

白，出锅前加盐调味。

功效：止咳平喘，润肠通便，美容养颜。

（4）冰糖山药羹

材料：山药 250 克，冰糖适量。

做法：锅内倒入适量水，烧开后放入山药块，待煮至六成熟时，放入冰糖，继续煮至山药软糯、汤汁浓稠。

功效：补益生津，健脾养胃。

（5）地黄母鸡汤

材料：母鸡 1 只，熟地黄 30 克，大枣 10 颗，枸杞子 15 克，生姜、葱、调料适量。

做法：将母鸡砍成块，焯水后捞出放入锅中，加入熟地黄、大枣、枸杞子、姜片、葱段和适量料酒，再加入足量清水，大火烧开后转小火慢炖 2 小时至鸡肉熟烂，出锅前加盐调味。

功效：滋阴补血，益肾填精。

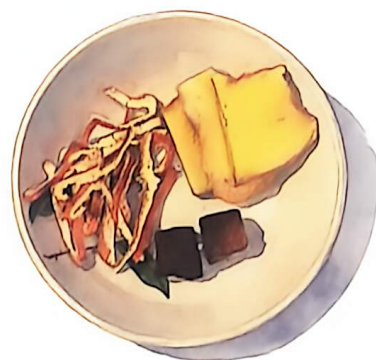
3. 节气特色茶饮

（1）陈皮姜茶

材料：陈皮 5 克，生姜 3 片，红糖适量。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 20 分钟。

功效：理气健脾，燥湿化痰。



陈皮姜茶材料

（2）百合罗汉果茶

材料：百合 8 克，罗汉果半个，枸杞子 5 克，蜂蜜适量。

做法：将百合、罗汉果、枸杞子放入养生壶中，加入 1000 毫升水，选择花茶模式煮 20 分钟，待汤汁温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：润肺止咳，清热利咽，润肠通便。



百合罗汉果茶材料

(3) 黄芪肉桂茶

材料：黄芪 10 克，肉桂 5 克，蜂蜜适量。

做法：将黄芪、肉桂放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后转小火煮 20 分钟，待汤汁温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：补气升阳，固表止汗。

(4) 熟地当归饮

材料：熟地黄 10 克，当归 6 克，大枣 3 颗，红糖适量。

做法：将熟地黄、当归、大枣放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后转小火煮 30 分钟，取药汁加入适量红糖。

功效：滋阴补血，补血活血。



四、中医养生疗法

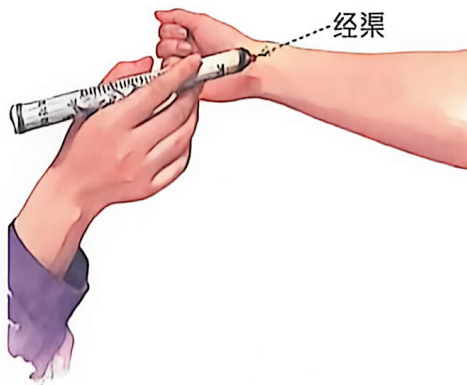
1. 灸疗法

(1) 灸经渠穴

位置：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 1 寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

操作方法：将点燃的艾条悬于经渠穴上方，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：止咳平喘，利咽化痰。



（2）灸肺俞穴

位置：在脊柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于肺俞穴上方，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：调节肺功能，补益肺气。

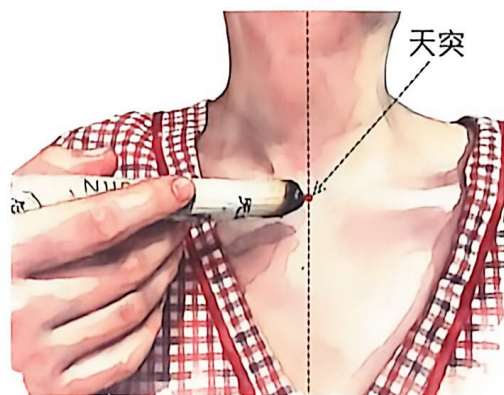


（3）灸天突穴

位置：在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于天突穴上方，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：宣通肺气，化痰止咳。



2. 按摩法

（1）按揉内关穴

位置：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

操作方法：拇指指腹按压内关穴，其余四指握住手臂，按顺时针方向轻轻按揉，以穴位处有酸胀感为度，每次按揉5分钟。每天3次。

功效：宁心安神，理气止痛。

（2）按揉印堂穴

位置：在头部，两眉毛内侧端中间凹陷中。

操作方法：食指指腹放在印堂穴上，以画小圈的方式按揉，力度适

中，以穴位处有轻微压迫感但不疼痛为度，每分钟 60～80 下，每次按揉 2～3 分钟。

功效：缓解头痛，改善失眠。



(3) 点按阳陵泉穴

位置：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中。

操作方法：拇指指腹按压在穴位上，拇指垂直用力，逐渐用力下压，数秒后缓慢松手，点按 5 个回合。每天 2 次。

功效：疏肝利胆，清利湿热。



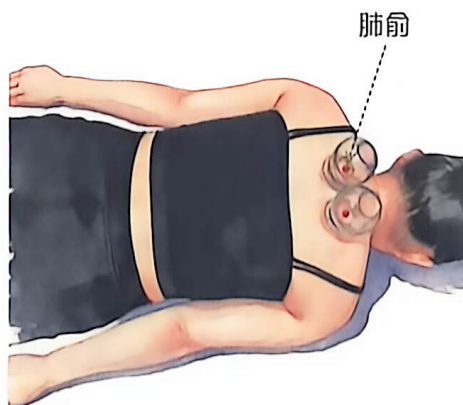
3. 罐疗法

(1) 肺俞留罐

位置：在脊柱区，第 3 胸椎棘突下，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，以皮肤呈瘀血为度。每周 2 次。

功效：宣肺止咳，清热解表。

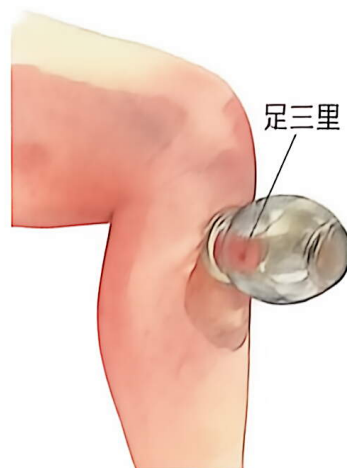


（2）足三里留罐

位置：在小腿外侧，犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外1横指处，犊鼻穴与解溪穴连线上。

操作方法：将罐吸住穴位局部后不移动，留置10～15分钟，以皮肤呈瘀血为度，每周2次。

功效：调节胃肠功能，疏通经络。



五、运动养生

1. 登山

登山时，身体需氧量增加，促使心肺更高效地工作，长期如此可增强心肺功能、提高身体耐力；呼吸也因需氧量的增加而加深加快，这有助于增强呼吸肌力量、增加肺活量、改善呼吸系统功能；沿途的自然美景，还能放松心情、缓解压力。同时，身体的运动，还可以促进大脑分泌内啡肽。这种天然的“快乐物质”能对抗抑郁和焦虑，使人心情愉悦。

2. 易筋经——摘星换斗势

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。

②两臂缓抬起略高过肩，掌心斜向下，全身放松；目视前方。

③身体左转，膝盖微屈；同时，右臂上举经体前下摆至左髋关节外侧，右掌自然张开“摘星”；左臂经体侧下摆至体后，左手背轻贴命门；目视右掌。

④直膝，身体转正；同时，右手经体前向额上摆至头顶右上方，松腕，肘微微弯曲，掌心向下，手指向左，中指尖垂直于肩髃穴；左手背轻轻贴住命门。右臂上摆时，眼随手走，定势后目视掌心。

⑤静立片刻，两臂向体侧自然伸展。

⑥换右侧，做右摘星换斗势，动作相同、方向相反。左右势各做1次为1遍，重复3遍。

第六节 霜降养生

一、概述

霜降，为二十四节气中的第十八个节气，亦是秋季的最后一个节气，于每年公历10月23—24日交节。《月令七十二候集解》中“九月中，气肃而凝，露结为霜矣”的记载，生动形象地描绘了霜降时节天地之气肃杀凝聚、露水遇寒凝结为霜的自然景象。此时养生应顺应自然，起居上注重保暖防寒，饮食上以滋阴润燥、调养脾胃为主，同时注意情志调节和适度运动，帮助身体顺利过渡到冬季。

二、起居情志

霜降时节，气温骤降，昼夜温差变化显著，及时增减衣物、注意保暖防寒尤为重要。民间素有“寒从脚起”之说，霜降御寒，当自足始。热水泡脚乃是简便易行、颇有功效的养生良法。北宋文豪苏东坡素来推崇足浴养生，曾道：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”热水泡脚可温通足部穴位，促进气血运行，调节脏腑功能，使阳气下达、周身温暖，实为霜降时节居家养生的妙方。

霜降正值草木凋零、万物萧瑟之际，人易触景生情，心生悲秋之绪。若调摄不当，悲忧过度，轻则神疲气短，重则诱发抑郁。欲远离悲秋，首在调畅情志，养成“不以物喜，不以己悲”的胸怀。当保持情绪乐观、内心宁静，避免悲伤情绪滋生。

三、饮食养生

1. 饮食要点

霜降之后，天气渐冷且燥气未消，饮食调养当以滋阴润燥、健脾养胃为要。此时宜多食富含水分及维生素的新鲜水果，如梨、苹果、香蕉、

葡萄、柚子等，以生津润燥，补充津液。用百合、银耳、山药、莲藕等甘润之品煮粥煲汤，既能润肺止咳，又能养胃生津，为霜降时节之佳选。

此时人体阳气渐收，脾胃运化之力减弱，故当忌食辛辣燥热之物，如辣椒、花椒、桂皮、羊肉、狗肉等。此类食物性多温热，易助火生热，使体内积热，反助秋燥。油腻厚味之物如油炸食品、肥肉、动物内脏等，亦当少食，因其黏腻碍胃，不易消化，易加重脾胃负担。饮食以温和清淡、滋润易化为贵，使肺得润养、脾得健运，方合霜降养收之道，为人冬夯实根基。

2. 食疗方

（1）山药枸杞炖排骨

材料：排骨 250 克，山药 100 克，枸杞子 10 克，生姜、葱、调料适量。

做法：将排骨砍成块，焯水后与山药、枸杞子、姜片、葱结、料酒一起放入炖锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火炖 1.5～2 小时，再加盐调味。

功效：健脾益胃，滋肾益精，养肝明目。

（2）银耳鸽蛋汤

材料：银耳 50 克，鸽蛋 20 个，冰糖适量。

做法：银耳洗净泡发，鸽蛋煮熟去壳。银耳入锅，加入适量清水煮至熟烂，再放入鸽蛋和冰糖，再煮沸即可。

功效：补肺益气，养阴润燥。

（3）百合炖鲤鱼

材料：鲤鱼 1 条，鲜百合 25 克，生姜、葱、植物油、盐适量。

做法：百合洗净；鲤鱼处理干净，擦干水分。先将鱼用热油煎至两面呈金黄色，再加入足量开水，放入姜片、葱段、百合，大火烧开后转小火慢炖 40 分钟至汤奶白浓郁，出锅前加盐调味。

功效：润肺止咳，宁心安神。