

2. 八段锦——五劳七伤往后瞧

①自然站立，双脚分开与肩同宽，双膝微屈，屈膝坐胯，两手放在胯旁，如按浮球一样，即传统的扶按桩；目视前方。

②吸气，两腿缓缓挺膝伸直，两臂内旋，手掌向后打开，指尖向下，手臂保持伸直；目视前方。

③紧接着，两臂充分外旋向身体两侧展开，掌心逐渐转至向外；同时，头带动脊柱向左后方缓缓扭转，直至最大幅度，目视左斜后方；保持动作2~3秒。

④呼气，头部缓缓转正，目视前方；同时，两臂内旋，掌心向下，再按回胯旁，双膝随之微屈，身体重心下沉。

⑤换方向练习，左右各做3遍。

第五节 清明养生

一、概述

清明，为二十四节气中的第五个节气，于每年公历4月4日或5日交节。《历书》载：“斗指丁为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”故“清明”二字，意谓天清气朗，地明景和。此时节，春深日暖，草木繁茂，天地间一派清净明洁之象，人体亦当顺应此时清气上升之势，涤故更新，调畅身心。

二、起居情志

清明时节，气候多变，乍暖还寒，昼夜温差较大，人体易感外邪，尤需防范呼吸系统疾病。此时不宜过早脱去冬衣，当谨守“春捂秋冻”之古训，随气温变化适时增减衣物。作息宜规律，保证充足睡眠，切忌熬

夜耗伤阳气。春季肝木当令，人应避免过度劳累，要充分休息以助肝血充盈、肝气疏发，此乃养肝之要义。

春主生发，精神调养亦当顺应生机。此时应保持情志舒畅，心境平和，避免郁怒忧伤。可于晴好之日，漫步林间河畔，呼吸新鲜空气，或打太极拳、练八段锦等，以畅达气机，舒活筋骨。

三、饮食养生

1. 饮食要点

清明时节，饮食宜以温和清补为主。可多食当令蔬菜，如韭菜、香椿、荠菜等，以助阳气升发；红薯、白菜、萝卜等温胃除湿之品，亦宜常食。此时亦当顾护肝脏，可适当选用柔肝养血之物，如枸杞子、猪肝等。银耳性平味甘，能润肺生津、益阴柔肝，清明时节服食尤佳，既可养肺，又能柔肝，一举两得。

清明之际，亦是慢性病易发之时，如关节炎、哮喘、精神疾病等。故素有旧疾者，当格外留意饮食禁忌，慎食发物。所谓发物，是指易诱发旧病或加重病情的食物，如竹笋、毛笋、羊肉、公鸡肉等。此时若能管住口腹，避免发物，则可防微杜渐，保得平安。

2. 食疗方

(1) 香椿芽炒蛋

材料：鲜香椿芽 100 克，鸡蛋 3 个，葱、植物油、调料适量。

做法：香椿芽切段，焯水备用；鸡蛋打入碗中，加黄酒、盐、味精、葱末和香椿芽一起搅拌均匀。起锅烧油，油热后下调好的蛋液，翻炒熟即可。

功效：温中补气，健脾养胃。

(2) 玄参炖猪肝

材料：玄参 15 克，鲜猪肝 250 克，生姜、葱、植物油、调料适量。

做法：砂锅中放水，加入玄参、姜片、葱段，大火煮开后转小火煮 20 分钟。猪肝切片腌制；起锅烧油，油热后先下姜片、葱段稍炒一下，

再下猪肝片翻炒一下。把猪肝片倒入砂锅，继续煮5分钟，再加盐调味。

功效：滋阴降火，养肝明目。

（3）青艾豆沙团

材料：糯米粉200克，艾草汁150毫升，红豆沙100克。

做法：糯米粉加艾草汁揉成团，包入豆沙馅，放入蒸笼蒸8分钟。

功效：温经散寒，补中益气。

（4）猪肚鸡汤

材料：猪肚1个，鸡半只，白胡椒粒10克，枸杞子、生姜、葱、调料适量。

做法：猪肚切条，鸡砍成块，分别焯水备用。把炒香的白胡椒粒、猪肚条、鸡块、姜片、葱段放入汤锅中，加入适量清水和料酒，大火煮开后转小火慢炖1.5～2小时，加入枸杞子再煮10分钟，加盐调味。

功效：健脾养胃，驱寒暖身。

（5）口蘑白菜

材料：白菜250克，口蘑3克，植物油、调料适量。

做法：起锅烧油，油热后下白菜炒至七成熟，再下口蘑，加入适量酱油、糖、盐，炒至菜熟，再放入味精。

功效：清热除烦，益胃气，降血脂。

3. 节气特色茶饮

（1）醒脑茶

材料：夏枯草10克，决明子10克，绿茶5克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入1000毫升沸水，加盖闷泡15分钟。

功效：清肝泻火，明目护眼，提神醒脑。



醒脑茶材料

（2）清肝降火茶

材料：菊花10克，茉莉花10克，枸杞子10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：疏肝解郁，清肝泻火，滋阴润燥。



（3）桑叶菊花饮

材料：桑叶 3 克，菊花 3 克，枸杞子 3 克，茉莉花 3 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入杯中，加入 600 毫升沸水，加盖闷泡 10 分钟。

功效：清肝明目，疏风散热。



（4）佛手陈皮饮

材料：佛手 5 克，陈皮 5 克，甘草 2 克，冰糖适量。

做法：将佛手、陈皮、甘草一起放入茶壶中，加入 800 毫升水，大火煮沸后转小火煮 10 分钟，再加入适量冰糖。

功效：疏肝解郁，理气健脾，润肺止咳。



四、中医养生疗法

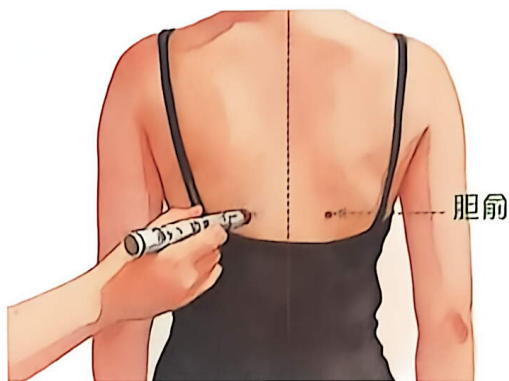
1. 灸疗法

(1) 灸胆俞穴

位置：在脊柱区，第10胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于胆俞穴上方，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：利胆排石，疏肝，健脾和胃。

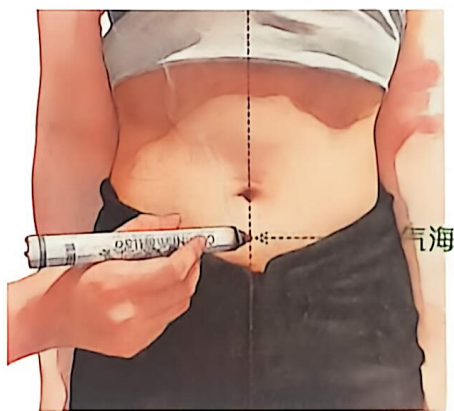


(2) 灸气海穴

位置：在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于气海穴上方，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：益气助阳，调经固经。

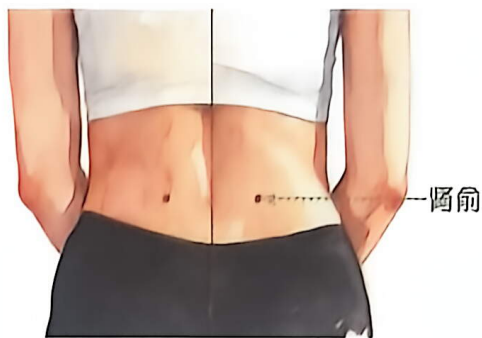
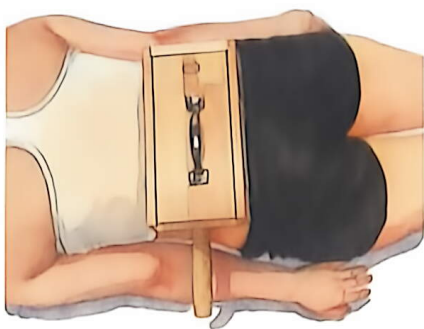


(3) 灸肾俞穴

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：选择尺寸合适的艾灸盒，将艾条点燃后放入艾灸盒内，置于肾俞穴上，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。



2. 按摩法

(1) 点按劳宫穴

位置：在掌区，横平第3掌指关节近端，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨（握拳屈指时中指尖处）。

操作方法：拇指指腹按压或棉签圆头点按劳宫穴3~5分钟，注意按压力度，以穴位处有酸胀痛感为度，循序渐进。

功效：清心泻火，通经活络，改善脾胃功能。



(2) 揉按水泉穴

位置：在跟区，太溪直下1寸，跟骨结节内侧凹陷中。

操作方法：拇指指腹按压在水泉穴上（其余四指可握住足部以固定），旋转揉按穴位，每次揉按3~5分钟。

功效：调理月经，滋阴益肾。



(3) 点按公孙穴

位置：在跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处。

操作方法：拇指指腹按压在公孙穴上，其余四指自然握住脚背，逐渐

加力下压，保持3～5秒，然后放松，重复操作10～15次。

功效：调理脾胃，祛湿化痰。



3. 罐疗法

(1) 肺俞穴留罐

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，以皮肤潮红、瘀血为度。

功效：宣肺止咳，调理肺气。

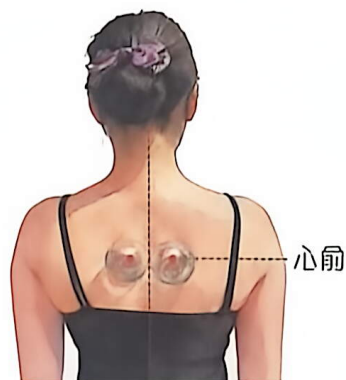


(2) 心俞穴留罐

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：宁心安神，宽胸理气。



(3) 肩井穴留罐

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：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：理气活血，疏通经络。



五、运动养生

1. 拍打操

①拍打额部：两手掌心交替拍打前额，持续1分钟。

②鸣天鼓：手掌心分别压住外耳郭，手指放于脑后。食指压在中指上，轻轻滑下叩击枕部，耳内有“咚咚”的响声。叩打4次，手心离开耳部1次，如此反复做10组。

③撮叩眼周穴。手的五指捏拢在一起，轻轻用指尖叩击正营穴（从眉中点向上，入发际2.5寸）、攒竹穴（眉头处凹陷中）、鱼腰穴（眉毛正中点）、丝竹空穴（眉梢处凹陷中）、迎香穴（鼻唇沟中，平人中处），每穴各做16次。再轻叩眉弓和下眼眶，持续1分钟。



拍打额部



鸣天鼓



撮叩眼周穴

2. 八段锦——摇头摆尾去心火

①身体重心左移，右脚随之向右横迈一步，双腿膝关节自然伸直；同时，两掌上托约与胸同高，两臂内旋，两掌继续上托至头上方，肘微屈，掌心向上，指尖相对；目视前方。

②两腿慢慢屈膝并半蹲成马步，同时两臂向两侧下落，两掌扶于大腿上方，肘微屈，小指侧向前；目视前方。

③身体重心稍向上提，再慢慢右移，上半身先向右倾，随之俯身；目视右脚。

④身体重心从右移向左，同时，身体由右向前、向左旋转；目视右脚。

⑤身体重心从左移向右，蹲成马步；同时，上体直立，头向后摇，下颌微收；目视前方。

⑥身体重心稍向上提，再慢慢左移，上半身先向左倾，随之俯身；目视左脚。

⑦身体重心从左移向右，同时，身体由左向前、向右旋转；目视左脚。

⑧身体重心从右移向左，蹲成马步；同时，上体直立，头向后摇，下颌微收；目视前方。

⑨本式左右各做3遍。完成后，身体重心再向左移，右脚收回，双脚成开立步，距离约与肩同宽；同时，两掌向外经两侧上举，掌心相对；目视前方。

⑩松腰沉髋，重心缓慢下移，两腿微屈，两掌经面前下按至腹前，掌心向下，指尖相对；目视前方。