

老子阳池

《时相养生手册》

最新版

编著

黄涛 李坚 文玉冰



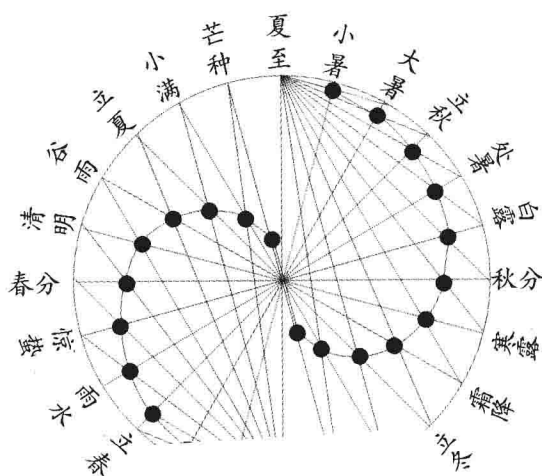
中国医药科技出版社



李阳波时相养生手册

(最新版)

黄涛 李坚 文玉冰 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

时相养生是从《黄帝内经》之“五运六气”思想模式来指导进行演绎的。在“五运六气”中把每一年的主体运气定为由每年的主运、司天、在泉这三个因素主宰。而不同的主运、司天、在泉所产生的禀气也不一样，故其运气的相貌亦不同。本书将不同年份生人在2013年的健康时相一一进行了详细分析，并给出了详细的调理方法，对读者有很强的个体指导意义。适合所有爱好养生和关注健康的人参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

李阳波时相养生手册：最新版/黄涛，李坚，文玉冰编著. —北京：中国医药科技出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6275 - 5

I. ①李… II. ①黄… ②李… ③文… III. ①养生(中医) - 手册

IV. ①R212 - 62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186727号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 18¹/₄

字数 233千字

版次 2013年9月第1版

印次 2013年9月第1次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6275 - 5

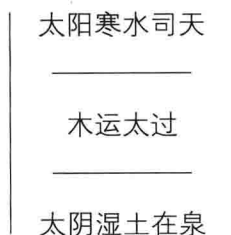
定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

导 读

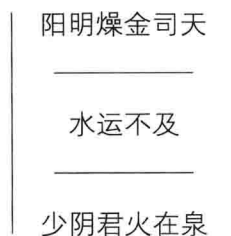
时相养生是从《黄帝内经》之“五运六气”思想模式来指导进行演绎的。在“五运六气”中把每一年的主体运气定为由每年的主运、司天、在泉这三个因素主宰。而不同的主运、司天、在泉所产生的禀气也不一样，故其运气的相貌亦不同。

例如：2012年是壬辰年，主运为木太过，司天为太阳寒水，在泉为太阴湿土，呈风寒湿之禀气。用时相框架表示为：



2011年是辛卯年，主运为水不及、司天为阳明燥金，在泉为少阴君火。呈寒、燥热之禀气。

用时相框架表示为：



“五运六气”中把每年分为六个区间，用二十四节气来区分，由每年的大寒节令开始。由于太阳运动的规律，使二十四节气在每年公历日期时间排列上产生了一定的规律，从而使每个月的上旬6日左右，下旬的21日左右都会出现节令，其左右一般在两三天内；上半年一般是往左提前，下半年一般是

李阳波时相养生手册

LiYangBoShiXiangYangShengShouCe

往右推迟。如上半年的立春一般是4、5、6号，小雨为19、20、21号，下半年的小寒一般是6、7、8号，大寒一般是21、22、23号。因此，先师李阳波将每年的六个区间定为：

初之气：1月21~3月21日含大寒、立春、雨水、惊蛰。

二之气：3月21~5月21日含春分、清明、谷雨、立夏。

三之气：5月21~7月21日含小满、芒种、夏至、小暑。

四之气：7月21~9月22日含大暑、立秋、处暑、白露。

五之气：9月22~11月22日含秋分、寒露、霜降、立冬。

终之气：11月22~第二年1月21日含小雪、大雪、冬至、小寒。

为了书写及使用方便，先师创立了用数字密码表示法：

厥阴风木，用410表之。

少阴君火，用115表之。

少阳相火，用17表之。

太阴湿土，用126表之。

阳明燥金，用28表之。

太阳寒水，用39表之。

用“∧”表示太过。

用“V”表示不及。

用“39”代水运。

用“28”代金运。

用“126”代土运。

用“115”代火运。

用“410”代木运。

这样用数字密码表示2012壬辰年的主体时相为：

	39	
	—	
	410 ∧	
	—	
	126	

用数字密码表示 2011 年辛卯年的主体时相为：

28
——
39 ∨
——
115

用时相数字密码表示 2012 壬辰年初之气为：

39
17
410 ∧
410
126

有关“五运六气”的思想模式，请参阅《李阳波五运六气讲记》一书，内有详尽解说。这里就不一一解说了。

由于壬辰年主体运气呈风、寒、湿之稟气。所以《内经》的作者认为其调理主线应该是：“宜苦以燥之温之。必折其郁气，先资其化源，抑其运气，扶其不胜，无使暴过而生其疾。食岁谷以全其真，避虚邪以安其正，适气同异，多少制之，同寒湿者燥热化，异寒湿者燥湿化，故同者多之，异者少之，用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法，有假者反常，反是者病，所谓时也”。“化不可代，时不可违，夫经络以通，血气以从，复其不足，与众不同，养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃彰，生气以长，命曰圣王，故大要曰：无代化，无违时，必养必和，待其来复，此之谓也”。

一、根据《内经》的提示，今年的调理方法

1. 保持正常睡眠时间与质量，尽量保证每日子、午时都处在静养状态（即睡眠或静坐），以保阴阳二气生长正常，使全身经络血气运行通畅无阻，从而达到“避虚邪，以安其正”的目的，提高自身的免疫功能，抵御病邪侵体。

2. 衣着适时适当，以防风寒湿邪侵体，使经络血气运行受阻患病而损其正气，尤其是头、颈、肩、肚脐、腰、膝关节，更应注意保护。

3. 食当时当令的“谷果肉菜，以全其真”，辅以苦味、温性、燥性功效的食物或药物，来对抗今年气候变化造成人体内易产生的郁气，使人体能适应气候的变化，并以苦味温燥之食物来对抗今年运气的寒湿之气，及扶燥热之不足，使五行生克正常，从而达到预防外邪侵体患病的效果。

值得注意的是，《内经》的“同寒湿者燥热化，异寒湿者燥湿化”中的“同寒湿者”，它不单是指主、客气均含有寒湿之气（即太阳寒水与太阴湿土），与司天在泉含寒湿之气（太阳寒水司天，太阴湿土在泉，或太阴湿土司天，太阳寒水在泉）相同，还泛指人的出生禀气是属于寒湿型的与天之寒湿之气相同、及生活在地理位置所含之气都是以寒湿之气为主之处的人，都可以“同寒湿者”的调理方法调之，即可用燥热化来调理。如四川的地理位置，所含的气都是以寒湿之气为主，故四川人善用花椒、八角、干姜等燥热类的佐料，以抵抗寒湿之气。碰上今年主体运气又是以寒湿为主之气，就可谓之“同寒湿者”。而调理方法就适宜“燥热化”在防治疾病中，若能善用“四逆汤”（附子、干姜、炙草）就会起到更佳的效果。又如：广东的地理位置所含的气都是以湿热为主，故广东人善用蒜头、陈皮、紫苏、沙姜、姜黄、生姜等燥湿化这一类的佐料，并辅以饮清热祛湿之凉茶（王老吉、五花茶等）来抵抗湿热之气，所以，碰上今年主体运气是以寒湿为主之气，应可谓之“异寒湿者”，其调理方法就适宜“燥湿化”，在防治疾病时若能善用“大承气汤”（枳实、厚朴、大黄、芒硝），会起到较好的效果。

《内经》认为：人体五脏六腑、十二经脉是由两大系统所主宰：一为神机、二为气立。神机主宰着人体的真元（三阴三阳之气）；气立是主宰人体之气，与外界气候环境之气相互联系，相互协调（即人体三阴三阳之气与外界三阴三阳之气发生联系，从而达到相互协调，是由气立这个系统来完善的），而气立是否能胜任，就要视神机是否都处在能“守其真”（不耗损真元）的状态。所以要想自身真元耗损得少一些，慢一些，就必须注意滋补神机。

如何滋补神机？古人认为最好的就是食“谷肉果菜”，并通过长期的养生经验，推出了“清补凉”“扶元膏”等由药材组成的滋补神机的方剂，以便

人们应用。如广东人就善用清补凉这一类方剂药材来煲汤或糖水，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用，即是起滋补人体神机之功效，神机这个系统真元得固，气立这个系统运作才能发挥正常。所以我们要提高自身的免疫力，就必须要注意补肾、健脾、柔肝、清心、润肺这五个要素，要达到这五个要素，首先就是从依靠正常的饮食结构为主，再辅以一些汤水、滋补药物来进行调理。

如：芡实、党参、北黄芪、枸杞子、红枣——健脾补肾气。

沙参、玉竹——清心、润肺、柔肝。

天冬、麦冬、生地——养肾水、清心、柔肝。

淮山药——健脾、柔肝。

以上这类药物，按需自由选取，组成方剂，煎服，或煲汤、煲糖水服用。

出生时相出现有两个以上（17）少阳相火之气的人，宜服用寒凉性食物；可食用较大量的天冬、生地、沙参、玉竹、淮山药等来滋养肾水，涵肝木，清泻心火，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

出生时相出现有两个以上（115）少阴君火相火之气的人，宜服用寒凉性食物；可用较大量的天冬、麦冬、生地、沙参、玉竹、淮山药等滋养肾水、清泻心火、润肺，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

出生时相出现有两个以上（410）厥阴风木之气的人，宜服用温凉性食物；可食用较大量的天冬、麦冬、生地、沙参、玉竹、党参、北黄芪、淮山药等滋养肾水，涵肝木，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

出生时相出现有两个以上（126）太阴湿土之气，宜服温燥性食物；可食用较大量党参、北黄芪、淮山药、枸杞子、芡实、红枣等健脾、补肾，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

出生时相出现有两个以上（39）太阳寒水之气的人，宜食用温热之食物；可食用较大量的党参、北黄芪、枸杞子、熟地、天冬滋补肾水、肾阳，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

出生时相出现两个（28）阳明燥金之气的出生者，宜食用温润之食物；可食用较大量的沙参、玉竹、党参、北黄芪健脾、补肺肾，从而达到补肾、健脾、柔肝、清心、润肺之功用。

由于每年节令前后都会出现两至三天的误差，六合气中，每一个气的到来也同样会出现提前及推迟的现象，所以操作起来还应密切注意当地的气候变化来灵活使用。

“节令汤”是根据《内经》中“五运六气”所产生的气候，物候变化，从而对人体五脏六腑十二经脉的神机、气立影响而拟出。每一年按六个间气区分对人体有补神机、调气立功效的药物、食物组成的配方，其目的是提高人体的免疫能力，以达到防“天之邪气，害人五藏；水谷之寒热，害人六腑；地之湿气，害皮肉筋脉”之效果。

节令汤的做法：每个节令的前后喝。比如：大寒是20号，就在19、20、21三天喝。做法：把材料放入锅中，加水要适量，大火煲开，关至微火，令汤在沸与不沸之间，称为“暗滚”，煲6~10小时。注意：水放太多味淡，太少味太浓。要在实际操作中找到自己认为最好的。

时令汤的做法：平常时间喝。大火煲开，关至小火，煲3小时以上。

糖水：平常喝。大火煲开，关小火，煲1小时。煲好之后，拿起汤料，最后放糖，最好是红糖或冰糖。

凉茶做法：上火的时候喝。大火煲开，关至小火，煲1小时。

“药浴外洗”是根据《内经》曰“邪风之至，疾如风雨，故善治者，治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五藏；治五藏者，半死半生也”。为此，我们依据“五运六气”，每年六个间气的气候、物候变化特征，及其对人体的影响，拟出利于调节人体气立与外界气立相互协调的配方，以达到“善治者，治皮毛”，即未病先治之功效。

二、如何药浴

在节令的前后三天洗。将药煲开后小火煲半小时，关火，把药水倒出，留下一杯内服；有浴盆的可以加水泡全身，没有的可以把一条大毛巾披在肩上，用勺子从肩上慢慢地淋下去。最好是用自己能接受的热度，不要太冷。洗完擦干后，不能吹风、开空调。静坐，令汗尽出。如果出现发烧，感冒的症状，即使不是在节令的时间段，也可以马上用当令的药方进行药浴外洗。



目录

CONTENTS

2013 年二十四节气日期与气候概况	(1)
庚子、庚午年 (1930 年、1960 年、1990 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(26)
庚寅、庚申年 (1950 年、1980 年、2010 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(35)
庚辰、庚戌年 (1940 年、1970 年、2000 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(42)
辛丑、辛未年 (1931 年、1961 年、1991 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(50)
辛卯、辛酉年 (1951 年、1981 年、2011 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(58)
辛巳、辛亥年 (1941 年、1971 年、2001 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(66)
壬子、壬午年 (1942 年、1972 年、2002 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(74)
壬寅、壬申年 (1932 年、1962 年、1992 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(82)
壬辰、壬戌年 (1952 年、1982 年、2012 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(89)
癸丑、癸未年 (1943 年、1973 年、2003 年) 出生者在 2013 年健康时相 及调理	(97)
癸卯、癸酉年 (1933 年、1963 年、1993 年) 出生者在 2013 年健康时相	

李阳波时相养生手册

LiYangBoShiXiangYangShengShouCe

- 及调理 (105)
- 癸巳、癸亥年（1953年、1983年、2013年）出生者在2013年健康时相
及调理 (113)
- 甲子、甲午年（1924年、1954年、1984年）出生者在2013年健康时相
及调理 (121)
- 甲寅、甲申年（1944年、1974年、2004年）出生者在2013年健康时相
及调理 (129)
- 甲辰、甲戌年（1934年、1964年、1994年）出生者在2013年健康时相
及调理 (137)
- 乙丑、乙未年（1925年、1955年、1985年）出生者在2013年健康时相
及调理 (145)
- 乙卯、乙酉年（1945年、1975年、2005年）出生者在2013年健康时相
及调理 (153)
- 乙巳、乙亥年（1935年、1965年、1995年）出生者在2013年健康时相
及调理 (161)
- 丙子、丙午年（1936年、1966年、1996年）出生者在2013年健康时相
及调理 (169)
- 丙寅、丙申年（1926年、1956年、1986年）出生者在2013年健康时相
及调理 (177)
- 丙辰、丙戌年（1946年、1976年、2006年）出生者在2013年健康时相
及调理 (185)
- 丁丑、丁未年（1937年、1967年、1997年）出生者在2013年健康时相
及调理 (193)
- 丁卯、丁酉年（1927年、1957年、1987年）出生者在2013年健康时相
及调理 (201)
- 丁巳、丁亥年（1947年、1977年、2007年）出生者在2013年健康时相
及调理 (209)
- 戊子、戊午年（1948年、1978年、2008年）出生者在2013年健康时相
及调理 (217)

目 录

戊寅、戊申年（1938年、1968年、1998年）出生者在2013年健康时相 及调理	(225)
戊辰、戊戌（1928年、1958年、1988年）出生者在2013年健康时相 及调理	(233)
己丑、己未年（1949年、1979年、2009年）出生者在2013年健康时相 及调理	(241)
己卯、己酉年（1939年、1969年、1999年）出生者在2013年健康时相 及调理	(249)
己巳、己亥年（1929年、1959年、1989年）出生者在2013年健康时相 及调理	(257)

附录

李阳波谈时相	(265)
时相养生观	(266)
时相养生菜的“烹饪”与“烹调”	(269)
小儿护理小常识	(270)

2013 年二十四节气日期与气候概况

2013 年大寒处在公历 1 月 20 日，农历为壬辰（2012）年腊月初九。立春处在公历 2 月 4 日，农历为壬辰（2012）年腊月二十四。雨水处在公历 2 月 18 日，农历为癸巳（2013）年正月初九。此时气候寒冷，寒风、寒雨、雪霜不断出现，河床冰冻。惊蛰处在公历 3 月 5 日，农历为癸巳年正月二十四，春分处在公历 3 月 20 日，农历为二月初九。故在惊蛰前五日至春分后五日期间，气候易产生大雪、冰霜、寒雨之灾害。清明处在公历 4 月 4 日，农历二月二十四。故在春分至清明后五日，易出现时暖时寒时有寒雨、雪霜冰冻之气象。谷雨处在公历 4 月 20 日，农历为三月十一，故在清明至谷雨后 5 日，易出现寒热交替的湿温气候，间有寒雨、雪霜侵袭之景象。立夏处在公历 5 月 5 日，农历为三月二十六，小满处在公历 5 月 21 日，农历为四月十二，此时，气候不断回升，雨水充沛。芒种处在 6 月 5 日，农历四月二十七；夏至处在公历 6 月 21 日，农历为五月十三；小暑处在公历 7 月 7 日，农历为五月二十九日；大暑处在公历 7 月 23 日，农历为六月十六日。此时段气温不断上升，由热到炎热，期间易出现台风、大风、沙尘暴、暴雨等景象。立秋处在公历 8 月 7 日，农历为七月初一；处暑处在公历 8 月 23 日，农历为七月十七，白露处在公历 9 月 7 日，农历为八月初三。此时段由于天气炎热，台风、风雨、暴雨、阵雨不断，因而产生湿热的气候，秋分处在公历 9 月 23 日，农历为八月十九；寒露处在公历 10 月 8 日，农历为九月初四；霜降处在公历 10 月 23 日，农历为九月十九；立冬处在公历 11 月 7 日，农历为十月初五；此时段易出现风凉、风热交替、天色阴沉、风雨不断的景象。小雪处在公历 11 月 22 日，农历为十月二十；大雪处在公历 12 月 7 日，农历为十一月初五；冬至处在公历 12 月 22 日，农历为十一月二十；小寒处在公历 1 月 5 日，农历为十二月初五。此时段气温虽然渐降，但由于癸巳年为暖冬年，故气候较往年温暖。

一、2013 年运气主体分析

2013 年为癸巳年，主运：火运不及；司天：厥阴风木；在泉：少阳相火。呈热、风之稟气。

用时相框架表之：

厥阴风木
——
火运不及
——
少阳相火

用时相密码框架表之：

410
——
115 V
——
17

《内经》在《气交变大论篇·第六十九》中，谈到主运是火不及的气候变化，对人体及植物的影响作出了如下的论述：“岁火不及，寒乃大行，长政不用，物荣而下，凝惨而甚，则阳气不化，乃折荣美，上应辰星，民病胸中痛，胁支满，膺背肩胛间及两臂内痛，郁冒朦昧，心痛，暴痞，胸腹大，胁下与腰背相引而痛，甚则屈不能伸，髀髀如别，上应荧惑、辰星。其谷丹。复则埃郁，大雨且至，黑气乃辱，病鹜溏腹满，食饮不下，寒中肠鸣，泄注腹痛，足不任身，上应镇星、辰星、玄谷不成。”

在《六元正纪大论篇·第七十一》中，谈到厥阴风木司天的气候变化对人体及植物、虫体的影响作出了如下论述：“凡此厥阴司天之政，气化运行后天，诸同正岁，气化运行同天，天气扰，地气正，风生高远，炎热从之，云趋雨府，湿化乃行，风火同德，上应岁星荧惑。其政挠，其令

速，其谷苍丹，问谷言太者，其耗文角品羽，风燥火热，胜复更作，蛰虫来见，流水不冰，热病行于下，风病行于上，风燥胜复形于中。

初之气：寒始肃，杀气方至，民病寒于右之下。

二之气：寒不去，华雪水冰，杀气施化，霜乃降，名草上焦，寒雨数至，阳复化，民病热于中。

三之气：天政布，风乃时举，民病泣出，耳鸣掉眩。

四之气：溽暑湿热相薄，争于左之上，民病黄痺而为胗肿。

五之气：燥湿更胜，沉阴乃布，寒气及体，风雨乃行。

终之气：畏火司令，阳乃化，蛰虫出见，流水不冰，地气大发，草乃生，人乃舒，其病温厉。

故必折其郁气，资其化源，赞其运气，无使邪胜，岁宜以辛调上，以咸调下，畏火之气，无妄犯之，用温远温，用热运热。用凉远凉，用寒远寒，食宜同法，有假反常，此之通也，反是者病”。

在《至真要大论第七十四》中，谈到少阳相火在泉的气候变化，对人体的影响作出如下论述：“岁少阳在泉，火淫所胜，则焰明郊野，寒热更至，民病注泄赤白，少腹痛，溺赤，甚则血便。”

从以上《内经》的论述中，我们清晰地知道，癸巳年呈风热之稟气，易产生风、燥、火、热、寒雨胜复更作的气候变化，从而对人体的影响都具有上述的特征，故应注意补肾、健脾、柔肝、清心、润肺调理，以保健康。

总体调理方法如下。

1. 睡眠正常：保证睡眠时间、规律及睡眠质量。
2. 衣着适当、适时：着重防风御寒，尤其是头、项、肩、背、腰、腹、膝、关节等。
3. 适度劳作：工作、运动强度应量力而行。
4. 食适令谷肉果菜，辅以适当的反季节（即反时令）的食物。食量适当，不宜太过或不及。逢春温之时可适当食用味辛、咸，性温之食物。逢夏热之时，可适当食用味辛、咸，性热之食物；逢秋凉之时可适当食用

味辛咸，性凉之食物；逢冬寒之时，可适当食用味辛咸，性寒之食物。灵活运用：“以辛调上，以咸调下，畏火之气无妄犯之，用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒”之调理方法，以达“折其郁气，资其化源，赞其运气，无使邪胜”之功效。

二、2013年六气时相分析

(一) 初之气 (1月21日至3月21日) 含大寒、立春、雨水、惊蛰

主气为厥阴风木，客气为阳明燥金。用时相密码框架表之：

410
28
115 V
410
17

呈热、风、燥之禀气。

此时主客气形成金木相克侮之状况。适逢岁运：“火不及，寒乃大行”及厥阴风木司天，少阳相火在泉，故易产生寒热风燥更替急速变幻的气象。而此时的寒气最具肃杀力，致“发病寒于右之下”，易出现高热，头颈、肩背、腰、胸腹、四肢、关节、肌肉酸胀痛，胸闷，心悸，呕逆，咳嗽，咽喉、口舌、牙龈、耳眼红肿痛，鼻塞，流涕，鼻衄，牙龈出血，溢血，便血，大便溏泄或秘结，小便不利等症，隶属于现代医学的流感、肠胃炎、支气管肺炎、风疹、疱疹、痛风、中风等疾患，甚者危及生命，故应注意滋养肾水，涵肝木，健脾、清心、润肺调理，以保健康。

1. 调理方法：早睡早起，拟定好的一年工作计划，积极进取，多做运动，以暗其气，注意防风御寒。

2. 食物提示

(1) 水果类：金橘、橘子、柚、橙、杨桃、梨、苹果、芭蕉、甘蔗、马蹄。

(2) 蔬菜类：萝卜、胡萝卜、芥菜、白菜心，大白菜、生菜、春菜、苦马菜、白花菜、慈菇、藕、笋、蒜、芹菜、葱、芫荽、茴香、茼蒿。

(3) 豆类：黑豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆。

(4) 肉类：羊、猪、牛、兔、鸡、水鱼、龟、鱼、虾。

(5) 谷类：除主食外，辅以小米、高粱、玉米等。

3. 节令汤

饮用时间：大寒、立春、雨水、惊蛰四个节令的前后三天。

汤方 膨鱼鳃 10g、海龙 1 条、海马 1 对、雪蛤 3g，田七、西洋参、石斛、天麻、肉苁蓉、北黄芪、沙参、玉竹、淮山药、枸杞子、桂圆肉各 10g、生葛根 1 头（或生雷公根 4 两）、龟 1 只（或水鱼 1 只）、鸡 1 只、骨头、瑶柱、蜜枣、陈皮、火腿肉各适量。

做法：肉类先飞水，去除血腥味。生葛根去皮。雪蛤先泡水，发大后再用。陈皮泡发后刮干净内壁。田七、西洋参整个。其他药材洗干净，一起放锅内，加适量水，不能太少，大火煲开，微火煲 10 小时。

作用：补肾、养肝。

注：飞水——将材料冷水下锅，大火，水一开就把材料拿起，用水洗干净。

4. 时令汤

饮用时间：1 月 21 日至 3 月 21 日

汤方 1 生葛根 1 头、鲮鱼 2 条，猪骨、陈皮、蜜枣、火腿各适量。

做法：将鱼煎香，葛根去皮，陈皮泡发后刮干净内壁，加适量水，大火煲开后小火煲 3 小时以上。

作用：补肾、柔肝、祛骨火。

汤方 2 生雷公根 4 两、水鸭 1 只、田七 10g、西洋参 10g、北黄芪 10g、猪骨、陈皮、火腿肉、蜜枣各适量。

做法：水鸭炒香。田七、西洋参整个，不要打碎。陈皮泡开，刮干净内壁。大火煲开后小火煲 3 小时以上。

作用：滋阴、补肾、柔肝、健脾、祛湿。