

+ 蓝狮子·生活

腾讯微讲堂系列④

迷罗 著

向老天爷 要健康

24 节气养生大法

四季合辑

以天养人

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

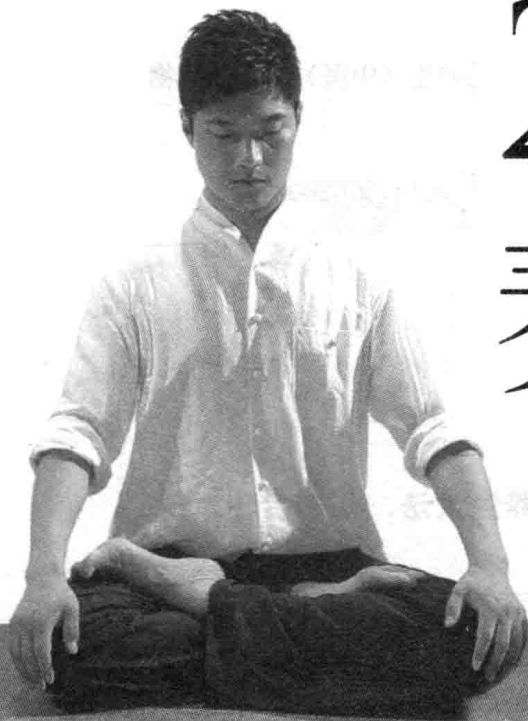
教您轻松练就健康美丽的自己

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

腾讯微讲堂系列 ④

向老天爷
要健康

24节气 养生大法



四季合辑

迷罗 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

向老天爷要健康：24节气养生大法．四季合辑 / 迷罗著．— 杭州：浙江大学出版社，2014.4

ISBN 978-7-308-12962-6

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(2014)第036037号

向老天爷要健康：24节气养生大法．四季合辑

迷 罗 著

责任编辑 张 鸽 黄兆宁

封面设计 奇文云海

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 15.25

字 数 197千

版 印 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12962-6

定 价 39.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

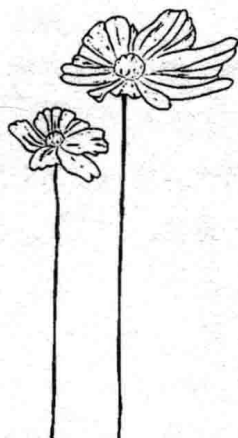
浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcsb.tmall.com>

前言

天人合一才养健康

每天打开博客、微博，都能收到两三百条留言，虽不能做到一一回复，但必定尽力而回。这其中总有很多感激之语，每每读到这些带着感情的言语，内心总是惭愧，其实，大家不必感谢我，每个人获得了健康，最应该感谢的还是自己，因为健康的权利始终都握在自己的手中。

多年来，我一直推广养生瑜伽。在每天的瑜伽课堂上，我都带着大家一起敲经络、揉穴位、练瑜伽，然后分享当下节气的最佳饮食方案。很多学员早已习惯了这样的生活，并乐此不疲，为什么呢？我想这来自于每个人内心对于生命的觉悟。因为大家真正认识到了健康的重要性，才能



如此享受健康带来的生活之美。

在多年的教学和实践，我把健康总结为八个字：元和、脉顺、筋柔、骨正。

所谓“元和”，就是元气充盛平和，基础稳固。体质强健，正气存内，邪不可干。

“脉顺”是指经脉要通，我们就有充足的气血周行全身、滋养脏腑，沟通表里内外，内在得以调节阴阳平衡，外在能防御六淫邪气。

此外，筋要柔，所谓筋长一寸，增寿十年；筋柔一分，健康加分。身体柔软是气血通顺的前提保障，现在人们的身体大多处在僵紧之中，会导致气血不通、经络不畅，元和、脉顺也就无从谈起。

骨要正，因为只有这样人体才能有结实的架构。骨架就是身体的规矩，无规矩不成方圆。骨不正则筋不从、肉不松、脉不通、脏不安、气不顺，所以要行有姿、坐有势、卧有型，守身形之规矩，才是筋骨之正气，才能上承天气、下接地气，劳作而不伤身。瑜伽的练习也是这样，只有掌握正确的体式练习，才能使筋柔骨正，从而实现脉顺、元和。不正确的练习，反倒把骨头练歪了，筋练伤了，经络练瘀了，元气练虚了。

这样四步调下来，内外同养，才算有了健康的基础。

而这四步，相互为根，相互为助，不可分离、不可偏缺，而我觉得第一步“元和”又是基础中的基础。元气对于我们的身体如同电能对于机器，它相当于我们常讲的免疫力、抵抗力、自愈力、精力、气力等“生化之母”。有道是：“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡。”人的一生就是元气生、壮、弱、散的过程，所以，学会了元气的保养之道，也就掌握了养生的精髓。

那如何养元呢？就是要天人相应，跟上气候变化的规律。一年中有24个节气，便有了24个气候变化的转折点。人体气血循环受自然界气候的影响，遵循24个节气，我们便有了最为详细和系统的养生方法。

目录

前言 天人合一才养健康 / 1



第一章 立春 / 2

立春防风邪 / 3

立春养生要养肝 / 4

立春养肝亦需养脾胃 / 7

女士祛斑有妙招 / 10

男士多喝茼蒿粥 / 11

久坐族不妨多伸懒腰 / 12

第二章 雨水 / 14

雨水养生要养肺 / 15

为何雨水时节容易失眠 / 20

三调培元法，告别起床困难户 / 21

雨水时节女士美容瑜伽 / 23

雨水常练腹式呼吸 / 25

目录



Spring

第三章 惊蛰 / 27

怎样看肠道是否通畅 / 28

如何练习洁肠瑜伽 / 29

春天是减肥的黄金时期 / 30

惊蛰养肝瑜伽操 / 35

第四章 春分 / 38

春分体检小窍门 / 39

春分养生瑜伽 / 39

春分养生法 / 40

“黄脸婆”应该如何保养 / 41

展肩扩胸改善面色 / 42

如何识别过敏体质 / 43

做梦也能表现体质状况 / 44

如何改善睡眠质量 / 45

春分饮食促健康 / 46

第五章 清明 / 48

上火都有哪些表现 / 49

脾胃之火如何调理 / 49

女士最易生肝火 / 51

如何既降肺火又美容 / 53

清明容易引发的火气问题 / 55

第六章 谷雨 / 60

谷雨时节有哪些高发病 / 61

谷雨饮食宜清淡 / 63

谷雨多做腹部运动 / 64

谷雨时节白领易患痔疮 / 64

谷雨时节来减肥 / 65



第七章 立夏 / 72

立夏要“睡好” / 73

立夏要“吃好” / 75

立夏要“练好” / 78

第八章 小满 / 83

小满防湿最关键 / 84

女士健脾祛湿瑜伽操 / 87

男士健脾祛湿瑜伽操 / 89

目 录

坐着也能排毒祛湿 / 90

小满提神小秘诀 / 91

第九章 芒种 / 93

芒种养心是关键 / 94

芒种该如何减肥锻炼 / 95

白领族如何养生 / 98

第十章 夏至 / 101

夏至防暑清热有技巧 / 102

夏至养生要睡好 / 104

夏至养心瑜伽操 / 108

第十一章 小暑 / 109

巧借小暑特性缓解颈肩酸痛 / 110

小暑如何改善困乏状态 / 113

小暑太极瑜伽 / 115

小暑办公室瑜伽 / 118

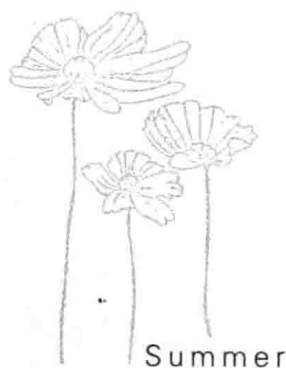
第十二章 大暑 / 120

大暑防体湿 / 121

大暑饮食祛湿有技巧 / 122

大暑如何提神解乏 / 127

白领大暑养生法 / 131





第十三章 立秋 / 136

立秋时节防湿气 / 137

白领立秋养生法 / 142

第十四章 处暑 / 144

处暑应该怎么吃 / 145

处暑怎样解秋乏 / 146

处暑要贴秋膘吗 / 150

处暑多按摩膀胱经 / 150

腹部锻炼法祛湿又减肥 / 152

第十五章 白露 / 154

白露补气解腻小秘方 / 155

白露防肾虚 / 155

白露怎么补肾 / 156

办公族白露养生法 / 159

目 录

第十六章 秋分 / 162

秋分润燥养生小秘方 / 163

秋分干燥多补水 / 163

养生从手指开始 / 165

秋分如何提高睡眠质量 / 168

上班族如何坐着养生 / 171

第十七章 寒露 / 172

去燥养肺的穴位 / 173

秋天多吃白色食物 / 174

脚上的“三个老太太” / 175

白领养肺瑜伽 / 176

第十八章 霜降 / 179

霜降润燥排毒小秘方 / 180

霜降如何自测健康情况 / 180

霜降多敲膀胱经 / 181

促进气血循环的瑜伽 / 183

久坐如何进行腰背保养 / 184





第十九章 立冬 / 188

立冬要滋阴补阳 / 189

立冬多伸展韧带 / 190

脊椎减压动作 / 192

白领经络敲打养生法 / 193

第二十章 小雪 / 196

小雪时节要排毒 / 197

三通排毒之通肠道 / 197

三通排毒之通毛孔 / 199

三通排毒之通经络 / 201

第二十一章 大雪 / 203

大雪时节多运动 / 204

大雪防寒小技巧 / 205

大雪进补有妙招 / 206

目 录

第二十二章 冬至 / 210

冬至要养肾 / 211

激活肾气的穴位 / 214

涌泉穴安眠补肾法 / 215

第二十三章 小寒 / 217

防寒暖身小偏方 / 218

舒缓养身的基础瑜伽 / 219

促进血液循环的瑜伽 / 220

睡前祛风散寒瑜伽 / 221

第二十四章 大寒 / 224

大寒多吃“忘忧草” / 225

简单步法疏通肝经 / 226

大寒疏肝降火动作 / 227

女士疏肝瑜伽 / 227

大寒怎样提升活力 / 229



后记 健康只这三件事 / 230



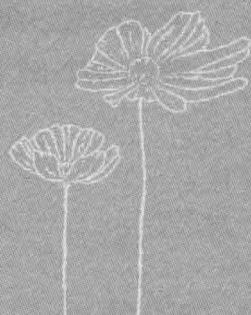
雨水

惊蛰

春分

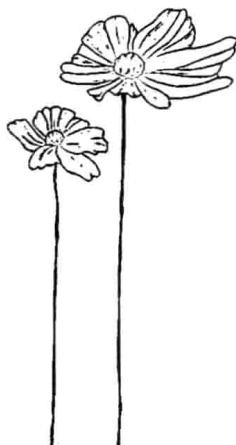
清明

谷雨



第一章 立春

春天，我们面临的第一个节气就是立春，古人以立春作为新的一年的开始。四时有立春、立夏、立秋和立冬，每一个“立”的到来都标志着一个季节的开始。



立春防风邪

进入立春，也就意味着进入了春天的季节，但是不要以为到了立春，马上就会迎来一个春暖花开的时节。因为在立春时，冬天才刚刚过去，气候仍旧比较寒冷。老话有“倒春寒”一说，这一段时间里，一定要注意防寒防风。中医总结有六种气候会导致人生病：风、寒、暑、湿、燥、火。其中，排在首位的就是风邪，中医理论讲“风为百病之长”，所有的寒气、热气或者燥气都会依附着风来侵入身体，从而导致人生病。春天养生最重要的是要做到防风。

那么风邪是通过什么地方吹进我们的身体，从而导致人生病的呢？最主要的地方就在后颈这个部位。有一句老话叫作“春捂秋冻”，到了春天，一定要做好“春捂”这个功课，不要马上把厚衣服去掉，很着急地换上一些薄的春装，这样很容易受风寒。春天的风是很厉害的，而且春暖花开时，人的毛孔跟着开放，而我们的身体防御体系相对脆弱，这时候更要保护好身体。

为了防止在春天受风寒，出门之前我们应该做好两个功课：第一个功课是尽量戴帽子、戴围巾；第二个功课是在出门之前，用手掌把颈后的大椎穴搓热，这里是人体阳气的制高点，搓热这里的话，能提升人的保护能力，使人免受风寒。

中医讲，“春主升发”，在这个时节，人的阳气升发起来。阳气相当于人体的一个免疫机制，所以阳气升发起来，人就有很好的身体保护能力，不会感受风寒风邪。那怎么做才能帮助我们的阳气升发呢？

在人体上有一条非常重要的经络，叫作胆经。《黄帝内经》讲，“凡十一脏取决于胆”，“胆者，少阳春升之气，春气生则万物安”





（《脾胃论》）。意思是说，所有脏腑经络的阳气都会依附着胆经升发起来，这强调了胆在脏腑活动中的重要性。所以在立春时节，我们早晨运动的时候，应该多敲一敲胆经。

胆经是在什么位置呢？如果看人体经络图会发现，胆经在我们身体的侧面。想减肥的女生们要注意了，敲这条胆经能非常有效地瘦大腿，所以我们也管这条经叫“瘦人忌”——如果您实在太瘦又不想减肥，那就可以不用去敲。

这条经络在大腿外裤线的位置，早晨起来的时候，握紧拳头双手用力地在大腿正外侧肌肉最丰厚的地方来回敲打，每天敲打10分钟，胆经得到激发，阳气升发，人这一天就都充满了活力。一日之计在于晨，一年之计在于春，在春天的早晨敲敲胆经，阳气升发，会使我们保持一个很好的状态，给一年开一个好头。

立春养生要养肝

春天应该怎样更好地养生呢？这里要介绍一些中医养生的基本知识。

从中医的养生观点来看，人体有五脏六腑，其中五脏是心、肝、脾、肺、肾。我们知道一年有四个季节：春、夏、秋、冬。但对于养生来说，是有五个季节的——在春夏秋冬之间还存在一个叫“长夏”的季节。这五个季节就对应着五脏。

春天养生的重点是要养肝，中医上讲“肝主升发”，肝气升发符合春天万物生长的规律，所以春天要养肝。夏天则要养心，因为夏天热，而心脏最怕热气，所以夏天要重点保养心脏。在长夏的时候，也就是平常讲的三伏天，这时候可能湿气比较重，出现了所谓的“桑拿天”，闷热潮湿，就容易伤脾胃，很多人在长夏时会出现脾胃功能下降的现象，胃口不太好，所以在长夏要重点养脾。秋天气候干燥，而肺最怕燥，所