



福祿壽禧四季養生書法百家精品集

【百壽集】

刘鸣义◎主编

河北美术出版社

刘鸣义◎主编

福祿壽禧四季養生書法百家精品集

河北美術出版社

百壽集



序

福禄寿禧是中国五千年传统文化中对美好境界的追求，是思想层面的幸福感的表达，是精神层面的价值观的体现；四季养生是广大人民群众在日常生活中对自身健康的美好追求，是生活层面的技能常识的总结，是生活方式的具体体现。石家庄市中医医院五十六年来顽强地承担着历史赋予的责任与使命，始终坚持不断地将中医药文化建设推陈出新，发扬光大。本集的出版旨在将中国书法艺术这一国宝与中医药养生文化这一国粹有机结合，使广大读者在欣赏书法艺术的同时又能够学习到养生常识，努力营造精神价值与生活方式的生态共同体。

文化是一种手手相传的炬火，未必耀眼，却温暖人心。一切社会活动的起点和终点都是文化，一切社会发展的本质都是文化过程。文化的最终目标是在人间普及爱和善良。让我们借这本集子的出版，将卫生人特别是中医药人以及书法艺术家的爱和善良奉献于世人，愿爱永恒。

落此数笔已觉暖意融融，神驰心移，权且为序。

中共石家庄市委副书记 石家庄市保健委员会主任

刘要平

二〇一二年十一月十二日



特约作品

中共石家庄市委副书记 石家庄市保健委员会主任 刘云峰 Liu Yunfeng 100cm × 50cm



特约作品

中共石家庄市委常委 秘书长 石家庄市保健委员副主任 胡儒钗 Hu Ruquan 100cm × 50cm



壽

壬辰年九鑒書

艾九鑒 Ai Jiuluan

70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【立秋养生经】

立秋，是秋季的第一个节气，此时虽已入秋，但暑热并未完全退去，可怕的『秋老虎』盛行，人们依旧要当心秋阳肆虐，预防中暑。从立秋这一天开始，气温开始逐渐下降，秋高气爽的天气即将来临。

农谚说『立秋晴一日，农夫不用力』，是指如果立秋日天气晴朗，当年定是风调雨顺，农事不会有旱涝之忧，预示着丰收。在封建社会，立秋当日皇帝要亲率文武百官到城郊设坛迎秋，并督促下令武将开始勤操兵士。立秋以后，肺气逐渐旺盛，肝脏、心脏和脾胃的功能渐弱，因此要注意阴阳调和，保持机体平衡。





白军强 Bai Junqiang

70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【起居保健】

立秋开始，气候开始由热转凉，自然界也进入阳气收而阴气长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，我们在起居上也应开始『早卧早起，与鸡俱兴』的过渡。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。

『春捂秋冻』是众所周知的道理。立秋时节虽偶有凉风，但事实上暑热并未退尽，天气变化无常，在着衣上不宜太多，以免影响机体对气候的适应能力，导致感冒。





白雄 Bai Xiong 70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【身体养护】

《素问·脏气法时论》中说：

『肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。』可见在立秋以后，要适当增食酸味食物，增补肺气，减少辛味食物来降肺气。

另外，秋季来临，萧索的景物往往容易引起人的悲秋情绪，悲忧则易伤肺，肺气虚则使机体对不良刺激的耐受性下降，所以入秋之时要尤其注意情志调养，循古人『使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也』的纲要。





白永涛 Bai Yongtao

70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【饮食调理】

立秋以后，气温转凉，人体的能量消耗减少，食欲会随之增加，而秋季也是适合进补的季节，因此可根据秋季气候干燥等特点，对饮食进行科学调整，滋润的同时注意摄取营养。

另外，秋季空气湿度较低，皮肤易干燥。因此，在整个秋季必须注重机体水分和维生素的摄入和补充，多食『防燥不膩』的平补之品，如茭白、莲子、桂圆、核桃、南瓜和红枣等。银耳、百合等食物也可起到滋阴润肺、养胃补气的作用。少辣多酸也是秋季饮食的一大原则，可以收敛肺气。





宝钢 Bao Gang 70cm × 70cm

秋季篇

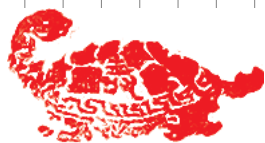
秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【疾病预防】

立秋时节，人们往往因为夏季的苦夏或生食冷饮导致脾胃功能下降，立秋来临，要注意调节肠胃，滋阴润肺。

此时，暑气未退而时有秋凉，天气多变，极易引起流行性感冒，因此要注意添减衣物，预防感冒。





曹洪铨 Cao Hongquan 70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

立秋养生

【趣味风俗】

我国大部分地区都有立秋吃西瓜、蒸茄脯、煎香糯饮或饮烧酒等饮食习俗，认为这样可免除入冬和来春的腹泻。

北方有『立秋贴秋膘』之说，也就是在立秋这天开始进补，很多地方会在立秋时炖肉、红焖肉，或者制作肉馅饺子，或者炖鸡、炖鸭等。



常连顺 Chang Lianshun

137cm × 70cm





陈东方 Chen Dongfang

70cm × 70cm

秋季篇 · 立秋养生

三味乌鸡汤

【原料】

净乌鸡300克，黑芝麻、枸杞子、红枣各10克，姜、盐各适量。

【制作】

一 将乌鸡洗净；黑芝麻放入锅中焙干；枸杞子洗净；红枣洗净泡发，去核；生姜洗净切片。

二 锅内添适量水，放入乌鸡、黑芝麻、枸杞子、红枣、姜，中火煲2个小时。

三 加盐调味，即可食用。

【养生功效】

乌鸡加入黑芝麻、枸杞子、红枣煲汤，具有滋补肝肾、乌须黑发、强壮身体的功效。

【生活小妙招】

选购乌鸡时，要选择体型较大、骨色深重的。



石家庄市中医医院





陈立根 Chen Ligen 70cm × 70cm

秋季篇·立秋养生

香辣肚丝

【原料】

净猪肚200克，芹菜、红椒、青椒、洋葱各100克，葱、姜、蒜、豆瓣酱、干辣椒、盐、白糖、色拉油各适量。

【制作】

一 将葱切段，姜切块；猪肚洗净，放入锅中，加葱、姜、适量水焖20分钟，取出晾凉后切丝。

二 芹菜、红椒、青椒、洋葱洗净切丝；蒜切成片，干辣椒切成丝。

三 炒锅注油烧热，加葱、姜、蒜、豆瓣酱、干辣椒略炒，放入所有材料炒熟，加盐、白糖调味即可。

【养生功效】

猪肚含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，营养丰富。

【生活小妙招】

新鲜猪肚的颜色是乳白色或淡黄褐色，黏膜清晰，有较强的韧性。



石家庄市中医医院





程凤魁 Cheng Fengkui

70cm × 70cm

秋季篇 · 立秋养生

鲜虾丝瓜汤

【原料】

虾、火腿丁各100克，丝瓜200克，葱、姜、盐、胡椒粉、水淀粉、色拉油各适量。

【制作】

- 一 将丝瓜洗净，去皮去瓤，切成小块；虾洗净，葱、姜切末。
- 二 炒锅注油烧热，放入姜末、葱末爆香，放入丝瓜块翻炒至变色。
- 三 在锅中倒入清水，大火烧开后放入虾、火腿丁煮熟，加盐、胡椒粉调味，用淀粉勾薄芡即可。

【养生功效】

丝瓜含有丰富的维生素，对消除色斑、预防皮肤晒黑等有着良好效果。

【生活小妙招】

选购丝瓜时应挑瓜型挺直、表面无皱、水嫩饱满、皮色翠绿的。



石家庄市中医医院





崔景花 Cui Jinghua 70cm × 70cm

秋季篇 · 立秋養生

山药扁豆粥

【原料】

山药 200 克，扁豆 20 克，大米 100 克，
红糖适量。

【制作】

一 将山药洗净去皮切成块，放入锅中蒸熟，取出后捣成泥。

二 扁豆切成丝，大米淘洗干净。

三 将山药块、扁豆丝、大米放入锅内，加入适量清水，用小火煮熟成粥后，加入红糖调味即可。

【养生功效】

此粥适用于脾虚泄泻、久泻不愈等症的辅助食疗。

【生活小妙招】

刮山药皮时容易引起皮肤过敏，可以在去皮时戴上橡胶手套。



石家莊市中醫醫院





壽

福如東海長流 水壽比南山不老松 養生秘方 勝厚祿 常用藥 膳禧無窮

壬辰年
秋月從法
書

戴从法 Dai Cong

70cm × 70cm

秋季篇

秋处露秋寒霜降 养肺好时机

处暑养生

【处暑养生经】

处暑，顾名思义，就是暑期将近结束的时节，大约在每年阳历的8月22日左右。《月令十二集解》中曰：『七月中，处，止也，暑气至此而止矣。』此时的天气还没有进入真正意义上的秋凉，晴天午时的炎热亦不亚于暑夏之时。从农业角度来看，已经进入了秋收时节，农谚有『谷到处暑黄』『家家场中打稻忙』等说法，但此时绵绵秋雨也时有光顾，农民们都抓住晴天，赶紧收秋。

处暑时，干燥日盛，养生方面应顺应自然界变化，适时在器具、饮食和运动等方面作出调整。

