

+ 蓝狮子·生活

腾讯微讲堂系列 2

迷罗
著

向老天爷 要健康

24 节气养生大法

春季篇

以天养人

最中国的瑜伽
最中国的经络处方
最适合中国人的养生法

中医养生瑜伽第一人
国际中医针灸师
京城最帅瑜伽教练
教您轻松练就健康美丽的自己



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

迷罗 著

向老天爷 要健康

24 节气养生大法

卷一



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

向老天爷要健康：24节气养生大法. 春季篇 / 迷罗
著. — 杭州：浙江大学出版社，2013. 2
ISBN 978-7-308-11067-9

I. ①向… II. ①迷… III. ①养生(中医)—普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第014960号

向老天爷要健康：24节气养生大法. 春季篇

迷 罗 著

策 划 者 蓝狮子财经出版中心
责任编辑 张 鸽
文字编辑 黄兆宁
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州林智广告有限公司
印 刷 浙江印刷集团有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 9.5
字 数 81千
版 印 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-11067-9
定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

立春防风邪 / 2

防风邪的两个功课 / 3

激发胆经、升发阳气的瑜伽组合 / 5

春天养生要养肝，多吃青菜多点甜 / 7

五季的脏腑保养原则 / 7

养肝的三大原则 / 8

生命线的秘密 / 10

养肝的小动作 / 11

立春养肝亦需养脾胃 / 13

掌心的秘密 / 13

擀面杖的神奇功效 / 14

女士养肝可美容 / 16

男人养肝增健康 / 18

办公室瑜伽养生操 / 20



雨水

- 雨水时节应该注意的保养事项 / 26
- 肺经的三个重要穴位 / 27
- 肺经增强瑜伽操 / 30
- 合理饮食也能去痘 / 32
- 通过手掌识别体内的毒素 / 33
- 掌根识别女性健康状况 / 34
- 雨水必练“朱砂（痧）掌” / 35
- 养生百搭果：枸杞 / 36
- 不上火的双齐花茶 / 37
- 为何雨水时节容易失眠 / 38
- 春季培元法 / 39
- 食补培元法 / 40
- 睡补培元法 / 41
- 经络补培元法 / 41
- 雨水时节女士保养要穴 / 43
- 女士保养小瑜伽 / 45
- 雨水养生瑜伽操 / 46
- 雨水常练腹式呼吸 / 48

惊蛰时节应该注意的养生事项	/ 53
通过手掌查看排泄机制是否健康	/ 53
如何练习洁肠瑜伽	/ 54
洁肠瑜伽注意事项	/ 56
春天是减肥的黄金时期	/ 57
脂肪堆积的肚子分哪几种	/ 57
如何去掉冰凉肚	/ 58
驱寒减腹——瑜伽半桥式	/ 60
金刚肚是如何形成的	/ 62
腹部减肥——拍痧法	/ 63
清热减腹瑜伽操	/ 64
水袋肚的形成	/ 66
瑜伽玉带环腰手	/ 66
健脾补气瑜伽操	/ 67
惊蛰养肝瑜伽操	/ 69
瑜伽经络嚟嚟功	/ 72

- 春分体检小窍门 / 76
- 春分养生瑜伽 / 78
 - 鸟王式瑜伽 / 78
 - 树式瑜伽 / 79
 - 抓脚直立式瑜伽 / 80
- 春分养生法 / 81
 - 三光巧识身体状况 / 81
 - “黄脸婆”应该如何保养 / 82
 - 肺经如何去强化 / 84
 - 清热降温瑜伽 / 85
 - 瑜伽三角式去肝火 / 86
 - 春分时节如何保养肾脏 / 86
- 如何识别过敏体质 / 88
 - 瑜伽健体推腹法 / 90
 - 做梦也能表现体质状况 / 91
- 如何改善睡眠质量 / 92
- 瑜伽体位改善睡眠 / 93
- 春分饮食促健康 / 95

- 上火都有哪些表现 / 101
- 脾胃之火如何调理 / 101
 - 天枢穴调理脾胃上火 / 102
 - 眼镜蛇式瑜伽去脾胃之火 / 103
- 女士最易生肝火 / 104
 - 通过手掌巧识肝火 / 105
 - 吃什么去肝火 / 106
 - 半莲花侧展式瑜伽去肝火 / 106
- 如何既降肺火又美容 / 107
 - 尺泽穴去肺火 / 108
 - 白色食物清肺热 / 108
 - 去肺火的瑜伽动作 / 108
- 清理内热的女士瑜伽组合 / 109
- 清理内热的男士瑜伽组合 / 112
- 清明容易引发的火气问题 / 114
 - 牙疼 / 114
 - 长痘痘 / 115
 - 口臭 / 117

谷雨时节有哪些高发病	/ 122
辨手指巧识高血压	/ 122
人体降压三要穴	/ 123
养生浑圆桩瑜伽	/ 124
谷雨警惕招财手	/ 125
谷雨饮食宜清淡	/ 126
谷雨多做腹部运动	/ 127
谷雨白领易患痔疮	/ 128
缓解痔疮的穴位	/ 128
谷雨气血通畅瑜伽	/ 129
谷雨时节来减肥	/ 131
如何消减“蝴蝶袖”	/ 131
如何减腰部脂肪	/ 132
如何瘦腿	/ 133
如何消除背部赘肉	/ 136
谷雨办公室塑形瑜伽	/ 137
后 记	/ 141

第一章



立春

DIYIZHANG LICHUN

第一章 立春

春天，我们面临的第一个节气就是立春，古人以立春作为新的一年的开始。四时有立春、立夏、立秋和立冬，每一季“立”的到来就标志着一个季节的开始。

立春防风邪

进入立春，也就意味着进入了春天的季节，但是不要以为到了立春，就马上会迎来一个春暖花开的时节。因为在立春时，冬天才刚刚过去，气候仍旧比较寒冷。老话有“倒春寒”一说，这一段时间里，一定要注意防寒防风。中医总结有六种气候会导致人生病：风、寒、暑、湿、燥、火。其中，排在首位的就是风邪，中医理论讲“风为百病之长”，所有的寒气、热气或者燥气都会依附着风来侵入身体，从而导致人

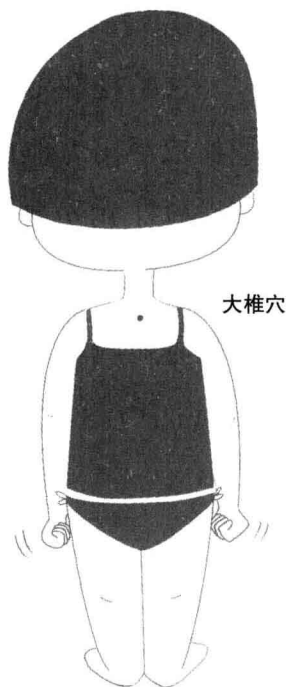
生病。春天养生最重要的是要做到防风。

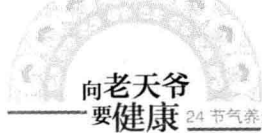
那么风邪是通过什么地方吹进我们的身体，从而导致人生病的呢？最主要的地方就在后颈这个部位。有一句老话叫作“春捂秋冻”，到了春天，一定要做好“春捂”这个功课，不要马上把厚衣服去掉，很着急地换上一些薄的春装，这样很容易受风寒。春天的风是很厉害的，而且春暖花开，人的毛孔跟着开放，而我们的身体防御体系相对脆弱，这时候更要保护好身体。

⑥ 防风邪的两个功课

为了防止在春天受风寒，出门之前我们应该做好两个功课：第一个功课是尽量戴帽子戴围巾；第二个功课是在出门之前，用手掌把颈后的大椎穴搓热，这里是人体阳气的制高点，搓热这里的话，能提升人的保护能力，使人免受风寒。

中医讲，“春主升发”，在这个时节，人的阳气升发起来。阳气是人体的一个免疫机制，所以阳气升发起来，人就有很好的身体保护能力，不会感受风





寒风邪。那怎么做才能帮助我们的阳气升发呢？

在人体上有一条非常重要的经络，叫作胆经。《黄帝内经》讲，“凡十一脏取决于胆”，“胆者，少阳春升之气，春气生则万物安”（《脾胃论》）。意思是说，所有脏腑经络的阳气都会依附于胆经升发起来，这强调了胆在脏腑活动中的重要性。所以在立春时节，我们早晨运动的时候，应该多敲一敲胆经。

胆经是在什么位置上呢？如果看人体经络图会发现，胆经在我们身体的侧面。想减肥的女生们要注意了，这条胆经能非常有效地瘦大腿，所以我们也管这条经叫“瘦人忌”——如果您实在太瘦又不想减肥，那就可以不用去敲。

这条经络在大腿外裤线的位置，早晨起来的时候，握紧拳头双手用力地在大腿正外侧肌肉最丰厚的地方来回敲打，每天敲打 10 分钟，胆经得到激发，阳气升发，人这一天就都充满了活力。一日之计在于晨，一年之计在于春，在春天的早晨敲敲胆经，阳气升发，会使我们保持一个很好的状态，给一年开一个好头。



激发胆经、升发阳气的瑜伽组合

接下来介绍一套能激发胆经、升发阳气、保持春天活力的瑜伽组合。

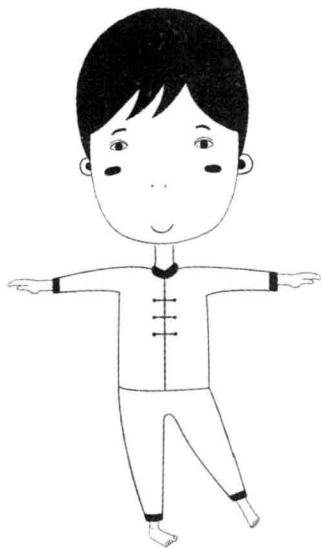
首先找一个相对宽敞一点的空间，双脚并拢在一起，双脚脚跟和大脚趾轻轻地贴靠，然后把五个脚趾均匀地打开，大腿往内收，小腹往内收，肋骨往上提，两个肩膀也跟着往上提，然后慢慢地向后转，逐渐地放下去。下颌也轻微地内收一点，从而保持在一个最平直的状态。

这一套动作，通过几个简单的平衡动作的串联，最后过渡到瑜伽里面非常经典的一个动作，叫作树式，从而很好地激发到我们体侧的胆经，提升活力。

来，让我们一起来练习：

首先，吸气时双手经两侧打开，伸向天空，手掌心相对；呼气时双手向下压，平展在两侧。注意伸直背部，收小腹。

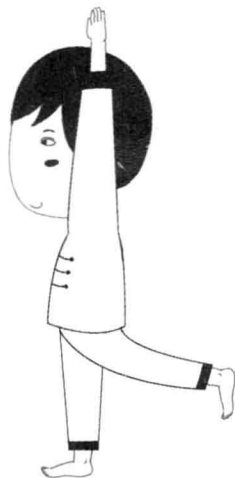
第二个动作：将重心放在右脚上，让右脚站稳，左腿



向外侧一点点地伸展出去，只需伸展一点点就够了，保持平稳——如果实在难以保持平衡，脚尖可以轻轻地点地。这样保持平稳大概 5 秒钟左右。

然后手掌心翻转向下，吸气，双手慢慢在头顶的位置合十，呼气，左腿向后侧逐渐地伸展过去，左腿在身后，双手向上。

这里要注意，在做这个动作的时候骨盆要向正前侧，这样能很好收紧腰背的肌群，促进我们脊椎的血液循环。同样保持约 5 秒钟。



然后，呼气的时候双手下压，平展在两侧，吸气的时候左腿伸直向前，脚尖往回钩，目光对准大脚趾，保持身体平稳。注意，整个平衡的动作中，保持身体的平稳和内心的平静，还是保持 5 秒钟。



下一个动作：手掌心翻转向下，吸气，双手向上，到头顶的位置合十，呼气，左腿弯曲，将左脚盘于右腿膝盖的外侧，左膝盖往外伸展，手臂往上延展。这个动作就是瑜伽里面非常经典的树式，当双手充分向上伸展的过程中，体侧的胆经可以得

到很好的升发。在这个动作上可以保持时间稍长一点点，大概 10 秒钟。

最后，把左脚慢慢打开，放下，双手也放下，叉住腰部，活动一下双腿。

这就是完整的一侧练习，右侧也是同样的动作和步骤。每一侧大概 3~5 分钟时间。春天的早晨做这样的练习，可以非常好地激发胆经、升发阳气，保持一天的活力状态。

春天养生要养肝，多吃青菜多点甜

春天应该怎样更好地养生呢？这里要介绍一些中医养生的基本知识。

在每一个季节，中医上都会有一个需要重点保养的脏器，每一个脏器都有相应的一些食疗方法。一说起养生，可能大家最先想到的就是吃，那就来讲讲这个吃。

⑤ 五季的脏腑保养原则

从中医的养生观点来看，人体有五脏六腑，其中五脏是心、肝、脾、肺、肾。我们知道一年有四个季节：春、夏、

秋、冬，但对于养生来说，是有五个季节的——在春夏秋冬之间还存在一个长夏的季节。这五个季节就对应着五脏。

春天养生的重点是要养肝，中医上讲“肝主升发”，肝气升发符合春天万物生长的规律，所以春天要养肝。夏天则养心，因为夏天热，而心脏最怕热气，所以夏天要重点保养心脏。在长夏的时候，也就是平常讲的三伏天，这时候可能湿气比较重，出现了所谓的“桑拿天”，闷热潮湿，就容易伤脾胃，很多人在长夏时都会出现脾运功能下降的现象，胃口不太好，所以在长夏要重点养脾。秋天气候干燥，而肺最怕燥，所以秋天要养肺。到了冬天，天气寒冷，五脏中肾脏是最怕冷的，所以在冬天要养肾。这是一年中五个季节的养生原则。

◎ 养肝的三大原则

那么在立春这个节气上，人们应该通过吃哪些食物来养肝呢？第一个原则，在饮食中一定要尽量多一点颜色。春天养肝，而养肝要多吃青色或者绿色的食物。生活中什么样的食物是青色或绿色的呢？那就是各种蔬菜。所以一到春天，各种蔬菜要多吃，尤其是各种发芽的蔬菜，比如说豆芽。有一句老话叫“立春四芽炒”，就是把各种豆芽放在一起来炒。豆芽能非常好地提升身体的肝气升发的能力，还有香椿芽、豆苗等发芽蔬菜，效果同样不错。这些蔬菜在春天是很常见