

五年畅销

百万册

附赠

24节气功法一览表

# 24节气养生法

全家人都能用的超实用健康书

迷罗 著

继承老祖宗的智慧——中医养生的精髓“五运六气”

创新提炼**最全面、最有效**的三合一健康养生法：经络、瑜伽、食疗三合一养生法。



骨正



筋柔



脉顺



元和

吉林科学技术出版社

# 24节气养生法

迷罗 著



吉林科学技术出版社

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

24 节气养生法 / 迷罗著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5384-9157-9

I . ① 2… II . ① 迷… III . ① 二十四节气 - 关系 - 养生 ( 中医 ) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 094328 号

## 24 节气养生法

---

作 者 迷 罗  
责任编辑 孟 波 张 卓  
封面设计 杭州月光宝盒文化创意有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150 千字  
印 张 13  
版 次 2015 年 8 月第 1 版  
印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街 4646 号  
邮 编 130021  
网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)  
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-9157-9  
定 价 32.80 元  
版权所有 翻印必究  
如有印装质量问题可向承印厂调换

## 前言 Preface

### 每一个节气都是强身、壮体的大好时机

熟悉迷罗的朋友都知道，我家中几位老人都长寿，90多岁了依然血压不高、心跳不乱，并且能自理生活。我总结过老一辈的养生之道，发现他们都有一个共同的特点，那就是顺天时而养生，也就是按节气来养生，什么节气该吃什么东西、该调哪条经、该做什么运动，都是有规律的。

尤其是迷罗家中最长寿的姥爷，近百岁的高龄，说起每个节气来仍然如数家珍，像“立春五芽炒，立夏杏苏草”，“夏至一觉比参强，冬至羊肉萝卜汤”……

我从小就在这样的环境中成长，后来选择了中医专业，跟一些名师学到了中医养生的精髓——五运六气，明白了节气养生是以天养人的大智慧、大方法，不由得常常感叹：原来自家老人在无形之中已经踩准了天地运行的节拍，所以必然得到天佑，个个健康长寿。

按照中医的观点，一年中的每个季节都存在两三种气候，比如秋季的前半段以湿为主，后半段以燥为主，不一样的气候按同一种方法去保养肯定是不行的，至少是不够的。所以这么多年来，我一直强调，按季节养生不如按节气来养生。

中医里最神奇的“五运六气”学说对气候有详细的划分，它把一年分为风、暖、热、雨、燥、寒六个季节。每个季节由四个节气组成，它告诉我们，摸清气候变化的规律和每个节气的特点，按照不同的节气来养生，绝不会出一点差错。

现在很多人都习惯认为，所谓节气养生就是什么节气吃点什么东西、补点什么、忌点什么，这个观点其实是片面的，这也是一些人按节气来保养但效果总不明显的的原因。要知道，养生绝不是单方面的问题，我们应

该以饮食养内，以运动调外，再以经络沟通内外，如此才能内外兼修，让身体方方面面都得心应手。事实上，从这么多年的养生实践与数百场健康讲座的效果来看，这种三合一的养生方法是最全面、最有效的。

很多朋友听说我在写书，就跑来说：你一定不要写的太复杂、太难懂呀！节气养生虽然好，如果里面的方法太难操作了，没那么多时间去做，也很难坚持下来的。

我明白这些朋友的想法，所以我把这些中医养生祛病的理论用一个个有趣的故事讲出来，尽量让里面的每个方法都更简单、实用。像提升脾胃功能的“地铁操”，养心安神的“电视操”，增进消化、打通心经的“饭前一拜”，动动脚趾头就能疏通经络的“脚趾瑜伽”等等，这些都适合现在忙碌的人们和家里身体虚弱的老人，既养生，又不耽误工作与生活，更没有什么副作用。我想只有这样，您才能把一堂堂养生功课都坚持下来，养成习惯。当养生成了一种习惯，您的生活品质就会油然而得到提升，您会感到生活的每一天都是甜蜜蜜的。

我希望每个朋友在看这本书的时候，就好像在跟一个叫迷罗的老朋友拉家常。谈笑间，总能融融感受到“天冷记得加衣”里的真切。

本书用最通俗的语言教给您最有效的养生秘诀，每个节气都给出了三种不同的养生方法，而且，这三合一的养生方法也同样适用于全年，不过，在对应的节气用，保养脏腑的效果会更好。

二十四道健康大门，每打开一道，您就离身心健康，长寿无疾近了一步。全部打开后，您就迈进了每个人都梦寐以求的健康极乐境界。

迷罗

2009年10月3日

## 目录 Contents

### 前言 每一个节气都是强身、壮体的大好时机

### 第一章 按照节气去养生，健康自有天助也

- 借助 24 节气，平步青云获健康 .....002
- 没按节气来进补，补也白补 .....004
- 每个节气中您必须避开的外邪 .....006
- 活学活用节气养生法 .....009

### 第二章 大寒到惊蛰，请以强肝壮胆为重

- 大寒是庆祝身体健康的第一节日 .....013
- 手捏“欢喜逍遥诀”，百病不愁无方解 .....014
- 何以解忧，惟有“黄花合欢汤” .....016
- “妇科圣药”——莲花逍遥式 .....017

立春壮胆，百病不粘 .....	020
简简单单瘦下来——“擀脚底培元法” .....	021
胜过名贵补品的“元神养生粥” .....	023
立春起做“瑜伽树式”，任你逍遥过百春 .....	024
雨水如期而至，润肺细而无声 .....	027
排毒通经络的最佳方法——“朱砂掌” .....	028
小看枸杞，当心变老 .....	030
“莲花凌波”，大补心肺 .....	032
惊蛰排毒正当时，虚邪贼风齐消遁 .....	035
不花1分钱就能解决您的便秘之苦 .....	036
有了“柏仁通便粥”，何须天天吃泻药 .....	038
无事勤练瑜伽，强过泻药百倍 .....	040

## **第三章** 春分一夜阳气升，暖季温阳徐徐来

时到春分昼夜忙，调和阴阳第一桩 .....	046
激发您的自愈潜能就是这样简单	
——“五行指头功” .....	047
“黄脸婆”的美容秘方 .....	049
年轻态的秘诀——“平衡三招式” .....	051
降压减脂，莫过清明 .....	054
三步可减肥，终身都享“瘦” .....	055
苦菊拌苋菜，补肝、清心、减肥 .....	058
白送您最安全的“推任开泉牌降压药” .....	059
谷雨时节去享“瘦”，一年到头不忌口 .....	063
轻松有趣才减肥——“互动拳法” .....	064
别错过“荷叶减肥法” .....	066

治痔疮，点长强 .....	067
立夏快养脾，睡好“子午觉” .....	070
有了“脾胃专家组”，补脾不用开药方 .....	071
健脾补气，非“君”莫属 .....	073
只花10分钟，脾肾好起来 .....	075

#### **第四章** 小满到小暑，养胃又健脾

小满祛湿，争分夺秒 .....	080
就在三阴交到阴陵泉之间灭湿毒 .....	081
家有“祛湿大元宝” .....	083
美丽也需要模仿——祛斑效果好过面膜、 面霜的“蝴蝶式” .....	085
芒种好节气，补心黄金期 .....	087
散寒止痛“温胃诀” .....	088
每个女人都想纳入怀中的妇科养血第一方 .....	091
吃得香、睡得着要靠一种技巧 ——“手少阴式” .....	092
到了夏至节，滋阴养肾不能歇 .....	095
有了“玉带”护腰，后天健康就有了保障 .....	096
“六味地黄粥”，尽孝最贴心 .....	098
睡得香，寿而康——“睡瑜伽”法 .....	099
小暑温风至，舒心调颈肩 .....	102
用“铁砂掌”治颈肩病，肩到老都没问题 .....	103
喝了“蜂灵桃花茶”，皮肤都能掐出水来 .....	104
治颈椎病最见效的“瑜伽山式” .....	105



## **第五章** 大暑立秋好驱寒，处暑白露忙祛湿

大暑万物荣华，冬病插翅难逃·····	109
在大暑用“朱砂掌”治关节炎，想不好都难·····	110
“冬病夏治节”可以这样来过·····	112
老年有“靠山”，腿脚不再酸·····	113
立秋去通膀胱经，清热排湿显年轻·····	116
立秋时节刮刮痧，个个活过八十八·····	117
立秋时节的最佳排毒饮料——鱼腥草梨汤·····	119
治疗腰酸背疼，莫若“摇篮式”·····	120
谷到处暑黄，家家户户祛湿忙·····	123
身体虚，没力气，找膀胱经去·····	124
“二米南瓜粥”，脾胃最需要·····	127
百岁老人都能练的脚瑜伽 ——“石头、剪子、布”·····	129
白露勿露身，早晚要叮咛·····	132
脚心相对，补肾瘦小腿·····	133
元气已伤，还不去喝“益肾元气茶”·····	135
随时随地抬脚跟，何须人参加鹿茸·····	137

## **第六章** 一场秋雨一场寒，润燥清咽肺平安

秋分地门闭，保肺以缓秋刑·····	139
最好的补品是口水·····	140
为自己开“好睡安眠方”·····	142
好运从好觉开始·····	143

寒露天凉露水重，润燥清咽避燥邪 .....	147
十一长假，回家给爸妈做足疗 .....	148
歌唱家嗓子好，因为有桔梗清咽茶 .....	150
从“聪明的一休”那儿学来的止咳秘方 .....	151
霜降一过百草枯，保腰护腿要知足 .....	154
孝敬爸妈第一法——“摩背寻穴养生法” .....	155
我祖上传下来的长寿秘方——“茯苓养生酒” .....	158
做个“老蝗虫”，腰背不再疼 .....	159
立冬燥气最盛，进补切切谨慎 .....	162
入冬补阳大法——“负日之暄” .....	163
“神仙粥”的家庭熬制法 .....	164
双脚一分，大补肝肾 .....	165

## **第七章** 欢欢喜喜过寒季，进补不忘壮阳气

小雪进补莫着急，“欲补先清”是真理 .....	169
排除人体“三窝”毒 .....	170
“白玉清汤水”，无毒一身轻 .....	173
敢问谁是保卫肝肾的战士 .....	174
小雪应清肠，大雪宜进补 .....	177
艾灸：家中必不可少的“保养专家” .....	178
气血双补，人间可寻“八珍汤” .....	179
不睡觉就能缓解疲劳的“懒人伸腰式” .....	180
阳气才露尖尖角，冬至养阳正当时 .....	182
温关通窍——农村老中医的养阳秘诀 .....	183

有“从容补阳粥”开路，温补肾阳更从容 .....	184
千金难买的清心良方——“静坐法” .....	186
小寒壮肾阳，年头年尾肾都强 .....	189
早敲胆经身体健，晚推肝经睡眠好 .....	190
补肾壮阳一杯酒——淫羊菟丝酒 .....	192
一招找回男人自信——“半桥式” .....	194
<b>后 记</b> 每个人都应该享有健康之福 .....	196

## 第一章 Part 1

# 按照节气去养生，健康自有天助也

借助 24 节气，平步青云获健康

没按节气来进补，补也白补

每个节气中您必须避开的外邪

经络、瑜伽、食疗三合一，养生祛病才彻底





## 借助 24 节气，平步青云获健康

### 身体强不强，先靠节气养

说到节气，人们普遍都会想到农事。其实，节气不仅与农事有关，更是关乎人健康的终生大事，从古至今，每个节气的气候不同，人体内的气血也会随之产生相应的变化。如果把人体比作一亩田地，那您在身上针灸、按摩或是贴敷，就相当于在人体上“耕耘”。

大自然有生、长、收、藏的规律，人体也是一样。比如说从大寒到惊蛰，这四个节气2个月的时间属于风季。借着“春风吹又生”这番活力，春耕开始了，农民伯伯们开始了一年的劳作。而此时正是人体这块“田地”阳气复苏的时候，您的养生任务就是让阳气顺利“发芽”、壮大。

再比如说从小寒到大寒，这时候天气寒冷，万物不再生长，阳气藏到了地下，农民伯伯也不再干农活了，而是储备好粮食开始过冬。人体的气血在这个时候也是宜藏不宜泄，所以您不但要注意培育气血，还要注意补肾，别乱消耗自身的能量。

在自己的身体上养生保健，就相当于农民在田地里劳作耕耘，如果播种晚了一个节气，那秋天收割的时候，收的就会是瘪种子，没收成。比如，立春正是阳气生发的时候，相当于种子开始萌芽了。如果这个时候不注意补养气血，那阳气就不会很好地升发。

明白节气的特点，您在养生时就要在风季养生发，见暑热养生长，见湿养转化，见燥养收敛，见寒养封藏。该种时就要种，该收时就要收，见机保健康，别耽误时间。

比如说，如果您在风季、热季这两个阳气萌芽生长的阶段没做好助肝阳升发的功课，那您一年到头都会阳气不足。而在暑季阳气最旺的阶段，您如果不好好养心通络，那大量的阳热之气肯定要淤滞在您体内，让您出现各种上火症状。

### 不是养生的方法没用，而是您用的时间不对

您可能有过这样的体会：身上有毛病了，不舒服，看完医生后，照着他说的做了，就是不见效果。听旁人说扎针、按摩会有效，也去试了，折腾了一段时间，人也累了，却没有一点起色，有时候还会引出别的毛病，烦恼不已。

比如说，我以前的一个学员总是感觉乏力、没精神。医生说是气血不足，她就按照医生说的吃了些黄芪、当归一类的补气血的药。结果不但精神没改善，血压反倒升高了，扁桃体还发炎了。

还有一位体质偏寒的阿姨，一到冬天就手脚冰凉，特别怕冷。她听别人说艾灸会有用，就坚持做了两个月，总不见什么效果。到了冬天，手脚照样冰凉……

有的女士倒是挺注意保养的，隔三差五地补上一补。结果体内过多的火热之气不仅排不出去，还在体内乱窜。窜到身体上部就引发了痘痘、牙痛、口疮……窜到下体时，就出现例假提前、经期量大、生理周期混乱等问题。

这是为什么呢？因为他们都不懂节气在祛病养生中的重要性。

### 选对时间，身体先就好了一半

我告诉那位气血不足的朋友，让她从大雪开始吃当归、黄芪。她回家照着做了，过了半个月，她打来电话说：“迷罗，你介绍给我的方法真管事。我现在不但腿脚有劲了，精神头儿也好了，我周围的邻居还都说我脸色红润，气色也大好了！”

听她这么说，我也感到很高兴。大雪是一年中最冷的开始，正赶上阴气

盛到极点、阳气开始萌芽的时候。这时，人体需要吸收更多的能量来抵御寒气、助阳气萌发，而人体脾胃功能处于吸收的旺盛阶段。所以，借助这段时间来养生，补得恰到好处又可避免上火。

而那位体质偏寒的阿姨，我让她从大暑开始灸关元穴半个月，当年那个冬天她过得舒舒服服。

大暑盛行的是潮湿闷热的太阴湿土之气，阳热之气最重，所以这个时候人会比较难受，此时如果采用艾灸来祛身体的寒湿却是最好不过的了。想想看吧，以艾条作媒婆，把天地阳热之气引入经络穴位，使之与体内的阳气一拍即合，共同起到祛寒的效果。借老天这把火来给您祛寒，这效果能不好吗？

一年 365 天，气候温、热、寒、凉，各自变化不同，所以您该做的养生功课也应与时俱进。天气很热时，阳气正盛，吃补品当然容易上火。天气寒凉了，人体阳气开始回收于内，此时您若去做大量的运动就会伤到元气，到时候打着灯笼还找不到身体越来越虚的原因。所以，懂得什么时候该补、该泄，您就用不着皱着眉头找医生了。

您看，同样的方法只不过换了一个时间来用，身体就会马上好起来了，这和“打蛇必打七寸”的道理异曲同工，养生也要养在节骨眼上，而这个“节骨眼”就是节气。所以，选对时间，身体先就健康了一半儿。



## 没按节气来进补，补也白补

### 最怕的是身体不知道吃亏吃在哪里

现在，讲季节养生的书很多，一般都强调按照春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的规律来调养身体。比如说春天要多吃葱蒜、韭菜这一类可以升发阳气的食物以温补肝阳，但整个春天都可以这么吃吗？

我一个特别注意养生的朋友告诉我，说每年一到春天的最后一个月，他家里人的脾气都很大，不仅如此，还牙痛、口舌生疮、脸上长包、便秘……

比一年中任何时候发生的次数都多。

后来我一问，原来他是看书上说春天要多吃葱蒜以助阳气升发，所以他们家几乎天天都离不开葱蒜。我告诉他，有句老话叫“清明之上不进补”，因为清明、谷雨这两个节气正是阳气升发最旺的时候，本来火已经很旺了，您还往上浇油，不出毛病才怪。

再看秋季，此时天气干燥，而肺最怕燥气，所以要多吃百合、麦冬、银耳这一类滋阴润燥的食物。但这就存在一个很重要的问题，立秋、处暑、白露这三个节气以湿为主，要是不明白这一点，一入秋就吃百合、银耳，那就补错了。

秋天的第一个月湿气最重，吃过多滋阴、粘腻的东西就会加重体内的湿气，让脾胃不堪重负。您如果一入秋，胸口总是闷闷的，没食欲，一定跟吃错了东西有关。

所以，按照节气来养生才能“天人合一”，借助老天之力来养人，这才叫不生病的大智慧，省时省力，更省心省钱。

另外，按照中医“五运六气”这个理论来分，一年其实可以分为风、暖、热、雨、干、寒这六个季节。每个季节由四个节气组成，您只要记住每个节气的特点，就能找到老天为您量身定做的养生大法。

## 风俗习惯里深藏不露的养生大智慧

其实，很多风俗里都深藏着“节气养生”的道理。为什么一到立春就要吃春饼？因为用麦面烙制的春饼卷着韭黄、豆芽这一类具有生发功效的食物，吃了正符合立春阳气升发、要“发陈”的养生大道。

老北京有一种叫豌豆黄的小吃。在夏至的时候，人们有吃它的习俗。因为“夏至一阴生”，此时天气炎热却又阴气初生，而豌豆可以祛火、解暑、滋阴，所以要在这个节气吃豌豆黄。

另外，南方还有吃清明团子的习惯，比如一到清明节，人们就会用糯米粉和青蒿草做团子吃。这青蒿草也是一味草药，能清热、解毒。在清明节这一天吃，能祛除因阳气升发太旺而导致的火气。

莆田人在大暑时节有喝温汤羊肉的习俗，这让很多人都不能理解，天气



那么热，干嘛还要吃羊肉这种热性上火的东西呢？其实，莆田人很聪明，他们在借老天的暑热之气和羊肉的温补之力，合力把体内的寒气驱散，这叫“冬病夏治”。

其实，在很多人们习以为常的风俗中都包含着养生的大道理，只不过您可能日用而不知罢了。

## 每个节气中您必须避开的外邪

前面说到了“五运六气”这个概念。“五运”是指木、火、土、金、水这五行的运动，而“六气”是风、寒、暑、湿、燥、火这六种气候的变化。根据“五运六气”这个理论来划分，一年可以分为气候鲜明的六个季节，即风季、暖季、热季、雨季、干季、寒季。

每个季节都由一种气来主导，正常情况下，这些气都是养人的。但如果它们变化太过，超出了我们人体的承受范围，人就容易生病，这时六气被称为“六邪”或者“六淫”。

### 大寒、立春、雨水、惊蛰要避风邪

《黄帝内经》说“风为百病之长”。因为其他几种邪气是借助于风侵入人体的，像寒邪、热邪、湿邪等。

风邪在大寒、立春、雨水、惊蛰这四个节气最猖狂，它能通过侵犯体表使毛孔大开而进入人体，特别会攻击人体阳气聚集的部位，像背部、头部、上肢等。而人一旦受风邪侵袭就会表现出头痛、头晕、肩背酸痛、怕风、鼻塞等症状。所以在这段时间里，您千万要做好防风的准备。

风邪有个绝招，就是跑。它不会老老实实在一个地方，一旦进入人体，就打起了“游击战”，医书上形容叫“善行而数变”。它跑到人体表面就会引起荨麻疹、皮疹、皮肤瘙痒一类的问题，跑到关节上就会引发关节疼痛，