

集中医阴阳五行及自然疗法，融人与自然，身心为一体。

顺应自然规律，心身双修，药食并调，动静结合。

中国传统文化的瑰宝，体现中华民族悠久历史和灿烂文化的奇葩。

黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会 编著

中华养生全典

(下册)



黑龙江科学技术出版社

中华养生全典

(下册)

黑龙江省康复医学会中医养生专业委员会 编著



黑龙江科学技术出版社



目 录（下册）

第十章 四季养生疗法	335
第一节 春季养生	336
第二节 夏季养生	339
第三节 秋季养生	342
第四节 冬季养生	344
第十一章 二十四节气养生疗法	351
第一节 简述	352
第二节 节气特点和养生建议	352
第十二章 月相养生疗法	377
第一节 月缺日的养生方法	379
第二节 月圆日的养生方法	380
第三节 上弦月和下弦月的养生方法	381
第十三章 时辰养生疗法	383
第一节 简述	384
第二节 十二时辰特点和养生建议	384

第十四章 导引练功养生疗法	403
第一节 站桩功	404
第二节 六字诀	407
第三节 八段锦	411
第四节 易筋经	429
第五节 五禽戏	430
第六节 二十四气坐功却病图	432
第七节 诸仙导引法	448
第八节 杨氏太极拳	468
第十五章 中医外治养生疗法	557
第一节 封疗法	558
第二节 洗疗法	559
第三节 刷疗法	560
第四节 热敷疗法	560
第五节 淋射疗法	561
第六节 冲洗疗法	562
第七节 浸泡疗法	563
第八节 涂药疗法	564
第九节 擦药疗法	564
第十节 药物刷牙疗法	565
第十一节 围圈疗法	566
第十二节 带药疗法	567
第十三节 烟熏疗法	568



第十四节 雾化疗法	569
第十五节 握药疗法	570
第十六节 填脐疗法	571
第十七节 药膏疗法	572
第十八节 膏药疗法	573
第十九节 鱗血涂敷疗法	574
第二十节 药褥疗法	574
第二十一节 泥疗法	575
第二十二节 砂浴疗法	576
第二十三节 洗浴疗法	577
第二十四节 矿泉水疗法	579
第二十五节 叩齿疗法	581
第二十六节 香囊疗法	581
第二十七节 醋铁疗法	582
第十六章 颜色养生疗法	585
第一节 五色属五行	586
第二节 五色与衣着	589
第三节 五色与食物	590
第四节 五色与居住	591
第十七章 音乐养生疗法	595
第一节 音乐疗法的简述	596
第二节 音乐养生的理论基础	597
第三节 音乐养生的因素	598

第四节	音乐与五行	599
第五节	五行音乐的疗效	599
第六节	五行音乐的应用	600
第十八章	味道养生疗法	603
第一节	辛味	604
第二节	甘味	605
第三节	酸味	606
第四节	苦味	606
第五节	咸味	607
第十九章	情志养生疗法	609
第一节	情志养生概况	610
第二节	情志因素与心身疾病	612
第三节	心身疾病的病因、病机及辨证调理	615
第二十章	体质养生疗法	621
第一节	平和体质养生法	624
第二节	气虚体质养生法	625
第三节	阳虚体质养生法	628
第四节	阴虚体质养生法	632
第五节	痰湿体质养生法	634
第六节	湿热体质养生法	636
第七节	血瘀体质养生法	638
第八节	气郁体质养生法	643



第九节 特禀体质养生法	646
第二十一章 休闲养生疗法	649
第一节 琴棋书画养生法	650
第二节 花木鸟鱼养生法	654
第三节 旅游散步养生法	661
第四节 载歌载舞养生法	667
第五节 垂钓养生法	681
第六节 香熏养生法	687
第二十二章 十四经腧穴及其养生功能	715
第一节 手太阴肺经腧穴	716
第二节 手阳明大肠经腧穴	720
第三节 足阳明胃经腧穴	727
第四节 足太阴脾经腧穴	738
第五节 手少阴心经腧穴	745
第六节 手太阳小肠经腧穴	748
第七节 足太阳膀胱经腧穴	753
第八节 足少阴肾经腧穴	767
第九节 手厥阴心包经腧穴	774
第十节 手少阳三焦经腧穴	778
第十一节 足少阳胆经腧穴	783
第十二节 足厥阴肝经腧穴	793
第十三节 督脉腧穴	797
第十四节 任脉腧穴	807
附 录	815



第十章

四季养生疗法

四季养生首先要明白春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。在《黄帝内经》中讲到“春夏养阳，秋冬养阴”的养生方式。

“春夏养阳”是指在春夏之时，自然界阳气升发，万物生机盎然，这时人们应该充养、保护体内阳气、使之充沛并不断旺盛起来，凡是耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。

春季的气候特点是潮湿温暖，又是多风季节，与中医的肝相合，所以在调养进补方面，应注意采用芳香祛湿或温柔滋润两个原则。饮食也应以补肝疏散为主。

夏季的气候特点是酷暑炎热，与中医的心相合，所以，在调养进补方面，必须记住“清补凉”这个原则。

“秋冬养阴”是指在秋冬之时，由于万物敛藏，人们应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，以润养五脏，抗病延年，即秋冬养收气、养藏气，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生长打基础，不要耗伤阴精之气。

秋季的气候特点是凉爽干燥，与中医的肺相合，在调养方面应注意平补润燥的原则，切忌辛燥、煎炸及寒凉的食物。

冬季的气候特点是寒冷，与中医的肾相结合，所以，在调养方面，宜以温补为主。但是，补品补药不能滥用，必须按个人情况不同进行选用。

第一节 春季养生

春季的到来，正是万物复苏之时，春季养生也是四季养生之开始，所以春季体质的养生保健之道非常重要。《黄帝内经》上说：“春三月，此谓发陈。”意思是说，春季的三个月，是推陈出新生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。根据天人合一的理论，这个季节人们应该晚睡早起，衣着宽松，适当的散步，使精神轻松愉快，保持体内的生机。不要过分劳累或发脾气。因为春季人体新陈代谢与肝脏关系极大。中医认为，春季肝气旺盛而升发，人的精神焕发。可是如果肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，到夏季就会发生寒性病变。春季邪气伤人，多病在头部，容易流鼻血。养肝的基本点可以概括为保持思想的清静。不要过分计较钱财，不追求虚名，减少人际关系中不愉快的纷争。尽量避免



七情过于激动而影响思想清静。情志过度刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏,肝主惊,惊则气乱。其次是进行适当的运动,如散步、慢跑、体操、太极拳等。

一、饮食

春季天气逐渐变暖,此时阳气升发,多吃油腻、辛辣、油炸食物难消化,会加重胃和肝脏的负担,宜选甘、辛、温之品,清淡可口,忌油腻、生冷、黏硬食物。由于春天人体新陈代谢加快,营养消耗相应增加,因此应多选用既升发又富营养之品,如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、蜂蜜之类。由于冬季新鲜蔬菜较少,摄入维生素不足,聚积一冬的内热要散发出去,所以还要多吃些新鲜蔬菜,如春笋、春韭菜、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞头、香椿头等。这对于因冬季过食膏粱厚味导致内热偏胜者,还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。对于体质过敏,易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病等的患者,应禁食含异性蛋白等刺激性食物,如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海鱼、虾、蟹等。

春季风大,气候干燥,水分缺乏,应多喝白开水补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢。多饮水还可以促进腺体,尤其是消化腺、胰液和胆汁的分泌,以利消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

二、衣着

在衣着上,春天虽暖和,但别急着减衣服,因早春气温乍暖还寒,如同孩儿脸,说变就变,常有寒潮来袭。特别是老年人,气弱骨疏,抗病力差,稍受风寒,易发宿疾。因骤冷会使血管痉挛,血液黏稠,血流速度减慢,脏器缺血,于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等便会接踵而至。故当此时,应防风御寒、时备夹衣、遇暖易之,棉衣不可顿去。春季衣着款式宜宽松舒展,吸湿性好的纯棉织品,暖和又贴身,是内衣的合适选料。

三、心情

人们常说“火大伤肝”、“怒伤肝”,都是在说情绪过度受刺激会使五脏之气平

衡协调的关系受到破坏。故春天最怕肝气抑郁，轻者使人神经衰弱，内分泌紊乱，重者则可致精神失常，高血压、心血管疾病，大大降低人体免疫力。要想肝脏强健，首先注重情志养生，学会制怒，要尽力做到心平气和、乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常升发、顺调。春日渐长，大家不要孤眠独坐，自生郁闷。改善不良情绪的最佳方法是培养陶冶热爱生活、热爱大自然的良好情怀，在阳光明媚的春日，可约上亲朋好友外出游春赏花，踏青问柳，临溪戏水，散步练功等，有助于振奋精神，忘却烦恼之事。在起居上，宜“夜卧早起，广步于庭”，即适当晚睡、早起、外出散步，以适应春季勃勃生机，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。春季养肝，首先是保持心情愉快。

四、运动

春季是万物萌动的大好时节，也是体育锻炼的大好季节。建议人们在运动上，动作宜舒展、畅达、缓慢，犹如百草萌芽，风摆柳丝，蜻蜓点水。运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游、放风筝、荡秋千等，舒展筋骨。大家可以走进大自然，尽情吸收春的气息，活动肢体，以助肝气升发，使生命之气从冬季的潜藏状态下解脱出来，吐故纳新，焕发生气。

五、注意事项

春季养生要顺应春天阳气生发的特点，注意保护阳气。首先是精神养生。要力戒暴怒，更忌情绪忧郁，要保持心胸开阔、乐观向上，保持恬静的好心态。春季是肝旺之时，因时养肝可避免暑期的阴虚。可有目的的根据医生的推荐选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品，草药如枸杞、郁金、丹参等，食品可选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。但对于过敏体质，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病者，应禁食如羊肉、蟹之类易过敏食品。再就是饮食养生。春属木，与肝相应，“养肝之体用酸，舒肝之气用辛”。春季阳气初生，宜食辛甘发散之品、清淡可口（如黄豆芽、绿豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜）之类，忌油腻、生冷、黏硬食物，以顺应春季阳气之升发。还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、菠菜等，以补充由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足的缺憾。



第二节 夏季养生

《黄帝内经》中说：夏季三个月，是万物繁荣秀丽的季节。天气下降，地气上腾，天地之气上下交合，植物开花结果。人们要晚些睡，早点起，不要厌恶白天太长，使情致愉快，心中没有郁怒，使体内阳气能够向外宣通开发，容色显得秀美，这就是适应夏季保护长养之气的道理。因为夏季属火，五脏中对应的是心，心火克肺金，所以在夏季，人们可以适当的多吃些辛味的东西，少吃苦味的东西，有助于补益肺气。

《黄帝内经》说：“心者，君主之官，神明出焉。”中医认为“神”是指人的精神意识思维活动。七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）表现出来就是人的情志活动，而人的情志活动是以五脏精气为物质基础的，但统一在心，为心神所统帅，因此，心的思维对情志之神具有一定的调节作用，在心情致病过程中起主导作用，只有在心神先伤或心神活动失调，各脏之志无所统制和协调的情况下，才能分别伤害五脏。因此，养心得法，非常重要。

一、心境平和

中医认为，夏天属火，与心相应，天热易使人烦躁，应重养神，不要发火，以免气血紊乱、气郁。

二、笑口常开

笑可以消除神经紧张，促使肌肉放松。

三、调整心情

夏天较热，使人的心理上容易失去平衡，导致情绪波动，令人心跳加速、心烦等。因此，经常自我调节情绪，保持乐观，是养心的重要一环。其次是进行适当的运动，如散步、慢跑、体操、太极拳等。

四、饮食

夏季饮食调养,除了要注意补充一些营养外,还必须多吃一些能够清热、利湿的食物。

1. 适宜食物

(1) 主食及豆类的选择:绿豆、赤豆、小米等各种主食均可,适当食用粗粮和豆制品。

(2) 肉蛋奶的选择:猪瘦肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、动物肝脏等,奶及奶制品,咸鸭蛋、咸鸡蛋、松花蛋、蛋黄等蛋类。

(3) 蔬菜的选择:苋菜、莼菜、空心菜、马兰头、番茄、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、苦瓜、香菇、紫菜、海带等。

(4) 水果的选择:西瓜、梨、甜瓜、桃、杨梅、乌梅、草莓、李子、红枣等。

2. 饮食禁忌

夏天一定要少吃太热的食物,如羊肉、狗肉等。切忌因贪凉而暴吃冷饮。如果过量,会引起疾病,使人胃胀难受,以致腹痛、腹泻。

五、方法

夏天气温接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,所以用热来除热才是比较好的养生方法。

(1) 热毛巾擦身。夏天,人的脸面和躯干难免多汗,及时擦汗可促使皮肤透气,但必须用热毛巾,才能适应人体降温节律。

(2) 洗热水澡。夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后反觉更热,而热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。夏天该出汗时出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。

(3) 热水洗脚。脚有“第二心脏”之称,人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云:“睡前洗脚,胜似补药。”夏季也不例外。当时虽然感觉有点热,但事后反而会带来凉意和舒适。

(4) 喝热茶。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,而喝热茶却可刺激毛



细血管普遍舒张,体温反而明显降低,这是简便易行的绝妙良方。

另外,加强耐热锻炼,提高体温调节功能。热适应能力增强,不但可增强体质,还可有效地防止中暑和其他热证发生。

六、注意事项

(1)虽然气温较高,但仍要顾护人体的阳气。亦即常说的“春夏养阳”。阳气是人的动力,随季节和日月的交替变化而产生一定的波动,夏季阳气旺盛且常浮跃于外,反易被外邪折伤,如大汗则亡阳。换言之,在炎热的夏季,一般不宜进行大量运动,运动之后应及时补充水分和营养物质。

(2)立夏之后,北半球阳光照射充足,日照时间延长,加之气温升高,人的睡眠会减少。有睡眠障碍的人症状则更易加重,辗转难眠,或夜卧不安。中医讲夏季宜“早卧早起”,顺应节气。若夜晚不能早睡,中午适当的午休仍不失为一个很好的调整。夏季早起进行适度的晨练,是最佳的安排。

(3)当进入盛夏时节,气温高且湿度大,给人以闷热难耐的感觉,这就是中医所说的长夏。长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿、喜、燥,所以长夏多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。脾胃虚弱的人,应及时调理好饮食,营养充足又不增加脾胃负担,可以少食多餐。夏季动辄出汗,使人口渴,但要注意不可在饭前大量饮水,更不能喝大量冷饮,反之,极易损伤脾胃,导致慢性脾胃疾病。

(4)夏季瓜果丰富,可以多吃一些,但应注意水果的性味,了解自身体质,以免造成损伤。如脾胃虚寒的人,不宜大量吃西瓜、梨、猕猴桃、柚子等凉性水果;内火大、痰湿盛者,少吃桂圆、荔枝等;过敏体质,慎吃芒果、菠萝等。又常言:“桃养人,杏伤人,李子树下拾死人”,李子多吃使人生痰、助湿,甚至令人发虚热、头昏;尿路结石的人不能多吃草莓;胃酸多、易腹泻的人,少吃香蕉;苹果、桃、葡萄、哈密瓜、桑椹、西瓜等水果含糖量高,故糖尿病人慎食。

(5)夏季人体阳气浮跃于体表,随出汗而外泄,使卫气不足,抵抗力减低,若此时感受外风,同样可引起风寒、风热、暑湿等证。因而夏季感冒也分多种类型:风寒感冒,发热不甚而明显恶寒,同时鼻流清涕,喷嚏连连,此时应立即服感冒清热冲剂2袋,一定热服,或喝葱白姜片红糖水,每2~3小时再饮一次,大多症状会明显缓解;若体温迅速升高,伴恶寒、咽喉不适等,多为风热感冒,早期可以服

双黄连口服液、抗病毒口服液、清开灵、维C银翘片等。若发热伴恶心或呕吐、腹部不适、腹泻等，多为暑湿感冒，类似西医胃肠型感冒，此时应及时服用藿香正气胶囊或水，初次可以加大剂量，每日3~4次，同时控制饮食，煮些荷叶绿豆粥食用。

(6)潮湿闷热的气候，使人皮肤容易感染，夏季也是皮肤病多发的时节。注意皮肤护理，同时适当采用一些天然的草药洗浴，则会令人度过健康、愉快的夏季。如桑叶浴，将桑叶100克左右放入锅内煮10~15分钟，再倒入浴盆内即可，能消除皮肤痤疮、疖肿、色斑等；又如薄荷浴，可预防湿疹痱子。

第三节 秋季养生

《黄帝内经》上讲：“秋三月，此谓容平。”意思是万物在秋季成熟，自然景象平定收敛。秋季由于阳气渐收，阴气渐长，人体的阳气随之内收，因此，秋季养生必须注意保养内存的阳气，凡精神、起居、饮食、运动等养生都不能离开“秋收”这一原则。

《黄帝内经》认为，肺与秋季相应，肺与秋气相通，肺旺于秋，秋天肺的气血最充沛，功能最旺盛。秋季天气寒热多变，寒凉之气及秋燥之气极易伤肺，发生感冒、咳嗽等症，所以秋季养生，重在养肺。

秋季天高风急，地气清肃，人的作息应该是早睡早起，以保持神志的安宁，来减缓秋季的肃杀之气对人体的影响；早睡，可以避免秋天晚上凉气伤肺；早起，可以使肺气得以舒展，防止收之太过。

为适应秋季容平的特性，人们不该像夏季的时候把注意力放在外界，而是应该收敛神气，以保持肺气的清肃功能。如果违反了这一规律，就会伤了肺，提供给冬天的能量不足，冬天容易发生腹泻。秋季养生，还要注意调节情绪，因为肺主忧，悲忧易伤肺，所以应调摄情志，培养乐观情绪，提高身体的防燥能力和免疫能力。



一、饮食

秋季气候干燥,人体极易受燥邪侵袭损伤肺,出现皮肤干裂,口干咽燥、咳嗽少痰等各种秋燥病症。而秋季大量上市的新鲜水果和蔬菜,多数富含人体所需的多种营养物质,不仅具有滋阴养肺、润燥生津之功效,而且能治疗与肺有关的疾病,是秋季养生保健的最佳食品。

(1)梨肉。香甜可口,肥嫩多汁,有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效,生食、榨汁、炖煮或熬膏,对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。

(2)葡萄。葡萄营养丰富,酸甜可口,具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效。生食能滋阴除烦,捣汁加熟蜜浓煎收膏,开水冲服,治疗烦热口渴尤佳。经常食用,对神经衰弱和过度疲劳均有益处。葡萄制干后,铁和糖的含量相对增加,是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品。

(3)大枣。能养胃和脾、益气生津,有润心肺、调营卫、滋脾土、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效。中医常用其治疗小儿秋痢、妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症,是一味用途广泛的滋补良药。

(4)石榴。石榴性温味酸甘,有生津液、止烦渴作用。凡津液不足、口燥咽干、烦渴不休者,可作食疗佳品。石榴捣汁或煎汤饮,能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢,可治疗小儿疳积、久泻久痢等。

(5)柑橘。柑橘性凉味甘酸,有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效,适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症,榨汁或蜜煎,治疗肺热咳嗽尤佳。

(6)蔗汁。蔗汁性平味甘,为解热、生津、润燥、滋养之佳品,能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕,有“天生复脉汤”之美称。中医常把其作清凉生津剂,用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高烧烦渴等症。

(7)柿子。柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食,对肺癆咳嗽虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿,可治疗热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症。

(8)百合。百合质地肥厚、甘美爽口,是营养丰富的滋补上品,功擅润肺止咳、清心安神,对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或

煎汤,可治疗肺癆久咳、咳唾痰血、干咳咽痛等症。

(9)萝卜。萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃消食,生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症,若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮,效果更佳。

(10)荸荠。荸荠可作水果生吃,亦可佐菜食用,具有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效,可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症,与莲藕榨汁共饮效果更佳。

(11)银耳。银耳能润肺化痰、养阴生津,做菜肴或炖煮食用,可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等症,与百合做羹食用疗效尤佳。

二、注意事项

进入立秋以后,天气由热逐渐转凉,人体的消耗也会逐渐减少,食欲也开始增加。此时节正是人体最适宜进补的时间,人们可根据这一节气的特点进行科学有效地营养摄取及饮食调整,以补充夏季的消耗,并为越冬做好准备。

在此节气期间,气候干燥,根据中医“燥则润之”的养生原则,饮食应以养阴清热、润燥止渴、静心安神的食品为主,可多食一些芝麻、蜂蜜、百合、银耳、乳品之类的具有滋阴、润肺、养胃、生津作用的食物;患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服食具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等;秋天肺气宜收不宜散,所以立秋期间要适当多食酸味果蔬,尽量少吃葱、姜、蒜等辛味之品。

起居方面,立秋后应“早卧早起,与鸡俱兴”,这是因为早卧可以顺应阳气之收敛,早起可使肺气得以舒展、防止收敛太过。立秋乃初秋之季,虽有凉风时至,但暑热未尽,因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转凉的适应能力,易受凉感冒。立秋后清晨是运动锻炼的好时机,此时气温不冷不热,气候舒适,天高气爽,使人精神抖擞。找一个清静之处或江河湖畔,或林阴道中进行运动,对人的身心健康十分有益。

第四节 冬季养生

冬三月,从立冬到立春前,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气,