

(4) 猪尾骨黄豆汤

材料：猪尾骨 500 克，黄豆 150 克，生姜，葱，调料适量。

做法：猪尾骨冷水下锅，大火煮沸 2 分钟后捞出洗净；黄豆提前浸泡 3 小时备用。把焯好水的猪尾骨和泡发的黄豆放入汤锅中，加入足量清水，放入姜片和葱段，大火烧开后转小火慢炖 2～3 小时至猪尾骨软烂，汤汁变得浓稠，关火前 5～10 分钟加盐调味。

功效：美容养颜，健脾宽中。

(5) 板栗烧乌鸡

材料：乌鸡 1 只，板栗仁 200 克，葱、生姜、大蒜、植物油、调料适量。

做法：乌鸡砍成块，焯水备用。锅中倒油，油热后下葱姜蒜爆香，加入乌鸡块翻炒，烹入料酒，加生抽、老抽、冰糖翻炒均匀，再加热水没过乌鸡块，放入板栗仁，大火烧开后转小火炖 30 分钟左右。

功效：补中益气，补肾强腰。

3. 节气特色茶饮

(1) 百合地黄梨汤

材料：百合 6 克，生地黄 5 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

做法：将雪梨切块，与百合、生地黄一起放入锅中，加入 1000 毫升水，大火煮沸后小火煮 30～40 分钟，取药汁加入适量冰糖。

功效：滋阴润肺，清热凉血。



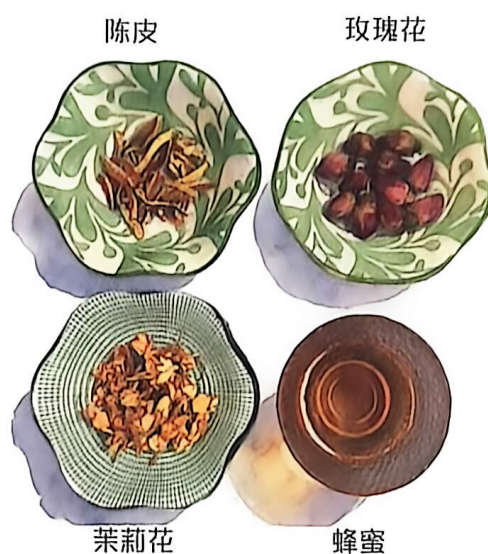
百合地黄梨汤材料

(2) 玫瑰蜂蜜茶

材料：玫瑰花 5 克，茉莉花 5 克，陈皮 3 克，蜂蜜适量。

做法：将玫瑰花、茉莉花、陈皮放入杯中，加入 600 毫升沸水，加盖闷泡 5 分钟，待茶水温凉，再加入适量蜂蜜。

功效：润燥化痰，疏肝解郁，健脾和胃。



(3) 杏仁川贝饮

材料：甜杏仁 10 克，川贝母 5 克，冰糖适量。

做法：将甜杏仁、川贝母放入茶壶中，加入 500 毫升水，大火煮开后小火煮 20 分钟，加入适量冰糖再煮 5 分钟。

功效：止咳平喘，润肺止咳，润肠通便。



(4) 石斛麦冬陈皮茶

材料：石斛 3 克，麦冬 3 克，陈皮 2 克，冰糖适量。

做法：将所有材料放入茶壶中，加入 600 毫升水，大火煮沸后转小火煮 15 ~ 20 分钟。

功效：滋阴生津，理气健脾。



四、中医养生疗法

1. 灸疗法

(1) 灸照海穴

位置：在踝区，内踝尖下1寸，内踝下缘边际凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于照海穴上方，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：滋阴益肾，利咽安神。

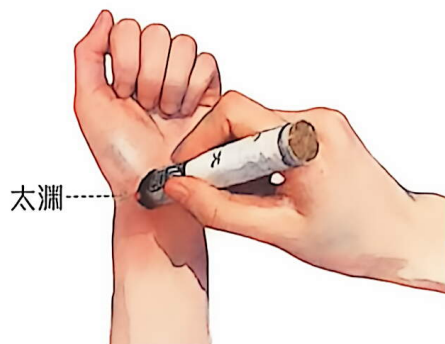


(2) 灸太渊穴

位置：位于腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

操作方法：将点燃的艾条悬于太渊穴上方，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：补肺益气，滋阴润燥。

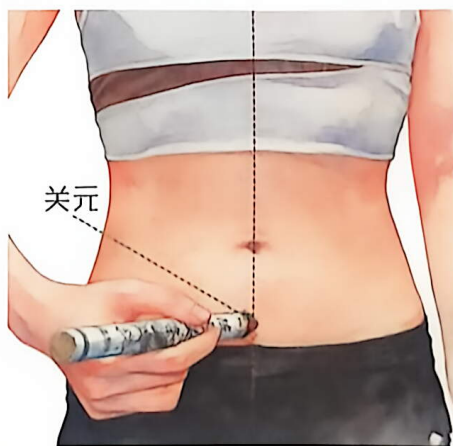


(3) 灸关元穴

位置：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。

操作方法：将点燃的艾条悬于关元穴上方，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：培元固本，温经散寒。



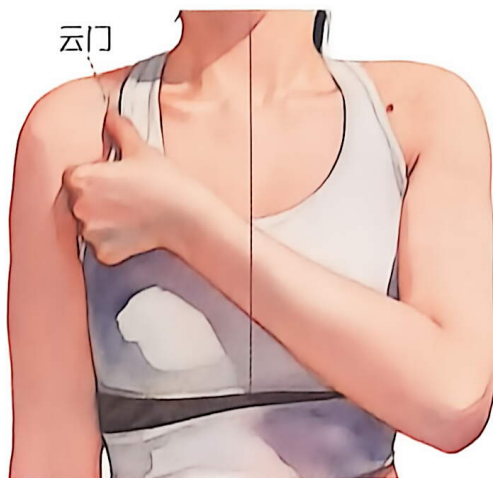
2. 按摩法

(1) 点按云门穴

位置：在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。

操作方法：拇指指腹着力于云门穴上，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：宣肺理气，舒缓情绪。



(2) 点按列缺穴

位置：在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。

操作方法：拇指指腹着力于列缺穴上，逐渐用力下压，以穴位处酸胀沉重为度（不可刺痛），保持3~5秒后缓慢松手，点按5个回合。每天2次。

功效：止咳平喘，宣肺理气。



(3) 推摩鱼际穴

位置：在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

操作方法：拇指指腹着力于鱼际穴上，来回推动摩擦，每次5~10分钟。每天3次。

功效：清热利咽，健脾和胃。



3. 刮痧疗法

(1) 刮合谷穴

位置：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

操作方法：在手部涂抹润滑介质，采用面刮法、角刮法，从合谷穴向食指指尖方向单向刮拭15～20次，以皮肤微泛红为度。每周1次。

功效：疏风清热，调和气血。



(2) 刮太溪穴

位置：在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

操作方法：在足部涂抹润滑介质，采用角刮法，从太溪穴开始向足跟方向轻轻刮拭15～20次，以皮肤微泛红为度。每周1次。

功效：滋阴润燥，补肾益气。

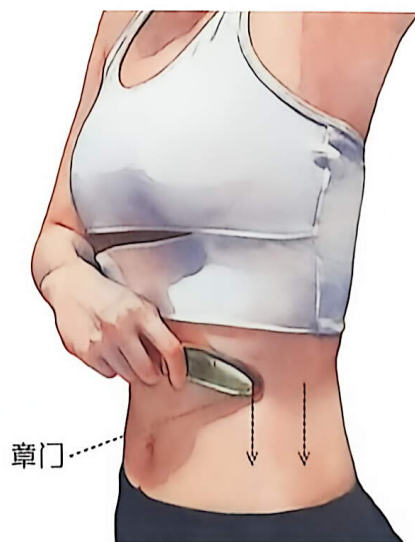


(3) 刮章门穴

位置：在侧腹部，第11肋游离端的下际。

操作方法：在侧腹部涂抹润滑介质，采用面刮法，从章门穴向下单向刮拭15～20次，以皮肤微泛红为度。每周1次。

功效：健脾益胃，疏肝理气。



五、运动养生

1. 射箭

白露时节，天高气爽，正是习射的好时候。射箭是一项注重专注力和身体协调性的运动。立于靶前，凝神静气，将注意力集中在目标上，长期练习有助于提高专注力。在拉弓的过程中，背部、肩部、手臂等多个部位的肌肉力量逐渐调动起来，肌肉在稳定发力中得到锻炼，力量和耐力悄然增长。为避免拉伤，运动前应充分热身。秋日风凉，运动后应及时擦干汗、更换衣物。

2. 易筋经——韦驮献杵第二势

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。

②两手屈肘向上缓缓抬起，直至掌、臂与肩平齐，掌心向下，手指相对。

③两掌水平向前伸展打开，掌心向下，指尖向前，双臂平行。

④两臂向左右分开至侧平举掌心向下，指尖向外。

⑤五指并拢，坐腕立掌，两足趾抓地，目视前下方，稍停片刻；恢复准备动作。

⑥重复动作②～⑤，做3～7遍。

第四节 秋分养生

一、概述

秋分，为二十四节气中的第十六个节气，于每年公历9月22—24日交节。“分”者，半也，既指昼夜平分，亦谓秋季平分。自此日后，北半

球昼渐短、夜渐长，气候由热转凉，昼夜温差渐大，天地间的阳气由疏泄转向收敛，阴气渐趋内守。人体亦当顺应阴阳消长之势，调摄中应格外重视保养阴精，以应秋令容平之性。

二、起居情志

秋分之际，昼夜平分，阴阳相半，此后阳气渐敛，阴气渐盛，人体阴阳亦随之转换，起居作息当相应调整，遵循“早卧早起，与鸡俱兴”的原则。早卧以顺应阴精之收藏，助养“收”气；早起以顺应阳气之舒长，使肺气得展。此时早晚凉意已深，衣着当随时增减，尤需注重腹部、脚部、肩颈的保暖。晚上睡觉时要盖好被子，避免着凉感冒。居室宜常开窗通风，保持空气清新，然需避免穿堂风直吹。

中医认为，秋属金，内应于肺，肺具有主持、调节全身各脏腑经络之气的作用。秋分时节，天地萧瑟，草木凋零，人易触景生情，生出“悲秋”之绪。过悲过忧伤肺气，耗人正气，故《素问·四气调神大论》谆谆告诫：“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。”此时当保持乐观平和之心，心静则神安，神安则气顺，方能避开肃杀之气，适应秋日的干燥。每天可抽15～20分钟进行冥想或深呼吸，帮助放松身心。可多与亲友交流沟通，或听音乐，练习书法、绘画，均有助于调畅情志、悦心养神。

三、饮食养生

1. 饮食要点

秋分饮食，当以滋阴润燥、养肺健脾”为主，宜多食温润养阴之品，如百合、银耳、梨、莲藕、山药、黑芝麻、核桃等。此类食物或煮粥，或炖汤，或直接食用，可濡润肺津，缓解秋燥带来的不适。

秋分之后，天气转凉，秋燥日显，人体阳气收敛，脾胃运化之力相对减弱。故当忌食辛辣刺激之物，如辣椒、花椒、胡椒等；远离生冷寒凉之品，如冰淇淋、生鱼片、冷饮等；少进油炸肥腻之物。这几类食物或助