

腭，气沉丹田，两手由小腹向前伸臂，手心向下向外画弧，顺势转手向上，双手十指交叉于小腹前。

②缓缓屈肘沿任脉上托，当两臂抬至肩、肘、腕相平时，翻掌上托于头顶，双臂伸直，仰头目视手背，稍停片刻。

③松开交叉的双手，自体侧向下画弧慢慢落于小腹前，仍十指交叉，掌心向上，恢复如起势，稍停片刻。

④重复动作①～③ 6～8遍。

第二节 雨水养生

一、概述

雨水，为二十四节气中的第二个节气，于每年公历2月18—20日交节。雨水节气的到来标志着降雨的开始。此时，地湿之气渐升，春寒料峭，乍暖还寒，湿气往往夹“寒”而来，因此养生尤需注意保暖，不可过早褪减冬衣，以防寒湿之邪乘虚而入。同时，饮食上当少食生冷之物，以顾护初生的脾胃阳气，为春气生发筑牢根基。

二、起居情志

雨水时节，春气回暖，但冬寒未尽，气温起伏不定。此时最忌急于脱去冬装，稍有回暖便减衣，易使寒邪乘虚而入，引发感冒、头痛、咳嗽等疾病。体质虚弱、抵抗力差者，更应注重“春捂”，以避风寒。运动方面，雨水时节应适当活动筋骨，以助阳气生发、气血流通。晨练不宜过早，最好待日出之后、气温渐暖之时，选择避风向阳、地面干爽之处，缓缓活动，切忌大汗淋漓，以免腠理开泄而受风寒。

中医认为，春属木，内应于肝，肝木易克脾土。雨水时节恰是调养脾

胃的关键时期。消极的情绪可影响脾胃的运化，若此时情志不畅，恼怒忧思，则易致肝失疏泄、横逆犯脾，引发胸胁痞满、食欲不振、食后腹胀、嗳气不舒等症。正如《黄帝内经》所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，此时宜保持心境平和，多与亲友交流倾诉，及时疏导情绪。亦可辅以经络拍打、经络操等，疏通经络，调畅气机，保持身心舒畅。

三、饮食养生

1. 饮食要点

春季肝气旺盛，脾胃相对偏弱，饮食上当以顾护脾胃为本。此时湿气渐起，空气湿润而不燥热，最宜以粥养之。粥既养脾胃，又助运化，若佐以山药、大枣、芡实、薏苡仁等食材熬制药膳粥，更可健脾祛湿、补益气血。蔬食方面，宜多食时令瓜果蔬菜，以补充津液。韭菜、荠菜、豆芽等，皆有助于阳气生发、疏调肝气；蜂蜜、大枣、山药等甘味之品，可健脾益气，亦宜常食。

雨水节气当少食生冷寒凉之物，以免损伤脾胃阳气。辛辣之物，如辣椒、大蒜等，易助火伤阴，亦当节制。重油高盐、煎炸烧烤之品，则会加重肠胃负担，扰动内火，违逆春日以和为贵、清淡养阳之道。

2. 食疗方

（1）南瓜菠菜粥

材料：郁金 6 克，南瓜、菠菜、毛豆各 50 克，大米 90 克，盐适量。

做法：将郁金、南瓜、毛豆、大米放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮至粥浓稠，下入焯过水的菠菜再煮 3 分钟，最后加盐调味。

功效：养胃生津，增强免疫力。

（2）山药金橘甜汤

材料：金橘 15 克，鲜山药 100 克，小米 50 克，麦芽糖适量。

做法：鲜山药切片，与金橘、小米一同入锅，加入适量清水，大火煮

开后转小火煮至粥浓稠，再加麦芽糖调味。

功效：疏肝健脾，润肺，生津止渴。

（3）枸杞山药粥

材料：枸杞子 20 克，山药 30 克，大米 50 克。

做法：将所有食材一同放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煮至粥浓稠。

功效：益肾柔肝，健脾益气。

（4）猴头菇清鸡汤

材料：鸡肉 250 克，黄豆 40 克，猴头菇 30 克，茯苓 15 克，枸杞子 5 克，盐适量。

做法：鸡肉砍成块，黄豆用清水浸泡 2 小时，猴头菇用温水泡软后切成薄片。将所有食材放入砂锅内，加入适量清水，大火煮开后转小火煮 1 小时（以黄豆软烂为度），再加盐调味。

功效：养胃健脾，调和五脏。

（5）芡实薏苡仁排骨汤

材料：排骨 250 克，芡实 15 克，薏苡仁 15 克，生姜 3 片，盐适量。

做法：排骨洗净焯水，与芡实、薏苡仁、姜片一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火炖 1.5 小时，再加盐调味。

功效：健脾祛湿，补肾固精。

3. 节气特色茶饮

（1）菊花决明子茶

材料：菊花 5 克，决明子 10 克，枸杞子 5 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 350 毫升沸水，加盖闷泡 5 分钟。

功效：清肝明目，润肠通便。

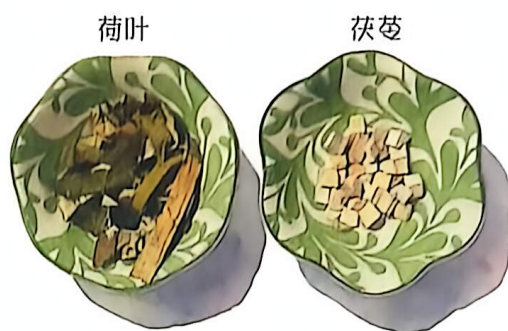


(2) 茯苓荷叶茶

材料：茯苓 10 克，荷叶 5 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮开后转小火煮 10 分钟。

功效：健脾祛湿，利水消肿。



(3) 玫瑰菊花枸杞茶

材料：玫瑰花 10 克，菊花 5 克，枸杞子 5 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 5 ~ 10 分钟。

功效：疏肝理气，散风清热，滋补肝肾。



(4) 大枣龙眼姜茶

材料：大枣 3 颗，龙眼肉 5 颗，生姜 3 片，红糖适量。

做法：将大枣、龙眼肉、生姜放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后转小火煮 5 ~ 10 分钟，加入适量红糖。

功效：补益心脾，养血安神。



四、中医养生疗法

1. 灸疗法

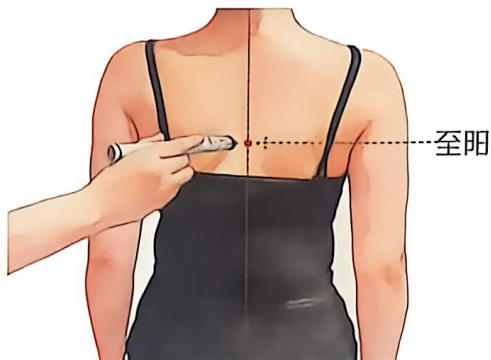
(1) 灸至阳穴

位置：在脊柱区，第 7 胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于至阳穴上方，艾灸 20 ~ 30 分钟，以局

部发热、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：宽胸理气，温阳健脾。



(2) 灸三阴交穴

位置：小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。

操作方法：将点燃的艾条悬于三阴交穴上方，艾灸20~30分钟，以局部发热、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：调节气血，改善睡眠。

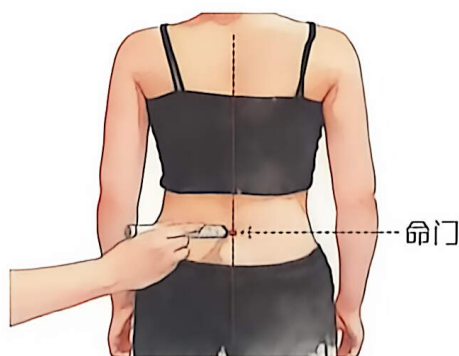


(3) 灸命门穴

位置：脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于命门穴上方，艾灸20~30分钟，以局部发热、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：温肾壮阳，固本培元。



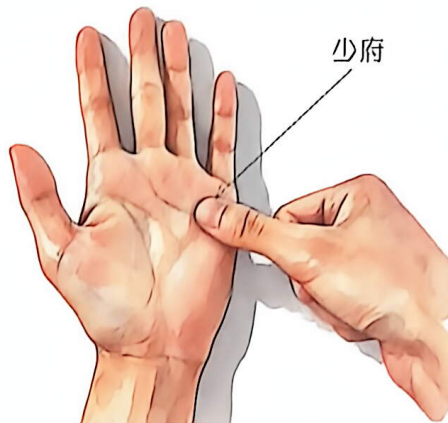
2. 按摩法

(1) 按揉少府穴

位置：在手掌，横平第5掌指关节近端，第4、5掌骨之间（握拳时小指尖所指处）。

操作方法：拇指指腹按压在少府穴上，稍用力点按，并做小幅度的环形揉动，每次按揉3～5分钟。每天3次。

功效：清心泻火，理气活络。



(2) 点按商丘穴

位置：在足内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线的中点凹陷中。

操作方法：拇指指腹按压在商丘穴上，其余四指握住脚踝，拇指稍用力点按，保持数秒后放松，重复操作10次，左右脚交替进行。

功效：健脾化湿，调理肠胃。



(3) 摩擦大椎穴

位置：在脊柱区，后颈部正中线，第7颈椎棘突下凹陷中。

操作方法：手掌反复摩擦大椎穴30～50次，以局部发热效果最佳。

功效：疏风散寒，解表清热。



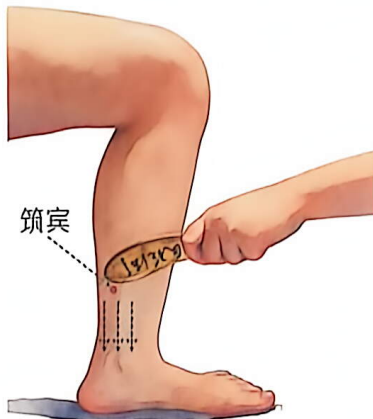
3. 刮痧疗法

(1) 刮筑宾穴

位置：在小腿内侧，太溪直上5寸，比目鱼肌与跟腱之间。

操作方法：在腿部涂抹润滑介质^①，采用直线刮法，从筑宾穴上方开始，沿着经络走向由上向下刮拭15~20次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：益肾宁心，祛湿排毒。

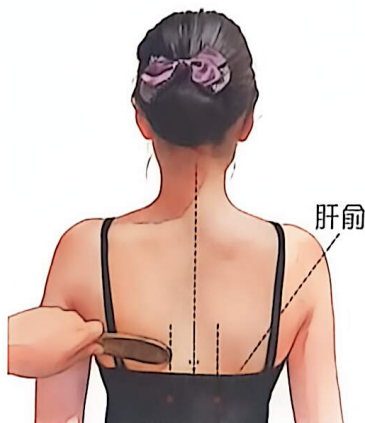


(2) 刮肝俞穴

位置：在脊柱区，第9胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：在背部涂抹润滑介质，采用面刮法，从肝俞穴上方开始，由上向下单向刮拭15~20次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：疏肝利胆，养血明目。



(3) 刮大敦穴

位置：在足趾，大趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸。

操作方法：在脚部涂抹润滑介质，采用面刮法、角刮法，从大敦穴上方向下刮拭，即从趾根向趾甲方向刮拭15~20次，力度均匀适中，以皮肤出现紫红色痧斑或痧痕为度。每周1次。

功效：疏肝理气，疏利下焦。



^① 润滑介质可以是精油、凡士林或润肤乳等。

五、运动养生

1. 健身球

健身球可以训练胸、腹、背、臀、腿等处的肌肉群，这些肌肉群在保持身体平衡、改善身体姿势及预防运动损伤等方面发挥着重要作用。

①坐球弹跳热身：坐在健身球上，双脚平稳踩地。轻轻上下小幅度弹动身体，放松腰背。持续2分钟。

②靠墙静蹲：将健身球夹在后背与墙之间，双脚向前站，身体靠住球；缓慢下蹲，感觉像要坐椅子一样。保持姿势30秒，休息片刻，再做1组（共2组）。

③坐姿转腰：坐在健身球中央，双手放在胸前，缓慢左右转动上身。左右各10次为1组，做2组。

④健身球臀桥：仰卧在地面，双腿屈膝，将小腿和脚后跟搭在健身球上；腰腹发力，将臀部向上抬起，抬到最高点时停留1秒，再缓慢放下。12次为1组，做2组。

⑤趴在球上抬背：腹部趴在健身球上，双脚着地保持稳定，双手轻轻扶在头后方；缓慢将上半身向上抬起，感受背部发力，再缓慢放下。10次为1组，做2组。

⑥靠球放松腰背：后背躺在健身球上，慢慢左右轻轻滚动腰背，放松2分钟。

2. 八段锦——左右开弓似射雕

①身体重心右移，左脚向左侧横开一步，两腿伸直；双手向上交叉于胸前，掌心向内，左手在外，右手在内；目视前方。

②缓缓屈膝，身体下蹲成马步，右手屈指成爪，拉至右肩前；同时左手成八字掌，左臂内旋，向左推出，约与肩同高，立腕，掌心向左，整体动作就像拉弓射箭一般，稍停；目视左掌上方。

③上体稍起，重心右移；同时右手五指展开成掌，向上、向右画弧至约与肩同高，指尖向上，掌心斜向前；左手指也展开成掌，掌心斜向后；目视右掌。