

立春(2月4日)

春季的开始。此时阳气初生,养生要顺应阳气升发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。精神方面,戒暴怒,忌忧郁,应心胸开阔,保持心境愉悦。
立春时节正是肝气升发的时候,饮食宜减咸酸,

增辛辣味,可选择芹菜、豆豉、葱、香菜、花生、鸡、猪肉、鱼、牛肉等进行配方选膳,还可选择一些药膳进行食补,如芹菜煲大枣、花生仁拌芹菜、枸杞子饮、芹菜首乌瘦肉粥、八宝饭。
推荐穴位:百会,升举阳气。以艾条施灸10分钟。

惊蛰(3月5日)

春雷乍动,惊醒了蛰伏在土壤中冬眠的动物。惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。饮食调养以“春夏养阳”为

原则,可适当多吃能升发阳气的食物,如韭菜、菠菜、荠菜等。此时正值仲春,肝气正旺,易伤脾,要少吃酸,多吃大枣、山药等甜食以养脾,也可选择食疗方,如山药玉米粉粥、山药扁豆饭、菠菜猪肝汤。
推荐穴位:阳陵泉,疏肝利胆。以艾条施灸10分钟。

春雨惊春清谷天

清明(4月4日)

含有空气清新明洁、逐渐转暖、草木繁茂之意。从中医来说,吐纳调息法对人体阳气有益。
此时肾气渐弱,心气渐起,饮食方面宜减甘增辛,补精益气,少吃“发”物,如芋头、鹅等,可以多食枸杞叶、山药、西红柿、土豆、莴菜等食物。同时,也可以结合食疗药膳进行调理,如:太子参大枣陈皮茶、枸杞瘦肉汤、菊花枸杞粥、扁豆粟米饭。
推荐穴位:三阴交,疏肝健脾。以艾条施灸10分钟。

雨水(2月19日)

表示降水开始,雨量逐步增多。此时寒湿之邪最易困着脾脏,故雨水前后应当着重养护脾脏。饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。适当春捂,同时应采取积极的精神调摄养生锻炼法,保持情绪稳定。

饮食调养上应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气。可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药等。也可结合药膳调养,如金橘山药小米粥、玫瑰花糕、砂仁鲫鱼汤。
推荐穴位:阴陵泉,健脾化湿。以艾条施灸10分钟。

春分(3月20日)

这天昼夜长短平均,正当春季九十日之半,故称“春分”。保健养生应注意保持人体的阴阳平衡状态。
饮食要戒酸增辛,补肾补肝。同时,进入春分时节后雨水较多,易生湿,饮食方面同时也

要注意健脾祛湿,可多吃姜、葱、芥、淮山、枸杞、土豆、鸡肉、鲫鱼等,也可结合药膳进行调理,如山药扁豆鲤鱼汤、茯苓粥、太子参大枣陈皮茶、猪肚白术汤、佛手茯苓瘦肉粥。
推荐穴位:太冲,疏肝理气。以艾条施灸10分钟。

谷雨(4月20日)

谷雨是“雨生百谷”的意思。此时阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。中午气温较高,早晚气温较低,早晚时要适当加穿衣服。
谷雨时节,肝脏气伏,心气逐渐旺盛,脾气也处于旺盛

时期,正是身体补益的大好时机,但不能像冬天一样进补,应食用一些益肝补肾的食物,以顺应阴阳的变化,为安然度过盛夏打下基础。常用药膳有:海带银耳羹、玉米须大枣黑豆粥、山药内金鳝鱼汤。
推荐穴位:中脘,健脾和胃。以艾条施灸10分钟。

顺着节气去养生

夏满芒夏暑相连

立夏(5月5日)

夏季的开始。立夏之后,天气逐渐转热,养生重在养心。
立夏时节肝气渐弱,心气渐强,饮食应增酸减苦,并以低脂、易消化、富含纤维素为主。平时可多吃鱼、鸡肉、瘦肉、豆类、玉米、山楂、芥菜、苋菜、冬

瓜、芦笋、枇杷、杨梅、香瓜、桃、木瓜、西红柿等,少吃动物内脏、肥肉,少吃过咸的食物如咸鱼、咸菜等。还可食用药膳,如鸭肉冬瓜汤、黄鳝饭、山药枣豆糕、山楂麦芽饮。
推荐穴位:神门,养心安神。以艾条施灸10分钟。

小满(5月20日)

其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。此时风火相煽,人们易感到烦躁不安,要注意调适心情。
进入小满后,气温不断升高,要注意避免过量进食生冷食物,宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热、养阴

作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄花菜、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西瓜、鲫鱼、草鱼、鸡肉等,忌吃甘肥滋腻、生湿助湿的食物,也可配合药膳调理,如:太子参荷叶粥、陈皮鸭肉汤、茅根饮、荸荠瘦肉汤。
推荐穴位:内关,清心泻火。以艾条施灸10分钟。

芒种(6月5日)

麦类等夏有芒作物成熟,夏种开始。情志方面,保持轻松愉快的状态,不要恼怒忧郁,机体才能轻松自如。
芒种时节天气炎热,汗出较多,容易耗气伤津,饮食宜减酸增苦,可进食清淡、易消化的食物,多吃具有祛暑

生津、益气健脾的饮食,如:苦瓜、节瓜、水瓜、黄瓜、绿豆、冬瓜、苋菜、枸杞叶、西红柿、木耳、西瓜等。也可结合清补药膳:茅根竹蔗饮、苡仁淡菜虾仁煲冬瓜、茯苓扁豆苡米粥、泥鳅汤。
推荐穴位:劳宫,清心泄热。按揉穴位10分钟。

夏至(6月21日)

夏天的极致。养生保健要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。年老体弱者应早睡早起。夏至时节,大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状,应及时补充水分。
夏至在农历五月,属火,此时肝气弱,心气正旺,金气受伤,饮食宜减酸增苦,可多饮绿豆

汤,多食新鲜蔬菜、瓜果等,如芥菜、苋菜、西红柿、节瓜、冬瓜、丝瓜、水瓜、荔枝、桂圆、西瓜等。但要注意冷食、冰冻瓜果不可过食,以免损伤脾胃。可结合以下药膳调理:荸荠竹蔗茅根饮、茄子烧荸荠、冬瓜三豆汤、白术茯苓鲫鱼汤。
推荐穴位:印堂,开窍醒神。以艾条施灸10分钟。

小暑(7月7日)

小暑是炎热的开始,亦是人体阳气最旺盛的时候。“春夏养阳”,人们在工作劳动时要注意劳逸结合,保护人体的阳气。
小暑正值长夏,在饮食方面要增咸减甘,以滋肾脏。此时是脾胃较弱的时候,勿恣意

进食生冷,也要少吃油腻、味重之品。注意食热食、软食,以减轻肠胃负担。可多吃黄皮、龙眼、蜜桃、西瓜、冬瓜、丝瓜等,也可结合药膳调养,如海带绿豆粥、生姜泥鳅炖豆腐、绿豆鲜藕炖瘦肉。
推荐穴位:曲池,调肠通腑。按揉穴位10分钟。

大暑(7月22日)

一年中最热的时节。要做好防暑保健,避免在高温下长时间工作,并多补充水分。
大暑节气,脾脏旺而肾气微,饮食宜减肥淡之物。中医认为“切须饮食温软,不令太饱”。大暑天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差,人会

感觉比较累和食欲不振,而淮山有补脾健胃,益气补肾作用。大暑时适当食用姜、葱、蒜、醋,既能杀菌防病,又能健脾开胃,还可多食绿豆、百合、黄瓜、西瓜、番茄、赤小豆、薏米。
推荐穴位:天枢,可调肠通腑。以艾条施灸10分钟。

白露(9月7日)

白露是一个表征天气转凉的节气。注意早晚不要受凉,所谓“白露勿露身,早晚要叮咛”,正是这个道理。
白露时节,肺气清肃,此时要保持情绪稳定,宁神定志。运动量及运动强度可比夏天适当增加,以少量出汗但不疲倦为度,这样有助

气血调顺。
饮食方面要注意多吃辛润食物,如梨、百合、甘蔗、芋头、沙葛、萝卜、银耳、蜜枣等。入秋后,胃腑气血仍未充,不宜进食太饱,以免肠胃积滞,变生胃肠疾病。
推荐穴位:神阙,润肠通腑。以艾条施灸10分钟。

立秋(8月7日)

秋季的开始。人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。天气也是阳气退避,阴气主事的时候,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则。
夜晚别贪凉,尤其入睡后要预防受凉。晨起可做吐纳练习或鸣天鼓等保健运动,不宜做运动量大、出汗多的运动,以保全阳气。
立秋时肝心少气,肺脏独旺,此时饮食宜养脾胃。少吃姜、葱、辣椒,可多吃胡萝卜、芥菜、番茄、莲藕、豆角、玉米、梨、龙眼、菠萝、哈密瓜等黄绿色果蔬。
不宜剧烈运动,避免扰动阳气。多晒太阳,能起到壮人阳气、温经通脉的作用。
此时饮食应阴阳并重,宜吃温润益肾的食物,宜减辛苦,以养肾气。可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、板栗、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑葚、黄精等。
推荐穴位:太溪,滋阴温阳。以艾条施灸10分钟。

秋处露秋寒霜降

处暑(8月23日)

炎热的结束。此时三伏天虽已近尾声,但白天仍较炎热,颇有“秋老虎,毒如虎”的感觉。人体的阳气开始内收,很多人会有懒洋洋的疲劳感,俗称“秋乏”,适当午睡利于化解秋乏。
这个时期,气候逐渐干燥,身体里肺经当值,饮食上多吃咸味食物,如荸荠、沙葛、粉葛等,少吃辛味食物如姜、葱、蒜、韭菜、八角、茴香等。多吃银耳、百合、莲子、蜂蜜、糯米、芝麻、豆类及奶类等“清润”食物,以防秋燥。日常起居要注意早睡早起,保证充足睡眠。
推荐穴位:足三里,健脾和胃。以艾条施灸10分钟。

寒露(10月8日)

已是深秋,空气已结露水,大自然肃杀之气明显,“燥”邪当令。而燥邪最容易伤肺伤胃,养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。
寒露也是人体阳气收敛、阴精潜藏于内之时,饮食也要适当补益肝肾,顺养元气,以顺应自然界收藏之

气。多吃芝麻、糯米、蜂蜜、乳制品、鸡、鸭、牛肉、鱼虾、泥鳅、大枣、山药等食物。
秋高气爽正是登高秋游的好时候,极目远眺,使人心旷神怡,所有忧郁、惆怅等不良情绪顿时消散。
推荐穴位:迎香,通窍理气。穴位按揉10分钟,以局部酸胀为度。

霜降(10月23日)

秋季的最后一节气,天气渐冷。此时养生要注意防秋燥,要早睡早起,让身体各个脏腑得到充分的调整。
秋季体表的气血向体内运行,皮肤纹理开放,易感受外邪致病,要注意保暖,尤其是关节部位的保暖。民间有

“冬补不如补霜降”的说法,秋令属金,脾胃为后天之本,此时宜平补,尤其应健脾养胃。宜多吃健脾养阴润燥的食物,如玉蜀黍、萝卜、秋梨、百合、蜂蜜、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等。
推荐穴位:膻中,理气化痰。穴位按揉10分钟,以局部酸胀为度。
(下转B8版)