

(4) 白萝卜银耳汤

材料：白萝卜 100 克，银耳 20 克，调料适量。

做法：银耳泡发撕成小块。将切好的白萝卜块和撕好的银耳一并放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火炖煮至熟透，再加盐调味。

功效：润肺止咳，生津止渴。

(5) 黄精猪蹄煲

材料：猪蹄 500 克，黄精、党参各 5 克，大枣 5 颗，生姜、葱、盐适量。

做法：将猪蹄砍成块，焯水后与黄精、党参、大枣、姜片、葱结一起放入砂锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火慢炖 1.5 ~ 2 小时，再加盐调味。

功效：滋阴补肾，益气养血。

3. 节气特色茶饮

(1) 百合桑叶茶

材料：百合 3 克，桑叶 3 克，菊花 3 克。

做法：将所有材料放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 5 分钟。

功效：滋阴润肺，清热利咽。



百合桑叶茶材料

(2) 乌梅生姜饮

材料：乌梅 3 颗，生姜 2 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：生津止渴，驱寒暖身。



乌梅生姜饮材料

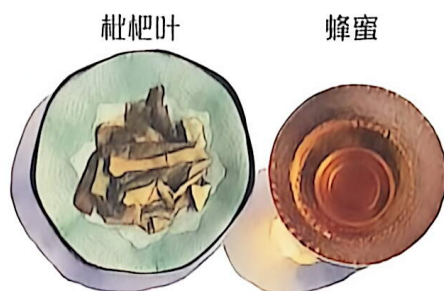
(3) 枇杷叶蜂蜜茶

材料：枇杷叶 10 克，蜂蜜适量。

做法：将枇杷叶放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 10 分钟，

待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：润肺止咳，清热化痰，生津止渴。



(4) 枸杞麦冬饮

材料：枸杞子 10 克，麦冬 8 克，冰糖适量。

做法：将枸杞子、麦冬放入杯中，加入 500 毫升沸水，加盖闷泡 10 ~ 15 分钟，再加入适量冰糖。

功效：滋阴润燥，滋补肝肾。



四、中医养生疗法

1. 灸疗法

(1) 灸印堂穴

位置：在头部，两眉毛内侧端中间凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于印堂穴上方，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：改善睡眠，缓解头痛。

(2) 灸膏肓穴

位置：在脊柱区，第 4 胸椎棘突下，后正中线旁开 3 寸。

操作方法：将点燃的艾条悬于膏肓穴上方，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：补益虚损，调理肺气。



(3) 灸身柱穴

位置：在脊柱区，第3胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于身柱穴上方，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：宣肺清热，宁神镇咳。



2. 按摩法

(1) 按压少商穴

位置：在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。

操作方法：拇指指端甲缘按压少商穴，并将力贯注于指端进行按压，坚持30秒。每天2次。

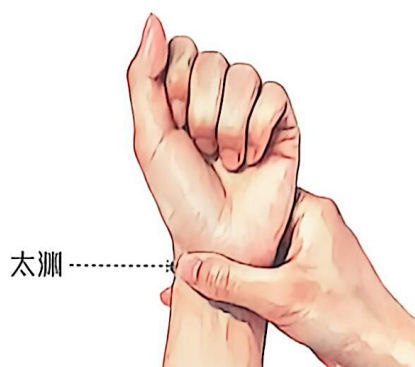
功效：泄热利咽，醒脑开窍。

(2) 点按太渊穴

位置：在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

操作方法：拇指指腹着力于太渊穴上，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：补肺益气，止咳平喘。

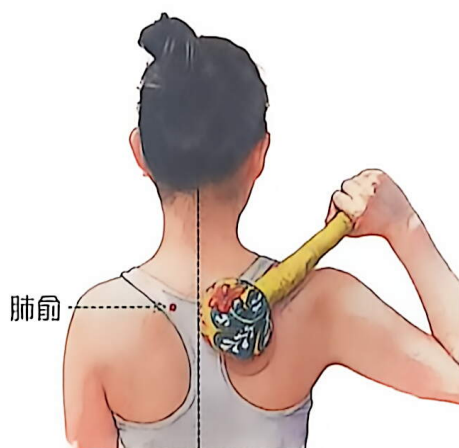


(3) 锤按肺俞穴

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：取坐位，两膝自然分开，全身放松，手握艾草锤，轻叩肺俞穴5~10分钟。每天2次。

功效：宣肺止咳，温络止痛。



3. 耳穴疗法

(1) 肺穴压豆

位置：在心、气管区周围处，即耳甲14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：宣肺理气，止咳平喘。



(2) 脾穴压豆

位置：在耳甲腔的后上部，即耳甲13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：健脾和胃，促进脾胃的运化功能。



（3）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：宁心安神，解痉止痛。



五、运动养生

1. 快速步行法

快速步行是一种比健步走强度稍高的有氧锻炼方式，长期坚持，能更有效地增强心肺功能和新陈代谢。锻炼时，每分钟步行 100～120 步，步幅要比平时稍大，行走时身体微微前倾，手臂自然摆动。采用有节奏的呼吸方式，一般可两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸，保持呼吸均匀、顺畅；尽量用鼻子吸气，嘴巴呼气，必要时也可口鼻并用。每次锻炼 30 分钟以上。

2. 五禽戏——鸟伸

①双腿微屈下蹲，双掌在腹前相叠。

②双掌保持交叠，向上举至头前上方，掌心向下，指尖水平向前，身体随之微微前倾，提肩、缩颈、挺腹、塌腰；目视前下方。

③双腿微微弯曲、下蹲；同时双掌相叠，保持水平下按至腹前；目视双掌。

④身体重心右移，右腿蹬直，左腿伸直向后抬起；同时双掌左右分开，手掌变为“鸟翅”，并向体侧后方自然摆起，掌心向上，抬头、伸颈、挺胸、塌腰；目视前方。

⑤重复动作①～④，动作相同，左右方向相反。

⑥右脚下落，双脚开步站立，双手自然垂于体侧；目视前方。

3. 五禽戏——鸟飞

①双腿微屈，双掌呈“鸟翅”状合于腹前，掌心相对；目视前下方。

②右腿伸直独立，左腿屈膝抬起，脚尖指向地面，小腿自然下垂；同时双臂呈展翅状，沿体侧向上平举至约与肩同高，掌心向下；目视前方。

③左脚下落于右脚旁，脚尖点地，双腿微屈；同时双掌合于腹前，掌心相对；目视前下方。

④右腿伸直独立，左腿屈膝上提，脚尖指地，小腿自然下垂；同时双掌经体前向上举至头顶上方，双臂尽量伸直，掌背相对，指尖向上；目视前方。

⑤左脚下落于右脚旁，全脚掌着地，双腿微屈；同时双掌掌心相对，合于腹前；目视前下方。

⑥重复动作①~⑤，动作相同，左右方向相反。

⑦双掌向身体侧前方举起，掌心向上，约与胸同高；目视前方。

⑧双臂屈肘，双掌内合、下按，自然垂于体侧；目视前方。

第二节 处暑养生

一、概述

处暑，为二十四节气中第十四个节气，于每年公历8月22—24日交节。“处”字蕴含躲藏、终止之意，“处暑”即为暑气至此而止，标志着炎热暑天即将结束。此时节，白日暑热犹存，然早晚凉意渐浓。民间所称“秋老虎”，指的是立秋后，尤其是处暑时节出现的短期回热天气。“秋老虎，毒如虎”，正是提醒人们警惕高温天气对身体的伤害。

二、起居情志

处暑之后，阳气渐收，阴气渐长，昼热夜凉，正是收敛阳气的好时节。作息当顺应自然，改变夏季晚睡的习惯，宜早卧早起，尽量于晚上10点前入睡，以助阳气收敛；清晨6~7点起身，使肺气得舒，既可防收敛太过，又能缓解秋燥之困。此时昼夜温差显著，穿衣保暖尤需讲究。早晚凉意侵人，脐部受寒易影响脾胃，颈椎、肩部受凉则易引发感冒、肩颈疼痛诸疾。故当注意适时添衣，重点护好肚脐、肩颈等阳气易泄之处。然亦不可捂之过严，出汗过多反易耗伤阴津，致阳气外泄。最宜采用“洋葱式”分层穿衣法，内着吸汗透气的棉质衣衫，外搭风衣、薄针织衫或防晒衣，随气温变化灵活增减，使身体既不受寒，亦不过暖，恰到好处地锻炼抗寒能力。

处暑时节易引起人的悲秋之思。古人云“悲哉秋之为气也”，此时人易触景生情，产生凄凉、苦闷之感，甚至引发焦虑、抑郁。秋内应于肺，在志为悲，悲伤过度最易耗伤肺气。故处暑之后当注意收敛神志，调摄情绪，切忌情绪的大起大落。可听音乐以舒心怀，练书法以凝神定志，垂钓以静心养性，使神志安宁，心境平和，以应秋日容平之气。

三、饮食养生

1. 饮食要点

处暑时节，雨水渐少，天气转燥，燥气当令，易伤人体津液，人们常感皮肤和口鼻干燥。饮食调养当以清热化湿、健脾润肺为要，采取平补与润补相结合之法，以养阴生津、润肺安燥。此时可适当多食鸭肉、鸡肉、牛肉、猪肺等血肉有情之品，以补虚润燥；配以大枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、薏苡仁等，可健脾益气、滋阴润肺。蔬果方面，梨、百合、银耳、白萝卜、荸荠等甘润之物，皆可常食，以润肺生津、缓解秋燥。

当忌者有三：一为油腻之物，其易碍胃滞脾，助湿生热；二为生姜，其性热，食后易助火伤阴，秋燥之时多食尤易伤肺；三为苦燥之物，如苦