

## 节气养生

二十四节气起源于中国的黄河流域，早在 2000 多年前的秦汉时期就已经完全确立，是古代劳动人民在长期劳作和生活实践中总结创造出的文化。二十四节气不仅反映了气候、季节的变化，还准确指导着农事活动，影响着人们的衣、食、住、行等社会生活的方方面面。本章节概述部分主要介绍了二十四节气的划分依据、组成、节气养生的定义等内容；各论部分则根据二十四节气各自气候特点详细论述与各节气相适应的养生内容。

### 一、概述

本节主要介绍了二十四节气的划分依据、组成以及节气养生的定义等内容。

#### （一）二十四节气

二十四节气是根据一年中太阳在黄道上的位置，把一年划分为二十四个相等的时间段，也就是把黄道分成二十四等份，太阳从黄经  $0^{\circ}$  起，沿黄经每运行  $1^{\circ}$  为一天，每运行  $15^{\circ}$  所经历的时日（十五天）就称为一个“节气”，一年十二个月，每月经历两个节气，一年共二十四个节气。

古人又把每月的第一个节气（奇数）称为“节气”或“节”，每月的第二个节气（偶数）称为“中气”或“气”，“节”先至而“气”后至，一节一气，交替出现。更进一步，古人把每个节气分成三候，每五天形成一“候”；每六个节气（约九十天）称为一“时”（季节）；每四时（四季，即春、夏、秋、冬）称为一“岁”（年）。所以一年分为四季、二十四节气、七十二候。

一年四季中的二十四个节气分别为：

春季：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

夏季：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

秋季：立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。

冬季：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

在二十四节气之中，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至，是一年中标志着春、夏、秋、冬“四时”变更最重要的八个节气，其中包括“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）、“两分”（春、秋分）、“两至”（夏至、冬至），所以古人称为四时八节。

在二十四节气当中，有的节气是反映温度变化的，如小暑、大暑、处暑、小寒、大寒等；有的节气是反映物候现象的，如惊蛰、清明、小满、芒种等；有的节气又与水有着密切的关系，如雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪等。

二十四节气整体而全面地反映了天地自然、气候、季节与万物之间密不可分的关系，说明了万物与天地合一相应的自然客观事实。它是古人给我们留下的宝贵文化遗产，是人类文明智慧的结晶，千百年来影响并指导着人们生产、生活的方方面面。为了便于记诵，古人更是按节气顺序编撰了朗朗上口的二十四节气歌诀：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。

## （二）节气养生

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

节气养生是因时养生的表现形式，不同的节气有着不同的养生要求。节气养生是根据节气的变化和人体气血运行规律，提供在特定时间阶段养生方式的一种养生模式。节气养

生充分体现因时制宜的中医养生观，能够很好地指导临床养生实际工作。

## 二、节气养生各论

### （一）立春节气养生

立春，顾名思义，“立”是开始的意思，从这一天起，春的序幕开始拉开。立春期间，人们可以感觉到白昼长了，气温、日照、降雨量也开始趋于上升。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。因春属木，与肝相应，所以春季养生主要是护肝。

#### 1. 立春三候

立春三候为：初候，东风解冻；二候，蛰虫始振；三候，鱼陟（zhì）负冰。意思是说：立春节气之后五日，东风送暖，大地开始解冻；再五日，冬眠蛰居的各种虫类开始慢慢苏醒、蠢蠢欲动；又五日，河里的冰开始渐渐融化，鱼也开始向上到接近水面的地方游动，此时水面上还有尚未融化的碎冰片，就好像被鱼背负着一样在水面浮动。

#### 2. 立春养生

##### （1）起居养生

**早起早睡养肝气：**古人认为，人只有顺应自然界的阴阳变化方能健康，春天阳气开始生发、白日渐长，万物开始复苏，人体的气血在此时也需要舒展畅达。在此时提倡早睡早起，规律起居，即便晚睡，也要在晚上 11 时前上床，以便肝血归经、滋养脏腑。早晨在日出后到户外散散步，让身体精力充沛。

**闭目转眼养肝血：**肝脏和眼睛是相通的，肝主藏血、开窍于目，所以养肝，首先可以养目，而闭目、转眼，不但能

缓解眼部不适，减轻肝血不足给身体带来的伤害。闭目：闭合双眼，用食指轻压眼睑，微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜。转眼：保持头部不动，眼球分别向左右各转动 10 圈，能有效缓解眼疲劳、提高视力。

## (2) 按摩养生

①敲肝胆经清肝火：到了春天，随着肝阳生发，肝气开始推动气血运行而滋养全身，但如果此时因肝阳生发太过或肝气郁结而生成肝火，则容易损伤肝脏。在立春时节经常敲击肝经、胆经可以助肝疏泄、清肝泻火，是不错的保健方法。

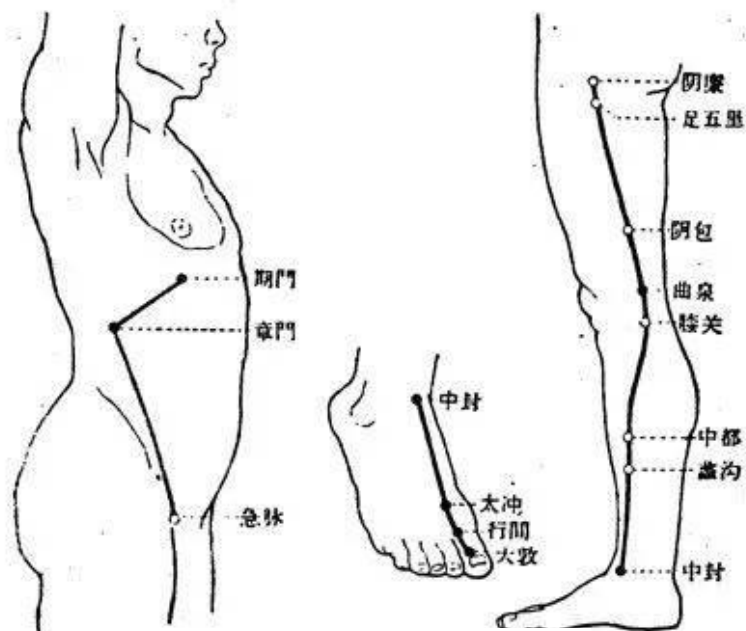


图 1 足厥阴肝经

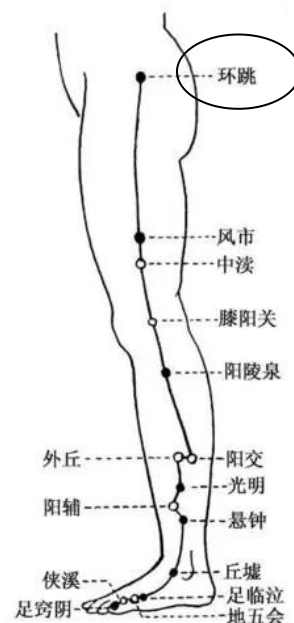


图 2 足少阳胆经

动作要领：双脚与肩同宽，蹲马步，双手握空拳，从膝关节内上方开始，四拍，敲至腹股沟，然后转至胆经，从环跳穴开始，四拍，敲至膝关节外上方，慢慢收回。

②伸个懒腰理肝经：立春是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点，此时容易出现春困，人体困乏时，气血循环缓慢。此时经常伸个懒腰，可吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神，同时激发肝脏功能，达到肝脏保健

效果。

动作要领：身体尽量舒展，四肢完全伸直，全身肌肉发力；配合深呼吸：伸展时吸气，放松时呼气。

③梳头百下助生发：《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”因为春天是自然界阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展、代谢日渐旺盛，毛发生长迅速。春天梳头，符合春季这一养生要求，有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的重要作用，还能促进头皮血液循环、促进毛发生长。

### (3) 导引养生——立春叠掌按髀（bì）式

头为诸阳之会，是全身阳气最为集中和旺盛的部位。立春的导引——立春叠掌按髀式——重视头部左右转动，正是“从头开始”和提升、引动全身阳气的具体体现和方法。

两掌相覆称为叠掌，“髀”是指大腿的意思。叠掌按髀式，是通过耸肩向上与两掌按“髀”向下的动作，使身体上下对拔拉伸，状如汉字“立”的样子。此式导引可使气血处于“开”和“升”的状态，应合了春属木、主生发的春季养生特点，所以叠掌按髀式成为“立春”节气的导引术。叠掌这一动作在传统导引术中多有出现，两掌相叠有利于达到阴阳和合的目的，达到阴阳平衡的健康状态。



图3 立春叠掌按髀式

#### ❖ 动作要点：

1、正身盘坐或端坐在凳子上，两手自然覆按于两膝，保持呼吸均匀、思想安静、全身放松。

2、两掌带动两臂由体前慢慢抬至与肩相平，掌心相对、

指尖向前，两臂平行。

3、两臂内旋，转掌心向下，两掌顺势相叠，左手在下，右手在上，指尖向前。

4、屈肘收臂，两掌收至左乳前，两掌重叠，左手指尖向右，右手指尖向左，掌心向下。

5、两掌慢慢下按至左大腿根部。

6、两掌根下按，两肩微耸，臂肘微伸，身形端正，同时收腹提肛。

7、头颈缓慢向右侧水平转动至极限，动作略停。

8、头、颈缓慢转向正前方。

9、松肩松臂，全身放松。

10、两掌分开，两臂分别向左、右45度侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

11、结束：沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

12、练习频次：对侧练习，动作同上，左右方向相反。左右各做1次为1遍，共做3遍。

立春时习练此导引法，可以帮助放松头、颈、肩、臂等部位的肌肉，美化肩颈肌肉线条，增加筋骨、肌肉功能，有效预防和缓解颈肩不适。

## （二）雨水节气养生

雨水是二十四节气中的第二个节气。每年的正月十五前后（公历2月18~20日），太阳黄经达330°时，是二十四节气的雨水。此时，气温回升、冰雪融化、降水增多，故取名为雨水。

### 1. 雨水三候

雨水三候为：一候獭祭鱼，二候鸿雁来，三候草木萌动。意思是：雨水节气之后五日，此时鱼肥而出，水獭捕捉到鱼

后将捕获的鱼排列在岸边展示，似乎要先祭拜一番后再享用。再五日，南方天气暖，大雁自南向北飞。候鸟是随着天地阴阳之气的变幻而往来，以适应气候；又五日，在“润物细无声”的春雨中，草木将开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

## 2. 雨水养生

### (1) 雨水养生三要素

雨水节气养生要记住三要素：防“倒春寒”、健脾祛湿、开始养阳。

①防“倒春寒”：雨水季节，天气变化不定，是全年寒潮过程出现最多的时节之一，因此雨水期间要注意“倒春寒”现象。雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅偏低，而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏和关节有一定的影响。大家不要过早减去外衣，应多捂一段时间，以缓慢调整身体的阴阳平衡，适应新的气候条件。在初春乍暖还寒的时节，更要将保暖的重心放在下肢。与其上身穿厚厚的大衣、羽绒服，不如加强腿和脚的保暖，腿脚的保暖工作做好了，才能防止春季疾病的入侵。

②健脾祛湿：春天万物复苏，中医认为肝主生发，故春季肝气旺盛，肝木易克脾土，故春季养生不当容易损伤脾脏，从而导致脾胃功能的下降。在雨水节气之后，随着降雨增多，寒湿之邪最易困着脾脏。同时湿邪留恋，难以去除，故雨水前后应当着重养护脾脏。用艾条灸天枢、脾俞、足三里等穴位，可以健脾祛湿、养生保健。

天枢：位于腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。

脾俞：第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

足三里：位于小腿外侧，犊鼻穴下 3 寸，犊鼻穴与解溪穴连线上，即外膝眼下 3 寸。

③开始养阳：雨水过后，人体应顺应春天阳气生发、万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

摩腹养阳法：仰卧床上，以肚脐为中心，用手掌在肚皮上按顺时针方向内旋转按摩 200 次。这样有利于促进消化、预防便秘，又有助于腹部的保暖，提高睡眠质量。

提肛固精益肾，提振阳气，具体方法是：平躺床上，两手并贴大腿外侧，两眼微闭，全身放松，以鼻吸气，缓慢均匀，吸气的同时，用意提起肛门，包括会阴部，肛门紧闭，小肚及腹部稍微用力同时向上收缩；稍停 2~5 秒，放松，缓缓呼气，同时慢慢放松腹部和肛门。如此重复 9 次即可。

## （2）导引养生——雨水昂头望月式

头乃诸阳之会，属阳。日与月相对，日属阳，月属阴。“昂头”与“望月”，一阴一阳，阴上阳下的取象构成了《易经》中的“泰”卦，以应合，通过本导引术的锻炼使人体达到“泰”的状态。

雨水的导引术运用左右侧引、两肩相照、昂头竖项、提耳根劲，以及极目远眺、叩齿吞津等一系列方法，促进全身气血运行，驱散冬日积寒，防止春季外感病的发生。

### ❖ 动作要点：

预备式：两脚平行站立，与肩等宽，两臂自然下垂，头中正，两眼平视远前方，自然呼吸（用鼻腔吸气，用口腔呼气），安静放松。

第一式：起式，双手向腹前徐徐抬起，手掌心向上，中指相接置于小腹。吸气时，双手缓缓上提至胸口处。翻转双掌，使掌心向下，保持中指相接状态。呼气时，双手缓缓下压至小腹处。然后翻转掌心向上，保持中指相接状态。重复以上吸气、呼气相关动作共 12 次。结束后，回复至预备式。

第二式：双手向腹前徐徐抬起，手掌心向上，中指相接



置于胸前。吸气时，双手慢慢上提至脸前翻掌，使掌心向上，上提至头顶上，似手掌托天，微微抬头两眼向上看。翻转双掌，使掌心向下，保持中指相接状态。呼气时，双手缓缓下压至胸前处。然后翻转掌心向上，保持中指相接状态。重复以上吸气、呼气相关动作共 12 次。结束后，回复至预备式。

第三式：双手向腹前徐徐抬起，手掌心向上，中指相接置于胸前，翻转手掌，使掌心向下。吸气时，头颈带动肩部、躯干、腰部向右后方转动，同时头部向上稍稍仰起，如“回首望月”状。呼气时，头颈带动身体恢复中正状态。过程中双手保持置于胸前。重复以上吸气、呼气相关动作共 12 次。结束后，回复至预备式。

第四式：动作同第三式，“回首望月”方向改为左后方，共 12 次。结束后，回复至预备式。

收功：预备式姿势，自然呼吸片刻即可。

### （三）惊蛰节气养生

惊蛰，古称“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气。惊蛰时间在公历 3 月 5~6 日之间，“春雷响，万物长”，惊蛰雷鸣最引人注目。惊蛰时节气温回升，雨水增多。到了惊蛰，中国大部地区进入春耕大忙季节。

#### 1. 惊蛰三候

惊蛰三候为：初候，桃始华；二候，鸫鹑（cāng gēng，黄鹂）鸣；三候，鹰化为鸠。意思是：惊蛰节气之后五日，天气转暖，桃花开始陆续绽放；再五日，黄鹂鸟到处鸣叫；又五日，雏鹰开始诞生。正是：桃花红，梨花白，黄莺鸣叫燕飞来，一派生机盎然、欣欣向荣的景象。

#### 2. 惊蛰养生

惊蛰过后万物复苏，人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点，使自身的精

神、情志、气血也如春日一样舒展畅达，生机盎然。

### （1）饮食养生

惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少食动物脂肪类食物。可多食鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。

### （2）起居养生

春季万物复苏，应该晚睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。这是惊蛰养生在起居方面的基本要点。

### （3）导引养生——惊蛰握固炼气式

惊蛰导引术，通过卷指握固、扩胸展肩、含胸拔背，以及松紧交替、吐纳运气、闭气停息等一系列的方法，达到养生的目的。握固，就是拇指内屈轻抵无名指指根，其余四指依次屈拢“握固”成拳；炼气，用逆腹式呼吸法；通过此导引术能够有效地增强心肺功能，防治、改善颈肩部疾患，增强体质。

（逆腹式呼吸是指吸气时腹部自然内收，呼气时小腹自然外鼓。）

#### ❖ 动作要点：

- 1、面东而始，起于小指。四十五度，左右展翅。
- 2、握固成拳，安排五指。两臂外旋，曲肘垂直。拳眼向上，拳心相持。目视前方，略微停滞。
- 3、后推两肘，动作依次：收腹扩胸，展肩含之。收缩颈项，如寒鸡势。提肛缩肾，上方而视。
- 4、头颈手臂，还原松弛。
- 5、两臂前伸，与肩平至。下颌内收，百会顶支。力达拳面，渊渟岳峙。

6、曲肘收臂，回归原式。三复其法，收功而止。

#### （四）春分节气养生

春分雨脚落声微，柳岸斜风带客归。《月令七十二候集解》记载：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。秋同义”。春分节气，全球昼夜等长，之后北半球白天越来越长，全国各地气温快速回升。

##### 1. 春分三候

春分的三候为：一候，玄鸟至；二候，雷乃发声；三候，始电。意思是说：春分节气后五日，燕子开始从南方陆续飞回北方；再五日，下雨时则开始雷声隆隆；又五日，下雨时则开始频频闪电。此时标志着春天的真正到来，同时也预示着春耕的时间到了。

##### 2. 春分养生

由于春分这天正好昼夜平分，阴阳各半，此时的节气特点是阴阳平衡，故养生也要顺应此时的节气特点，要讲求“平和”，以和为贵，以平为期。

##### （1）饮食养生

###### ①一杯三花舒肝解郁茶

原料：月季花 6 朵、玫瑰花 6 朵、茉莉花 12 朵，沸水冲泡。

功效：疏肝理气、活血通脉，调理肝火引起的睡眠问题。

在春分时节，要悠闲地品味该茶。喝之前先欣赏水中的花形、花色，闻闻香气，可以很好地帮助我们舒发肝气。

###### ②一餐中和养生饭

春分时节，饮食方面的原则是忌大热大寒，力求中和。常吃以下三种蔬菜，对身体大有裨益：黄豆芽，清热明目、补气养血；芹菜，平肝、镇静安神、利尿消肿；小葱，增食

欲、助春阳。

### (2) 按摩养生，一套解乏头皮操

①双手十指自然屈曲并拢，将指尖皮肤轻触于头皮上，自前向后、自中向两侧，对整个头部皮肤有力地划摩数次，直至自我感觉头部皮肤放松，微热即可。

②按照上述自前向后、自中向两侧的顺序，对整个头部皮肤进行较有力的一点一点按压 10 次，按压时宜用指腹，切忌用指甲按压。

③依然按照上述顺序做短距离往返搔抓，类似于洗头时候的动作，每个区域抓 8 下，整个头部往返搔抓 5 次。

④最后轻轻按摩头部。

每天做做头皮操，能很好地改善脑部血液循环，提高记忆力，缓解头晕头痛的症状，达到精力旺盛、思维敏捷、消除疲劳困倦的目的。

### (3) 导引养生——春分排山推掌式

春分导引术，正是顺应这个节气的特点，提升阳气、调和肝肺、补益心肾，讲求阴阳之“平和”，而以平为期，以和为贵。

排山掌，是传统武术及导引术中最为常见的一种掌法。排山掌要求掌指端立，指尖向上，掌心向外，臂掌呈 90°，同时沉肩、送臂，力达掌根。两掌前推时，先轻如推窗，继而推至极点则重如排山之劲，故名排山掌。内劲发于肩背，达于掌指，此时自觉从腋下一直到掌心，热、胀感及内劲都十分充足。对于治疗肩、颈、背部疼痛疾患有一定作用。

❖ 动作要点：

1、盘腿打坐或端坐在凳子上，也可自然站立、两脚分开约与肩同宽，双手自然位于体侧，两臂由体侧摆起。

2、双手向前划弧捧于腹前，两手缓缓上托至胸前。

3、手肘下落位于两肋旁（落肘夹肋），双手掌心相对。

4、两臂平行，肩部、胸膛向后打开（展肩扩胸），由小指开始向前推掌；推至中间时向左侧转头，十指尽量向远伸展自然分开，掌根向前用力，手指往回勾；保持3秒钟。

5、头转正，两肩放松，两臂收回，掌心相对，再次推掌，头转向右侧（要领同上）；收回两臂，同时抬肘，双掌心向下按至腹前约与肚脐同高。

6、两臂由体侧摆起，还原下落，双手放回体侧。

### （五）清明节气养生

梨花风起正清明，游子寻春半出城。清明，乃天清地明之意。

#### 1. 清明三候

清明三候为：初候，桐始华；二候，田鼠化为鹌，牡丹华；三候，虹始见。意思是说，清明节气之后五日，阳气逐渐升发，白桐花开始绽放；再五日，田野里地下的田鼠像鹌鹑似的，开始在田地里奔竞觅食，牡丹花也开始开放；又五日，雨后的天空则常常可以见到彩虹，这是因为阴阳之气交会，阳光从薄薄的云层或雨雾中穿出而形成的。

#### 2. 清明养生

##### （1）起居养生

①春捂不能停：民间有一条保健谚语“春捂秋冻”，这是为适应频繁的冷暖变化与较强的风力及适应早、晚与室内外的温差而总结出的规律。清明节气期间，气温升降无常，晴雨不定，建议大家不要过早地脱掉棉衣，至少是在外出的时候，携带一件厚衣服，以备不时之需。

②十点之后再锻炼：对于春天来讲，一些人会选择早起锻炼身体，其实这样是不对的。因为春天的早晨过于冷，如

果想锻炼的话，可以选择在早晨的十点和下午的四点左右。注意，应该选择轻柔和缓的运动项目，比如快走、慢跑、散步等，不要进行激烈运动，否则会使经过冬天严酷气候而变得脆弱的器官更容易受损。

③预防过敏正当时：春天，万物复苏，走出户外有柳絮或者是其他的花粉等，容易过敏的朋友在外出时可以选择戴口罩，或者是尽量减少外出的次数，从而避免过敏症的发生。每天开窗通风 30 分钟以保持室内空气质量，不要盲目依赖熏香、空气过滤器等。

## （2）调摄情志养生

调节情绪常踏青：清明节有着双重的意义，既是一个生机盎然的节气，又是踏青扫墓、追悼先人、悲痛伤感的祭祀节日。在追悼先人的同时，更要关注自己的健康。在此期间，出门踏踏青、放放风筝可以调节情绪，避免负面情绪扼制“生机”。

## （3）导引养生——清明开弓射箭式

开弓射箭式，此式导引，上肢左右对拉，形如开弓射箭，而弓上之箭是开弓之势所产生的内劲，其内劲、内气如箭一般蓄势待发。此式两手分为弓手和箭手，弓手为虎爪，箭手成掌，两掌一屈一伸、两臂一收一回，而与体内气机的开合相应。开弓射箭的左右交替练习；同时扭腰的动作，可以使带脉松开、肝气得以条达。

动作刚柔相济、左右对称、上下兼顾，屈伸、松紧、消耸、转侧等动作环环相扣、势势相连，借此发挥引导、调控、促进体内气血循经运行，使气血畅旺，从而达到疏肝利胆、调肝养肺的目的。

❖ 动作要点:

1、盘腿打坐或端坐在凳子上，也可两脚分开、自然站立。以中指带动，两臂侧起抬至与肩相平，转手心向前。

2、两臂继续向上拔伸至头顶上方，手腕交叉，左手在前（掌心向右），右手在后（掌心向左），抬头看手。

3、屈肘、落臂，两手下落收掌至胸前，同时两臂外旋，转掌心向内，头随之还原，目视前方。

4、右手五指屈曲成虎爪，向右水平拉伸；左掌同时转掌心向下，由小指一侧带动向左水平推出，并逐渐转掌心向左，头向左转、目视左掌，势如拉弓射箭，动作略停顿。

5、左手转掌心向前，从小指开始依次伸展五指；右手转掌心向内，从小指开始依次伸展五指。双臂对拔拉伸，指掌张开、力达指尖。反方向重复动作 1~5，向右开弓射箭，左右两侧各做三遍。

6、重复动作 1~3；之后转掌心向下按至腹前，两臂由体侧摆起，还原下落，双手放回体侧。

## （六）谷雨节气养生

二月山家谷雨天，半坡芳茗露华鲜。谷雨至，春已晚，万物生长渐旺，天气尚未尽热，而湿气已至。

### 1. 谷雨三候

谷雨三候为：初候，萍始生；二候，鸣鸠拂其羽；三候，戴胜降于桑。意思是说：谷雨节气之后五日，降雨量逐渐增多，浮萍开始生长；再五日，布谷鸟、斑鸠等开始翩翩起舞，提醒人们抓紧时间进行播种；又五日，则戴胜鸟常飞降于桑树上。

## 2. 谷雨养生

### (1) 饮食养生

暮春时节气温升高，加上春季本身阳气蓄积体内，很容易诱发“春火”，出现口干口苦、目赤眼花等不适。因此，饮食上不要过补，可以适当吃些天然降火“药”，比如荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等。谷雨后空气中的湿度逐渐加大，湿邪容易侵入人体为患，造成脘腹胀满、胃口不佳、身体困重不爽、关节疼痛等情况，宜多食健脾祛湿的食物，白扁豆、赤小豆、薏苡仁、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕等。

### (2) 起居养生

暮春尤需防过敏：春夏交替之际，人们的室外活动增加，过敏体质的人在这个季节应防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的发生，在此建议易过敏人群常做以下两个小动作：①冷水搓鼻翼。谷雨前后飞絮较多，早、晚用冷水洗鼻和揉搓鼻翼，增强鼻黏膜的免疫力，有助缓解过敏，并且要尽量减少与过敏原接触。②茶水洗脸。用喝剩下的茶叶水洗脸，能舒缓皮肤，还能让脸部皮肤光泽滑润。

### (3) 导引养生——谷雨托掌须弥式

谷雨导引术是二十四节气导引术中最微妙的一个。它通过肢体的屈伸、扭转、松紧、转侧，采取层层递进的方式引导并控制体内气血的运行。

须弥掌是指掌指由中指引领立起，五指并拢，掌根外撑，掌心外吐，劲达于掌指。

其方法是：手腕“背伸”立掌，指尖向上，

掌心向外，五指并拢，自然伸直。托掌须弥式中，两手呈须



图4 谷雨托掌须弥式



弥掌，一手上托，一手熨贴于乳下。动作中左右转项需要提“耳根劲”，可以锁住气机，使其升而不过，从而达到升中有降、升降如一的导引效果。

❖ 动作要点：

1、采用坐姿或站姿，两手自然覆按于两膝，思想安静，全身放松。

2、两掌向右侧抬起，左掌置于右乳下约3~5厘米，掌心向上，指尖向右；右臂侧伸，至与肩平，掌心向下，指尖向右；同时头颈水平向右转动，目视指尖。

3、接上式，左掌翻掌向内轻轻贴在右乳下方，同时右掌以中指带动，立掌成“须弥掌”，掌心向右、指尖向上，意在中指指尖，目视右掌。

4、接上式，右臂上举，右掌上托至头顶上方，掌心向上，指尖向左，随之头颈水平左转，目视左侧，动作稍停。

5、接上式，左掌外翻成掌心向上，其余动作不变。

6、接上式，右臂侧伸、下落至右侧约与肩相平，右掌“须弥掌”不变，掌心向右、指尖向上，同时头颈随之水平右转，目视右掌。

7、接上式，中指带动，右掌舒腕伸指，掌心向下，指尖向右，其余动作不变。

8、接上式，两臂下落，随之向左右45°侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

9、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

10、两掌向左侧抬起，动作同前，唯左右方向相反。

11、如上左右各做一次为一遍，共做三遍。

### （七）立夏节气养生

立夏，二十四节气之一，每年5月5日或5月6日，太

阳到达黄经 45°为立夏节气，中国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏天的开始，人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高、炎暑降临、雷雨增多、农作物进入旺季生长的一个重要节气。

### 1. 立夏三候

立夏三候为：初候，蝼蝈鸣；二候，蚯蚓出；三候，王瓜生。意思是说：立夏节气后五天，开始可以听到蝼蝈（即蝼蛄）在田间鸣叫的声音；再过五天，蚯蚓开始钻出地面，田间到处可以看到它们掘土的身影；又过五日，王瓜的蔓藤开始快速攀爬生长。

### 2. 立夏养生

立夏，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。在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

#### （1）饮食养生

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶，称荷叶粥，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

#### （2）起居养生

适当的午休是夏季养生的重要方法。由于“立夏”时天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，所以要增加午休。夏季正午 1 点到 3 点气温最高，人容易出汗，午饭后容易昏昏欲睡，因此适当的午休就很重要了。

### (3) 导引养生——立夏足运太极式

立夏足运太极式，就是以足来做描画太极的动作。描太极是以足尖按顺时针、逆时针方向转动画圆，形如描太极。此式导引，手脚并练体现了补肾养心、以水济火、阳中练阴、阴中练阳的精湛理论和方法。

#### ❖ 动作要点：

1、平坐，两腿伸直，两手按于两膝，竖脊含胸，全身放松。右腿屈膝内收，脚掌自然踏地。

2、左腿屈膝内收，自然盘屈，左足跟靠近会阴部位。两手十指交叉相握，掌心向内轻轻扶按在右膝膝眼处。

3、两手抱膝收至胸前，脚掌离地，自然放松，同时下颌微收、头上顶，拔伸脊柱。

4、右脚尖尽力向上勾，身体其他部位不动；脚尖尽力向下伸展，脚背绷直，动作略停；如此重复练习3次。

5、右脚尖向右、上、左、下、右画圆3次，称为内转太极；然后反方向画圆3次，称为外转太极。

6、右脚放松、踏地，依次松手、伸左腿、伸右腿，还原平坐。之后，做左脚的练习，动作同右，左右方向相反。



图5 立夏足运太极式

### (八) 小满节气养生

小满，是二十四节气之一，每年5月20~22日之间，太阳到达黄经60°时开始。小满，其含义是夏熟作物的籽粒开

始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。

## 1. 小满三候

小满的三候为：初候，苦菜秀；二候，靡草死；三候，麦秋至。意思是说：小满节气之后五日，苦菜开始枝叶茂盛；再五日，喜阴的葶苈一类的植物，在阳气逐渐旺盛的同时开始枯死；又五日，麦子开始渐渐饱满成熟。

## 2. 小满养生

### (1) 起居养生

①防热病湿疹：小满预示着夏季闷热、潮湿的天气将要来临，为皮肤病发作提供了条件，易引发脚气、湿疹等疾病。注意衣物材质的选择，尽量穿一些透气性好、能吸汗的衣袜，以避免湿气淤积。

②午睡勿贪凉：顺应夏季阳消阴长的规律，适当增加午睡时间，但不能贪凉，以保证有充足的睡眠时间，以保持精力充沛。

### (2) 按摩养生

按揉足三里：小满这一节气，可按揉足三里与丰隆穴来保健。足三里在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）；丰隆位于人体的小腿前外侧，外踝尖上八寸，条口穴外一寸，距胫骨前缘二横指（中指）。

### (3) 饮食养生

小满节气饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、黑木耳、胡萝卜、西红柿等。

### (4) 导引养生——小满单臂托举式

小满单臂托举式，是单臂在头顶上方呈托举之势，另一

臂则下按、外撑，一上一下，对拔拉伸。在小满的导引中，身体始终有向上、下、左、右四方面伸展的感觉，有如置身于一个圆形或者球形的气团之中，即使一只手臂的上托、下落也不能影响到这个气团，有着类似“小满”之意。

❖ 动作要点：

1、盘坐，两手自然按于两膝。两掌内转，扶按两膝，指尖向内，两肩松沉，臂肘撑圆。

2、右掌经体前向上穿掌，至头顶上方后再转掌向上托举，掌心向上，指尖朝左，身体其他部位不动。

3、右臂松肩、坠肘，旋臂、转掌，臂掌经体前下落，右掌还原，扶按右膝，目视前方，动作略停。

4、左掌重复上述动作，左右相反。左右各做一次为1遍，共做3遍。

5、接上式，两掌分开，两臂向左右45°侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

6、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，全身放松。

### （九）芒种节气养生

“芒种忙，麦上场”。芒种是表示麦类等芒作物的成熟，反映农业物候现象的节气。“东风染尽三千顷，折鹭飞来无处停”的诗句，生动地描绘了这时田野的秀丽景色。

#### 1. 芒种三候

芒种三候为：初候，螳螂生；二候，鹃始鸣；三候，反舌无声。意思是：芒种之日“螳螂生”，“蝉响螳螂急，鱼深翡翠闲”，都是夏日美景。芒种时节，田间地头开始出现捕捉害虫的螳螂。后五日“鹃始鸣”，鹃是伯劳，“劳燕分飞”的劳，伯劳鸟开始在枝头出现，并且开始鸣叫。它的鸣声局促尖锐，声声是别春之离愁。当然，伯劳初啭月微明，

亦是仲夏夜寻梦的美丽诗意。再五日“反舌无声”，与伯劳相反，能学各种鸟鸣叫的反舌鸟，却已不再啼叫，另外一些雀鸟此时也不再发声鸣叫。

## 2. 芒种养生

### (1) 精神调养

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。

### (2) 起居养生

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）。夏日昼长夜短，中午小憩可助消除疲劳，有利于健康。人易汗出，衣衫要勤洗勤换，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，乃生痤疮”。

### (3) 导引养生——芒种掌托天门式

掌托天门式，在两掌上托时，意识通过头顶之天门（囱门）注视两掌；两掌托举，头颈后仰时，则如掌托天门（天际）并寄神于遥远的天际；通过这样的修习而使全身毛孔大开，不仅使身体内芜杂可以通过毛窍排出体外，而且还可以加强体内外气体的交换。芒种节气，气温升高，空气湿度增加，人体内的汗液无法通达散发，所以暑令湿胜必多，常使人感到四肢困倦，萎靡不振。此式导引中掌托天门、提踵上举、百会穴上顶，有助于提升阳气、益气养心、健脾除湿。

#### ❖ 动作要点：

1、两脚并拢，自然站立。左脚向左侧开步，两脚距离略宽于肩，两脚平行，脚尖向前，同时以中指带动，两臂向左右伸展至与肩平，成“一字式”。

2、以中指带动，十指指尖向远、向上伸展，同时屈腕、立掌，指尖向上，掌心向外。两臂上举，至头顶，同时提脚跟、伸两肋，两掌心向上，两中指相对，相距约 10 厘米，停留在头顶正上方。

3、两脚跟下落，两脚放平，同时两掌继续上撑，动作略停。然后两臂外旋，两掌转成指尖向后，同时仰头、舒胸，目视上方，动作略停。

4、两掌带动两臂向左右伸展下落至两臂平举，同时头颈还原，目视前方。

5、两臂下落，还原体侧，同时左脚收回，并步站立，目视前方，心静体松。

6、反方向练习，动作方法同前，只有脚的左右方向相反。左右各做一次为一遍，共做 3 遍。

### （十）夏至节气养生

“雨砌蝉花粘碧草，风檐萤火出苍苔。”夏至，为一年二十四节气中的第十个节气，也是夏季的第四个节气，每年太阳运行至黄经 90°时即为夏至。夏至节气，一般是从每年的 6 月 20 日前后开始，到 7 月 7 日前后结束。

#### 1. 夏至三候

夏至三候为：初候，鹿角解；二候，蜩（tiáo）始鸣；三候，半夏生。意思是说：夏至之后五日，鹿角开始脱落；再五日，知了开始鸣叫；又五日，半夏这种喜阴的植物开始迅速生长。由此可见，在炎热的夏季，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物开始衰退。

#### 2. 夏至养生

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。

### (1) 调摄情志养生

注重精神调养：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。

### (2) 起居养生

宜晚睡早起，并且合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可消除疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的措施，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作用。另外，夏日炎热，毛孔开泄，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。

### (3) 导引养生——夏至手足争力式

争力，又称为矛盾力、阴阳力、太极力，指在练习过程中采用的向相反两个方向用力的方法，借以发力，以达到伸展。夏至手足争力式，通过手足握摄、屈伸争力等的练习，有助于心肾相交、水火既济、调心补肾。

#### ❖ 动作要点：

1、正身平坐，两腿伸直，两手自然覆按于两膝，竖脊含胸，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、右腿屈膝内收，脚掌自然踏地。

3、两手十指交叉相握，右脚踏在两掌中间。

4、接上式，右腿用力，右足向前蹬出；然后两臂用力将右足拉回。如此重复练习三次。

5、接上式，两手松开，右腿伸直，还原成正身平坐的姿势，呼吸调匀，全身放松。

6、接上式，左腿屈膝内收，进行对侧的练习，左右方



向相反。

7、接上式，还原成正身平坐的姿势，呼吸调匀，思想安静，全身放松。

### （十一）小暑节气养生

小暑，为一年二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气，每年太阳运行至黄经 105°即为小暑。小暑节气一般是从每年的 7 月 7 日前后开始，到 7 月 22 日前后结束；小暑与下一个节气大暑比较而言，炎热尚小也，所以称之为小暑。

#### 1. 小暑三候

小暑的三候为：初候，温风至；二候，蟋蟀居壁；三候，鹰始挚。意思是说：小暑节气之后五日大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪；再五日，蟋蟀躲在墙壁上纳凉；又五日，鹰类开始捕食。

#### 2. 小暑养生

##### （1）饮食养生

饮食宜清淡适当：小暑时节的多雨、高温，更使得原本就在夏日属于高发症的消化道疾病，更加多发频发。

##### （2）起居养生

足够的睡眠：夏日的特色是日照时刻长，天亮得早，黑得晚。因而，我们的起居和休息时刻应随之做一些相应的调整，以迟睡早起为宜；同时外出留意防暑。

##### （3）调摄情志养生

坚持心态平缓：小暑时节，气候酷热，容易烦躁不安、爱犯困、少精力。故而应该保持心态平缓。

#### (4) 适宜运动养生

忌烈日下运动：运动时刻尽量调整在清晨或是黑夜。

#### (5) 导引养生——小暑翘足舒筋式

翘足是指脚尖做勾与伸的运动。小暑翘足舒筋式，两手指尖向下而拄地，双脚跖屈、背屈，能够增强脾胃运化功能。

##### ❖ 动作要点：

1、正身跪坐，两手自然放于两腿上，头正颈直，竖脊含胸，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、下巴内收、百会上顶，带动身体向上立起，成跪立姿势。

3、接上式，两脚尖向内勾回，脚尖着地；然后重心移向左腿，提右腿带动右脚向前踏地。

4、接上式，重心后移，臀部坐于左脚跟上，同时两手下落于身体两侧，十指跖地。

5、接上式，提右腿，右脚向前缓缓踢出，脚尖绷直。

6、接上式，勾右脚尖，动作略停，伸右脚尖，动作略停，重复练习三次。

7、接上式，收右腿，右脚踏地。

8、起身直立，两臂自然垂于体侧，左脚尖放平，右腿收回，成跪立的姿势。

9、接上式，臀部坐于两脚跟，正身跪坐，两手自然放于两腿上，目视前下方，呼吸调匀，思想安静，全身放松。

10、开始进行对侧练习，动作同上，左右方向相反。

11、如上左右各做一次为一遍，共做三遍。

#### (十二) 大暑节气养生

大暑，为一年二十四节气中的第十二个节气，也是夏季的最后一个节气，每年太阳运行至黄经 120°即为大暑。大暑

节气，一般是从每年的7月22日前后开始，到8月7日前后结束。大暑时节是一年中最为炎热的时期，与小暑相对而言，所以称之为大暑。

## 1. 大暑三候

大暑的三候为：初候，腐草为萤；二候，土润溽暑；三候，大雨行时。意思是说：大暑节气之后五日，陆生的萤火虫开始产卵于枯草上；再五日，天气开始变得闷热，土地潮湿起来；又五日，常常出现大的雷雨，这大雨使暑气减弱，天气开始向立秋过渡。

## 2. 大暑养生

### (1) 调摄情志养生

暑天心态要好，天气热，如果情绪控制不好，着急上火或心情忧郁对健康非常不利。俗话说“心静自然凉”，天气越热，心态越要放平静。要有“闲看庭前花开花落，漫随天边云卷云舒”的心境。

### (2) 饮食养生

①适当多喝些水：夏天容易出汗，体内水分散发得快，要及时补充水分。不要等到渴了才喝水，要少量多次饮水。

②饮食要清淡些：饮食宜清淡，各种汤粥最养人。如绿豆粥、小米粥、橘皮粥、玫瑰花粥等，有利于补充水分且易于消化，尚有理气健脾、清热解暑的作用。

### (3) 导引养生——大暑踞地虎视式

踞地虎视式，从外形动作而言，双拳拄地、两目圆睁、摇头摆尾，如虎之威猛，故名。踞地，指的是以两拳拳面拄地之意。通过两手拄地而定、昂头瞪目、摇头摆尾的动作练习，可以强化对脊柱、腰背、胸腹的伸展练习。从中医理论

角度来分析，此式对于五脏六腑，尤其是脾胃的消化功能具有很好的促进作用。

❖ 动作要领：

1、采用盘坐式（散盘、单盘、双盘均可），两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、两臂内旋，小指在上，拇指在下，掌心向后，侧伸至身体两侧，目视前方。

3、接上式，两臂向体前划弧，同时两手由指尖开始缓缓卷握成拳，上身前俯，两拳拄地，两臂平行，与肩等宽，虚领顶劲，腰背伸平。

4、接上式，下颏尽量抬高、同时尽量伸展腰部，眼睛睁大，目视前上方，动作略停。

5、接上式，头向左后方转动，意念观注尾闾（尾椎处），动作略停。

6、接上式，头转回，目视前上方，动作略停。

7、接上式，头向右后方转动，意念观注尾闾，动作略停。

8、接上式，头转回，目视前上方，动作略停。

9、重复以上 5~8 的动作，左右各做一次为一遍，共做三遍。

10、接上式，下颏收回，虚领顶劲，腰背伸平。

11、接上式，上身直起，两拳离地，由拳变掌，两臂向左右 45° 侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

12、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

### （十三）立秋节气养生

立秋，是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气，每年太阳运行至黄经 135° 时即为立秋。立秋节气，

一般是从每年的8月7日前后开始，到8月22日前后结束。

## 1. 立秋三候

立秋的三候为：初候，凉风至；二候，白露降；三候，寒蝉鸣。意思是说：立秋节气之后五日，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天中的热风；再五日，早晨的大地上会有雾气与露水产生；又五日，感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

## 2. 立秋养生

### (1) 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。

### (2) 起居养生

立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展。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。

### (3) 饮食养生

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。

### (4) 导引养生——立秋缩身拱背式

缩身、拱背，“头”“尾”相接，是这个导引术的重点和难点。立秋缩身拱背式，模仿猫、虎伸腰、拱背的动作，是对脊柱锻炼的极佳方法；并且此式导引能真正体现吐纳炼气、导引炼形之妙处所在，需要细细体味人体腰背属阳、胸腹属阴，通过缩身拱背、伸展胸腹的练习，来促进人体阴阳、

气血的运行。

❖ 动作要领：

1、正身跪坐，两手自然放于两腿上，头正颈直，竖脊含胸，呼吸均匀，全身放松；

2、俯身、伸脊，两掌触地，再向前尽力伸展；

3、身体重心前移，两臂、两大腿支撑身体，并与地面垂直，头、颈、背、脊、腰伸平成一条直线；

4、脊柱及腰背尽量向上拱起，同时收腹凹胸，头、尾尽量向内收拢，略停；

5、腰背放松，头向前、尾向后，脊柱伸展成一条直线；

6、头、尾向上伸展并尽量“靠拢”，同时脊柱、胸腹尽力向下伸展，使身体成“U”形，动作到最大幅度时略停，目视前上方；

7、胸腹、腰背放松，脊柱伸展成一条直线；

8、重复以上练习，脊柱做上下伸展各3次后，重心后移，俯身后坐，臀部坐于足跟上，最后还原成最初的跪坐姿势。

#### （十四）处暑节气养生

处暑，为一年二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气，每年太阳运行至黄经 $150^{\circ}$ 时即为处暑。处暑节气，一般是从每年的8月22日前后开始，到9月8日前后结束。

##### 1. 处暑三候

处暑的三候为：初候，鹰乃祭鸟；二候，天地始肃；三候，禾乃登。意思是说：处暑节气之后五日，老鹰开始大量捕猎鸟类；再五日，天地间万物出现一片清空肃杀之景象；又五日，麦、稷、稻、粱等农作物开始成熟。

## 2. 处暑养生

### (1) 起居养生

①早睡早起：进入秋季后，人体出汗减少，人体进入一个生理休整阶段，由此，身体就会出现各种不适应，如不少人清晨醒来还想再睡，这种状况就是“秋乏”。睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样，才能适应“秋乏”。

②通风透气，早晚添衣：一定要确保室内通风，白天只要室内温度不高就不宜开空调，可开窗使空气流动，让秋风涤荡暑期热潮留在房内的湿浊之气。处暑时节，正值初秋，暑热尚未退尽，此时不宜过多过早地添加衣服，以自身感觉不过寒为准，以提高机体对低温环境的适应能力。需要注意的是，入睡之前莫贪凉，最好把窗户关上，以防寒湿之邪侵入人体。

### (2) 饮食养生

①多喝蜂蜜水少吃姜：秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。人体就必须经常给自己“补水”，多喝蜂蜜水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。建议早上起床后喝一杯温水，不要喝冷水，因为人的脾胃喜温忌寒，低于室温的水多喝反而有害健康。

②益肾养肝多吃咸：饮食调养方面宜益肾养肝，润肺养胃。饮食上宜多吃荸荠、沙葛（地瓜）、粉葛（葛根）等。

③吃粥补充水分与润燥：吃粥有助于健脾胃、补中气。百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等，都是很好的养生餐。

### (3) 精神调养

处暑时节“宜安静性情”，时至处暑，秋意越来越明显，

大自然逐渐出现一片肃杀的景象，此时人们容易产生悲伤的情绪，因此在精神调养上，处暑时节要注重收敛神气，使神志安宁，使情绪安静，切忌情绪大起大落，平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的活动。

#### (4) 导引养生——处暑反捶背脊式

处暑反捶背脊式，是二十四节气导引术中唯一运用了敲打的导引术，运用两手握空拳并反手在背后沿着脊柱两边轻轻捶打。在左右顾盼、脊柱侧伸犹如“两张弓”的状态下，同时配以敲打动作，这对于脊柱及相关经络而言，就像“弹动和拨响”绷紧的“琴弦”，从而起到震动及疏通气血的作用。这一导引非常适合长期处于坐姿及伏案工作或学习的人们进行姿势矫正与锻炼。



图6 处暑反捶背脊式

#### ❖ 动作要点：

1、采用盘坐式，两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、两臂内旋，小指在上，拇指在下，掌心向后，侧伸至身体两侧，目视前方。

3、接上式，两手从指尖开始捲握成空拳，同时两拳向后划弧，至拳眼轻轻抵在骶骨两旁。

4、接上式，两拳沿脊柱两侧，由下向上轻轻捶打，同时虚领顶劲，身体微微前倾，拔伸脊柱。

5、接上式，头身尽量向左后转动，脊柱旋转拔伸，同时两拳继续捶打脊柱两侧。

6、接上式，头身转正、直伸，同时两拳沿脊柱两侧，自上而下轻轻捶打，至骶骨两旁。



7、接上式，身体微微前倾，头身尽量向右后转动，进行右侧练习，动作同左，左右相反。

8、左右各做一次为一遍，共做三遍。

9、接上式，头身转正、直伸，两拳松开成掌，同时向身体两侧伸展，小指在上，拇指在下，掌心向后。

10、接上式，两臂向左右前方 $45^{\circ}$ 侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

11、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

### （十五）白露节气养生

白露，为一年二十四节气中的第十五个节气，也是秋季的第三个节气，每年太阳运行至黄经 $165^{\circ}$ 时即为白露。白露节气，一般是从每年的9月7日前后开始，到9月22日前后结束。

#### 1. 白露三候

白露的三候为：初候，鸿雁来；二候，玄鸟归；三候，群鸟养羞。意思是说：白露节气之后五日，鸿雁开始向南飞以避寒潮；再五日，燕子等其他候鸟也开始南飞以避寒潮；又五日，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

#### 2. 白露养生

##### （1）起居养生

秋冻适度，避免盲目：进入秋季天气变凉，人的毛孔要闭合起来防着凉，如果过早就把厚衣服穿上，毛孔就会因为受热而张开，突然降温带来的寒气就容易透过毛孔伤人。对“春捂秋冻”之说，健康人群可以照做，适当的凉爽刺激，有助于锻炼耐寒能力。但老弱者和身体虚寒的人群，起床后应适当添件薄衣，护好腹部、脚部和肩膀等关键部位。

## （2）饮食养生

防止秋燥：秋天空气干燥，是中医所谓的“燥邪当令，内应于肺”，加之人体在夏季津液耗损，容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等“秋燥”现象。饮食宜以清润为主。

## （3）情志调摄

进入秋季，还常常会给人“悲凉”的感觉。建议老年人应有意识地适当多走动，与外界多接触、多交流，腿脚方便的还可以等太阳出来后去登高，呼吸新鲜空气，以涤荡身心、畅达情志，调养好心神，打破“悲秋”情结。

## （4）导引养生——白露正身旋脊式

白露正身旋脊式，正身是指身体端正，不偏不斜；旋脊是指脊柱的旋转。此式导引重在脊柱的左右旋转与上下对拔，使整个脊柱在旋转中得到拔伸。能够有效防治头、颈、肩、背、脊柱等疾患。

### ❖ 动作要点：

1、采用盘坐式，两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、两掌内转，扶按两膝，指尖向内，两肩松沉，肩胛骨打开，臂肘撑圆，身体中正，百会与尾闾对拔拉伸。

3、接上式，头颈向左侧水平转动，带动脊柱做旋转、拔伸的运动，动作到最大幅度时，略停。

4、接上式，头颈向右水平转动，回到正前方，百会上顶，目视前方。

5、接上式，头颈向右水平转动，带动脊柱做旋转、拔伸的运动，动作到最大幅度时，略停。

6、接上式，头颈向左水平转动，回到正前方，百会上

顶，目视前方。

7、如上左右各做一次为一遍，共做三遍。

8、接上式，两掌外转，成指尖向前，然后两臂向左右45°侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

9、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

❖ 动作解读：

1、两掌内转、扶按两膝时，百会上顶，全身上下左右对拔拉伸，身体上、下、左、右，四面用力、身形中正。有助于促进任督二脉之气通畅。

2、头颈向左右转动时，意念要集中在鼻尖上，同时头颈、脊柱保持中正、向上的状态，并在中正的状态下，让脊柱随着头颈的旋转向上拔伸。通过头颈的左右转动及拔升，使脊柱得到充分的伸展，矫正身形，有效的防治头、颈、肩、背、脊柱等疾患。

3、“正身”指的是身体端正，不偏不斜，使气机通达。身体的端正是很多功法的基本要求，在练功过程中经常提到的百会上顶、虚领顶劲、竖脊含胸都是对身正的要求，只有在身正的基础上做各种动作才更有意义。“旋脊”指的是脊柱的旋转。这里的“旋”字意义微妙，旋与转在外景上可能是一样的，但是在内景上旋与转是有差别的，“旋”有圆，有一升一降之意。气机顺脊柱升于百会后，旋降于身前，这种升是为了更好地应合秋季气机的“肃降”。

### （十六）秋分节气养生

秋分，为一年二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气，每年太阳运行至黄经180°时即为秋分。秋分节气，一般是从每年的9月22日前后开始，到10月7日前后结束。秋分与春分一样，都是古人最早确立的节气之一。

## 1. 秋分三候

秋分的三候为：初候，雷始收声；二候，蛰虫坯户；三候，水始涸。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。“坯”字是细土的意思，“蛰虫还户”就是说由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少，由于天气干燥，水汽蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

## 2. 秋分养生

### (1) 饮食养生

①养胃吃南瓜：秋分节气过后，气候渐凉，是胃病多发时节，要特别注意胃部的保暖。南瓜性温味甘，入脾、胃二经，能补中益气，是秋季暖胃护胃佳品。

②进补需有度：“春夏养阳、秋冬养阴”，秋分时节进补不可太过，要适量。忌无病进补，既增加开支，又害自身；忌慕名进补，过量滥用滋补品反而无益。

③饮食润且酸：根据秋季“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，可适当多吃具有滋阴润燥功效的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、豆浆等。另外酸甘化阴，还宜进食一些带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。

### (2) 起居养生

起居要守时：从秋分开始，天气逐渐变得昼短夜长，此时应适当调整“生物钟”，将夏天晚睡早起的作息时间调整为早睡早起。

### (3) 精神调养

秋分过后，大自然呈现出一派萧瑟之景，草木枯萎，花叶凋落，人也与自然相应，容易情绪低落，悲忧伤感。此时应调整精神状态，保持乐观的情绪，胸怀豁达，宁神定志，收敛神气。

### (4) 导引养生——秋分掩耳侧倾式

秋分掩耳侧倾式，掩耳就是用手捂住耳朵，要修炼者倾听自身内部的声音；侧倾就是脊柱侧弯，身体适度的侧倾。此导引的关键在于用我们的心去聆听身体内部发出的声音。

#### ❖ 动作要领：

- 1、两臂前起，掌心相对，捂住耳朵，两肘打开。
- 2、身体向左旋转，在此基础之上向右侧弯，体会左肋肋受到牵拉。
- 3、缓缓起身，转正。
- 4、按以上步骤，反方向再做一遍，可以重复 3~5 次。
- 5、做完后两手打开，向前，在体侧缓缓地放下还原。

#### ❖ 动作解读：

- 1、两掌前起时，先伸展手臂，再直臂上抬至与肩相平，如此才能使两侧肋肋得到运动，启动真气，使之上升。
- 2、两手掩耳，以掌心捂紧两耳耳心，勿使气泄。拔耳时，动作要短促有力，干脆利落，不可太过用力，拖泥带水。
- 3、两手掩耳，身形中正时，百会上顶，全身上下左右对拔拉伸，身体上、下、左、右，四面用力。
- 4、身体向左右水平转动时，不仅要保持身体向四面伸展的感觉，还要体会脊柱在旋转中不断拔升的感觉。
- 5、身体左右侧弯时，要把注意力集中在上面手臂的肘尖及其向上伸展的感觉上，这样才能使肋肋、脊柱及整个身体得到充分的伸展，并可体会到“在伸展中放松”的要义；身

体恢复直起时，要领相同。

需要注意的是，锻炼要与运动的人相对应，比如我们的运动幅度很大，我们就要运动到我们最大的幅度，如果我们的肌肉不是很灵活，就只要锻炼到我们能做到的相对大的幅度即可。

### （十七）寒露节气养生

寒露，为一年二十四节气中的第十七个节气，也是秋季的第五个节气，每年太阳运行至黄经  $195^{\circ}$  时即为寒露。寒露节气，一般是从每年的 10 月 7 日前后开始，到 10 月 22 日前后结束。

#### 1. 寒露三候

寒露的三候为：初候，鸿雁来宾；二候，雀入大水为蛤；三候，菊有黄华。意思是说：寒露节气之后五日，鸿雁开始成群结队地大举南迁；再五日，深秋天寒，雀鸟都不见了，飞者化潜，阳变阴也；又五日，菊花遍野开放。

#### 2. 寒露养生

##### （1）起居养生

①早睡早起：寒露过后昼短夜长，此时是人们保养阳气之时，要早睡早起。

②适时添衣：寒露过后，天气寒冷，要注意防寒保暖，逐渐增添衣服。

③足部保暖：常言道：“寒露脚不露。”寒露过后，气温逐渐降低，因此大家不要经常赤膊露身、穿拖鞋以防凉气侵入体内，以防“寒从足生”。

##### （2）运动养生

①健走慢跑：寒露前后温度变化很大，由开始的凉爽变成了寒冷，很多人都不能做到及时的适应，这段时间不适合

做太剧烈的运动，健走和慢跑这种缓和的运动是最佳选择，能活动全身的肌肉，也能适当增加身体阳气。

②登高化悲秋：我国素有重阳节登高的习俗，在此时登高不仅可以怀古、陶冶情操，而且通过登高，人们可以借此抛开工作烦恼，通过与自然的接触，缓解压力，放松自己，所以在秋高气爽、天高云淡的季节，登高远眺，高喊几声呼出胸中浊气，对抑制悲伤的情绪大有好处。这就是火克金、喜胜悲的中医含义，这种登高活动有很好的宣肺作用。

③瑜伽陶冶情操：寒露时节环境温度偏低，不适合过多的室外运动，室内运动是很好选择，其中瑜伽更是上上之选。瑜伽也是全身性的运动，对晚秋这种运动较少的时节，有活动筋骨、疏通血脉的效果。此外在瑜伽前后还能进行静坐冥想，调节人的精神。

注意事项：忌运动强度过大！可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，长期坚持可增强心肺功能。散步、爬山等都是很好的选择。但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，会增加人体的疲惫感，反而不利于身体恢复。运动至身体微微出汗即可，此时不要脱衣摘帽，以免在寒风中感冒。可在运动前穿着略薄一些，这样可避免运动时大量出汗而导致着凉。

### （3）饮食养生

在饮食上应遵守“滋阴润肺，少辛增酸”的原则，以适应寒露的气候特征。辛辣、刺激的食物容易引起肺燥，而秋季正是肺部最敏感脆弱的时候，所以秋天是最不适合吃辣的时节。饮食养生，根据个人身体状况进行必要的调整，有几点要特别注意：

①适当多食甘、淡滋润食品：既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿子、香蕉等；蔬菜

有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。

②早餐应吃温食：最好喝热粥，而粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用，像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等，都是很好的选择。

③老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

④忌多吃辛辣刺激：辣椒在中医里被称为“辛味食物”，具有很大的“发散”作用，过多食用，容易“耗气”，因此，辣的食物吃多了，反而会觉得浑身无力、容易疲倦。寒露之际，身体最需要的是养阴补精，最忌阳气泄露。吃辣过多，容易使得阴津损失且让虚火伤身。

#### （4）情志养生

寒露时节精神调养很重要，此时气候渐冷，且越来越干燥，日照减少，风起叶落，易在人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳定、易于伤感忧郁的心情。因此，保持良好的心态也是养生保健不可缺少的内容之一。

①调节情绪：中医认为悲伤是伤害身体的一种情绪，同时过度兴奋激动，使得阳气浮动，很容易引发疾病。因此应保持良好健康的心态，将不良的情绪及时地宣泄出来，让心情平静安详，乐观豁达。平时多参加自己喜欢的事情，多去做运动，陶冶情操，稳定情绪。

②扫除抑郁：秋季临床上抑郁状态的患者明显增多，在深秋时节，人们需保持良好的心态，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心，平时可多做运动以此来达到宣泄情绪的目的。在阳光明媚的天气里，外出观赏风景，喜悦溢于言表，可使忧郁愁烦顿消，令人心旷神怡，给生活增添无限乐趣。这是秋季养生保健不可忽略的一点。



### (5) 导引养生——寒露托掌观天式

“托掌观天”指的是两掌向上托举，同时抬头、目视苍穹，可以导引体内真气上达于人身之“天”，进而化为“甘露”润泽身心，进而与天地之气同感。能够有效地拔伸脊柱及胸腹，调畅身心。

#### ❖ 动作要点：

1、采用盘坐式（散盘、单盘、双盘均可），两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、两掌在胸前合掌，目视两手中指指尖，略停。

3、接上式，将两手中指、食指及无名指、大指及小指依次向两侧打开，掌心虚空，掌根相接，掌指放松，犹如莲花绽放一般。

4、接上式，掌根分开，两掌分别向左右上方托举，两臂慢慢伸展，随之头颈后仰，目视上方，略停。

5、接上式，两掌在头顶上方合掌，同时下颏内收、百会上顶、头颈还原，目视前方。

6、接上式，屈肘收臂，两掌慢慢回落至胸前。

7、接上式，两掌再分指、托举，合掌、收回，重复练习三次。

8、接上式，两掌分开，两臂向左右45°侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

#### ❖ 动作解读：

1、两掌在胸前合掌时，掌根约与膻中穴相平，并与膻中穴保持约一拳的距离，指尖指向身体前上方，约与身体成30°，掌心虚空，不可用力。

2、手指打开时，两掌掌根不动，依次将十指慢慢打开；首先将两手中指打开稍停，然后将两手食指和无名指打开稍停，最后将两手拇指和小指打开稍稍停，犹如一朵绽放的莲

花。

3、两掌向上托举时，如同托举千斤重物，但用意不用力，不可用蛮力。

4、两掌合掌下落至胸前时，掌向下拉，同时百会上顶，意念带动脊柱向上拔伸，如此一上一下、对拔拉伸。

## （十八）霜降节气养生

霜降是秋季的最后一个节气，也是冬季的前奏。民间有“冬补不如补霜降”的说法，且应先“补重阳”后“补霜降”，认为“秋补”比“冬补”更要紧。

### 1. 霜降三候

霜降的三候为：一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蛰虫咸俯。意思是说：霜降节气之后五日，豺狼等大型食肉动物开始捕猎，并将多余的食物寄存一段时间后再食用；再五日，大地上的植物开始枯黄与掉落，天气开始冷了；又五日，蛰虫都在洞中不动不食，安静地进入冬眠状态。

### 2. 霜降养生

#### （1）食疗养生

霜降节气的气候特点仍以燥气当令，而干燥的气候环境很容易消耗人体的津液，关键在于养肺润燥。除了要多喝水、多吃果蔬、避免辛辣食品刺激之外，一日三餐也可适当煮些滋阴养肺的粥来喝。此时可视个人症状选择滋补肺阴、清除燥热的银耳、百合、银杏、枸杞、莲藕、莲子等药材或食物入粥，以防止干燥的发生。而对于干燥症状明显的人群来说，则可通过进补药粥、药膏来达到润肺的目的，如麦门冬粥、川贝母蒸梨羹等，都可起到养阴润肺的功效。

## (2) 导引养生——霜降两手攀足式

作为秋季的最后一个导引术——霜降两手攀足式，不仅有对相应的肺脏、呼吸、气机等调整与练习，同时也有与“长夏”相对应的脾胃的练习。抬头伸腰时，两脚尖尽力内勾，体会脊柱、腰部、两腿后侧伸展的感觉；俯身伸足时，两脚尖尽力前伸，身体既要尽力向两腿靠拢，又要尽力向前伸展，体会整个脊柱、两足背、两腿前侧伸展的感觉；动作幅度要大，但要循序渐进，以免韧带及软组织受到损伤。有效锻炼腰、背、腿部肌肉韧带，防止腰腿的疾患；调畅督脉、任脉之气，滋养肝肾，强健腰腿，为进入冬季后肾脏的练习做好准备和基础。

### ❖ 动作要点：

1、正身平坐，两腿伸直，两手自然覆按于两膝，竖脊含胸，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、两臂向左右两侧伸展，同时两臂内旋，小指在上，掌心向后。

3、接上式，俯身向前，两手向前“攀足”，两手分别握持两足。

4、接上式，两手捏持两足第一、二脚趾并尽力向内拉，足尖尽力内勾，使两腿后侧得到最大的伸展；同时抬头、伸腰，目视前上方，动作达到最大幅度时略停。

5、接上式，头颈还原，身体尽力前俯，向两腿靠拢，同时两手恢复成握持两足的姿势，足尖尽力前伸，脚背绷直，动作达到最大幅度时略停。

6、重复以上4~5的动作，三次后，还原成正身平坐的姿势，呼吸调匀，思想安静，全身放松。

### ❖ 动作解读：

1、抬头伸腰时，两脚尖尽力内勾，体会脊柱、腰部、

两腿后侧伸展的感觉。

2、俯身伸足时，两脚尖尽力前伸，身体既要尽力向两腿靠拢，又要尽力向前伸展，体会整个脊柱、两足背、两腿前侧伸展的感觉。

3、动作幅度要大，但要循序渐进，以免韧带及软组织受到损伤。

4、西北方，为霜降导引术练习的最佳方向。

5、一日二十四时：当日 20:00~21:00；霜降节后 15 天，为本导引术练习的最佳日期。

### （十九）立冬节气养生

“立，建始也；冬，终也，万物收藏也”。立冬，是二十四节气的第十九个节气，表示开始进入冬季。立冬过后，天明显黑得更早，防寒保暖也显得更加重要。

#### 1. 立冬三候

立冬的三候为：一候，水始冰；二候，地始冻；三候，雉入大水为蜃。意思是立冬之日“水始冰”，是水与冰的结合，冬寒水结，是为伏阴。孟冬始冰，仲冬冰壮，季冬冰盛。后五日“地始冻”，冰壮日“冻”，地冻为凝结，“蔼蔼野浮阳，晖晖水披冻”；再五日“雉入大水为蜃”，与“雀入大水为蛤”对应，蜃是大蛤，古人认为，海市蜃楼便是蜃吐气而成。

#### 2. 立冬养生

##### （1）食疗养生

民谚云：“三九补一冬，来年无病痛。”说的就是立冬养生保健的重要性。

①咸味入肾补益阴血：根据“秋冬养阴”“冬季养肾”的原则，冬季可以适量多吃点咸味食物，如海带、紫菜以及

海蜇等，具有补益阴血等作用。

②进补前先引补：立冬后进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程，所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外，冬季喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

中医认为，立冬这一节气到来后阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以养精蓄锐、为来春生机勃勃发作准备。

在我国民间有立冬补冬之习俗，每逢这天，人们要以不同的方式进补，说是这样到了寒冷的冬天可以抵御严寒的侵袭、提高人体免疫功能，还能为来年的身体健康打好基础。

千万不可盲目进补，特别是老年人，高脂肪、高热量的食物摄入不能太多，以免诱发高血压、冠心病等疾病；可以吃一些炖母鸡、精肉、蹄筋，并经常饮用牛奶、豆浆，这些对血脂影响都不大，还可增强体质。

北方天气严寒，宜进补大温大热之味，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区气候较北方要温和得多，应进补清补、甘温之味，如鸡、鸭、鱼类。

③多温热少寒凉：例如多吃一些糯米、高粱、栗子、大枣、核桃仁、桂圆、韭菜、南瓜、生姜、牛肉、羊肉等温热性质的食物。

## （2）情志调养

在精神调养上要做到控制情志活动，保持精神情绪的安宁，避免烦扰，以使体内阳气得以潜藏，不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能；

### （3）起居调养

要早睡早起，日出而作，以保证充足的睡眠，利于阳气潜藏、阴精蓄积；

衣着不要过少过薄也不要过多过厚，这是因为衣着过少过薄、室温过低即易引起感冒、消耗阳气，而衣着过多过厚、室温过高则易使腠理开泄、阳气不得潜藏、寒邪易于侵入。

中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气”，人体中的阳气好比天上的太阳，太阳赐予自然界光明和温暖，失去它万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，也会失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

### （4）运动养生

冬天寒冷，人的四肢较为僵硬，所以锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习，使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定，以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服，以免着凉。此外，有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动，如打球、登山等。患有呼吸系统疾患的中老年人，应避免寒冷的刺激，运动应在日照充足时，避开早晚，以免诱发急病。老年人更应注意保暖。

### （5）导引养生——立冬挽肘侧推式

立冬导引术以练习手足为主，更侧重于手的练习。同时，立冬导引术中也包含了与春气相应的肝胆、与秋气相应的肺的练习，正是体现了中医养生整体观，以及阴阳、五行、五脏等分而不分的道理。

“挽肘”指的是用手掌轻轻抚按于另一手臂肘内侧，并以手掌之热力“熨烫”该部。“侧推”是向身体侧前方推掌，推掌先从小指一侧开始逐渐转为掌心向前先轻如推窗，后则

重如排山，动作看似简单实则内含错骨分筋、分经练脉之法，须细细体味。有利于改善失眠、记忆力减退等症。身体左右转动的练习，可以起到调整带脉，调和肝胆的功效，有利于改善心情抑郁、精神萎靡不振等症状，并有助于治疗妇科疾病患。对于提高颈、肩、腰、脊等部位的功能及防治相关疾病有明显的效果。

❖ 动作要点：

1、采用盘坐式（散盘、单盘、双盘均可），两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、右掌经体前划弧至左侧，掌心轻轻覆按在左肘内侧。

3、接上式，右掌不动，左掌中指带动左臂向前、向上伸展，至于肩平，指尖向前，掌心向下。

4、接上式，左臂向左侧水平外展，同时臂外旋，转掌心向上，身体亦随之左转旋。

5、接上式，左臂屈肘内收，右掌随之松开，两臂屈肘下垂，两掌立于肩前掌心相对，指尖向上。

6、接上式，身体向右水平转动，至极限时，略停，身体其他部位不动。

7、接上式，两掌以小指一侧引领，向右前方缓缓推出，两臂平行、与肩同高，逐渐转掌心向前、指尖向上；同时头面缓缓水平向左转动，目视左前方，至极限时，略停。

8、接上式，两掌指尖前伸，放平，掌心向下，身体其他部位不动。

9、接上式，左掌带动左臂向左前方水平外展，同时头颈转回正前方，两臂向身体左右45°侧伸，与肩相平，掌心向下，目视前方。

10、接上式，沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

11、开始进行对侧练习，动作同上，左右方向相反。

## （二十）小雪节气养生

小雪，为一年二十四节气中的第二十个节气，也是冬季的第二个节气，每年太阳运行至黄经 240° 时即为小雪。小雪节气，一般是从每年的 11 月 22 日前后开始，到 12 月 7 日前后结束。

### 1. 小雪三候

小雪的三候为：一候，虹藏不见；二候，天气上升地气下降；三候，闭塞而成冬。意思是说：小雪节气之后五日，就不能看到彩虹；再五日，天空中的阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机；又五日，天地闭塞而转入严寒的冬天。

### 2. 小雪养生

#### （1）食疗养生

饮食温补，以养肾气。小雪节气既不适宜吃生冷食物，也不适宜进食过于燥热的食物。对于体寒者，宜适当吃一些温补食品，例如羊肉、牛肉、鸡肉等。对于容易“上火”的人，日常饮食以清淡为原则，如大白菜、萝卜、莲藕、香蕉、梨和苹果等。

#### （2）导引养生——小雪蛇行蠕动式

小雪导引术中，以手臂的“蛇行蠕动”练习为主，这个动作看似简单，实则不易，需要细细体会与练习。“蛇行蠕动”是肩、肘、腕、指协调画圆的运动；“蛇行”是指肩、肘、腕等较大关节的运动；“蠕动”是指小关节的运动，主要是通过掌心的开合来完成；又配合“剑诀”的手法，具有益气、补心益肾的作用。

#### ❖ 动作要点：

1、预备式：松静站立。



2、手臂蠕动：两脚并立或自然开立，身体中正放松。两臂或同时，或先后，肩、肘、腕关节作蛇行运动，即相邻的两个关节作相反方向的伸运动。就左臂而言，肩、肘、腕三节作竖顺划太极圈；反之，右臂、肩、肘、腕三节作竖逆划太极圈。肩、肘、腕三节动作协调自然，即可整个臂动如蛇行。

3、手指蠕动：以内劳宫开合引动为先，推动掌骨的开合(即先收掌心，再挺出掌心)，然后依次屈掌指第一指节，第二指节，第三指节，五指同时向指尖方向运动，形成后浪推前浪似蚕起伏向前蠕动爬行。整个蠕动分为掌心(内劳宫)的开合，与指关节的屈伸。而以掌心开合推动手指的蠕动，使二者融为一体，浑然无间。

❖ 动作解读：

1、蛇为动中静的动物。作蛇行蠕动应力求沉静柔实，收敛精神。意念随上下屈伸而变。呼吸一般运用自然呼吸即忘掉呼吸。练到一定层次则在有意无意之间完成动作。若出现自发蛇行运动则任其自然。

2、蛇行运动以自我感觉气随形动而流转至平，外形上使人不易察出为好。

3、蠕动不要以指带掌形成抓挠动作—单纯的指关节运动。应注意没有劳宫穴的开合，亦无以掌摧指使气机达于指梢的体会。

4、先分别练习各种形式的蛇行和蠕动。待协调自然以后，可将（脊柱的蛇形）手臂的蛇形和手指的蠕动同时进行练习。整个蛇形运动完成时，柔若无骨。

5、练功结束应注意静养，以神气归于丹田，似蝉于茧中，如蛇于冬眠。

## （二十一）大雪节气养生

大雪，是二十四节气中的第二十一个节气，时间是公历每年的12月7日或8日，也是干支历亥月的结束以及子月的起始；其时是太阳到达黄经255°。

### 1. 大雪三候

大雪的三候为：一候，鹖鴠不鸣；二候，虎始交；三候，荔挺出。意思是：天气寒冷，寒号鸟也不再鸣叫了。由于此时是阴气最盛时期，正所谓盛极而衰，阳气已有所萌动，所以老虎开始有求偶行为。此处的“荔挺出”的“荔挺”为兰草的一种，也可简称为“荔”，也是由于感到阳气的萌动而抽出新芽。

### 2. 大雪养生

#### （1）起居养生

起居宜早眠早起。冬日阳气肃杀，夜间尤甚，冬季养生应当在“藏”字上下功夫。所以建议大家遵从“早卧起晚”的睡眠规律，早睡以养阳气，迟起以固阴精。由于冬日早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的适应能力。

#### （2）泡脚按摩养生

必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，同时按摩和刺激双脚穴位。

#### （3）食疗养生

大雪时节肾气正旺，可以使用以下这些食疗方。

##### ①大枣肉桂糕

用料：白术10克，干姜1克，黄芪15克，大枣30克，肉桂6克，面粉500克，白糖150克，发面、碱水各适量。

做法：将白术、黄芪、干姜、大枣、肉桂放入砂锅内，加适量清水，用大火烧沸后，转用小火煮 30 分钟，去渣留汁；再将面粉、白糖、发面放入盆内，加药汁和适量清水，揉成面团，待面团发酵后，加碱水，试好酸碱度，然后做成糕坯；将糕坯上笼用大火蒸 30 分钟即可。

功效：健脾温肾、和胃益气。

#### ②山药枸杞鸡汤

用料：怀山药 30 克，枸杞子 15 克，母鸡半只（约 500 克），生姜 3 片，精盐适量。

做法：母鸡洗净切块，与怀山药、枸杞子、生姜一同放入砂锅，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火熬煮 1.5~2 小时，调入精盐即成。

功效：养阴健脾、益肾补虚。

#### (4) 导引养生——大雪活步通臂式

大雪活步通臂式，是二十四节气导引术中两个站式导引术一，是唯一一个有着步法、身法变化练习的导引术。大雪导引术从外而言，以锻炼腰腿、肩臂为主；对内而言则以调补心肾为主，以与大雪节气相应，“活”筋骨以“通”气血。

##### ❖ 动作要点：

1、两脚并拢，自然站立；左脚向左侧开步，两臂向左右伸展至与肩平，成“一字势”。

2、右脚向左腿后方“插步”，同时左肩催动左臂向左侧水平伸展，从肩至臂、肘、腕、掌、指，节节贯穿，右臂随之内收，目视左侧。

3、左脚再向左侧开步，同时两臂伸展成“一字势”。

4、两掌立掌，十指向远、向上伸展，以掌根带动两臂尽力伸展，动作略停。

5、还原“一字势”，左脚向右腿前方“盖步”，同时

右肩催动右臂向右侧水平伸展，左臂随之内收，目视右侧。

6、右脚向右侧开步，同时两臂侧伸成“一字势”。

7、两臂下落，同时左脚收回，并步站立，呼吸调匀。

8、做反方向练习，动作方法同前，共做三遍。

以上方法对于上肢、下肢以及全身的协调性都很有帮助。

“活步”是太极、形意等功夫中的常用步法，包括插步、盖步等，左右变换，姿态优美；“通臂”则是峨眉派功夫中的典型动作，演练起来如蛇行蠕动、节节贯通。

“活”与“通”两字反应出大雪节气的锻炼原则——“活”筋骨以“通”气血，从而抵御风寒。

## （二十二）冬至节气养生

冬至，为一年二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气，每年太阳运行至黄经 270° 时即为冬至。冬至节气，一般是从每年的 12 月 22 日前后开始，到次年 1 月 5 日前后结束。

### 1. 冬至三候

冬至的三候为：初候，蚯蚓结；二候，麋角解；三候，水泉动。意思是说：冬至节气之后五日，由于此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；再五日，由于冬至阳生，麋感阴气渐退而解角；又五日，由于阳气初生，所以山中的泉水可以畅快地流动。

### 2. 冬至养生

#### （1）按摩养生

中医认为“肾开窍于耳”，冬至以后气血运行不畅的或者肾阳虚的人耳朵比较容易生冻疮。这个时候经常按摩耳朵，有助于肾脏的保健和气血的顺畅。最常用的三种按摩方

式是拉耳垂、提耳尖和摩耳郭。

**拉耳垂：**用两手的拇指、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后向下拉耳垂 15~20 次，以发热发烫为度；

**提耳尖：**用双手捏住双耳上部耳轮，适量提拉耳尖，提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩，以微微发热为度。

**摩耳轮：**拇指位于耳轮内侧，其余四指位于耳轮外侧，揉搓 2~5 分钟，再往上提揪，以耳部感到发热为止。

## （2）艾灸养生

俗话说“夏养三伏、冬补三九”，在冬至时选取具有强身保健作用的穴位，在此穴位上施行艾灸。将节气、艾灸和穴位三者结合，冬至艾灸保健能够起到温阳补气、温经散寒的作用，从而提高机体的抗寒和抗病能力，提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力，还具有延年益寿的作用。常用穴位有关元、中院、足三里等。

## （3）导引养生——冬至升嘶降嘿式

冬至导引术，根据人体初阳始升这一特点，在手足并练的同时，加入了升气嘶字诀、降气嘿字诀呼吸吐纳的口诀练习，使体内真气先升后降，从而达到温肾助阳强健腰腿的功效。（该动作可以锻炼膝关节）

❖ 动作要点：“平坐伸腰无重压，屈伸借力鹰虎爪，升嘶降嘿笑哈哈”

两腿内收，后背挺直，手掌按到膝关节上，推再两腿伸直。先做嘶，伴随着吸气，然后用口吸气；嘶吸满了后嘿；自然呼吸，然后吸气，略停；呼气嘿。

## （二十三）小寒节气养生

小寒，为一年二十四节气中的第二十三个节气，也是冬

季的第五个节气，每年太阳运行至黄经 285° 时即为小寒。小寒节气，一般是从次年的 1 月 5 日前后开始，到次年 1 月 20 日前后结束。小寒是全年中最冷的节气之一。

### 1. 小寒三候

小寒的三候为：一候，雁北乡；二候，鹊始巢；三候，雉始鸣。意思是说：小寒节气之后五日，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移；再五日，北方到处可见到喜鹊，并且其感觉到阳气而开始筑巢；又五日，雉会感阳气的生长而鸣叫。

### 2. 小寒养生

#### (1) 食疗养生

##### ①黄芪牛肉汤

原料：牛肉（瘦）1000 克，黄芪 12 克，党参 12 克，大葱 20 克，姜 15 克，料酒 20 克，小葱 5 克，胡椒粉 1 克，盐 10 克，味精 2 克。

做法：将黄芪、党参洗净；经过加工装于双层纱布袋内封住口做成中药包；牛肉洗净，切成 5 厘米长、3 厘米宽的块；姜、葱洗净；砂锅置大火上，倒入鲜汤 2000 克，放入牛肉块、中药包煮沸，撇去浮沫；加姜、葱、料酒，移至小火上炖熟透；拣去中药包、姜、葱，加入精盐、胡椒粉、味精、葱花即成。

适宜于气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人。

##### ②干姜肉桂羊肉汤

原料：羊肉（瘦）150 克、干姜 30 克、肉桂 15 克。盐 1 克，大葱 3 克，花椒粉 1 克。

做法：羊肉切块，与干姜、肉桂共炖至肉烂，调入盐、葱花、花椒面，即可。

适宜阳虚怕冷、四肢不温、腰膝冷痛之人。

## (2) 导引养生——小寒只手擎天式

只手擎天式，一手托天、一手按地，转头目视上托之掌，如擎天柱一般，因此名为只手擎天式。在小寒导引术中，不仅有强壮腰肾作用的练习，同时也加入了拔伸、托举等生发阳气的动作练习，正是体现了阴极而阳的自然之理。

### ❖ 动作要领：

1、采用盘坐式（散盘、单盘、双盘均可），两手自然覆按于两膝，正身端坐，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、屈两肘，两臂外旋，转掌心向上，两掌收至腰间。

3、接上式，右掌从腰间向左侧“穿出”，至手臂接近伸直，右掌略高于左肩，同时身体随之左转。

4、接上式，右臂内旋，右掌外翻，转掌心向上，并顺势向上托举，头颈仰转，目视右掌；同时，左臂内旋，左掌内翻，转掌心向下，并顺势前伸，掌心向下按于地面，动作到位略停。

5、接上式，右臂松肩坠肘，手臂放松，经体前慢慢下落，同时左掌收回，头颈转正；然后将两臂向左右45°侧伸，至与肩相平，掌心向下，目视前方。

6、接上式，两臂沉肩坠肘，松腕舒指，下落还原，两手覆按两膝，目视前下方，呼吸自然，全身放松。

7、接上式，屈两肘，两臂外旋，转掌心向上，两掌收至腰间，然后左掌从腰间向右侧“穿出”，做对侧练习，动作同上，左右方向相反。

8、如上左右各做一次为一遍，共做三遍。

## (二十四) 大寒节气养生

大寒，为一年二十四节气中的第二十四个节气，它既是冬季的最后一个节气，也是二十四节气的最后一个节气，每

年太阳运行至黄经 300° 时即为大寒。大寒节气，一般是从每年的 1 月 20 日前后开始到 2 月 5 日前后结束。

## 1. 大寒三候

大寒的三候为：一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。意思是说：大寒节气之后五日，母鸡便开始孵小鸡了；再五日，鹰隼之类的征鸟，处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒，又五日，水域中的冰一直冻到水中央，并且最结实、最厚。

## 2. 大寒养生

### (1) 起居养生

①戴围巾防颈寒：颈部是人体的“要塞”，不但布满了血管，而且还有很多重要的穴位。穿立领装或戴围巾，不但能挡住寒风，给脖子保暖，还对预防高血压病、心血管病、失眠等健康问题有一定的好处。

②双手搓腰防腰寒：双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体的做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做 50~100 遍，早、晚各做 1 次。

③常做足浴防脚寒：足浴要注意以下三点。第一是温度，水温最好 40° C 左右，水淹没踝关节处；第二是时间，每次浸泡时长为 20~30 分钟，不时添加热水保持水温，泡后皮肤呈微红色为好；第三是按摩，泡完后擦干脚部水分，用手按摩足趾和脚掌心 2~3 分钟。

④冷水搓鼻防鼻寒：天冷后“凉燥”更显，因此每天早、晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力，可预防鼻炎发作。

⑤多晒太阳养生息：大寒时节天寒地冻，早晚出行最好



在日出后、日落前。冬日晒太阳可以有效补充人体阳气，增强身体抵抗力。

## （2）导引养生——大寒单腿地支式

大寒单腿地支式，所谓单腿，就是用特定的姿势“锁住”一条腿气血的运行，而专门练习另一条腿，然后再进行另外一条腿的练习；所谓地支，是指下盘腰腿功夫的练习及武功中地躺招式的运用。大寒导引术，相对于其他节气的导引术而言，其运动量、运动强度都偏大，尤其是对于腰腿的练习，这样的练习可以达到强健腰腿、滋补肝肾、延缓衰老的作用。

### ❖ 动作要点：

1、正身跪坐，两手自然放于两腿上，头正颈直，竖脊含胸，呼吸均匀，思想安静，全身放松。

2、下巴内收、百会上顶，带动身体立起，成跪立姿势。

3、接上式，重心移至右腿，提左腿带动左脚向前踏地，身体中正，目视前方。

4、接上式，重心后移，臀部坐于右脚跟上，上身后仰，同时两手顺势支撑于身体两侧，掌心按地，指尖向前，目视前上方。

5、接上式，左脚缓缓向前踢出，左腿伸直，脚背绷直，目视脚尖，古称“搜裆腿”。

6、接上式，尽力勾左脚尖，体会腿后侧伸展的感觉，动作略停，古称“翘剪式”。

7、接上式，屈左腿并尽力向胸前收回，身体其他部位不变，动作略停。

8、接上式，左腿伸直，左脚向前上方蹬出，力达脚跟，动作略停，古称“海底针”。

9、接上式，重复以上 7-8 的动作，蹬腿、收腿共三次。

10、接上式，左腿收回胸前，左腿下落，左脚踏地，重

心前移，两手离地，上身直立，左腿收回，成跪立的姿势，目视前方，呼吸自然，全身放松。

开始进行对侧练习，动作同上，左右方向相反。如上左右各做一次为一遍，共做三遍。