热，加入香油，下花椒炸出香味后，连油一同倒入小碗内，加入酱油、白糖、米醋、精

盐、味精、蒜末，调成汁，浇在茄片上；香菜择洗干净，切段，撒在茄片上，即成。

[功效] 清热通窍，消肿利尿，健脾和胃。

注意：豆角中含有血球凝集素 A，是一中毒蛋白，加热后毒性可大为减弱。所以豆角一定要焯透，以防止中毒。

炆拌什锦：

[配料] 豆腐 1 块，嫩豆角 50 克，西红柿 50 克，木耳 15 克，香油、植物油、精盐、味精葱末各适量。

[做法] 将豆腐、豆角、西红柿、木耳均切成丁。锅内加水烧开，将豆腐、豆角、西红柿、木耳分别焯透（西红柿略烫即可），捞出淋干水分，装盘备用。炒锅烧热，入植物油，把花椒下锅，炆出香味，再将葱末、盐、西红柿、味精同入锅内，搅拌均匀，倒在烫过的豆腐、豆角、木耳上，淋上香油搅匀即可。

[功效] 生津止渴，健脾清暑，解毒化湿。

绿豆南瓜汤：

[配料] 绿豆 50 克，老南瓜 500 克，食盐少许。

[做法] 绿豆清水洗净，趁水气未干时加入食盐少许（3 克左右）搅拌均匀，腌制几分钟后，用清水冲洗干净。南瓜去皮、瓤用清水洗净，切成 2 厘米见方的块待用。锅内加水 500 毫升，烧开后，先下绿豆煮沸 2 分钟，淋入少许凉水，再煮沸，将南瓜入锅，盖上锅盖，用文火煮沸约 30 分钟，至绿豆开花，加入少许食盐调味即可。

[功效] 绿豆甘凉，清暑、解毒、利尿；配以南瓜生津益气。是夏季防暑最佳膳食。

苦瓜菊花粥：

[配料] 苦瓜 100 克，菊花 50 克，粳米 60 克，冰糖 100 克。

[做法] 将苦瓜洗净去瓤，切成小块备用。粳米洗净，菊花漂洗，二者同入锅中，倒入适量的清水，置于武火上煮，待水煮沸后，将苦瓜、冰糖放入锅中，改用文火继续煮至米开花时即可。

[功效] 清利暑热，止痢解毒。适用于中暑烦渴、痢疾等症。

注意：喝此粥时，忌食一切温燥、麻辣、厚腻之物。

13、立秋养生篇

大暑之后，时序到了立秋。秋是肃杀的季节，预示着秋天的到来。历书曰：“斗指西南维为立秋，阴意出地始杀万物，按秋训示，谷熟也。”这时太阳黄经为135度。从这一天开始，天高气爽，月明风清，气温由热逐渐下降。有谚语说：“立秋之日凉风至”，即立秋是凉爽季节的开始。但由于我国地域辽阔幅员广大，纬度、海拔高度不同，实际上是不可能在这天同时进入凉爽的秋季的。从其气候特点看，立秋由于盛夏余热未消，秋阳肆虐，特别是在立秋前后，很多地区仍处于炎热之中，故素有“秋老虎”之称。气象资料表明，这种炎热的气候，往往要延续到九月的中下旬，天气才真正能凉爽起来。

立秋日对农民朋友显得尤为重要，有农谚说：“雷打秋，冬半收”，“立秋晴一日，农夫不用力”。这是说立秋日如果听到雷声，冬季时农作物就会歉收；如果立秋日天气晴朗，必定可以风调雨顺的过日子，农事不会有旱涝之忧，可以坐等丰收。此外，还有“七月秋样样收，六月秋样样丢”，“秋前北风秋后雨；秋后北风干河底”的说法。也就是说，农历七月立秋，五谷可望丰收，如果立秋日在农历六月，则五谷不熟还必致歉收；立秋前刮起北风，立秋后必会下雨，如果立秋后刮北风，则本年冬天可能会发生干旱。

在我国封建社会时期，还有立秋迎秋之俗，每到此日，封建帝王们都亲率文武百官到城郊设坛迎秋。此时也是军士们开始勤操战技，准备作战的季节。由此可见立秋日为何种天气是如此的重要。

立秋是进入秋季的初始，《管子》中记载：“秋者阴气始下，故万物收。”在秋季养生中，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。要想达到延年益寿的目的就要顺应之，遵循之。整个自然界的的变化是循序渐进的过程，立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则，具体地讲，把中医理论中，事物属性的五行（木、火、土、金、水）分类归纳：如自然界中的五音（角、征、宫、商、羽）；五味（酸、苦、甘、辛、咸）；五色（青、赤、黄、白、黑）；五化（生、长、化、收、藏）；五气（风、暑、湿、燥、寒）；五方（东、南、中、西、北）；五季（春、夏、长夏、秋、冬）。人体中的五脏（肝、心、脾、肺、肾）；六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）；五官（目、舌、口、鼻、耳）；五种形体（筋、脉、肉、

皮毛、骨)；五种情志(怒、喜、思、悲、恐)；五声(呼、笑、歌、哭、呻)。由此可见，秋内应于肺，肺在志为悲(忧)，悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律，循其古人之纲要“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。

一、精神调养：要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。

二、起居调养：立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早睡早起，与鸡具兴”早睡以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。立秋乃初秋之季，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。

三、饮食调养；《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令，肺金太旺则克肝木，故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥者。总之，秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

四、运动调养：进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目，这里给大家介绍一种秋季养生功，即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”，具体做法：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿 36 次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念哂字，但不要出声。如此反复 30 次。秋季坚持此功，有保肺健身之功效。

立秋食谱：

生地粥：

[配方] 生地黄 25 克，大米 75 克，白糖少许。

[做法] 生地黄(鲜品洗净细切后，用适量清水在火上煮沸约 30 分钟后，滗出药汁，再复煎煮一次，两次药液合并后浓缩至 100 毫升，备用。将大米洗净煮成白粥，趁热加入生地汁，搅匀食用时加入适量白糖调味即可。

[功效] 滋阴益胃，凉血生津。本方还可做肺结核，糖尿病患者之膳食。

黄精煨肘：

[配方] 黄精 9 克，党参 9 克，大枣 5 枚，猪肘 750 克，生姜 15 克，葱适量。

[做法] 黄精切薄片，党参切短节，装纱布袋内，扎口；大枣洗净待用。猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水，捞出待用。姜、葱洗净拍破待用。

以上食物同放入沙锅中，注入适量清水，置武火上烧沸，撇尽浮沫，改文火继续煨至汁浓肘粘，去除药包，肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

[功效] 补脾润肺。对脾胃虚弱，饮食不振，肺虚咳嗽，病后体弱者由为适宜。

五彩蜜珠果：

[配料] 苹果 1 个，梨 1 个，菠萝半个，杨梅 10 粒，荸荠 10 粒，柠檬 1 个，白糖适量。

[做法] 苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮，分别用圆珠勺挖成圆珠，荸荠洗净去皮，杨梅洗净待用。将白糖加入 50 毫升清水中，置于锅内烧热溶解，冷却后加入柠檬汁，把五种水果摆成喜欢的图案，食用时将糖汁倒入水果之上，即可。

[功效] 生津止渴，和胃消食。

醋椒鱼：

[配料] 黄鱼 1 条，香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

[做法] 黄鱼洗净后剖成花刀纹备用，葱、姜洗净切丝。油锅烧热，鱼下锅两面煎至见黄，捞出淋干油；锅内放少量油，热后，将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒，随即加入鲜汤、酒、盐、鱼，烧至鱼熟，捞起放入深盘内，散上葱丝、香菜；锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

[功效] 健脾开胃，填精，益气。

14、处暑养生篇

处暑，是暑气结束的时节，“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束。《月令十二集解》曰：“七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”这时的三伏天气已过或接近尾声，所以称“暑气至此而止矣”。全国各地也都有“处暑寒来”的谚语，说明夏天的暑气逐渐消退。但天气还未出现真正意义上的秋凉，此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季，这也就是人们常讲的“秋老虎，毒如虎”的说法。这也提醒人们，秋天还会有热天气的时候，也可将此视为夏天的回光返照。著有《清嘉录》的顾铁卿在形容处暑时讲：“土俗以处暑后，天气犹暄，约再历十八日而始凉；谚云：处暑十八盆，谓沐浴十八日也。”意思是还要经历大约十八天的流汗日。这时太阳黄经为 150 度，历书记载：“斗指戌为处暑，暑将退，伏而潜处，故名也。”

从农业角度看，更有“谷到处暑黄”“家家场中打稻忙”的秋收景象。另外，处暑后的绵绵秋雨时常会光顾我们，所以农民朋友要特别注意气象预报，抓住每一个晴天，不失时机地做好秋收工作。

处暑节气正是处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，此时起居作息也要相应地调整。进入秋季养生，首先调整的就是睡眠时间，早睡早起是人所周知的。但历代医家和养生家对睡眠养生的重视就很少有人通晓，其实，科学的摄生保健更需要全面地掌握睡眠规律及方法。

中医的睡眠理论从唯物的形神统一出发，认为睡眠、清醒是人体寤与寐之间阴阳动静统一的功能状态，是一种正常的生理现象，它包括了几个方面的内容：

一、昼夜阴阳消长决定人体寤寐。由于天体日月的运转，自然界处于阴阳消长变化之中，其表现为昼夜的交替出现，昼为阳，夜为阴。而人体的阴阳之气也随着消长而变化，于是就有了寤和寐的交替。寤属阳为阳气所主，寐属阴为阴气所主。可以说，自从有了人类就有了人类活动的规律——日出而作，日落而息。

《灵枢·营卫生会》言：“日入阳尽而阴受气矣夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴；平旦阴尽而阳受气，如是无已，与天地同纪”。《零枢·口问》对此又进一步解释为：夜半“阳气尽，阴气盛，则目瞑”；白昼“阴气尽而阳气盛，则寤矣”；

二、睡眠的生理基础是营卫运行；人的寤寐变化是以人体营气（营气是行于脉中，富有营养作用的气）、卫气（卫气是行于脉外，具有保卫功能的气）的运行为基础，其中以卫气运行最为相关。《灵枢·卫气行》曰：“卫气一日一夜五十周于身，夜行于阳二十五周，夜行于阴二十五周”。而《灵枢·营卫生会》也有相同得说法：“卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而

起，至阴而止”。这里说的“起”指起床，止即入睡。由此可见，当卫气行于阴时则阳气尽而阴气盛，故形静而入寐（人体进入相对静止状态而欲睡）；行于阳，则阴气尽而阳气盛，故形动而寤起（人体进入动态而睡醒）。所以说人体的睡眠与清醒是受心神的指使，神静则寐，神动则寤；情志过极则难寐。

现代医学研究将睡眠分为四期：①入睡期，②浅睡期，③中等深度睡眠期，④深度睡眠期。当你进入①和②期时是在朦胧状态，易被唤醒，③与④期则处于熟睡状态，一般地说熟睡时不易被叫醒。

秋季养生之所以强调保证睡眠时间，是因为睡眠有很好的养生作用。马王堆出土的《十问》医书中说：“夫卧非徒生民之事也，举鳧、雁、肃霜（鸛鷖）、蛇檀（鱗）、鱼鳖、奕（蠕）动之徒，胥（须）食而生者，胥卧而成也……。故一昔（夕）不卧，百日不复”，可见不但人需要睡眠，任何生物都离不开睡眠。也就是说没有正常的睡眠，就不能很好地维持正常的生命活动。

睡眠的作用包括五个方面：

一、消除疲劳

睡眠时，人提的精气神皆内守于五脏，若五脏安舒，则气血和调，体温、血压、心率均相对下降，呼吸及内分泌也明显减少，使代谢率降低，体力得以恢复；

二、保护大脑

大脑在睡眠状态中的耗氧量大大减少，充足的睡眠有利于脑细胞能量的储存，帮助恢复精力，提高脑力效率；

三、增强免疫

睡眠不但是智力、体力的再创造过程，还是疾病康复的重要手段。睡眠中能产生更多的抗原抗体，增强机体抵抗力，因此现代医学常把睡眠作为一种治疗手段，用来治疗顽固性疼痛及精神疾病；

四、促进发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，儿童的生长速度在睡眠状态下增快，所以保证足够的睡眠时间是儿童身高增长的条件之一；

五、利于美容

睡眠对皮肤健美有很大的影响。这是由于在睡眠的过程中，皮肤表面分泌和清除过程加强，毛细血管循环增多，加快了皮肤的再生，使得皮肤因劳累过度所造成的颜面憔悴、皮肤出现的细碎皱纹在睡眠中得以恢复。所以说，睡眠也是皮肤美容的基本保证。

在这里要特别提醒老年朋友，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳具亏，会出现昼不精，夜不瞑的少寐现象。古代养生家说：“少寐乃老人之大患”，《古今嘉言》认为老年人宜“遇有睡意则就枕”这是符合养生学的观点的。另外，古人

在睡眠养生法中还强调了子午觉的重要性（即每天于子时、午时入睡），认为子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳失衡，必欲静卧，以俟气复。现代研究发现，夜间0至4点，体内各器官的功能都降至最低点；中午12至13点，是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明，老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此，子午觉即有防病保健的意义，又符合养生道理。

如果能正常地进入睡眠四期，你的大脑将能得到很好的休息，保证第二天的最佳精神状态，这就是我们所希望的，也是秋季养生的重要方法之一。

处暑节气宜食清热安神之品，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。

参考食谱：

芝麻菠菜：

[配料] 鲜菠菜500克，熟芝麻15克，盐、香油、味精各适量。

[做法] 菠菜去根洗净，在开水锅中滚烫一下，捞出浸入凉水中，凉后捞出淋干水分，切成段，放入盘内，分别加入盐、味精、香油，搅拌均匀，再将芝麻撒在菠菜上即可。

[功效] 补肝益肾，开胸润燥。

青椒拌豆腐：

[配料] 豆腐1块，青椒3个，香菜10克，香油、盐、味精各适量。

[做法] 豆腐用开水烫透，捞出晾凉，切成1厘米见方小丁。青椒用开水焯一下，切碎，香菜切末。将豆腐、青椒、香菜及香油、盐、味精等搅拌均匀，盛入盘内即可。

[功效] 益气宽中，生津润燥，清热解毒。对胃口不开，食欲不振者尤其适合。

百合莲子汤：

[配料] 干百合100克，干莲子75克，冰糖75克。

[做法] 百合浸水一夜后，冲洗干净。莲子浸泡4小时，冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改文火续煮40分钟即可食用。

[功效] 安神养心，健脾和胃。

百合脯：

[配料] 生百合60克，蜂蜜2汤勺。

[做法] 将百合清水洗净放入碗内，浇上蜂蜜，放入蒸锅内蒸30分钟出锅，或烘干或风干即可。分七次睡前服用。

[功效] 清心安神。适于睡眠不宁，惊悸易醒者。

15、白露养生篇

每年的阳历9月7至9日为白露。白露是个典型的秋天节气，从这一天起，露水一天比一天凝重成露而名。农历言：“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露。”此时太阳黄经为165度，由于天气已凉，空气中的水气每到夜晚常在树木花草上凝结成白色的露珠，鸟类也开始做过冬准备。《礼记·月令》篇记载这个节气的景象“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”是说这个节气正是鸿雁南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。可见白露实际上是天气转凉的象征。

同为白露节气，在我国的不同地区其景致也有所不同，北方已是水汽凝结，而南方有些地区仍是花香四溢，曾有“白露时分桂飘香”的说法。白露节气还有忌风雨的说法，如“白露日东北风，十个铃子（棉桃）九个脓；白露日西北风，十个铃子九个空，”等等，在这条条谚语中，不难看出农民朋友们对节气的重视。

白露节气已是真正的凉爽季节的开始，很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补，而忽略了季节性的易发病，给自己和家人造成了机体的损伤，影响了学习和工作，在此我要提醒大家的是，在白露节气中要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。特别是对于那些因体质过敏而引发的上述疾病，在饮食调节上更要慎重。凡是因过敏引发的支气管哮喘的病人，平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物，最常见的有带鱼、螃蟹、虾类，韭菜花、黄花、胡椒等，宜以清淡、易消化且富含维生素的食物。现代医学研究表明，高钠盐饮食能增加支气管的反应性；在很多地区内，哮喘的发病率是与食盐的销售量而成正比，这说明哮喘病人不宜吃得过咸。在食物的属性中，不同的饮食有其不同的“性”、“味”、“归经”“升降沉浮”及“补泻”作用。不同的属性，其作用不同，适应的人群也不同，因此，每个人都要随着节气的变化而随时调节饮食结构。

饮食作为保健措施首先是以预防疾病、延年益寿为目的，而饮食对人体的滋养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理安排饮食可保证机体的营养，使人体的五脏功能旺盛、气血充实，如《内经》所言：“正气内存，邪不可干”。即人体正气旺盛时，邪气就没有机会侵袭肌体，自然也就会保持健康的身体状态。现代医学研究证明，如果体内缺少某些营养成分，就会导致疾病。如蛋白质和碳水化合物的缺少就会引起肝功能障碍；缺少某种维生素就会引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨病等；若缺乏某些微量元素，如缺少钙质会引起佝偻病，缺少磷脂会引起神经衰弱，缺碘会引起甲状腺肿，缺铁会引起贫血，缺锌和钼会引起身体发育不良等。只有通过食物的全面搭配，或有针对性地增加上述食物成

分才能预防和治疗这些疾病。中医前辈早在一千多年前就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病的记载。

在秋季养生中特别是节气的变更时，我们不但要体现饮食的全面调理和有针对性地加强某些营养食物用来预防疾病，还应发挥某些食物的特异性作用，使之直接用于某些疾病的预防。如用葱白、生姜、豆蔻、香菜可预防治疗感冒；用甜菜汁、樱桃汁可预防麻疹；白萝卜、鲜橄榄煎汁可预防白喉；荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症；红萝卜煮粥可预防头晕等。当我们国人越来越追求生活质量的时候，国际医学界也越来越重视食物对疾病的预防作用，科学家们已经发现并证实了很多食物都能预防和协助治疗各种疾病。如发现苦瓜、芦笋、马齿苋等都有防癌抗癌的作用。另外，饮食习惯和饮食方法在疾病预防中的作用也日益引起科学家们的关注。

《难经》记载：“人赖饮食以生，五谷之味，薰肤（滋养皮肤），充身，泽毛。”这是两千年前古人对饮食营养作用的评述。可见饮食的滋养不但是人体赖以生存的基础，当食物中的营养素（中医称之为“水谷精微”）转化为人体的组织和能量时，更是满足生命运动的物质保证。战国时期的名医扁鹊“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以生存。”强调了食物属性是因人而异。

白露即为典型的秋季气候，我们就不能不考虑到秋季的气候特点——干燥，也就是人们常说的“秋燥”。我们讲燥邪伤人，容易耗人津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多，可适当地多服一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。对普通大众来说，简单实用的药膳、食疗似乎更容易接受。

下边是几则药膳、食疗方。

莲子百合煲：

[配方] 莲子、百合各 30 克，精瘦肉 200 克。

[做法] 莲子、百合清水浸泡 30 分钟，精瘦肉洗净，置于凉水锅中烧开（用水焯一下）捞出。锅内重新放入清水，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟（可适当放些精盐、味精调味）。

[功效] 清润肺燥，止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。

柚子鸡：

[配料] 柚子（越冬最佳）一个，公鸡一只，精盐适量。

[做法] 公鸡去毛、内脏洗净，柚子去皮留肉。将柚子放入鸡腹内，再放入气锅中，上锅蒸熟，出锅时加入精盐调味即可。

[功效] 补肺益气，化痰止咳。

银杏鸡丁：

[配料] 银杏（白果）100 克，无骨嫩鸡肉 250 克，蛋清 2 个，高汤、白砂糖、绍酒、淀粉、味精、香油、食盐、油、葱各适量。

[做法] 白果去壳，在油锅内煸炒至六成熟，捞出剥去薄衣待用。鸡肉切成 1 厘米见方的小丁，放在碗内加入蛋清、食盐、淀粉搅拌均匀。炒锅烧热放油（量要多些），待油烧至六成熟时，将鸡丁下锅用勺划散，放入白果继续翻炒，至熟后连油一同倒入漏勺内沥去油。再在锅内倒入少量油，将葱段煸炒，随即烹入绍酒、高汤、食盐、味精，把加工过的白果鸡丁倒入锅内翻炒，用湿淀粉勾薄芡，出锅前淋入香油，搅拌均匀起锅装盘即成。

[功效] 补气养血，平喘止带。本方可作为老年性慢性气管炎、肺心病、肺气肿及妇女带下证患者之膳食。

香酥山药：

[配方] 鲜山药 500 克，白糖 125 克，豆粉 100 克，植物油 750 克（实耗 150 克），醋、味精、淀粉、香油各适量。

[做法] 山药洗净，上锅蒸熟，取出后去皮，切 1 寸长段，再一剖两片，用刀拍扁。锅烧热倒入植物油，等油烧至七成热时，投入山药，炸至发黄时捞出待用。另烧热锅，放入炸好的山药，加糖和水两勺，文火烧 5、6 分钟后，即转武火，加醋、味精，淀粉勾芡，淋上香油起锅装盘即成。

[功效] 健脾胃，补肺肾。对于脾虚食少，肺虚咳嗽、气喘者更为适合。

16、秋分养生篇

“斗指己为秋分，南北两半球昼夜均分，又适当秋之半，故名也。”太阳黄经为 180 度，阳历时间为每年的九月二十二至二十四日。按旧历说，秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短再次相等，可以说秋分是一个相当特殊的日子。从这一天起，阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球开始昼短夜长。《春秋繁录》中记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”在天文学上，则把秋分作为夏季的结束和秋季的开始。确切地说，北半球的秋天是从秋分开始的。这时，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降。正如人们常所说的那样，到了“一场秋雨一场寒”的时候，但秋分之后的日降水量不会很大。此时，南、北方的田间耕作各有不同。在我国的华北地区有农谚说：“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”谚语中明确规定了该地区播种冬小麦的时间；而“秋分天气白云来，处处好歌好稻栽”则反映出江南地区播种水稻的时间。此外，劳动人民对秋分节气的禁忌也总结成谚语，如“秋分只怕雷电闪，多来米价贵如何”。

因为秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所说：“谨察阴阳之所在，以平为期”，阴阳所在不可出现偏颇。

精神调养最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁，避肃杀之气，收敛神气，适应秋天平容之气。体质调养可选择我国古代民间九九重阳（阴历重阳节）登高观景之习俗，登高远眺，可使人心旷神怡，所有的忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，这是养生中的养收之一法，也是调节精神的一方良剂。

在饮食调养上，中医也是从阴阳平衡方面作为出发点，将饮食分为宜与忌。有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。不同的人有其不同的宜忌，如对于那些阴气不足，而阳气有余的老年人，则应忌食大热峻补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对痰湿质人应忌食油腻；木火质人应忌食辛辣；对患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、蟹等海产品；对胃寒的人应忌食生冷食物等。不论是哪种人，其实质都应防止实者更实、虚者更虚而导致阴阳失调。饮食调养方面要体现“虚则补之，实则泻之”；“寒者热之，热者寒之”的原则。做到《素问·上古天真论》所说的：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节”。在食物搭配和饮食调剂方面，中医也是注重调和阴阳的。在食与药的一体营养观中，强调同属天然产物的中药和食物，某些性质，特别是补益或调养人体的阴阳气血之功能本来就是相通的，有着水乳交融，密不可分的关系。从本草、方剂典籍中不难发

现食药同用的例证，古代医者把乌鸡、羊肉、驴皮、葱、姜、枣等视为阴阳气血之用，或调补胃气之用；而在大量的食谱和菜肴中，又不难发现有很多药材配伍其中如，枸杞、淮山、黄芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类。当药食调配得当时，可提高食品保健强身和防止疾病的功效。

数千年来的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯是在素食的基础上，力求荤素搭配，全面膳食。所谓全面膳食就是要求长期或经常在饮食内容上尽量做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零食，饮和食之间的合理搭配。主张食而不偏，量不可过。对于一味追求山珍海味、鸡鸭鱼肉、美酒名茶、大吃大喝及过分孤苦清素的做法都是不可取的。李时珍曾讲：“饮食者，人之命脉也”，这是告诉我们要想延年益寿，就应该了解食物的性能和饮食的作用。

古代医家在长期的生活实践中把食物的性能归纳为三大类，即寒凉类、平性类、温热类。其中以常见的三百多种食物统计数字看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

就其作用而言，寒凉性食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用，这类食物包括有西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、芒果、枇杷、苹果、梨、柿子、荸荠、菱角、桑葚、番茄、黄瓜、苦瓜、冬瓜、白萝卜、丝瓜、莲藕、茭白、竹笋、慈姑、厥菜、马齿苋、芹菜、淡豆豉、海藻、海带、螃蟹等等。

温热性食物多有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用，其中辣椒、花椒、芥子、鳙鱼等为热性食物，樱桃、荔枝、龙眼、杏、石榴、栗子、大枣、胡桃仁、大蒜、南瓜、生葱、姜、韭菜、小茴香、鳊鱼、鲢鱼、淡菜、虾、海参、鸡肉、羊肉、鹿肉、火腿、鹅蛋等为温性食物。

平性食物有李子、无花果、葡萄、白果、百合、莲子、花生、榛子、黑芝麻、黑白木耳、黄花菜、洋葱、土豆、黑、赤、黄豆、扁豆、豇豆、圆白菜、芋头、胡萝卜、白菜、香椿、青蒿、大头菜、海蜇、黄鱼、鲤鱼、猪肉、猪蹄、牛肉、甲鱼、鹅肉、鹌鹑、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、蜂蜜、牛奶等等。

我们在平日的饮食搭配上应根据食物的性质和作用合理调配，做到因时、因地、因人、因病之不同的辨证用膳，这也是避免机体早衰，保证机体正气旺盛的重要条件之一。历代医家和养生家之所以重视养护正气，是将其视为机体强壮的根本所在。

在二十四节气养生篇的最后一篇，为朋友们选择了《寿亲养老新书》中关于如何保养正气的精辟之言作为结束语，书中讲到：“一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精气；三者薄滋味，养血气；四者咽津液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气……”。由此可见，此乃延年益寿之根本大法。

秋分节气食谱：

油酱毛蟹：

[配料] 河蟹 500 克（海蟹亦可），姜、葱、醋、酱油、白糖、干面粉、味精、黄酒、淀粉、食油各适量。

[做法] 将蟹清洗干净，斩去尖爪，蟹肚朝上齐正中斩成两半，挖去蟹鳃，蟹肚被斩剖处摸上干面粉。将锅烧热，放油滑锅烧至五成熟，将蟹（摸面粉的一面朝下）入锅煎炸，待蟹呈黄色后，翻身再炸，使蟹四面受热均匀，至蟹壳发红时，加入葱姜末、黄酒、醋、酱油、白糖、清水，烧八分钟左右至蟹肉全部熟透后，收浓汤汁，入味精，再用水淀粉勾芡，淋上少量明油出锅即可。

[功效] 益阴补髓，清热散瘀。

海米炆竹笋：

[配料] 竹笋 400 克，海米 25 克，料酒、盐、味精、高汤、植物油各适量。

[做法] 竹笋洗净，用刀背拍松，切成 4 厘米长段，再切成一字条，放入沸水锅中焯去涩味，捞出过凉水。将油入锅烧至四成热，投入竹笋稍炸，捞出淋干油。锅内留少量底油，把竹笋、高汤、盐略烧，入味后出锅；再将炒锅放油，烧至五成热，下海米烹入料酒，高汤少许，加味精，将竹笋倒入锅中翻炒均匀装盘即可。

[功效] 清热消痰，祛风托毒。

甘蔗粥：

[配料] 甘蔗汁 800 毫升，高粱米 200 克。

[做法] 甘蔗洗净榨汁，高粱米淘洗干净，将甘蔗汁与高粱米通入锅中，再加入适量的清水，煮成薄粥即可。

[功效] 补脾消食，清热生津。

17、寒露养生篇

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。这是我国古代劳动人民在不断的实践中总结出来的二十四节气。当初他们只是注意到在不同的气候中，同一时间太阳位置的高低也不同，于是他们在地上立了一根竹竿，观察竹竿影子的长短变化，取中午竹竿影子最短的那一天为夏至，取竹竿影子最长的那一天为冬至，逐渐他们又发现在春秋两季各有一天昼夜长短相等的时候，便又定为春分秋分，由于二分二至相隔的时间太长，无法满足生产上的需要，又陆续制定了其它的节气，秦代时已制定了立春、雨水、立夏、小暑、立秋、处暑、白露、霜降，到了两汉时期，二十四节气已经全部确定并和我们现在的二十四节气完全相同。

根据中医理论，24节气中的每一个节气都有不同的养生重点，今天是寒露，是热与冷交替的季节的开始，在这段时间里，我们应该注意什么，又该有选择地摄取哪些食品来保养自己呢？

秋季养生（寒露）

寒露在二十四节气中排列十七，于每年的十月八日至九日交节。史书记载“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露。”“露气寒冷，将凝结也。”由于寒露的到来，气候由热转寒，万物随寒气增长，逐渐萧落，这是热与冷交替的季节。在自然界中，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，我们人体的生理活动也要适应自然界的變化，以确保体内的生理（阴阳）平衡。

祖国医学在四时养生中强调“春夏养阳，秋冬养阴”。因此，秋季时节必须注意保养体内之阳气。当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主，也就时说，秋季养生不能离开“养收”这一原则。

自古秋为金秋也，肺在五行中属金，故肺气与金秋之气相应，“金秋之时，燥气当令”，此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥（肺）为宜。古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”此时，应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类，因过食辛辣宜伤人体阴精。

精神调养也不容忽视，由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳，易于伤感的忧郁心情。因此，保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

除此之外，秋季凉爽之时，人们的起居时间也应作相应的调整。我在多年的临床诊疗中发现，每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，分析原因和天气变冷、人们的睡眠时间增多有关，因为人在睡眠时，血流速度减慢，易于形成血栓。《素问四气调神大论》明确指出：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”早卧以顺应阴精的收藏；早起以顺应阳气的舒达，为避免血栓的形成，我建议大家顺应节气，分时调养，确保健康。

这里为大家提供一份秋季药膳粥，名曰：

百枣莲子银杏粥

配料：百合 30 克、大枣 20 枚、莲子 20 克、银杏 15 粒、粳米 100 克、冰糖适量

做法：莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米煮沸后，改用小火至粥稠时加入冰糖稍炖即成。功效：养阴润肺，健脾和胃。

18、霜降养生篇

霜降为一，从每年的阳历十月二十三或二十四日当太阳到达黄经 210 度时开始。此时天气渐冷、开始降霜。《月令七十二候集解》中记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。” 每当霜降时，我国南方地区就进入了秋收秋种的大忙季节，而黄河流域一般多出现初霜。民间常有“霜降无霜，主来岁饥荒”，在我国少数民族聚居地云南更有“霜降无霜，碓头无糠”的说法。从中我们不难看出，人们在长期的劳动实践中总结了气候对生活的影响，以及人们在不同的季节又该如何使自身这一有机的整体适应自然界的变化的，从而使人与自然界之间保持着一种动态平衡。

这种动态平衡从中医养生学的角度看，不外乎有二点。其一，指机体自身各部分间的正常生理功能的平衡；其二，指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡。而协调平衡是中医养生学的重要理论之一。我国古代的五行学认为，世界上的一切物质都由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化而生成。在这五种物质之间存在着相生相克的“生克制化”关系，由此维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡。

霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，五时中（春、夏、长夏、秋、冬）为秋，在人体五脏中（肝、心、脾、肺、肾）属肺，根据中医养生学的观点，在四季五补（春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补）的相互关系上，则应以平补为原则，在饮食进补中当以食物的性味、归经加以区别。

秋季是易犯咳嗽的季节，也是慢性支气管炎容易复发或加重的时期。

这里向大家介绍几种秋季适宜的水果、干果、蔬菜以及餐桌上的食谱：

梨：

[性味归经] 性凉，味甘微酸，入肺、胃经。

[功效] 生津，润燥，清热，化痰。

若在劳动口渴时食梨给人以清凉除燥之感，酒后吃梨可谓甘甜香馨，意在玉浆鲜美之中，酒意全消。

苹果：

[性味归经]性凉，味甘。

[功效] 生津、润肺，消食、止渴。

对苹果的功效早在唐朝的《千金 食治》中就有记载。西方人曾有“日食一苹果，医生远离我”的说法，我国苹果产区也有“饭后一苹果，老头赛小伙”的谚语。

橄榄：

[性味归经] 性平，味酸甘。

[功效] 清肺，利咽，生渴，解毒。

《本草求真》：“橄榄，肺胃家果也，性能生津止渴，酒后嚼之最宜。人服河豚鱼肝及子，迷闷至死，取此煮汁饮既解。

白果：

[性味归经] 性平，味甘涩苦。入肺肾经。

[功效] 敛肺气，定喘咳，缩小便，止带浊。

银杏树叶形似鸭掌，故有鸭脚之称。宋代文学家欧阳修曾有“鸭脚生江南，名实本相浮。降囊因人贡，银杏贵中州。”之句。银杏树还有公孙树之称，这是因为此树生长缓慢，“公植树而孙得食”的缘故。

洋葱：

[性味归经] 性温，味辛。入肺经。

[功效] 清热化痰。降脂、降糖。

洋葱作为利尿剂和祛痰剂在民间广为流传，还是西餐中不可缺少的高级调味底料。

近年医学研究发现，洋葱内含有降血糖的物质——甲磺丁脲，常食对糖尿病人颇有益处。

芥菜（雪里蕻）

[性味归经] 性温，味辛。入肺、大肠经。

[功效] 宣肺豁痰，温胃散寒。

对于急慢性气管炎寒痰内盛，咳嗽白粘痰，胸膈满闷者宜食之。

白果萝卜粥：

配料：白果 6 粒，白萝卜 100 克，糯米 100 克，白糖 50 克。

做法：萝卜洗净切丝，放入热水焯熟备用。先将白果洗净与糯米同煮，待米开花时倒入白糖文火再煮 10 分钟，拌入萝卜丝即可出锅食之。

[功效] 固肾补肺，止咳平喘。

19、立冬养生篇

这是一个十分重要的节气，又是人们进补的最佳时期。立冬单从字面上可解释为：“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。早在《吕氏春秋·十二月纪》中就确立了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八个节气。这是二十四节气中最重要的八个节气，它清晰准确地标志了四季转换的过程。

立冬，作为冬季的第一节气，于每年的11月8日前后，太阳到达黄经225度时开始。由于我国南北纬度之差，故真正意义上的冬季，并非都以“立冬”为准，而是以连续几天气温低于10度为冬季。但在传统观念中“冬”即“终也”，结束之意。中医学认为，这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。

人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬之习俗。每逢这天，南北方人们都以不同的方式进补山珍野味，说是只有这样到了寒冷的冬天，才能抵御严寒的侵袭。那么在实际生活中，立冬日我们到底该注意些什么？怎样调养是我们今天的主要话题。

我国最早的医学经典著作《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这段经文精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法，并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则，它告诉我们，冬天是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到“……使志若伏若匿，若有私意，若以有得”力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气的得以潜藏。

起居调养强调了“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气。”因此，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低即易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明于温暖，失去她万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。元代忽思慧所著《饮膳正要》曰：“……冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”也就是说，少食生冷，但也不宜躁热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。这里须要注意的是，我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，西北地区于东南沿海的气候条件迥然有别；冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和的多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。除此之外，还要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体（体质）有虚实寒热之辩，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。具体到餐桌上，我为大家选择了男女老幼皆宜的温和而又易做的几款食疗方。

黑芝麻粥《本草纲目》：

[配料] 黑芝麻 25 克、粳米 50 克。

[做法] 黑芝麻炒熟研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮至成粥。

[功效] 补益肝肾，滋养五脏。

注：本方更适于中老年体质虚弱者选用，并有预防早衰之功效。

虫草蒸老鸭《本草纲目拾遗》：

[配料] 冬虫夏草 5 枚、老雄鸭 1 只、黄酒、生姜、葱白、食盐各适量。

[做法] 老鸭去毛、内脏，冲洗干净，放入水锅中煮开至水中起沫捞出，将鸭头顺颈劈开，放入冬虫夏草，用线扎好，放入大钵中，加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量，再将大钵放入锅中，隔水蒸约 2 小时鸭熟即可。（也可用气锅蒸）

[功效] 补虚益精，滋阴助阳。

本方以虫草为主，助肾阳，益精血；以老鸭为辅，滋阴补虚。方中一偏于补阳，一偏于补阴，两者合用，共成补虚益精，滋阴助阳之权威药膳。

注：外感未清者不宜食用。

番茄砂糖藕：

[配料] 番茄 2 个、藕 1 节、沙糖适量。

[作法] 番茄去皮，开水煮藕（3 至 5 分钟），两者一并放入盘中，撒上砂糖

即可。

[功效] 健脾开胃，生精止渴。

立冬之日，希望这两菜一粥能给你带来家庭生活的乐趣，同时也希望有更多的人增强保健意识，并提醒大家对“流感”早作预防，这里教你一首民间流传的“神仙粥”歌，易学、易记、易操作。“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。”

20、小雪养生篇

小雪，望文生义，表示降雪开始的时间和程度。雪是寒冷天气的产物。民间曾有：十月立冬小雪涨，斗指己，斯时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。这时的黄河以北地区已到了北风吹，雪花飘的孟冬，此时我国北方地区会出现初雪，虽雪量有限，但还是提示我们到了御寒保暖的季节。小雪节气的前后，天气时常是阴冷晦暗的，此时人们的心情也会受其影响，特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情，所以在这个节气里我要着重和患有抑郁症的朋友们讲讲如何在光照少的日子里学会调养自己。

用中医病因学的观点“千般灾难，不越三条”也就是说，致疾病发生的原因不外乎三种：即内因（七情过激所伤）、外因（六淫侵袭所伤）、不内外因（房室、金刀、跌扑损伤、中毒）。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致，七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。人们在日常生活中时常会出现七情变化，这种变化是对客观外界事物的不同反映，属正常的精神活动，也是人体正常的生理现象，一般情况下并不会致病。只有在突然、强烈或长期持久的情志刺激下，才会影响到人体的正常生理，使脏腑气血功能发生紊乱，导致疾病的发生，正如：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。说明，人的精神状态反映和体现了人的精神心理活动，而精神心理活动的健康与否直接影响着精神疾病的发生发展，也可以说是产生精神疾病的关键。因此，中医认为精神活动与抑郁症的关系十分密切，把抑郁症的病因归结为七情所致不无道理，那么调神养生对患有抑郁症的朋友就显得格外重要。

《素问·上古天真论》曰：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又《素问·生气通天论》云：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”。古人从内外两个方面说明，对外，要顺应自然界变化和避免邪气的侵袭；对内，要谨守虚无，心神宁静。即思想清静，畅达情志，使精气神内守而不失散，保持人体形神合一的生理状态，也是“静者寿，躁者夭”的最好说明。

另外，现代医学研究发现，季节变化对抑郁症患者有直接影响，因为与抑郁症相关的神经递质中，脑内 5-羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季，5-羟色胺系统功能最强，秋冬季节最弱，当日照时间减少，引起了抑郁症患者脑内 5-羟色胺的缺少，随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。

综观中西医学的观点，为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利因素，我建议大家变被动为主动，不妨用管子的愉悦调神法“凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处”。调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒，经

常参加一些户外活动以增强体质，多晒太阳以保持脑内 5-羟色胺的稳定，多听音乐让那美妙的旋律为你增添生活中的乐趣。清代医学家吴尚说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”除此之外的饮食调养也不容忽视，医学大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血”。

在众多的食物中，此季节最适宜的饮食有：

水果：

首选香蕉

（香蕉含有能帮助人脑产生 5——羟色胺的物质）；

饮品：

荸荠豆浆饮

（荸荠 5 个绞汁，兑入 250 克豆浆内煮熟，加入白糖适量）；

菜肴：

芹菜炒香菇

（芹菜 400 克，水发香菇 50 克，二者加调味品同炒）；

玫瑰烤羊心

【配料】羊心 1 个，藏红花 6 克，鲜玫瑰花 50 克或无糖玫瑰酱 15 克，食盐适量。

【做法】羊心切片备用。鲜玫瑰花捣烂取汁，放入小沙锅内，加清水适量、藏红花同煮，煮沸后，改文火继续煮 15 分钟浓缩取汁备用。羊心串成串，蘸上玫瑰、红花汁，在火上反复翻烤至羊心熟透即可食用。

【功效】本品对心血不足，惊悸不宁，郁闷不舒者有补心解郁之功效。

注意：这款菜孕妇补宜食用。

芝麻兔：

兔子洗净开水煮沸 5 分钟捞出，黑芝麻炒香待用，锅内放入清水烧开后，把姜、葱、花椒、盐投入，再将兔子放入同煮至六成熟捞出，汁不用，锅内重新倒入卤汁烧沸，下入兔子卤熟捞出切块放入盘中，加上味精、香油，撒上黑芝麻既可食用。

以上几款不但适宜抑郁症的朋友，对病后体弱，阴虚便秘，肺热咳嗽同样适用。

21、大雪养生篇

《月令七十二候集解》“十一月节，大者盛也，至此而雪盛也。”(这里十一月是指农历)，这是古人对大雪的解释。大雪节气常在十二月七日前后到来，此时我国黄河流域一带渐有积雪，北方则呈现万里雪飘的迷人景观。有句农谚：“大雪冬至雪花飞，搞好副业多积肥”，人们盼着在大雪节气中看到“瑞雪兆丰年”的好兆头，可见大雪节气的到来，预示着来年的吉祥与否。

从中医养生学的角度看，大雪已到了“进补”的大好时节。说到进补，很多人只是狭义地去理解，认为所谓的“补”就是吃点营养价值高的食品，用点壮阳的补药，其实，这只是进补的一个方面，而进补则是养生学的一个分支内容。谈到养生，我们首先应该知道何为养？何为生？所谓的养，即保养、调养、培养、补养、护养；所谓的生，就是生命、生存、生长之意。具体地说就是要通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适温寒等综合调养达到强身益寿的目的。在运用过程中，我们应当注意两点：

1.养宜适度：所谓适度，就是要恰到好处。不可太过，不可不及。若过分谨慎，则会导致调养失度，不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神，稍有寒暑之异便闭门不出，食之惟恐肥甘厚腻而节食少餐，如此状态，都因养之太过而受到约束，不但有损健康，更无法“尽终天年”。

2.养勿过偏：综合调养要适中。有人把“补”当作养，于是饮食强调营养，食必进补；起居强调安逸，静养惟一；此外，还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中，但用之太过反而会影响健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩，过分静养只逸不劳则会出现动静失调，若药补太过则会发生阴阳的偏盛偏衰，使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。

所以，在进行调养时应采取动静结合、劳逸结合、补泻结合、形神供养的方法，力求“……与羡门比寿，王乔争年”。

大雪节气到底该进补些什么？我想是很多人所关心的话题。今天为大家提供的营养食谱有：

枸杞肉丝：

[配料] 枸杞 20 克、瘦猪肉 100 克、青笋 20 克、油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。

[做法] 枸杞子洗净待用。瘦肉、青笋洗净切丝，拌入少量淀粉。炒锅烧热用油滑锅，再加入适量的油，将肉丝、笋丝同时下锅翻炒，烹入绍酒，加入砂糖、酱油、食盐、味精搅匀，放入枸杞子翻炒致熟，淋上麻油即可起锅。

[功效] 滋阴补血，滋肝补肾。

这是药食合用，阴血双补，明目健身的药膳方。对于体虚乏力、贫血、神衰、性功能低下、糖尿病患者均有强身益寿之效。

火腿烧海参：（选自《随息居饮食谱》）

[配料] 水发海参 200 克、火腿 50 克，素油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜、葱白、酱油、食盐各适量。

[做法] 海参洗净，切成条块，放入滚水中略烫后捞出备用。火腿切片备用。炒锅烧热放油之后，入葱姜略炒，再放入海参、火腿翻炒至六、七成熟，倒入黄酒、酱油、白糖、清水，小火煨烤，烧至汤汁浓稠时，湿淀粉勾芡即完成。

[功效] 补血益精，养血充髓。最适宜精血亏虚，产后虚羸，阳痿遗精，虚弱劳怯，久病体虚，衰老瘦弱者。

蒜泥茼蒿：

[配料] 大蒜 3 瓣，茼蒿 250 克，味精、食盐、香油适量。

[做法] 茼蒿洗净，切一寸长段，大蒜捣烂为泥备用，锅内放入清水煮开，茼蒿下锅开水焯 3 分钟捞出，将蒜泥、味精、食盐、香油同时放入，搅拌均匀盛盘即可。

[功效] 开胃健脾，降压补脑。

说明： 茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒，可提高其所含维生素 A 的利用率。

大蒜含有一种“配糖体”分，可预防动脉硬化降低血压减少血栓形成的几率。食用大蒜最好生吃，因为大蒜中的有效成分预热会失去作用。吃蒜后，胃消除气味，可用浓茶漱口或吃几枚大枣，气味即可消除。

木耳冬瓜三鲜汤：

[配料] 冬瓜 150 克，水发木耳 150 克，海米 15 克，鸡蛋 1 个，食盐、水淀粉、味精、麻油适量。

[做法] 冬瓜去皮洗净切片。木耳、海米洗净备用。鸡蛋打匀摊成蛋皮切宽片备用。

锅内加鲜汤上火烧开，下海米、木耳煮沸 5 分钟，再将冬瓜放入，开锅后撒入食盐、淀粉，起锅前倒入蛋皮，淋上麻油几成。

[功效] 生津除烦，清胃涤肠，滋补强身。

22、冬至养生篇

冬至是个非常重要的节气，也是一个很重要的节日。冬至的日期是在每年的十二月二十二日或二十三日，它的由来和历法有着直接的关系。古有：“斗指戌，斯时阴气始至明，阳气之至，日行南至，北半球昼最短，夜最长也。”“日短”、“日短至”之说，这段经文从阴阳学观点阐述了冬至的到来是阴气盛极而衰，阳气开始萌芽的时候，从天文学角度说明了昼夜长短变化的依据，明确指出：冬至这一天的白天是在一年中最短的一天，太阳几乎直射在南回归线上。过了冬至后，随着太阳直射的北移，白天的时间渐渐长起来。俗话说：吃了冬至饭，一天长一线。早在汉代曾把冬至作为公定节日，文武百官皆可放假一天。在我国台湾则有“冬至过大年”的说法，他们把这一天比做过年一样重要。每逢“冬至节”家家户户搓汤圆，而且把冬至的汤圆分成红、白两种，按老辈人的说法：不吃金丸（红汤圆）、银丸（白汤圆），不长一岁。冬至之备受重视，由此可见一斑。

我国大部分地区习惯自冬至起“数九”，每九天为一个小节，共分为九九八十一天。民间流传着一首歌谣：一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九耕牛遍地走。这首歌谣生动形象地反映出不同时间的季节变化，也表现了我国劳动人民的智慧。三九是天气最冷、地面积蓄热量最少的日子，所以也有“冷在三九”的说法。在我国长江流域更有：天虽寒，独有腊梅来争妍的迷人景观。

如此重要的节气，我想把养生的重点放在中老年朋友身上，尤其是中年人，作为承上启下的一代，肩负着社会、家庭的重担，加上新世纪的快节奏与现实生活中的诸多矛盾，使人经常处于紧张繁忙的状态之中，长此以往，若不注意保养自己，必然影响身心健康。《灵枢·天年》云：“人生……三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明”。寥寥数语概括了中年人的生理、心理特点，又指出人到中年是生命历程的转折点，生命活动开始由盛转衰。虽然如此并不可怕，《景岳全书·中兴论》曰：“人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半”，书中告诉我们，人到中年若能科学地运用养生之道，调理得当，是可以保证旺盛的精力而防早衰，达到延年益寿的目的。

中年养生的关键：

一、静神少虑（即“壮不竞时，精神灭想”）要求中年人

1.精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失；

2.注意合理用脑，有意识地发展心智，培养良好的性格，寻找事业的精神支

柱；

3.学会欣赏别人的优点，工作、学习之余多听音乐，它会给你带来无穷的快乐；

4.注意仪容仪表，不同的场合装束要得体，心态年轻化，以振奋精神，增添生活乐趣。

二、劳而勿过（《备急千金要方·道林养性》即“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”）

1.避免长期“超负荷运转”防止过度劳累，积劳成疾；

2.根据自身情况，调整生活节律，建立新的生活秩序；

3.利用各种机会进行适当运动，有句谚语“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。说明冬季锻炼的重要性。

三、节欲保精（《养性延命录》：“壮而声色有节者，强而寿”）

1.欲不可纵。要根据自身实际情况节制房事，不可因房事不节，劳倦内伤，损伤肾气。肾为先天之本，肾精充足，五脏六腑皆旺，抗病能力强，身体健壮则人能长寿。反之，肾精匮乏，则五脏虚衰，多病早夭。《泰定养生主论》曰：“三十者，八日一施泄；四十者，十六日一施泄，其人弱者，更宜慎之，人年五十者，二十日一施泄。……能保持始终者，祛疾延年，老当益壮”，这说明严格而有规律地节制性生活，是健康长寿的必要保证。

2.养血固精。唐代医学家孙思邈以“男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血”也就是男子以精为主，女子以血为用，来说明节欲保精的重要性，而东汉医家张仲景则以“凡寡欲而得之男女，贵而寿，多欲而得之男女，浊而夭”阐述了节欲保精不但有利健康，而且是优生优育的首要保证。

那么老年朋友的生理变化又是怎样的呢。《灵枢·天年》篇：“六十岁，心气始衰苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误，……”这种脏腑气血精神等生理机能的自然衰退也会影响到心理的变化，表现出常有的孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁宜怒等心态，正是这种生理、心理上的稳定性、自控性降低，使老年朋友更容易发生疾病且不易恢复。所以，保健养生方面应提倡精神摄养、饮食调养为主；顺时奉养、起居护养、药物相助为辅的方法。

一、（精神摄养（知足谦和，老而不怠）

保持“谦和辞让，敬人持己”“知足不辱，知止不殆”的心态，即处世要豁达宽宏、谦让和善，生活知足无嗜欲，做到人老心不老，热爱生活，保持自信，勤于用脑。宋代医家陈直在《寿亲养老新书》中载诗一首：“自身有病自身知，身病还将心自医，心境静时身亦静，心生还是病生时”。诗中告诫我们，只有进

行自身心理保健，才可杜绝情志疾病。

二、饮食调养（审慎调食）

1.食宜多样 谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。

2.食宜清淡 针对老年人脾胃虚弱的特点，不宜吃浓浊、肥腻和过咸食品。用现代营养学观点，老年人的饮食应“三多三少”即蛋白质、维生素、纤维素多；糖类、脂肪、盐少。

3.食宜温热熟软 老年人阳气日衰，脾喜温恶冷，故宜食温热之品保护脾肾。由于年老齿松脱落，咀嚼困难，故宜食熟软之品。

4.食宜少缓 “尊年之人，不可顿饱，但频频与食，谷气长存”。主张老年人少量多餐，以保证所需营养又不伤脾胃。

三、顺时奉养（顺四时而适寒暑）

告诫老年人要“依四时摄养之方，顺五行休王之气，恭怡奉亲，慎无懈怠”也就是说，天地、四时、万物对人的生命活动都会有影响，要想在自然界中求得自身平衡，首先要顺应自然规律，顺应四时气候变化，懂得“人最善者，莫若常欲乐生”。只有这样才能老当益壮，益寿延年。

四、起居护养（起居有常，不妄作劳）

“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”老年之人若能合理安排起居作息，就能保养神气，劳逸适度可养其肾精。尽量做到“行不疾步、耳步极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

五、药物相助（固先天之本，护后天之气）

健康长寿的重要条件，是先天禀赋的强盛和后天营养的充足。由于老年人机体功能减退，除进行其他方面得调养外，有些药物是可以帮助其强身健身的。药物养生应以固先天之本，护后天之气为主。所谓“先天之本”即肾为先天之本，生命之根。肾气充盛，机体代谢能力强，人的衰老速度缓慢；所谓“后天之气”指脾胃为后天之气，又是气血生化之源，机体生命活动所需的营养物质都靠脾胃供给。所以，老年人的药物养生应以固护脾、肾为重点。用药原则应遵循：多补少泻；药宜平和，药量宜小；注重脾肾，兼顾五脏；分类论补，调整阴阳；掌握时令，观察规律；多以丸散膏丹，少用水煎汤剂；药食并举，因势利导。如此用药方能补偏救弊，防病延年。

最后告诉大家，从冬至日起一定要常吃羊肉炖萝卜，这是皇家御膳“冬至”日的首选菜肴。具体做法如下：

羊肉炖白萝卜

[配料] 白萝卜 500 克，羊肉 250 克，姜、料酒、食盐适量。

[做法] 白萝卜、羊肉洗净切块备用，锅内放入适量清水将羊肉入锅，开锅

后 5、6 分钟捞出羊肉，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。

[功效] 益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软，困倦乏力，肾虚阳痿，脾胃虚寒者更为适宜。

炒双菇：

[配料] 水发香菇、鲜蘑菇等量，植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

[做法] 香菇、鲜蘑洗净切片，炒锅烧热入油，下双菇煸炒后，放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒，使之入味，加入鲜汤烧滚后，放味精、盐，用水淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即可。

[功效] 补益肠胃，化痰散寒。

这道菜可增强机体免疫功能，对高血脂患者更为适宜。

麻油拌菠菜

[配料] 菠菜 1 斤，食盐、麻油适量。

[做法] 菠菜洗净，开水焯熟，捞出入盘，加入适量食盐，淋上麻油即可。

[功效] 通脉开胸，下气调中，止渴润燥。

另外，建议大家多吃山药（蒸、煮均可），它有健脾，补肺，固肾益精的作用。

饮食禁忌：

吃萝卜时不能和人参、西洋参、首乌同服。

羊肉禁与南瓜同食。

“补冬”常用的药膳处方：

八珍（当归、地黄、枸杞、芍药、白术、茯苓、大枣、甘草）

四味（当归、芍药、川芎、地黄）（莲子、芡实、山药、茯苓）

单方（人参，当归，田七，杜仲）

用法：将备好的中药装入纱布袋，（根据自身情况取八味、四味、单味均可）放进大沙锅内，倒入清水浸泡 30 分钟，把清洗干净的家禽、猪脚、猪腰、鳊鱼、甲鱼等经过处理后，放入沙锅与药同煮，开锅后文火慢炖至有效成分完全渗入汤中，肉中的软骨松软宜爵，此时药膳煲汤之味的醇香定会令你垂涎三尺。

23、小寒养生篇

每年的一月五日前后是小寒节气。民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。小寒表示寒冷的程度，从字面上理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，小寒却比大寒冷，可以说是全年二十四节气中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法，而这“三九天”又恰在小寒节气内。之所以叫小寒而不叫大寒，是因为节气起源于黄河流域，《月令七十二候集解》说：“月初寒尚小……月半则大矣”，按当时的情况延续至今而已。据说早年黄河流域的农家每逢小寒，家家时兴用“九九消寒图”来避寒，如今各种药膳火锅成了全国百姓消寒壮热的美味佳肴。正因如此，很多人忽略了合理进补的问题，特别是青年人，自恃体强而暴饮暴食，饥饱寒热无度，最终引来无穷后患。

唐代名医孙思邈指出：“安生之本，必资于食，……不知食宜者，不足以生存也，……故食能排邪而安脏腑”，说明饮食对人体的作用。小雪节气虽已数九寒天，人们大补特补无可非议，但进补当中不可无章无法，应本着“因人施膳”的原则，了解饮食宜忌的含义，元代《饮食须知》强调：“饮食，以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”所以我提醒诸位在进补时不要被“五味之所伤”，青年人更应根据自身情况有选择地进补。

一般说来，青年人机体代谢旺盛，所需蛋白质和热量较老年人多，而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食之中，故青年人应保证足够的饭量，注意粗细粮的比例搭配，并摄入适量的脂肪，在选用药膳进补时应考虑这一因素。但年轻人有年轻人的特点，往往有些人因过食肥甘厚味、辛辣之品而招来不速之客——“青春痘”，学名痤疮，它给年轻人带来无尽的烦恼。

这里向年轻朋友简单谈几句痤疮的病因和预防。痤疮是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病，究其病因和内分泌功能障碍有关，而皮脂腺活动是受内分泌和精神因素影响的。青少年时期由于体内雄性激素水平增高，皮脂分泌增多，导致皮脂淤积，形成毛囊口角化栓塞，增多的皮脂不能及时排除，因而形成了痤疮。为避免痛苦发生，首先要注意个人卫生，温水洗脸常洗澡，少吃油腻辛辣寒凉食品，多吃水果蔬菜，避免便秘发生，禁止用手挤捏，否则痤疮消退疤痕依在。在治疗上中医将其分为四型：肺经风热，脾胃湿热，冲任不调，热结血瘀型。方药分别用[枇杷清肺饮]加减，[龙胆泻肝汤]加减，[加味逍遥散]加减，[四物汤]加减。总之，得了痤疮要及时请大夫诊治，切不可自行处理。

说到进补，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋近一年的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补即可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍之养生目的。在

冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。

常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等；食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳝鱼、甲鱼、鲑鱼和海虾等，其它食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。药膳进补可选：

山药羊肉汤：

[配料] 羊肉 500 克，山药 150 克，姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。

[做法] 羊肉洗净切块，入沸水锅内，焯去血水；姜葱洗净用刀拍破备用；淮山片清水浸透与羊肉一起置于锅中，放入适量清水，将其它配料一同投入锅中，大火煮沸后改用文火炖至熟烂即可食之。

[功效] 补脾胃，益肺肾。

强肾狗肉汤：

[配料] 狗肉 500 克，菟丝子 7 克，附片 3 克，葱、姜、盐、味精适量。

[做法] 狗肉洗净切块，置入锅内焯透，捞出待用，姜切片，葱切段备用。锅置火上狗肉、姜入内煸炒，烹入绍酒炆锅，然后一起倒入沙锅内，同时菟丝子、附片用纱布包好放入沙锅内，加清汤、盐、味精、葱大火煮沸，改用文火炖 2 小时左右，待狗肉熟烂，挑出纱布包，即可食用。

[功效] 暖脾胃，温肾阳。

素炒三丝：

[配料] 干冬菇 1.5 两，青椒 2 个，胡萝卜 1 根，植物油、白糖、黄酒、味精、盐、水淀粉、鲜汤麻油适量。

[做法] 冬菇水发洗净，挤干水分，切成细条，胡萝卜、青椒洗净切丝。锅内放油烧热，将三丝入锅煸炒后，放黄酒、糖、再煸炒，然后加鲜汤、盐，待汤烧开后加味精，用淀粉勾芡，淋上麻油，盛入盘内即可。

[功效] 健脾化滞，润燥。

饮食禁忌：

狗肉忌与绿豆，杏仁，菱角同食。

患有顽固性皮肤瘙痒症者忌食香菇。

丝瓜西红柿粥：

[配料] 丝瓜 500 克，西红柿 3 个，粳米 100 克，葱姜末、盐、味精适量。

[做法] 丝瓜洗净去皮，切小片西红柿洗净切小块备用。粳米洗净放入锅内，倒入适量清水置火上煮沸，改文火煮至八成熟，放入丝瓜、葱姜末、盐煮至粥熟，放西红柿、味精稍炖即成。

[功效] 清热，化痰止咳，生津除烦。（患有痤疮的人可长期食用）

下一页上一頁 目录頁

24、大寒養生篇

“大寒”是一年中的最后一个节气，在气象记录中虽不像大雪到冬至、小寒期间那样酷冷，但仍处于寒冷时期。按我国的风俗，特别是在农村，每到“大寒”人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。清代《真州竹枝词引》记载：“腌肉鸡鱼鸭，日，年肴，煮以迎岁……”人们在经过了春夏秋季的大忙之后，进入了“冬三月”的农闲季节，而随着大寒的到来冬季农闲接近尾声，在准备腌鱼、腊肉之时，已经隐隐可以感受到大地回春的景致，此刻人们的身、心状态也应随着节气的变化而加以调整。

《灵枢·本神》曰：“智者之养神也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是僻邪不至，长生久视”《吕氏春秋·尽数》提到：“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，辩万物之利，以便生，故精神安乎形，而寿长焉”。就是说顺应自然规律并非被动的适应，而是采取积极主动的态度，首先要掌握自然界变化的规律，以其防御外邪的侵袭。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”。这是劳动人民在生活中的总结，也说明了人们对身体调养的重视，借此之节气，重笔女士调养之法。

《素问·上古天论》云：“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。”经文阐述了女子生长、发育、衰老的规律，并认识到肾气、天癸在性功能的成熟与衰退过程中的重要作用。同时前人认为，女子其特殊的生理特点，如月经、妊娠、产育、哺乳都与血的关系十分密切，《校注妇人良方》曰：“血者，水谷之精气也，和调五脏，洒陈六腑，在男子则化为精，在妇人上为乳汁，下为血海”。可见女子“以血为本，以血为用”不无道理。而血的充盈主要取决于肝、脾、肾的功能旺盛，肝为藏血之脏，脾为生血之源，肾为先天之本，元气之根，主藏精。精能生血，血能化精，精血同源，是为“月经之本”，而精血充足，经、孕、产、乳才会正常。妇女的另一特点是情绪易于波动，每遇思、恋、憎、爱、妒、忧情绪往往不能自制。《校注妇人良方》指出：“积想在心，思虑过度，多致劳损。…盖忧愁思虑则伤心，而血逆竭，神色失散，月经先闭。……若五脏伤遍则死，自能改易心志，用药扶持，庶可保生”，由此可见，情志因素对妇女的影

响极大。这里告戒大家在“经前”和“经期”都应保持心情舒畅，避免七情过度。否则，会引起脏腑功能失调，气血运行紊乱，加重“经期”不适，导致月经失调、闭经等症。另外，月经期应适当活动有利于气血条畅。

更年期的妇女（45~50岁进入更年期）生理机能由旺盛转为衰退乃至丧失，按中医理论，由于肾气渐衰，冲任二脉虚惫，导致阴阳失调而症见头昏耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒或抑郁焦虑，月经紊乱，烘热汗出等症状，轻重因人而异。如果调摄适当，就能避免或减轻症状，缩短反应时间。所以，如何正确认识自己的生理变化，解除不必要的心理负担，排除紧张恐惧、消极焦虑的心理障碍，避免不良的精神刺激，根据自己的性格爱好选择适当的方式怡情养性，保持乐观情绪是平安度过更年期的关键。这也是历代医家对妇女养生所提出“疏肝解郁，调畅气机的”的原因。

对妇女养生中饮食调养的重点应放在固护脾肾，调养肝血上。常用的药膳有：
当归生姜羊肉汤：（选自《金匱要略》）

[配方] 当归 30 克，生姜 30 克，羊肉 500 克。

[做法] 当归、生姜清水洗净顺切大片备用，羊肉剔去筋膜，洗净切块，入沸水锅内焯去血水，捞出晾凉备用。砂锅内放入适量清水，将羊肉下入锅内，再下当归和姜片，在武火（大火）上烧沸后，打去浮沫，改用文火（小火）炖 1.5 小时至羊肉熟烂为止。取出当归、姜片，喝汤食肉。

[功效] 温中，补血，散寒。

红杞田七鸡：（选自惠安堂滋补药膳方）

[配料] 枸杞子 15 克，三七 10 克，母鸡 1 只，姜 20 克，葱 30 克，绍酒 30 克，胡椒、味精适量。

[做法] 活鸡宰杀后处理干净，枸杞子洗净，三七 4 克研末，6 克润软切片，生姜切大片，葱切段备用。鸡入沸水锅内焯去血水，捞出淋干水分，然后把枸杞子、三七片、姜片、葱段塞入鸡腹内，把鸡放入气锅内，注入少量清汤，下胡椒粉、绍酒；再把三七粉撒在鸡脯上，盖好锅盖，沸水旺火上笼蒸 2 小时左右，出锅时加味精调味即可。

[功效] 补虚益血。（其性温和，老年人及久病体虚，月经、产后血虚者均可食用。）

糖醋胡萝卜丝：

[配料] 胡萝卜半斤，姜、糖、醋、盐、味精、植物油适量。

[做法] 胡萝卜洗净切丝，生姜切丝备用。炒锅烧热放油（热锅凉油）随即下姜丝，煸炒出香味倒入胡萝卜丝，煸炒 2 分钟后放醋、糖、继续煸炒至八成熟，加入盐至菜熟后入味精调味，盛盘即可。

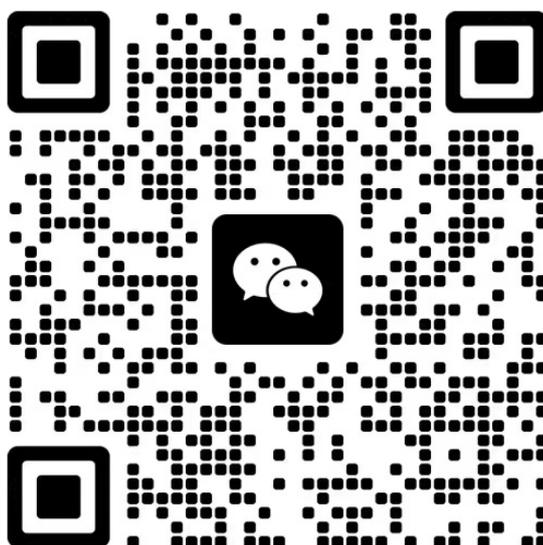
[功效] 下气补中，利胸膈，调肠胃，安五脏。（现代医学研究发现，胡萝卜中含有“琥珀酸钾盐”，是降低血压的有效成分，高血压患者也可榨汁饮之。）

牛奶粥：

[配料] 牛奶半斤，粳米 100 克。

[做法] 粳米淘洗干净，放入锅内倒入清水，大火煮费后，改用文火煮至六成成熟，加入牛奶，继续煮至成粥。

[功效] 润肺通肠，补虚养血。



更多文件请添加微信：jakenian