

自序	神奇的中醫時間醫學與節氣養生	2
----	----------------------	---

立春	重在養肝，生發養陽	16
----	-----------------	----

居	一年之計在於春，養肝也有講究	18
動	伸懶腰，外出踏青，解乏又升陽	19
食	立春，「咬」住春天	20
飲	喝杯茉莉花茶，補氣又清肝	21
按	「乾洗腳」，疏通經絡	22
敲	空閒時敲肝膽經，促進肝氣疏泄	23

雨水	起居避濕，調養脾胃	24
----	-----------------	----

飲	喝杯薑茶驅寒氣	26
功	「抬頭望月」，讓身體靜下來	27
按	按摩陽陵泉穴，調和臟腑之氣	29
摩	摩腹暖腰，促消化	30
泡	泡腳暖身，調理氣血	31

驚蟄	萬物「驚」醒，護陽扶正氣	32
----	--------------------	----

衣	重保暖，「正氣」來	34
動	學會曬太陽，勝過吃補藥	35
食	「梨」開疾病與害蟲	36
飲	驚蟄飲茶，提神醒腦	37
功	驚蟄導引，收回身體的「氣」	38
按	按摩穴位，喚醒身體活力	40

春分	內外平衡，防疫抗敏	42
----	-----------------	----

居	預防春瘟和過敏	44
防	預防「春困」有妙招	45
衣	穿衣適當，不可過捂	46
動	春分爬山，提精氣神	47
食	薑汁嫩菠菜，養肝又潤燥	48
灸	春分「節氣灸」，防病保健	49

清明	柔肝養肺，散寒保暖	50
----	-----------------	----

居	省酸增甘，宣洩悲傷	52
動	打太極拳，提高免疫力	54
食	清明吃螺肉，降脂又利濕	56
飲	清明喝綠茶，降火利膽	57
功	「開弓射箭式」，調理肝膽	58
灸	清明「節氣灸」，祛風散寒	59

穀雨	最宜清補，保護肝脾	60
----	-----------------	----

衣	穀雨穿衣有「三暖」：暖背、暖腳、暖肚臍	62
食	飲食宜輕補，多喝湯粥	63
食	香椿拌豆腐，滋陰又護肝	64
飲	一杯穀雨茶，清熱又利濕	65
功	「六字訣」吐故納新，牽動氣血運行	66
按	經絡按摩，理氣養肝	68

立夏 心氣通夏，重在養心.....70

居 夏天到了，注意養心護神.....72

衣 不可貪涼，謹防外感.....73

動 「目宜長運」，趕走疲勞.....74

食 百合蓮子粥，安神又解暑.....75

飲 喝「立夏茶」，迎接夏日.....76

拍 拍打心經，振奮心氣.....77

小滿 注重養氣，慎避濕邪.....78

情 使志無怒，調暢情志.....80

食 飲食宜苦，健脾祛濕.....81

食 薏米百合粥，健脾祛濕很輕鬆.....82

飲 熱茶發汗，少食冷飲.....83

功 做八段錦，使氣得泄.....84

梳 經常梳頭，促進血液循環.....86

按 按摩穴位，健脾清熱.....87

芒種 活動關節，飲食「清補」.....88

衣 衣着寬鬆，勤洗勤換.....90

動 「徒手划槳」，讓關節動起來.....91

飲 苦瓜蜜茶：清熱降壓，生津除煩.....92

功 毛孔調息功，排出體內濁氣.....93

按 溫胃三法，散寒止痛.....94

浴 用藥浴，健身又防病.....95

夏至 晝長夜短，降火解暑.....96

眠 睡「子午覺」，及時除蟎.....98

衣 不宜赤膊，陰陽兼顧.....99

動 消暑「血管體操」：游泳.....100

動 做手指操、踩鵝卵石，讓心臟更有力.....101

食 夏至吃碗麪，健康看得見.....102

飲 喝杯三葉茶，清清心火.....103

功 「爭力」導引，促進陽氣發散.....104

小暑 小暑養眠，清熱除煩.....106

居 抓住冬病夏治好時機.....108

眠 遲睡早起，午睡解乏.....109

食 暑吃「三寶」，補虛安神.....110

功 練「翹足舒筋式」，強健四肢力量.....111

按 按摩神門穴和極泉穴，排濕氣.....113

大暑 萬物榮華，防暑避濕.....114

居 排暑祛濕，保證睡眠.....116

情 養心靜氣，別讓情緒「中暑」.....117

食 大暑吃仙草，活如神仙也不老.....118

飲 喝三伏茶，清熱消暑.....119

功 室內養生：「踞地虎視式」.....120

按 刺激穴位，解暑排寒.....122

貼 小小三伏貼有大作用.....123

立秋 秋季養陰，護肺抗邪.....124

- 防 秋風起，應預防多種疾病.....126
- 情 預防中風，遠離「悲秋」.....128
- 動 叩齒咽津，改善口乾舌燥.....129
- 食 立秋要「啃秋」，健康過秋天.....130
- 飲 杏皮水，護肝又潤肺.....131
- 功 「縮身拱背式」導引，強化心肺功能.....132

處暑 適溫調攝，少辛多酸.....134

- 居 寒涼漸生，顧護陽氣.....136
- 食 斂肺健脾，緩解「秋乏」.....137
- 食 夏秋之交，吃鴨平補.....138
- 飲 處暑煎茶，養陰潤肺.....139
- 功 反捶脊背，緩解腰酸背痛.....140
- 搓 搓魚際，有利肺氣宣降.....142
- 刮 刮痧調肺氣、防便秘.....143

白露 重在養陰，適度「秋凍」.....144

- 衣 白露「不」露，合理「秋凍」.....146
- 食 多酸少辛，慎食海鮮.....147
- 飲 白露前後桂花開，來杯醒胃茶.....148
- 功 呼吸吐納，排出體內濁氣.....149
- 按 按揉養生穴，固氣養肺.....150
- 搓 搓搓耳朵，溫補腎.....151

秋分 陰平陽秘，預防秋燥.....152

- 居 早睡早起，避寒就溫.....154
- 情 收斂神氣，「以平為期」.....155
- 動 動靜結合，提高抵抗力.....156
- 食 頤養肺氣，適當進補.....158
- 飲 秋分喝秋湯，平安又健康.....159
- 功 「雙手托天理三焦」，理氣血，增力氣.....160
- 按 按揉「四心」及穴位，防秋燥.....161

寒露 適時添衣，飲食溫潤.....162

- 防 「多事之秋」，謹防「涼燥」.....164
- 衣 寒露不露腳，不宜再「秋凍」.....165
- 飲 杏仁桑葉茶，潤肺去秋燥.....166
- 功 「彈指功」，促進血液循環.....167
- 功 「托掌觀天式」，順應天時.....168

霜降 防寒保暖，益氣固表.....170

- 衣 預防靜電，衣物勤洗勤曬.....172
- 暖 護好五個部位，避免受寒.....173
- 動 倒退行走，遠離煩惱.....174
- 食 玉屏風粥，固護衛氣.....175
- 灸 艾灸散寒，補身正氣.....176

立冬	斂陰護陽，多溫少寒.....	178
居	顧護腎精，節制欲望.....	180
居	早卧晚起，不妄勞作.....	181
情	養心藏神，精神內守.....	182
動	拉伸關節筋脈，護腎促循環.....	183
食	冬令食補，調攝有度.....	184
食	板栗粥：補腎強筋骨.....	185
小雪	小補滋養，暖身順氣.....	186
食	冬季溫補，減鹹增苦.....	188
飲	山藥羊肉湯，暖身護脾胃.....	189
功	適度「按蹻」，順順你的氣.....	190
方	養生「冷」知識：膏方養生.....	192
大雪	動中求靜，防寒保暖.....	194
衣	衣物勿太緊，注意頭部保暖.....	196
動	讓新陳代謝隨步調一起加快.....	197
食	多喝湯水，借勢養陰.....	198
飲	喝桂圓紅棗茶補氣血.....	199
功	「活步通臂式」導引，動靜互涵.....	200

冬至	陰極之至，陽氣漸生.....	202
居	防寒安眠，以養初陽.....	204
功	「升嘶降嘿式」，溫腎又助陽.....	205
摩	搓手拉耳，讓身體熱起來.....	206
貼	三九貼敷，冬病冬治.....	207
小寒	養腎藏精，陽氣內存.....	208
居	室溫有度，定期通風.....	210
情	避恐傷腎，心平氣和.....	211
動	跳繩，幫助陽氣生發.....	212
飲	蘿蔔豆腐羊肉湯，喚醒體內陽氣.....	213
大寒	固陽護腰，滋陰潛陽.....	214
動	室內保健操，固陽又護腰.....	216
食	飲食節制，無擾乎陽.....	217
飲	借酒驅寒，安神益氣.....	218
功	踮腳尖、鳴天鼓，通腎經.....	219

立春

重在養肝，生發養陽

立春節氣一般在每年公曆2月3~5日，即農曆正月初一前後。「立」是開始的意思，所以立春也被看作是春天的開始。春象徵溫暖，微風讓冰雪消融，使萬物復蘇，自然界中陽氣開始生發，肝的疏泄功能在春季增強並居於主導地位，因此春季主要在養肝，增強肝藏血的功能。此外，春也象徵生長，是農家備耕、春耕的好時節。

當節氣遇上節日：春節

春節是中國最隆重的節日，也是辭舊迎新、闔家團圓的日子。春節期間的飯桌上總少不了各種美食，面對豐盛的菜肴，很多人容易暴飲暴食，因此要合理飲食，在犒勞辛苦了一年的自己的同時，盡量選擇一些低脂、清淡的食材。也可以喝普洱茶、鐵觀音等茶飲，幫助去油脂、清腸胃。同時，春節期間也要休閒適當，規律作息，不要過於興奮而影響了睡眠。

立春偶成〔宋〕張栻
律回歲晚冰霜少，
春到人間草木知。
東風吹水綠參差。



春季首先要讓肝「休息」好。春天在五行之中屬木，與肝相應，肝氣通暢了，身體才會輕鬆。肝氣受損了，就很容易出現疲勞困倦、眼乾目澀等不適。

春天要「捂」。雖然立春之後溫度漸漸升高，但是冷暖空氣不時「相遇」，會使天氣忽冷忽熱，「倒春寒」時常來襲。這個時候還是要以防寒保暖為主，不要着急脫掉厚外套。此時遭遇寒冷，容易引起陽氣鬱結，體內陽氣散發不出去，出現上火症狀。

立春之後要多吃應季綠色蔬菜，為身體補充礦物質、維他命等人體必需的營養物質。由於酸味會影響肝，不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄，因此應該少吃些酸味食物。春季肝氣旺盛，肝病易傳到脾，故應在疏泄肝氣的同時養脾氣，可以吃點帶甜味的食物滋補脾，如大棗、龍眼肉、銀耳等。

整個春天要保持心情舒暢，樂觀看待每一件事，用積極的心態去擁抱新的一年。不要動怒，怒傷肝，生氣易使肝陽上亢、肝火旺盛。



◎《黃帝內經》把萬物發芽的姿態叫「發陳」，如果體內陽氣發散不出來，不妨借助「春芽」的力量。

中醫認為：「久視傷血，久卧傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。」因「冬藏」許久，春季肢體剛剛開始舒展，還處於緊繃的狀態，因此運動以輕柔舒緩為主，防止受傷。春季運動主要是為了強身健體，放鬆精神，強度不宜過大。高強度的劇烈運動不僅可能對機體有損傷，還會使身體更加疲乏。

在清晨剛醒來或工作勞累時，伸懶腰是最簡單的立春養生運動了。久坐了一個多小時，站起來伸伸懶腰，活動一下關節，能振奮精神，其實伸懶腰也是需要「技術含量」的。伸懶腰時要使身體盡量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展時，盡量吸氣；放鬆時，全身肌肉要鬆弛下來，盡量呼氣，這樣鍛煉的效果會更好。

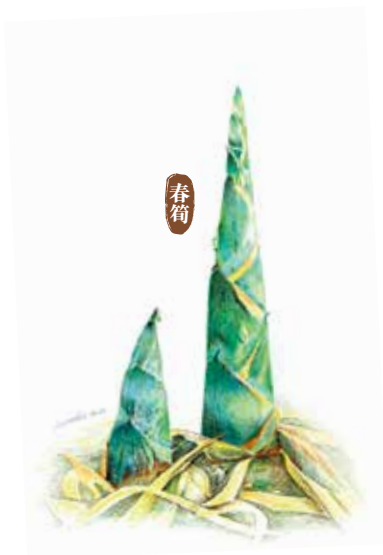
高強度的運動往往伴隨着大汗淋漓，導致陽氣生發太過，損傷陽氣。



◎外出踏青是立春最適合的運動。踏青時，身體各部分的活動會促進血液循環和新陳代謝，可以增強體質，提高免疫力。

「咬春」的意思是在立春這一天要吃一些新鮮蔬菜，如春筍、香椿、菠菜、蘿蔔等，既為防病，又有迎接生機勃勃的春天的意味。其中最具代表性的食物就是蘿蔔。立春時節食用蘿蔔，不但可解春困，而且有理氣、祛痰、止咳等作用。北方地區，在立春這天還有吃春餅的習俗，用薄餅卷住蔬菜，咬上一口，唇齒留香。

立春還有「吃三芽」的說法。其中黃豆芽營養豐富；枸杞芽清火明目，適當吃一點可以增強免疫力；綠豆芽解毒下火，立春氣溫回暖，體內的陽氣也在「蠢蠢欲動」，很容易上火，這時候吃點綠豆芽，可以給身體降降火。



◎春天是吃春筍的最佳時機。江南地區立春時節一過，地下的筍便開始生長，一片生機勃勃，因此筍也有充滿活力的寓意。



茉莉花茶

茉莉花茶既保持了茶葉苦、甘、涼的功效，又因加工過程為烘製而成為溫性茶，既能幫助驅散一整個冬天聚積在體內的寒氣，又能清肝明目、健脾安神。

/ 材料

○ 適量茉莉花茶葉

/ 做法

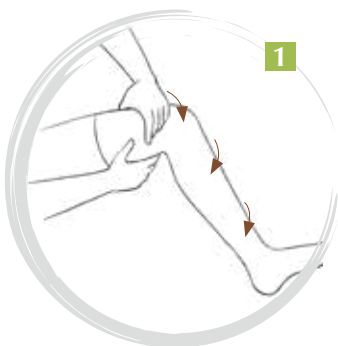
將茉莉花茶葉放入茶杯中，倒入約 90℃ 開水，加蓋悶泡 3 分鐘即可。

茉莉花茶經沖泡，靜置片刻後會散發陣陣清香，適當喝茉莉花茶不僅能促進調節全身氣血，提振陽氣，陣陣清香也讓人心情變得更加愉悅。

有人稱小腿為人的「第二心臟」，這是因為腿部靜脈回流主要靠小腿肌肉收縮，如果把小腿照顧好，就等於在身體下部加了一個「泵」，可助心臟一臂之力。

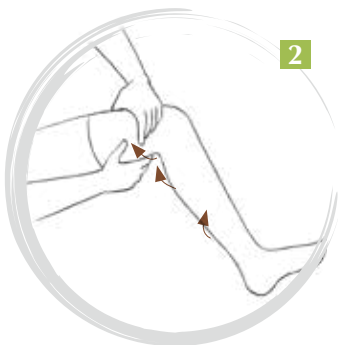
立春養生提倡用「乾洗腳」的方法。具體該怎麼做呢？

乾洗腳



1

◎雙手緊抱一側大腿根，稍用力從大腿根向下按摩大腿內外側直到腳踝。



2

◎再從腳踝往回按摩大腿內外側至大腿根。用同樣的方法再按摩另一條腿，重複10~20遍。

還可採用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓腳、暖足、蹬腿等方法來活動下肢，疏通經絡。

經過一整個冬天的進補，到了立春時節，體內已積聚了太多的「毒邪」，使肝膽負擔太重。肝經在大腿的正內側，就是內褲縫的位置。每天睡覺之前敲打肝經，可疏調肝氣，使肝臟充分排毒。膽經在大腿的外側，就是褲子的外褲縫位置。每天早晨起來，可以敲一敲膽經，疼的地方要重點敲打和推揉，能增強身體免疫力。堅持一個月，就會發現自己變得神清氣爽、精力充沛。

敲肝膽經



1

◎雙腳分開與肩同寬，雙手從膝關節內上方開始，敲至腹股溝。不建議空腹或過飽時敲打，敲打10~15分鐘。



2

◎坐在椅子上，一條腿放在凳子上，從大腿外側跟盆骨交接處的環跳穴開始，往膝蓋的方向敲。每天敲打雙腿10~15分鐘。