

（3）山楂苹果茶

材料：山楂 10 克，苹果半个，大枣 3 颗，冰糖适量。

做法：将苹果切片，与山楂、大枣一同放入茶壶中，加入 1000 毫升水，大火煮开转小火煮 20～30 分钟，再加入适量冰糖。

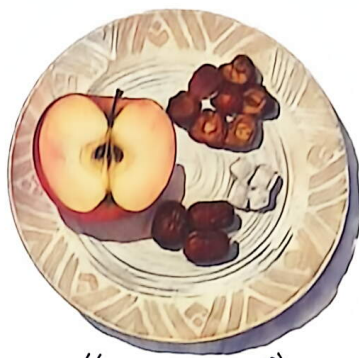
功效：消食化积，健脾益胃。

（4）益肾固精饮

材料：芡实 5 克，莲子 5 克，山药 5 克，覆盆子 3 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮开转小火煮 30 分钟。

功效：补肾固精，健脾止泻。



山楂苹果茶材料



益肾固精饮材料

四、中医养生疗法

1. 灸疗法

（1）灸外关穴

位置：在前臂后区，腕背侧远端横纹上 2 寸，尺骨与桡骨间隙中点。

操作方法：将点燃的艾条悬于外关穴上方，艾灸 20～30 分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸 3 天，每天 1 次。

功效：疏风解表，清热泻火。

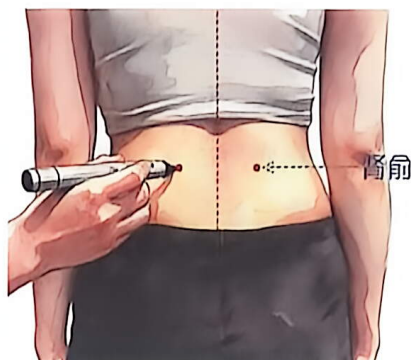


（2）灸肾俞穴

位置：在脊柱区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于肾俞穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续艾灸3天，每天1次。

功效：补肾益精，强腰健骨。



（3）灸大椎穴

位置：在脊柱区，后颈部正中线，第7颈椎棘突下凹陷处。

操作方法：将点燃的艾条悬于大椎穴上方，艾灸20～30分钟，以局部温热、皮肤微红为度。节气当日和节气前后连续3天，每天1次。

功效：温阳散寒，解表退热。



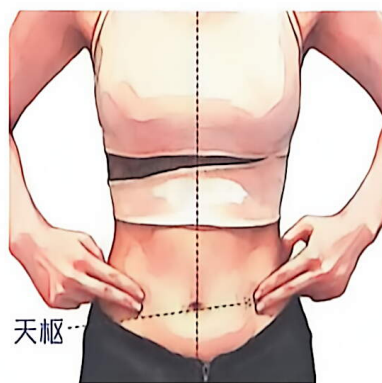
2. 按摩法

（1）揉按天枢穴

位置：在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

操作方法：双手食指与中指并拢，指腹分别按压两侧天枢穴，按顺时针方向旋转揉按穴位50～100圈。每天2次。

功效：调理胃肠，理气行滞。



(2) 拿捏肩井穴

位置：在肩胛区，第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

操作方法：拇指与其余四指分别放在肩井穴所在部位的两侧，相对用力一紧一松地拿捏，每次拿捏10～15次，以拿捏部位有酸胀感为度，左右交替进行。

功效：活络消肿，放松身心。



(3) 点按气舍穴

位置：在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中。

操作方法：拇指指腹着力于气舍穴上，轻柔地做环旋运动，每次5分钟，以穴位处有酸胀痛感为度。每天2次。

功效：通利咽喉，理气散结。



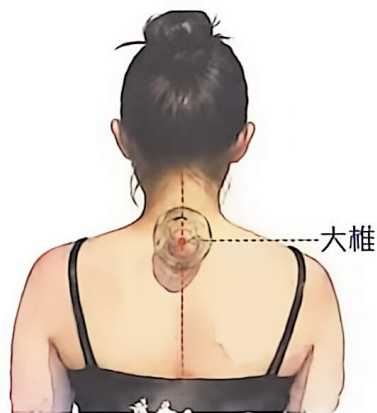
3. 罐疗法

(1) 大椎穴留罐

位置：在脊柱区，后颈部正中线，第7颈椎棘突下凹陷处。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置10～15分钟，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：疏风解表，清热泻火。

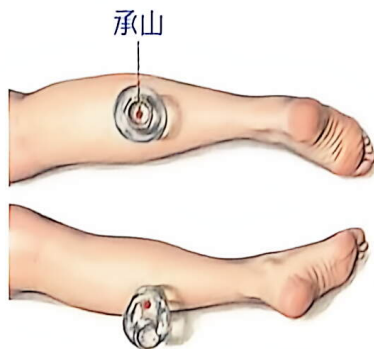


(2) 承山穴留罐

位置：在小腿后区，腓肠肌两肌腹与肌腱交角处，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置 10 ~ 15 分钟，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：缓解肌肉疲劳，祛湿散寒。

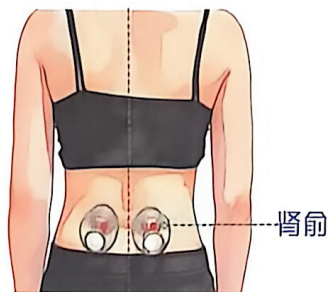


(3) 肾俞穴留罐

位置：在脊柱区，第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置 10 ~ 15 分钟，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：补肾益气，强腰健骨。



五、运动养生

1. 慢跑

立冬时节气候较冷，选择户外慢跑时要着保暖、透气的衣物，时间宜在上午 10 点以后。慢跑速度因人而异，一般保持在能与人正常交流的程度，避免气喘吁吁。可采用“三步一呼、三步一吸”的呼吸节奏，让呼吸与步伐配合。在冷空气里跑步，注意用鼻子吸气、嘴巴呼气，避免冷风直灌。

2. 易筋经——出爪亮翅势

①准备动作，双脚开立与肩同宽，双手自然下垂于两侧，头部端正，呼吸自然。

②两臂向上缓慢抬起，向身体两侧平举，掌心向前。

③两臂平行前移，屈肘，两手变柳叶掌立于云门穴前，掌心相对，指尖向上；目视前下方。

④先展肩扩胸，然后放松肩部，两臂缓慢向前伸，同时两掌由柳叶掌变成荷叶掌，指尖向上；瞪目。

⑤屈肘，松腕，缓慢收臂，立柳叶掌于云门穴，掌心相对，指尖向上；目视前下方。

⑥重复动作②～⑤ 3～7遍。

第二节 小雪养生

一、概述

小雪，为二十四节气中的第二十个节气，于每年公历11月22日或23日交节。“小雪”之名，意谓天寒始雪，然未至盛极。此节气是反映降水与气温变化的重要节点，寒潮与强冷空气活动频数渐增，天气日寒，降水量渐长。此时节天地间阴气日盛，阳气愈藏，人体亦当顺应此封藏之势，固护阳气，以御严寒。

二、起居情志

小雪时节，自然界阳气潜藏，阴气渐盛，起居作息当遵循“早卧晚起，必待日光”的原则。早睡以养阴固阳，使身体与天地闭藏之势相应，增强抵御外邪之力；晚起可避清晨寒气，顺应阳气升发之机，有效降低感冒等疾患发生的概率。

小雪之后，天气愈寒，光照渐少，阴冷晦暗之气易引发人的抑郁情绪，故情志养生于此际尤为关键。此时当保持情绪平稳、愉悦，养藏精气。可适当进行户外活动，趁阳光温煦之时出门晒太阳，或散步于林间，

或听舒缓音乐，或培养兴趣爱好，皆能疏解压力、调畅情志。正气存内，则寒冬亦觉温暖；情志调达，则身心自得安和。

三、饮食养生

1. 饮食要点

小雪既至，寒意渐浓，饮食调养当以温补益肾为要。此时宜多食羊肉、牛肉、腰果等温补之品，以助阳气、御冬寒，为身体补充充足的能量。

然温补之余，亦需防止饮食热量过高、脂肪摄入过量。民间素有食“四冬”（冬笋、冬菇、冬瓜、冬枣）之俗，此四者既可佐餐增味，又能清热利湿、健脾消食，使补而不腻、温而不燥。黑色入肾，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等，皆为滋养肾气的佳品，既能增强人体的御寒能力，又可润肺生津，为干燥寒冬带来濡润滋养，实为小雪时节极佳的保健之选。

2. 食疗方

（1）番茄炖鲫鱼

材料：鲫鱼1条，番茄2个，生姜3片，大葱1根，植物油、调料适量。

做法：锅中油热后放入姜片和葱段炒香，将腌制过的鲫鱼放入锅中，煎至两面微黄，加入切好的番茄翻炒出汁，加入适量热水，大火煮沸后转小火炖煮15分钟，再加盐调味。

功效：健脾利湿，补中益气，和中开胃。

（2）白萝卜羊肉汤

材料：羊肉500克，白萝卜1根，生姜1块，葱2根，调料适量。

做法：羊肉切块焯水。锅中倒入适量清水，加入羊肉块、姜片、葱段、八角、香叶，大火烧开后转小火慢炖1.5～2小时至羊肉熟烂，加入切好的萝卜块继续炖煮20～25分钟至白萝卜熟透，再加盐调味。

功效：驱寒暖身，清热去燥，润肺止咳。

（3）胡萝卜玉米煲猪脊骨

材料：猪脊骨 500 克，胡萝卜 1 根，甜玉米 1 根，生姜、盐适量。

做法：猪脊骨焯水，胡萝卜切块，玉米切段，三者一起放入砂锅中，加入姜片和适量清水，大火煮开转小火煲 1.5 小时，再加盐调味。

功效：清热生津，健脾开胃。

（4）核桃大枣粥

材料：大米 100 克，核桃仁 50 克，大枣 10 颗，冰糖适量。

做法：将大米、核桃仁、大枣放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火熬煮至粥稠，再加冰糖调味。

功效：健脑益智，补气养血。

（5）黑芝麻糊

材料：黑芝麻 200 克，糯米 100 克，冰糖适量。

做法：将炒熟的黑芝麻和糯米放入研磨机中打成粉末状，再放入锅中，加入适量清水，大火煮开转小火煮 3～5 分钟（注意搅拌，防止粘锅），再加冰糖调味。

功效：滋养肝肾，乌发强身。

3. 节气特色茶饮

（1）扶阳驱寒茶

材料：党参 8 克，干姜 3 克，大枣 5 颗，葛根 5 克。

做法：将所有材料放入养生壶中，倒入 800 毫升清水，选择花茶模式煮 20 分钟。

功效：温阳补肾，健脾暖胃，驱散风寒。



扶阳驱寒茶材料