

3. 节气特色茶饮

(1) 固元驱寒饮

材料：党参5克，黄芪5克，干姜2克，大枣3颗，枸杞子5克，甜叶菊1克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入800毫升水，大火煮沸后转小火煮15～20分钟。

功效：补气养血，温中散寒，养颜美容。



固元驱寒饮材料

(2) 桑葚龙眼茶

材料：桑葚干10克，龙眼肉5克，陈皮3克，蜂蜜适量。

做法：将桑葚干、龙眼肉、陈皮放入杯中，加入600毫升沸水，加盖闷泡15～20分钟，待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：滋补肝肾，养血安神，理气健脾。



桑葚龙眼茶材料

(3) 大枣山楂茶

材料：大枣5颗，山楂3克，桑葚5克，陈皮5克。

做法：将所有材料放入养生壶中，加入800毫升水，选择花茶模式煮15分钟。

功效：理气宽中，温经活络。



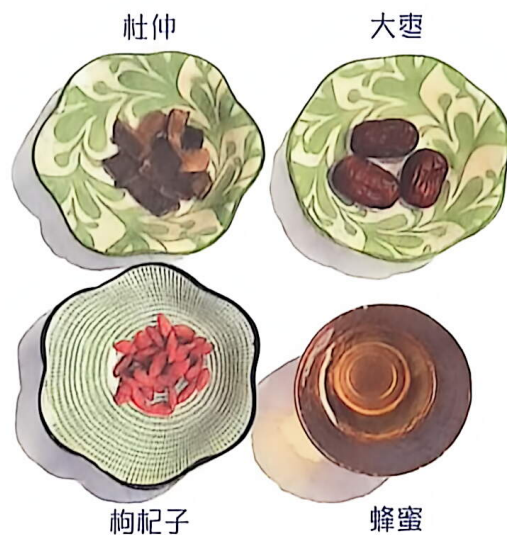
大枣山楂茶材料

(4) 杜仲蜂蜜茶

材料：杜仲5克，枸杞子3克，大枣3颗，蜂蜜适量。

做法：将杜仲、枸杞子、大枣放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮沸后小火煮 20 分钟，待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：温补肾阳，强壮筋骨。



四、中医养生疗法

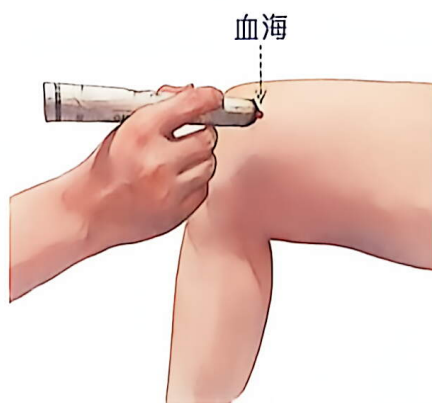
1. 灸疗法

(1) 灸血海穴

位置：在股前区，髌底内侧端上 2 寸，股内侧肌隆起处。

操作方法：将点燃的艾条悬于血海穴上方，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：养血活血，健脾化湿。



(2) 灸中脘穴

位置：在上腹部，脐中上 4 寸，前正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于中脘穴上方，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。

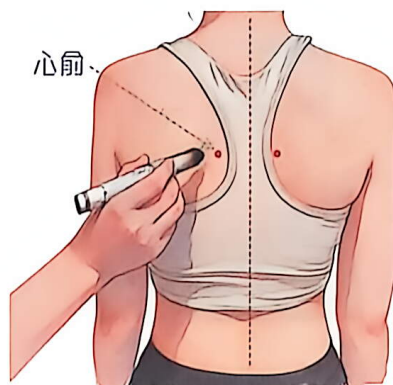
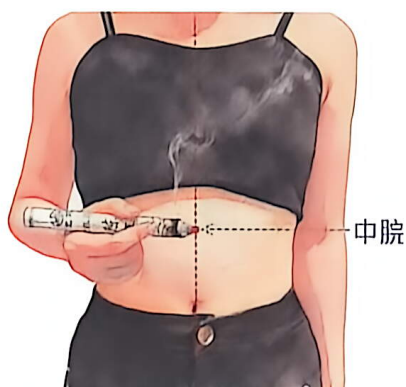
功效：健脾益胃，温阳化湿。

(3) 灸心俞穴

位置：在脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于心俞穴上方，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：宁心安神，宽胸理气。



2. 按摩法

(1) 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：拇指指腹着力于商丘穴上，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：健脾化湿，通调肠胃。



(2) 揉按大横穴

位置：在腹部，脐中旁开4寸。

操作方法：双手食指和中指并拢，指腹分别着力于双侧大横穴上，做环旋运动，注意按压力度，以穴位处有酸胀痛感为度，每次5分钟。每天2次。

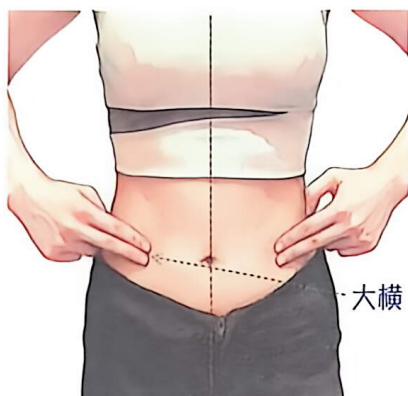
功效：调理肠胃，健脾利湿。

(3) 点按复溜穴

位置：在小腿内侧，内踝上 2 寸，跟腱前缘。

操作方法：拇指指腹着力于复溜穴上，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：补肾益阴，温阳利水。



3. 耳穴疗法

(1) 耳尖穴压豆

位置：在耳廓向前对折的上部尖端处，即耳轮 6 区、7 区交界处。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次 3～5 分钟。

功效：清热泻火，平肝息风。



(2) 神门穴压豆

位置：在三角窝后 1/3 的上部，即三角窝 4 区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次 3～5 分钟。

功效：镇静安神，疏肝理气。



(3) 胃穴压豆

位置：在耳轮脚消失处，即耳甲 4 区。

操作方法：用王不留行籽耳穴贴或手指按压，每次3～5分钟。

功效：改善消化功能。



五、运动养生

1. 羽毛球

打羽毛球时，注意力会集中在球上，工作的压力、生活的琐碎，都在一次次击球声中悄然远去。身体的律动带来内在的馈赠。跳跃、移动、挥拍，心跳随着步伐加快，呼吸在跑动中加深，内啡肽也在不知不觉中释放，让人产生愉悦感。一场球下来，心肺功能在酣畅中得到锻炼，耐力在奔跑中悄然增长。

2. 易筋经——卧虎扑食势

①自然站立，右脚尖内扣约45°，左脚收至右脚内侧呈丁步；同时，身体左转约90°，两手握固于腰间章门穴不变；目随转体视左前方。

②左脚向前迈一大步，呈左弓步状；同时，两拳提至肩部云门穴，并内旋变“虎爪”，向前扑按，如虎扑食，肘稍屈；目视前方。

③身体由腰到胸逐节屈伸，重心随之前后适度移动；同时，两手随身体屈伸向下、向后、向上、向前绕环各1周。

④上体下俯，两“爪”下按，十指指腹着地；后腿屈膝，脚趾着地；前脚跟稍抬起，随后塌腰、挺胸、抬头、瞪目；动作稍停，目视前上方。

⑤起身，双手握固重新收于腰间章门穴，身体重心随之后移，左脚尖

内扣约 135° ；身体重心左移，同时，身体右转 180° ，右脚收至左脚内侧呈丁步。

⑥右卧虎扑食势与左卧虎扑食势动作相同，左右方向相反。一左一右为 1 遍。

第六节 大寒养生

一、概述

大寒，为二十四节气中的最后一个节气，于每年公历 1 月 20 日或 21 日交节。虽名“大寒”，实则寒气已由盛转衰，阳气悄然萌动，气温渐有回暖之意，春天的脚步已依稀可闻。大寒承冬启春，养生当兼顾“冬藏”与“春生”之机，为来年阳气生发积蓄能量。

二、起居情志

大寒时节，天地闭藏，昼短夜长，起居当遵循“早卧晚起，必待日光”的原则，顺应冬“藏”之性，避免寒邪侵袭，以免扰乱体内闭藏的阳气。作息宜规律，劳逸结合，使神志内守、精气潜藏。保暖防寒仍为此时要务，尤需重视头部、脚部、腰腹三处，外出时宜戴帽、穿厚袜、护腰腹，以御寒邪。居室虽需温暖，亦不可久闭门窗，当定时开窗通风，使室内空气清新、浊气得散，为身体营造清和之境。

天气晴好之时，多到户外晒太阳，既可助阳气升发，又能促进多巴胺分泌，改善情绪，还能促进维生素 D 生成以增强免疫力。情志调养上，宜多与亲友交流沟通，分享生活乐事，排解郁结。亦可培养兴趣爱好，如绘画、书法、读书等，使精神有所寄托，心神安宁。另外，香蕉、巧克力这类富含色氨酸的食物，能促进大脑分泌血清素，让人心情愉悦，

可适量食用。

三、饮食养生

1. 饮食要点

大寒饮食，当遵循“养阴温阳”的原则。可适量食用羊肉、牛肉等温热之品以补阳气，然需佐以梨、百合等滋阴润燥之物，使补而不燥。因大寒临近立春，阳气渐有生发之势，故进补量宜较隆冬时节稍减，并可加入香菜、洋葱等具升散之性的食物，以助阳气条达，顺应春生之机。

为防温补过度而生内火，可适量食用苦菊、苦瓜等苦味之物，以清泄郁热。冬季养肾，黑豆、黑木耳、黑芝麻等黑色食品仍宜常食，以固肾气、培根本。药膳方面，银耳百合羹可滋阴润肺，龙眼大枣粥能补气养血，皆为合宜之选。此外，当控制盐分摄入，少食腌菜、腊肉等高盐之品，以防咸味过盛伤肾，违背冬藏养阴之道。如此则阴阳相济，为冬春交接夯实健康根基。

2. 食疗方

(1) 龙眼大枣粥

材料：龙眼肉 15 克，大枣 10 颗，大米 100 克。

做法：将材料洗净放入锅中，加水煮至米烂粥稠。

功效：补气养血，安神助眠。

(2) 紫菜蛋花汤

材料：紫菜 5 克，鸡蛋 2 个，虾皮 5 克，调料适量。

做法：锅中加入适量清水，大火烧开后转小火，倒入鸡蛋液，加入泡发好的紫菜、虾皮，继续煮 2～3 分钟，加盐调味即可。

功效：补充营养，保护心血管，增强免疫力。

(3) 黄芪炖乳鸽

材料：乳鸽 1 只，黄芪 30 克，山药 30 克，茯苓 30 克，盐适量。

做法：将所有食材放入炖盅内，锅中加入适量清水，隔水炖 2 小时，

再加盐调味。

功效：益气补肺。

(4) 黑豆筒骨汤

材料：黑豆 100 克，猪筒骨 500 克，盐适量。

做法：将浸泡好的黑豆与猪筒骨一起放入高压锅内，加入适量开水，大火煮至上汽后转小火炖 40 分钟，再加盐调味。

功效：补肾益气，强筋健骨。

(5) 党参萝卜羊肉煲

材料：羊肉 500 克，萝卜 300 克，党参 30 克，生姜适量，盐适量。

做法：羊肉切块焯水，与党参、姜片一起放入砂锅中，加入适量清水，大火煮沸后，撇去浮沫，改用小火炖至羊肉熟烂，放入萝卜块再炖 10 分钟，大火收汁后加盐调味。

功效：温中散寒，气血双补。

3. 节气特色茶饮

(1) 苏藿姜枣茶

材料：紫苏叶 5 克，藿香 2 克，生姜 2 片，大枣 3 颗，枸杞子 2 克，红糖适量。

做法：将所有材料放入养生壶中，加入 800 毫升水，选择花茶模式煮 15 分钟。

功效：解表散寒，温中行气，化湿和中。



(2) 玫瑰普洱姜茶

材料：玫瑰花 2 克，陈皮 3 克，生姜 1 片，普洱茶 3 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 15 ~ 20 分钟。

功效：温暖脾胃，美容养颜。