

求医不如求己系列五

健康新主张 强体有运程

24 节气养生法

雄鹰翱翔在天上

因为风托起了它非凡的翅膀

人能身强体壮，一半靠节气来养

节气即运气，抓住它，就能五谷丰登，心想事成
成农事、健康事、终身大事

迷 罗◎著

ISBN 978-7-214-09921-4

江苏人民出版社

(CIP)

2014年11月第1版

风

暖

热

雨

24节气养生法

迷罗◎著

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

24节气养生法/迷罗著. —南京: 江苏人民出版社, 2009.11
(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-214-06092-1

I .24… II .迷… III .养生(中医) —基本知识
IV .R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207282号

- 书 名 24节气养生法
著 者 迷 罗
责任编辑 刘沁秋
特约编辑 刘 频 刘 娟
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 182千字
彩 插 2
版 次 2010年1月第1版 2010年3月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06092-1
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《求医不如求己》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《求医不如求己》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《求医不如求己》系列丛书编辑部

关于作者

迷罗，出生于中医世家。曾跟随国家级名医张铁敏老师深入学习中医疗法，潜心研习国学及中医多年，后又随韩国著名自然疗法专家LINDA老师学习瑜伽、医学、营养学、美容、SPA等专业系统知识，对中医绝学和瑜伽养生有独到的见解和领悟，并在教学中将二者融会贯通，总结出了以医学养生理论指导瑜伽练习的训练体系，定名为“元瑜伽”。

关于模特

刘明明，国内著名青年瑜伽教练，李宁杯青鸟瑜伽魅力伽人大赛亚军获得者；李宁2008至2009年签约形象代言人；第七届CCTV模特电视大赛湖北赛区总决赛女模五强；获第八届武汉地区高校文艺调演舞蹈类金奖、湖北省武汉市洪山区庆祝中华人民共和国成立五十五周年文艺汇演金奖。

前 言

每一个节气都是强身、壮体、转运的大好时机

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原因。要知道，养生绝不是单一方面的问题，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：你一定不要写得太复杂、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

前言 每一个节气都应该是强身、壮体、转运的大好时机001

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 005

每个节气中您必须避开的外邪 007

活学活用节气养生法 012

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 016

手捏“欢喜逍遥诀”，百病不愁无方解 017

何以解忧，惟有“黄花合欢汤” 019

“妇科圣药”——莲花逍遥式 021

立春壮胆，百病不粘 025

- 简简单单瘦下来——“髀脚底培元法” 026
- 胜过名贵补品的“元神养生粥” 028
- 立春起做“瑜伽树式”，任你逍遥过百春 030
- 雨水如期而至，润肺细而无声 033
- 排毒通经络的第一大法——“朱砂掌” 034
- 小看枸杞，当心变老 037
- “莲花凌波”，大补心肺 039
- 惊蛰排毒正当时，虚邪贼风齐消遁 042
- 不花1分钱就能解决您的便秘之苦 043
- 有了“柏仁通便粥”，何须天天吃泻药 046
- 无事勤练瑜伽，强过泻药百倍 048

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 054
- 激发您的自愈潜能就是这样简单——“五行指头功” 055
- “黄脸婆”的美容秘方 058
- 年轻态的秘诀——“平衡三招式” 060
- 降压减脂，莫过清明 064
- 三步可减肥，终身都享“瘦” 065
- 苦菊拌苋菜，补肝、清心、减肥 069
- 白送您最安全的“推任开泉牌降压药” 070
- 谷雨时节去享“瘦”，一年到头不忌口 076
- 轻松有趣才减肥——“互动拳法” 077



- 别错过“荷叶减肥法” 079
- 治痔疮，点长强 081
- 立夏快养脾，睡好“子午觉” 084
- 有了“脾胃专家组”，补脾不用开药方 085
- 健脾补气，非“君”莫属 087
- 只花10分钟，脾肾好起来 090

第四章 小满到小暑，养胃又健脾

- 小满祛湿，争分夺秒 096
 - 就在三阴交到阴陵泉之间灭湿毒 097
 - 家有“祛湿大元宝” 099
 - 美丽也需要模仿——祛斑效果好过面膜、面霜的“蝴蝶式” 101
- 芒种好节气，补心黄金期 104
 - 散寒止痛“温胃诀” 105
 - 每个女人都想纳入怀中的妇科养血第一方 108
 - 吃得香、睡得着要靠一种技巧——“手少阴式” 111
- 到了夏至节，滋阴养肾不能歇 114
 - 有了“玉带”护腰，后天健康就有了保障 115
 - “六味地黄粥”，尽孝最贴心 118
 - 睡得香，寿而康——“睡瑜伽”法 119
- 小暑温风至，舒心调颈肩 123
 - 用“铁砂掌”治颈肩病，肩到老都没问题 124
 - 喝了“蜂灵桃花茶”，皮肤都能掐出水来 126
 - 治颈椎病最见效的“瑜伽山式” 127

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 132
 - 在大暑用“朱砂掌”治关节炎，想不好都难 133
 - “冬病夏治节”可以这样来过 135
 - 老年有“靠山”，腿脚不再酸 137
- 立秋去通膀胱经，清热排湿显年轻 140
 - 立秋时节刮刮痧，个个活过八十八 141
 - 立秋时节的最佳排毒饮料——鱼腥草梨汤 144
 - 治疗腰酸背疼，莫若“摇篮式” 145
- 谷到处暑黄，家家户户祛湿忙 148
 - 身体虚，没力气，找膀胱经去 149
 - “二米南瓜粥”，脾胃最需要 152
 - 百岁老人都能练的脚瑜伽——“石头、剪子、布” 155
- 白露勿露身，早晚要叮咛 159
 - 脚心相对，补肾瘦小腿 160
 - 元气已伤，还不去喝“益肾元气茶” 162
 - 随时随地抬脚跟，何须人参加鹿茸 164

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 168
 - 最好的补品是口水 169
 - 为自己开“好睡安眠方” 171



- 好运从好觉开始 173
- 寒露天凉露水重，润燥清咽避燥邪 177
- 十一长假，回家给爸妈做足疗 178
- 歌唱家嗓子好，因为有桔梗清咽茶 180
- 从“聪明的一休”那儿学来的止咳秘方 182
- 霜降一过百草枯，保腰护腿要知足 185
- 孝敬爸妈第一法——“摩背寻穴养生法” 186
- 我祖上传下来的长寿秘方——“茯苓养生酒” 189
- 做个“老蝗虫”，腰背不再疼 191
- 立冬燥气最盛，进补切切谨慎 194
- 入冬补阳大法——“负日之暄” 195
- 神仙为什么肝肾好——“神仙粥”的家庭熬制法 197
- 双脚一分，大补肝肾 199

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 204
- 排除人体“三窝”毒 205
- “白玉清汤水”，无毒一身轻 208
- 敢问谁是保卫肝肾的战士 210
- 小雪应清肠，大雪宜进补 213
- 艾灸：家中必不可少的“保养专家” 214
- 气血双补，人间可寻“八珍汤” 215
- 不睡觉就能缓解疲劳的“懒人伸腰式” 216

阳气才露尖尖角，冬至养阳正当时 219

温关通窍——农村老中医的养阳秘诀 220

有“从容补阳粥”开路，温补肾阳更从容 221

千金难买的清心良方——“静坐法” 224

小寒壮肾阳，年头年尾肾都强 227

早敲胆经身体健，晚推肝经睡眠好 228

不是伟哥，胜似伟哥的淫羊菟丝酒 231

一招找回男人自信——“半桥式” 233

后 记 每个人都应该享有健康之福 235

附 录 未来 12 年节气养生时间速查表 236

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

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

转运先转健康运

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。



在自个的身体上养生保健，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。大雪是一年中寒冷的开始，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