

迷罗 著

向老天爷 要健康

24 节气养生大法
秋冬篇

以天养人 秋

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
京城最帅瑜伽老师
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

秋冬篇

图书在版编目(CIP)数据

向老天爷要健康：24节气养生大法. 秋冬篇 / 迷罗著.
— 杭州：浙江大学出版社，2013.8
ISBN 978-7-308-11937-5

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176082号

向老天爷要健康：24节气养生大法. 秋冬篇
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 9.75
字 数 125千
版 印 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-11937-5
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联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

秋季篇

第一章

立秋

立秋时节防湿气 / 003

体湿检测小技巧 / 004

脾胃经拉伸祛湿法 / 004

立秋不妨多刮痧 / 006

膀胱经疏通瑜伽操 / 006

立秋祛湿排毒粥 / 008

清热滋阴的鱼腥草梨汤 / 008

白领立秋养生法 / 009

按揉小腿内侧祛湿法 / 009

立秋多拍打后膝窝 / 010

办公室祛湿瑜伽 / 010

目录

第二章

处暑

处暑应该怎么吃 / 012

吃酸不吃辣 / 012

吃“果”不吃“瓜” / 013

吃热不吃凉 / 013

处暑排毒小秘方 / 013

处暑怎样解秋乏 / 013

促进新陈代谢的呼吸法 / 014

处暑解乏呼吸瑜伽 / 014

清晨床上激发活力瑜伽 / 016

处暑要贴秋膘吗 / 017

处暑健脾祛湿法 / 018

按摩膀胱经通三关法 / 018

腹部锻炼法祛湿又减肥 / 020

办公室喉式呼吸法 / 021

第三章

白露

白露补气解腻小秘方 / 023

滋阴补气茶 / 023

乌龙青梅茶 / 024

白露防肾虚 / 024

从手指看肾脏健康度 / 024

肾虚症状有哪些 / 025

白露怎么补肾 / 025

补肾的穴位有哪些 / 025

白露多捏揉小腿 / 026

白露时节多抬脚跟 / 026

脚尖式强化肾经瑜伽 / 027

腰部按摩瑜伽 / 028

办公族白露养生法 / 030

出门前搓热三穴位 / 030

坐着也能养肾 / 031

下班前的养肾动作 / 032

第四章

秋分

秋分润燥养生小秘方 / 034

润燥降压茶 / 034

润燥补脑茶 / 034

秋分干燥多补水 / 035

秋分多咽口水 / 035

枸杞口含更有效 / 036

养生从手指开始 / 037

从手指辨别身体健康状况 / 037

巧动手指调节身体机能 / 038

秋分如何提高睡眠质量 / 039

手指自测睡眠质量 / 040

三招助眠瑜伽 / 040

上班族如何坐着养生 / 043

第五章

寒露

去燥养肺的穴位 / 045

清理肺火的穴位 / 046

有效止咳的穴位 / 046

秋天多吃白色食物 / 046

滋阴润燥小秘方 / 047

山式瑜伽按摩肺经 / 047

脚上的“三个老太太” / 049

白领养肺瑜伽 / 050

绕指游戏畅通肺部经络 / 050

办公室通肺经瑜伽 / 051

促进肠道运动的小动作 / 052

第六章

霜降

霜降润燥排毒小秘方 / 054

香麻仁润肠茶 / 054

润燥养发茶 / 054

润燥美肤茶 / 055

霜降如何自测健康情况 / 055

霜降多敲膀胱经 / 056

委中穴的作用 / 056

膀胱经上的五脏穴位 / 056

锻炼膀胱经的俯身动作 / 057

促进气血循环的瑜伽 / 058

霜降多进行腰背锻炼 / 060

改善腰背酸痛的瑜伽法 / 060

久坐如何进行腰背保养 / 062

◎ 第七章

立冬

立冬要滋阴补阳 / 067

白醋泡脚养肤法 / 067

立冬不宜早进补 / 068

男士立冬暖身瑜伽 / 068

女士立冬室外瑜伽 / 070

立冬多伸展韧带 / 072

伸展韧带的坐角瑜伽 / 072

脊椎减压瑜伽 / 074

白领经络敲打养生法 / 076

轻微伸展热身动作 / 076

敲打肩部疲劳肌 / 077

轻敲臀部通气血 / 078

足三里长寿保健穴 / 078

敲打身体内侧激阴经 / 078

◎ 第八章

小雪

小雪时节要排毒 / 080

检测体内毒素的方法 / 081

三通排毒之通肠道 / 082

小雪多敲大肠经 / 082

合谷穴止痛法 / 082

曲池穴清火通肠 / 083

饮食排毒通肠法 / 083

洁肠瑜伽课 / 084

三通排毒之通毛孔 / 086

肺经排毒养生法 / 087

养肺多吃白色食物 / 087

瑜伽锻炼肺经 / 088

三通排毒之通经络 / 089

通经络要多运动 / 089

肝经一通，百脉皆通 / 090

锻炼肝经的三角式瑜伽 / 091

小雪睡眠排毒法 / 092

办公室的三通排毒瑜伽 / 093

第九章

大雪

大雪多运动 / 095

男士疏通经络保养操 / 095

女士疏通经络保养操 / 097

大雪时节的办公室瑜伽 / 099

大雪防寒小技巧 / 102

大雪多按阳池穴 / 102

双手对压防感冒 / 102

大雪进补有妙招 / 103

办公室搓揉补养法 / 103

提升进补效果的穴位 / 104

第十章

冬至

冬至要养肾 / 106

冬至养肾瑜伽 / 106

调节慢性疾病的七支坐 / 108

冬至补肾法 / 110

激活肾气的穴位 / 110

男士养腰补肾瑜伽 / 111

女士养腰补肾瑜伽 / 113

办公室匀手瑜伽 / 115

涌泉穴安眠补肾法 / 117

激发肾经的脚趾瑜伽 / 117

第十一章
小寒

防寒暖身小偏方 / 119

小寒饮食暖身法 / 119

小寒要注意的三个部位 / 120

小寒多运动 / 121

男士强体驱寒瑜伽 / 121

女士强体驱寒瑜伽 / 123

舒缓养身的基础太极拳 / 125

小寒办公室瑜伽 / 127

睡前祛风散寒瑜伽 / 130

第十二章
大寒

大寒饮食有技巧 / 133

大寒多吃“忘忧草” / 133

理气养颜的玫瑰花茶 / 134

大寒养生先疏肝 / 134

简单步法疏通肝经 / 134

疏肝降火的瑜伽组合 / 135

男士疏肝瑜伽 / 137

女士疏肝瑜伽 / 139

大寒怎样提升精力 / 141

办公族活力瑜伽操 / 141

唤醒活力瑜伽组合 / 143

后记 / 145

秋季篇

。。

第一章 立秋

在节气养生上，我们是非常重视“四立”这四个节气的：立春、立夏、立秋、立冬，可以说每个“立”都意味着季节的开始。而立秋，其实就是秋天的开始。

很多朋友在夏天的时候会非常盼望秋天的到来，因为夏天天气很闷热、很难受。但是到了立秋我们往往会发现，天气依然很闷热。为什么呢？因为立秋还没有进入真正的秋天，它其实还处在一个比较特殊的时候，那就是长夏。虽然在节气名上带个“秋”字，但它还属于夏秋交替的过渡时期，所以这段时间的气候依旧以闷热潮湿为主。

003



立秋时节防湿气

立秋这段时间，很多朋友都会出现一个问题，就是身体湿气很重，或者是肠胃功能很差。为什么呢？因为脾胃最怕湿气。一旦湿气重，胃口就会很差，所以到了这段时间很多朋友都会吃不下东西，这就是受了湿气的影 响。在养生上，湿气是一种非常不好的毒素，会导致身体产生很多问题，所以我们一定要在这段时间做好祛湿的功课。

体湿检测小技巧

那怎么知道自己身体内有没有湿气、湿气是不是过多呢？我们可以自我检测一下。湿气重的人可以用一个字来概括：“黏”。哪里黏呢？第一是嘴巴。早上起来时嘴巴里面比较黏，舌苔比较腻，口气有点重，甚至有痰，这就是湿气重的一个表现。第二是出汗。这段时间如果出汗会觉得汗液有点黏、味道比较重，这也是湿气重的一个表现。第三就是看大小便，小便偏黄，气味比较重，大便粘在马桶上怎么冲也冲不干净，这都是体湿的一个重要表现。

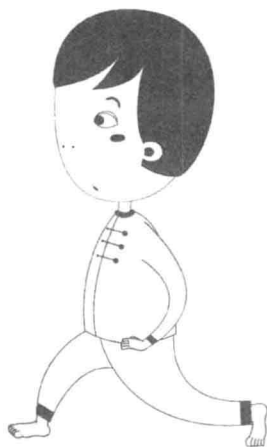
如果出现这些状况，一定要注意祛湿。尤其在立秋这段时间，正是湿气的高峰期，如果不注意祛湿的话，湿气郁结在体内，就会导致身体滋生各种炎症，所以我们也讲湿性体质其实就是炎症体质。

脾胃经拉伸祛湿法

那么怎么祛湿呢？一定要记住两条经络，第一条是脾经，另一条是膀胱经。我们先来看脾经。我们讲脾主运化水湿，如果脾胃功能正常的话，就能把一些多余的湿气代谢出去。而如果一旦脾虚，湿气就会郁结在体内形成水肿。很多女士早晨起来会发现眼皮是肿的，这种肿眼泡的现象其实就是脾虚的一种表现。还有些人会发现自己的舌头有点胖，舌头两边有齿痕，这些也都是脾虚的表现。因此，在湿气重尤其是在长夏的时候，我们要做好健脾祛湿的功课。

脾经过大腿内侧，在偏向于大腿内前侧的位置。脾经和胃经是相表里的，所以在长夏这段时间里，一定要多锻炼脾胃经。锻炼脾胃经的动作很简单，我们接下来学习两个动作。通过这两个动作我们可以有针对性来增强脾胃经的功能，提升脾胃运湿的功效，排出体内的湿气。

第一个动作叫战士式。首先让我们站到毯子的一端。重心先放在右腿上，把左腿向后撤开一大步，后面的左脚用力蹬地。然后双手叉腰，注意叉腰的过程中，两个肩膀要保持在一条直线上。接着呼气的时候把髋部向下压，使前面的右腿弯曲。有的朋友在做的过程中身体会往前趴，这样不太好，要保持身体的直立。两个肩膀往后展，把背伸直，髋部往下沉，后面的脚要用力蹬。这样的话我们两条大腿的前侧都会受力，这里就是脾胃经的位置。



如果紧张的话可以把髋抬高一点，如果轻松的话我们接着做动态的练习。呼气的时候髋往下沉，慢慢地向下沉，刚好沉到大腿和地面平行的位置就可以了。吸气的时候慢慢地抬高髋部。慢慢来，呼气下沉，吸气抬高，幅度不要太大，如果难以掌握平衡的话双手可以扶墙或者扶着椅子来做这样的练习。这是第一个动作，叫作战士式。

005



大概做10个呼吸左右，我们把身体向前趴下，双手扶地，使后面的左腿跪在地面上，脚背压地，再把背抬起来。这个动作很形象，它像骑马的动作，所以我们把它叫作骑马式。在骑马式的基础上双手扶着膝盖，手轻微地推动身体，使身体向远处拉直，然后髋向下沉。这样向下沉的过程中就会拉伸到大腿前侧，而这里就是脾胃经的位置。

我们还可以做动态的练习，只不过这个幅度要尽量地小。吸气的时候可以放松一点，呼气的时候让我们把髋垂直向下压。吸气放松，呼气髋部垂直向下压，这样逐渐地去拉伸，幅度不要太大，自己掌握，每一次呼气

时髌都要向下沉，这样对大腿前侧的脾胃经有一个很好的拉伸作用。记住这两个动作，一个是战士式，一个是骑马式，我们做完左侧后，可以把左腿抬起收回还原成直立姿势，然后换右侧进行练习。

❶ 立秋不妨多刮痧

要想祛湿，先健脾，这是非常重要的一个步骤。尤其到了长夏，湿气很重，人的脾胃功能是最弱的，我们要调节一下脾胃机能，则要先强化它们的经络——脾经和胃经，这是祛湿的第一步。立秋要想祛湿，除了锻炼脾胃经以外，还要再疏通另一条经络，它是祛湿排毒更重要的一条经络，这条经络可能很多做过刮痧、拔罐的朋友都很熟悉，就是**膀胱经**。

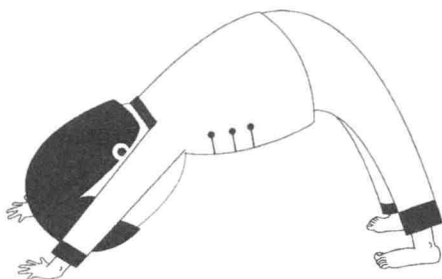
膀胱经在背部的位置。它是人体排毒的第一大经络，也是主管祛湿的一条经络，所以到了立秋时，建议大家可以适当地做一做刮痧，把背部的经络疏通一下。如果您懂得膀胱经的路线，自己在家就能给家人刮，只要一把小勺子、一点橄榄油，沿着膀胱经的位置从上向下慢慢地去疏通它，就可以把湿气排出来。

❷ 膀胱经疏通瑜伽操

有些朋友可能不方便去刮痧，或者家里没有人懂怎么刮痧，怎么办呢？我们就可以通过瑜伽的动作来锻炼膀胱经，一样有刮痧的功效，因为只要把膀胱经疏通就能促进祛湿排毒。下面让我们来学习两个专门锻炼膀胱经的瑜伽动作。

首先第一个动作叫作**下犬式**，这个动作需要我们在毯子上进行练习。首先跪立在毯子上，先把身体的气息调均匀、调平稳。身体放松，然后让双手向前撑立在地面上，注意把双脚打开同肩宽，使大腿和手臂与地面垂直，中指的指尖与膝盖、脚尖在同一条直线上。五只手指充分地张开，撑

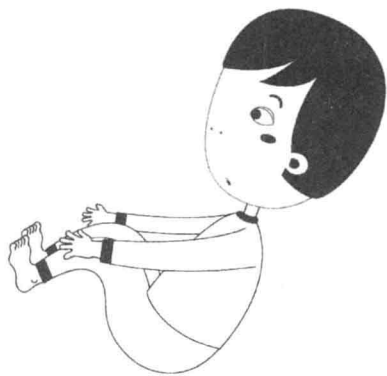
住地板，然后把脚尖抬起来去踩住地板，一定要用力踩住，然后呼气的时候慢慢地双脚蹬直，把膝盖抬起来，臀部向上提，身体向下压，脚跟向下踩住地板。



这个动作就是下犬式，能很好地强化膀胱经。注意我们在做的过程中，要收小腹，收下颌，目光看膝盖。这样的动作能很好地强化到背部和腿部后侧，这都是膀胱经的位置。在这样的动作过程中，保持3~5个呼吸，但是我们要注意在做这样的动作过程中不能讲话，一定要闭嘴巴、收下颌。手不要过分紧张，要充分地推地，使我们的手臂伸直、背部平直。然后慢慢地把腿部弯曲，膝盖落地，可以把臀部向后坐，最后额头贴地板来休息一下。

下犬式能很好地疏通膀胱经，我们做完这个动作使它通畅以后，再来按摩一下膀胱经。让我们坐到毯子的前端，这个动作是我非常喜欢的一个动作，很舒服，而且在很多空闲的时候都适合来练一练，因为它能疏通膀胱经。

007



双手扶膝盖，把背伸直，接下来一定要注意，我们要找准臀部下面的三个点，尾骨和两边的坐骨点，这三点固定一个平面，这样我们会坐得很平稳。然后慢慢地把双脚都抬起来，身体保持平稳，脚尖往回勾，双手打开，手臂伸直。保持住，这是一个简易的船式，身体像一条小船一样地被固定，保持平衡，这样可以强化我们的膀胱经和我们腹部的肌群。

保持 10~30 秒，然后双手扶膝盖，大腿靠近小腹，下颌微收，借助惯性前后滚动。我们就是这样借助惯性前后滚动身体来按摩背部的膀胱经。这个动作是很舒服的，但是一定要注意幅度不要太大，慢慢来，一直滚到背部有微微发热的感觉，此时膀胱经被激活，腰背的气血也会比较通畅。



注意在滚动的过程中，地面一定不要太硬，直接在地板上滚动是不太合适的，可以在地面上铺一条毯子来滚动。另外在滚动的过程中速度不要太快，刚开始做时间也不要太长，如果连续滚的时间太长，背部第二天会沉，会酸痛。所以前期从一两分钟开始，滚到背部微微发热就可以。一个下犬式、一个抱膝滚动的摇篮式，这两个动作能非常好地疏通膀胱经，您记住了吗？

立秋祛湿排毒粥

俗话说“秋老虎，热死牛”，迷罗教您一个秘诀，用荷叶做一款清热祛湿粥，口感清爽甜美，祛湿排毒的效果非常好。

用鲜荷叶 10 克或者干荷叶 5 克，金银花 5 克，用 600 毫升水煮开以后，再煮上 3 分钟。去掉药渣，倒入碗中，这就成了荷叶金银花露。然后取绿豆和大米适量煮粥，待粥半熟时加入荷叶金银花露，煮开以后，放入适量冰糖，搅匀放凉饮用。

清热滋阴的鱼腥草梨汤

到了立秋，经历了夏天的闷热潮湿，我们的体内积聚了很多的湿气、热火一类的毒素。于是每到季节交替的时候，很多人就会犯湿疹、牙痛、口疮，可能脸上还会红肿长疙瘩、小便赤痛、脾气不好、心烦失眠等，这