

(4) 玉竹白果排骨汤

材料：排骨 500 克，玉竹 50 克，白果 10 克，枸杞子 10 克，龙眼肉 20 克，胡萝卜 1 根，生姜、葱、盐少许。

做法：将胡萝卜、葱白切段，生姜切片；排骨砍成块，焯水备用。将除盐以外的所有材料放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火炖 40～60 分钟，再加盐调味。

功效：养阴润燥，补益气血。

(5) 白果萝卜粥

材料：白果 10 克，白萝卜 100 克，大米 100 克，冰糖适量。

做法：白萝卜切丝焯熟备用。将白果洗净与大米同煮，待米开花时倒入冰糖，转小火再煮 10 分钟，最后放入萝卜丝搅拌均匀。

功效：固肾补肺，止咳平喘。

3. 节气特色茶饮

(1) 安神润燥饮

材料：茯苓 2 克，麦冬 2 克，黄芪 3 克，玉竹 2 克，纯牛奶 200 毫升。

做法：将茯苓、麦冬、黄芪、玉竹放入锅中，加入 300 毫升水，大火煮开转小火煮 20 分钟，取药汁加入 200 毫升纯牛奶。

功效：健脾利湿，宁心安神，调和脾胃。



安神润燥饮材料

(2) 龙眼大枣茶

材料：龙眼肉 10 颗，大枣 5 颗，红糖适量。

做法：将龙眼肉和大枣放入茶壶中，加 500 毫升水，大火煮沸开转小火煮 15～20 分钟，再加入适量红糖。

功效：补气养血，健脾益胃。

（3）黄精枸杞饮

材料：黄精 10 克，枸杞子 5 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后转小火煮 20 分钟。

功效：补气养阴，滋阴补肾，益气健脾。



龙眼大枣茶材料



黄精枸杞饮材料

（4）麦冬玄参饮

材料：麦冬 10 克，玄参 10 克，玉竹 10 克。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 1000 毫升水，大火烧开后转小火煮 15 ~ 20 分钟。

功效：滋阴润燥，清热生津。



麦冬玄参饮材料

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：宽胸理气，健脾和胃。

（2）灸太溪穴

位置：在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于太溪穴上方，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：滋阴益肾，壮阳强腰。



（3）灸公孙穴

位置：在跖区，第 1 跖骨底的前下缘赤白肉际处。

操作方法：将点燃的艾条悬于公孙穴上方，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，通调冲脉。



2. 按摩法

（1）拍尺泽穴

位置：在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷中。

操作方法：食指和中指并拢，拍打尺泽穴，每次 5～10 分钟。每天 3 次。

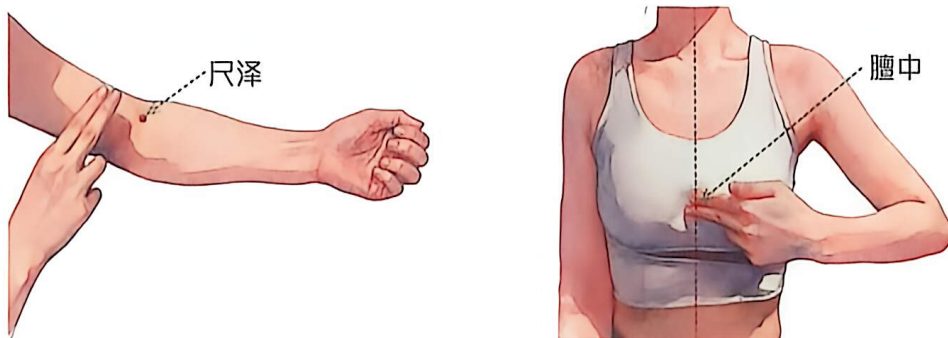
功效：清肺泻火，通络止痛，降逆止呕。

（2）揉按膻中穴

位置：在胸部，横平第4肋间隙，前正中线上。

操作方法：食指和中指并拢，用指腹按压在膻中穴上，按顺时针方向轻轻揉按，力度以穴位处有轻微酸胀感为度，每次3分钟，每天2次。

功效：宽胸理气，止咳平喘，调节情志。

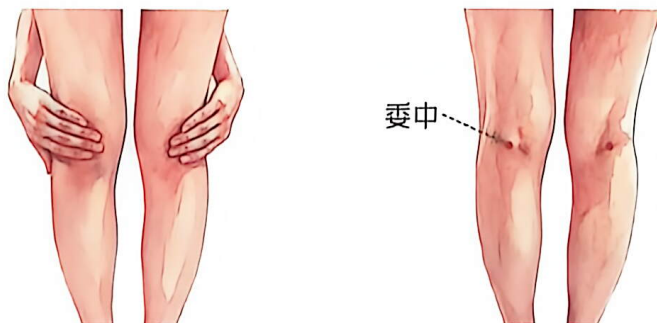


（3）拍打委中穴

位置：在膝后区，腘横纹中点。

操作方法：四指并拢微曲，有节奏地拍打委中穴，每次10～15分钟。每天2次。

功效：舒筋活络，散瘀活血。



3. 刮痧疗法

（1）刮肺俞穴

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：在背部涂抹润滑介质，采用面刮法，自上而下刮拭以肺俞

穴为中心的肺脊柱对应区（第1～9胸椎及两侧膀胱经），刮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。

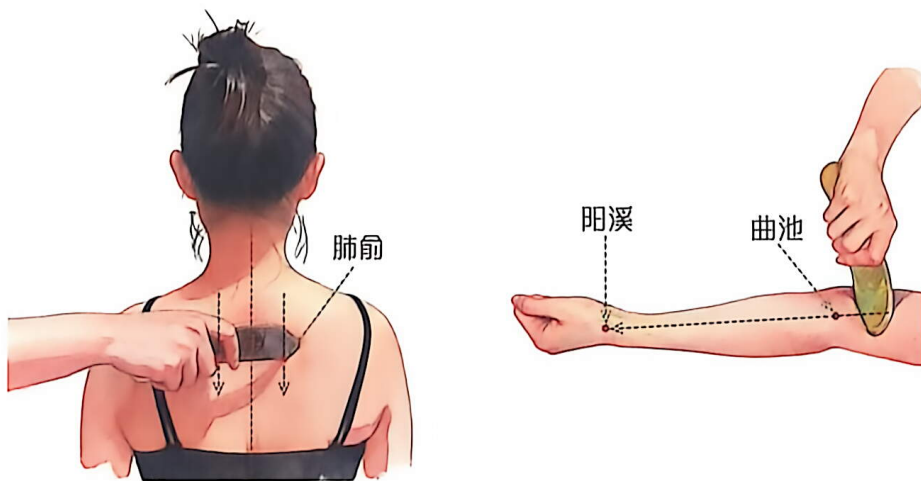
功效：调理肺气，疏风解表。

（2）刮曲池穴

位置：在肘区，屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处。

操作方法：在手臂涂抹润滑介质，采用直线刮法，从曲池穴上方开始沿着大肠经的循行刮到阳溪穴，自上而下刮拭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：疏风清热，调和气血。



五、运动养生

1. 骑自行车

骑行是一场与风景同行的有氧之旅。骑行时，呼吸频率加快，长期坚持可以提高心肺耐力、降低心血管疾病发生的风险；蹬踏动作能有效锻炼腿部肌肉，增强肌肉力量与耐力；为了保持身体平衡而发力的核心肌群也能得到较好的锻炼，变得更有力量。此外，骑行还可以促进大脑分泌内啡肽等神经递质，帮助放松心情、减轻压力和焦虑，带来愉悦感和满足感；在户外骑行时还能欣赏自然景色，可进一步愉悦身心。

2. 易筋经——倒拽九牛尾势

①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双膝微屈，身体重心右移，左脚向左侧后方约45°撤步；右脚跟内转，右腿屈膝呈弓步；同时，左手内旋，向前、向下画弧后伸，小指到拇指逐个相握成拳，拳心向上；右手向前、向上划弧，伸至与肩平时小指到拇指逐个相握成拳，拳心向上，稍高于肩。

③身体重心后移，左膝微屈，腰稍微右转，以腰带肩，以肩带臂，右臂外旋，左臂内旋，屈肘内收；目视右拳。

④身体重心前移，屈膝呈弓步；腰稍右转，以腰带肩，以肩带臂，两臂放松前后伸展；目视右拳。

⑤身体重心前移至右脚，左脚收回，右脚尖转正，呈开立姿势；同时，双臂自然垂于体侧；目视前下方。

⑥换方向，做左倒拽九牛尾势，动作相同，左右方向相反。左右势各做1次为1遍，重复3遍。

第四章

冬季养生

第一节 立冬养生

一、概述

立冬，为二十四节气中的第十九个节气，亦是冬季节气之首，于每年公历11月7日或8日交节。“立冬”二字，意谓秋尽冬始，万物收藏。此时节，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，天地间一派收敛闭藏之象，为来年春季的生机勃勃积蓄能量。人处天地之间，亦当顺应自然封藏之势，敛阴护阳，以应冬令养藏之道。

二、起居情志

冬季三月，天地闭藏，人体亦当效法自然，进入“养藏”“蛰伏”状态。早卧以养人体阳气，早起以护阴精，使神志内守、阳气潜藏。建议晚间10点左右入睡，待次日日出之后再起床，做到“早卧晚起，必待日光”。每天保证至少8小时的充足睡眠，如此则可有效恢复精力，使阴津得以蓄积、阳气得以潜藏，为来年春生奠定根基。

立冬之后，情志调养当以“藏”为要。此时宜静心宁神、收敛神气，使情志内藏而不外露。对待世间万事，当以平和应之，宠辱不惊，含而不露，切忌大喜大怒，扰动阳气。有心脑血管疾病者尤需注意保持情绪平稳，以防气血逆乱。可根据自身喜好选择修身养性的活动，如听舒缓音乐、养花、郊游等，以愉悦身心。上午10点至下午3点，阳光温煦，可出门晒晒太阳。