

图解《黄帝内经》

二十四节气

养生

王静 冯素芳 主编

灌溉绿色、健康的时令养生树

《黄帝内经》是中华五千年来的养生经典巨著。而四季（二十四节气）养生是本书所遵循的一条极其重要的养生原则。如果将本书《图解黄帝内经二十四节气养生》比作一棵健壮、茂盛的时令健康树，毫无疑问，《黄帝内经》则是一块最肥沃的土壤，二十四节气就是支撑着这棵健康树的杆枝及绿叶。然而，时令中的健康秘密就隐藏在健康树中，让我们将它一一挖掘出来，从而使我们在养生的绿阴大道上畅通无阻。



图解《黄帝内经》

二十四节气养生

TUJIE 《HUANGDINEIJING》 ERSHISI JIEQI YANGSHENG

主 编 王 静 冯素芳

编 者 （以姓氏笔画为序）

万新平 马 威 马艺达 马寅中

王 传 王 玮 王新萍 赵英霞

郝云龙 顾 强 晓 红 黄春霞

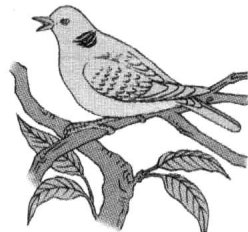
魏 欣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》二十四节气养生/王 静, 冯素芳 主编.——北京: 人民军医出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5091-6603-1

I. ①图… II. ①王… ②冯… III. ①《内经》—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第139015号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 伦踪启 卢紫晔 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.75 字数: 208千字

版、印次: 2013年10月第1版第1次印刷

印数: 0001-6000

定价: 33.00元

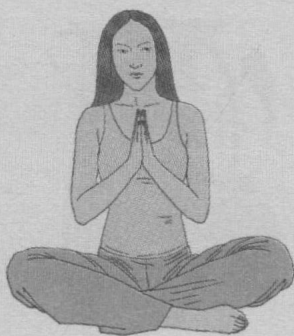
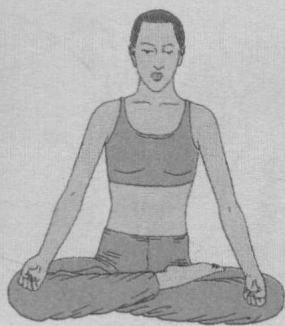
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

内容提要

本书以图解的形式引导人们顺应自然，以《黄帝内经》中“天人合一，顺应四时”的养生法则为基础，以二十四节气为主线，对不同季节、不同节气的气候特点、养生重点进行总结，深入浅出地解释了二十四节气与人体健康的关系和顺应节气养生的奥秘，提出了二十四节气中需要注意的养生要点和养生方法。本书是一本指导人们健康养生的保健图书，适合广大百姓阅读参考。



前言

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这是我国古代劳动人民在长期的生产和生活实践中总结出来的二十四节气歌诀。生命如花，人的身体就像是一朵顺应自然而春开夏放、秋谢冬衰的花朵。面对自然衰老，人们无法抗拒面对各种可能的侵袭，客观来说，也不是每一次、每个人都能幸运躲避的。但是，这并非说人不能有所作为。一个人如果能顺应自然，遵循自然变化的规律，做到起居有常，劳逸结合，使生命过程的节奏随着时间、空间和四时气候的改变而进行调整，就能使其达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。

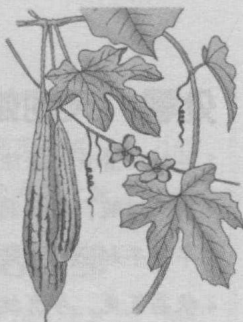
基于此，本书汲取传统中医名著《黄帝内经》的精髓，从独特新颖的视角指明了四季养生的规律。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是影响中国社会数千年文明历史的医学典籍，倡导“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣”。此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们要顺应四时养生，遵循自然界循序渐进的变化过程，在由内到外的精心保养中，让体质得以增强，让疾病得以预防，让生命得以颐养。

本书从四季调养的角度出发，脉络清晰、内容翔实地解析各个季节的不同气候特点以及易发、多发疾病，从养、治的角度对各个季节特点进行养生总则说明，还涉及经络与穴位养生、中药养生、情志养生、运动养生等方面的内容，为您构建一个综合的保健体系。在袅袅茶香里捧读此书，它会激活你的健康密码，一切答案都将自然呈现。

就让此书陪伴你，去寻找、守护你的健康和美丽，去收获你的幸福吧！

编者

2013年1月



目录

第一章 春季养生

立春：蛰虫始振多养肝

1. 春风吹又生，保健应顺着春阳之气 2
2. 养肝助生发，防阳气郁积致“上火” ... 4
3. 头痛发热伤于风，按摩食疗得健康 6
4. 立春水痘发病高，清热解毒是关键 8

雨水：冰雪皆散需调脾

1. 早春“捂一捂”，有量也有度 10
2. 雨水湿气重，粥养脾胃最得当 12
3. 感冒别发愁，古方解你忧 14
4. 补肾兼健脾，五更不再泻 16

惊蛰：春雷一声话补阳

1. 春天肝当令，惊蛰护肝正当时 20
2. 惊蛰病毒正出动，灭毒消病真轻松 22
3. 治疗肋间神经痛，推揉两肋最见效 26
4. 二月惊蛰宜春练 28

春分：阴阳相半平阴阳

1. 春分防旧病，补虚泄实求平衡 30
2. 春分性欲旺，房事当有度 32
3. 春季眼病高发的奥秘 34
4. 背痛脚凉，补足阳气方暖身 36

清明：气清景明防过敏

1. 清明百花香，过敏也来凑热闹 40
2. 高血压复发，调畅肝肾可减压 42
3. 焦躁常叹气，气郁不顺惹的祸 46
4. 春来困不醒，提神有妙招 48

谷雨：布谷歌唱治疼痛

1. 三月百虫出动，风热感冒也流行 50
2. 按摩结合食疗，胸闷气短化乌有 52
3. 对付神经痛，祛风除湿为原则 53
4. 走出情绪低谷，与春季抑郁说再见 54

第二章 夏季养生

立夏：天地气交宁心神

1. 夏季心火旺，养心败火最关键 60
2. 调理疝夏，从滋补脾胃开始 62
3. “蚂蚁窝”痒上手，祛除湿热不放松 ... 64
4. 几招“手少阴式”，让你安眠到天亮 ... 66

小满：小得盈满调风疹

1. 小满湿热重，当心风疹找上门 68
2. 中医解读骨关节疼痛 70



3. 夏季人休多内热，千金难买六月泻 72
4. 会吃会喝精神足，汤水先行保脾胃 74

芒种：反舌无声话清补

1. 芒种时节，祛湿保健最忙碌 78
2. 午时眯一会儿，不怕“夏打盹儿” 80
3. “端午粽”中话温补 82
4. 防治空调病，多备藿香正气水 84

夏至：滋阴润肺不能歇

1. 中医解读“滋阴润肺” 88
2. 警惕“热中风”，祛暑降温不放松 90
3. 痱子恼人，消除暑热痱毒 92
4. 头顶烈日，选对食物身无恙 94

小暑：蟋蟀居宇除烦热

1. 小暑温风至，谨防暑湿致水肿 98
2. 减苦增辛，小暑莫忘养肺气 100
3. 夏季多汗不正常，多管齐下解忧患 102
4. 防治情绪中暑，心病还需心药医 104

大暑：腐草为萤治冬病

1. 三伏最热天，防暑不怠慢 108
2. 大暑湿气重，当心起足癣 110
3. 为避宫寒祸害，切记夏天勿贪凉 112
4. 大暑阳气盛，冬病莫过夏来治 114

第三章 秋季养生

立秋：风凉蝉鸣话养肺

1. 立秋暑未消，脾胃要护牢 120
2. 口干舌燥，叩齿生津防火 122
3. 疏通膀胱经，肩背不再疼痛 124
4. 遭遇“秋老虎”，体弱者防“阴暑” 126

处暑：天地始肃说睡眠

1. 谷到处暑黄，祛除湿热保健康 128
2. 少辛增酸，滋阴润肺有必要 130
3. 早卧早起，科学睡眠防秋困 132
4. 秋高气爽，孕育健康小宝宝 134

白露：群鸟养羞话补泻

1. 白露勿露身，严防着凉泻肚 138
2. 饮食宜温平，科学进补有原则 140
3. 秋天鼻炎闹，健鼻方法早知道 142
4. 头足不“秋冻”，薄衣御寒有讲究 144

秋分：蛰虫坯户防着凉

1. 谨防支气管炎，切莫掉以轻心 148
2. 燥气当头咳不停，食物镇咳解您忧 150
3. 解除便秘不用愁，食疗按摩显身手 152
4. 皮肤干燥瘙痒，从护肺开始调理 156

寒露：鸿雁来宾藏阴精

1. 天凉露水重，警惕心脑血管病 158
2. 夜夜把脚洗，肾好不遭寒气袭 160
3. 寒露燥气不减，莫让秀发去无踪 162
4. 重阳登高解秋郁，秋风送爽宜出游 164

霜降：草木黄落话平补

1. 霜降进补，调养脾胃是关键 166
2. 哮喘“拉风箱”，御寒保暖有讲究 168
3. 霜降一过百草枯，护腰护腹要知足 172
4. 敲打肝经勤锻炼，将老寒腿拒之门外 174

第四章 冬季养生

立冬：天寒地冻话厚补

1. 立冬补身，南北进补大不同 178



- 2.寒为冬令主气，警惕寒邪致病 180
- 3.老年人养阳护阳，预防突发疾病 182
- 4.肺虚咳喘闹不停，辨证治疗最见效 186

小雪：虹藏不见话抑郁

- 1.小雪温补肾阳，确保来年阳气十足 188
- 2.气血双补，“三红汤”最得当 190
- 3.远离抑郁，别让天气左右心情 192
- 4.温补防内火，多食降气食物 194

大雪：鸱鸢不鸣话壮阳

- 1.大雪白茫茫，补肾第一桩 198
- 2.严防风寒别松懈，帽子围巾别离身 200
- 3.养阴重在多喝水，睡觉不宜多穿衣 202
- 4.元气不足身体虚，羊肉韭菜如神医 204

冬至：阳气回升话素养

- 1.保暖工作做到位，摆脱慢性支气管炎... 208
- 2.手脚发冷不用愁，体寒美女温补有方... 210
- 3.鼻腔干燥暖气病，温补肾阳有妙招 214
- 4.睡不醒的冬三月，不妨来点清醒剂 215

小寒：喜鹊始巢话风寒

- 1.小寒冰冻最冷天，打响“保胃”攻坚战 218
- 2.关节疼痛最难熬，调肾构筑防寒墙 220
- 3.痛经患者人消瘦，药酒、药浴解您忧... 222
- 4.痔疾复发苦难言，巧用偏方笑欢颜 224

大寒：水泽腹坚补阴阳

- 1.大寒进补有要领，阴阳并补在其中 228
- 2.滋阴润肺除恶燥，莫让鼻血哗哗流 230
- 3.夏病冬治更给力，悄然无斑美容颜 232
- 4.冬季腰痛突加剧，抖肾就能保健康 236

附录 二十四节气养生歌

立春雨水	238
惊蛰春分	238
清明谷雨	238
立夏小满	239
芒种夏至	239
大暑小暑	239
立秋处暑	240
白露秋分	240
寒露霜降	240
立冬小雪	241
大雪冬至	241
大寒小寒	241

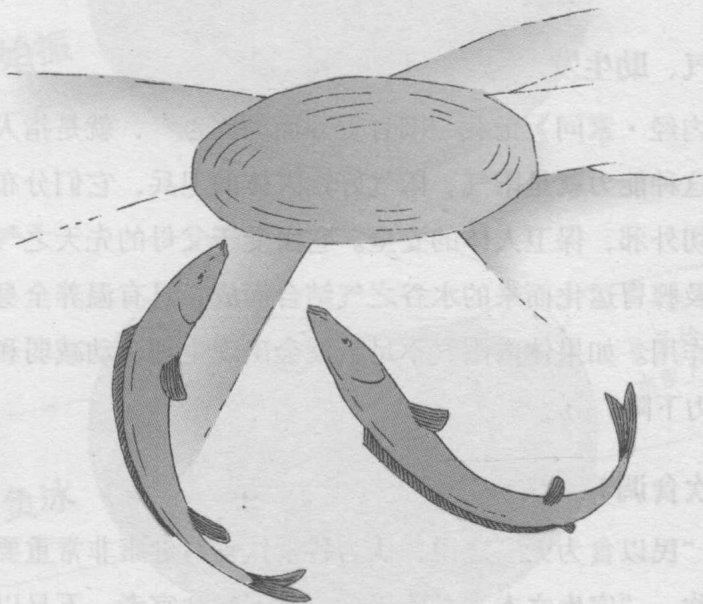


第一章

春季养生

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺；赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》





立春

蛰虫始振多养肝

每年的2月4日，太阳到达黄经315°时，即为立春。中国古代将立春分为三候：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”意思是到了立春这个节令，一刮东风就开始变暖了；蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；鱼开始到水面上游动，河里的冰开始溶化，水面上还有没完全溶解的碎冰片，如同被鱼驮着一般浮在水面。面对天天向上的这样一个氛围，养生自然也要顺应阳气的生发，从而为新的一年打响健康第一枪。

1

春风吹又生，保健应顺着春阳之气

作为一年的开始，立春是天地气机转换的重要节令。能看到鸭子戏水，一派“春江水暖鸭先知”的景象，也能看到垂柳随风摆动，一派“嫩如金色软如丝”的景象，更能看到泥土中跃跃欲试的小草，正等待着在春风中展现婀娜多姿。与大自然生发的春气相呼应，人们在养生保健上也要扶阳气、助生发，与之前的冬季闭藏区别对待。

■扶阳气、助生发

《黄帝内经·素问》记载“阳者卫外而为固也”，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。它由受于父母的先天之气和后天的呼吸之气，以及脾胃运化而来的水谷之气结合而成，具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。如果体内阳气不足，就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。

■注重饮食调养

民间有“民以食为天”之说，认为科学饮食对健康非常重要。唐代名医孙思邈对此称：“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……”

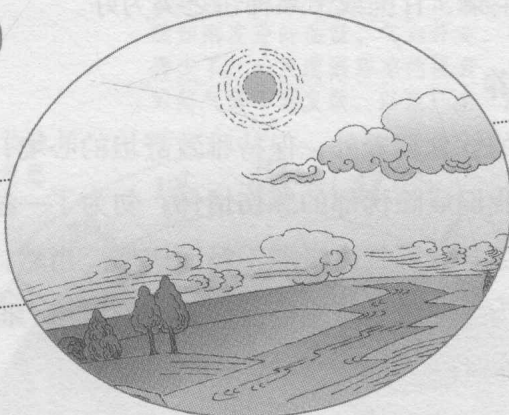


立春物语

时值立春节令，春风刮起天气开始变暖了；蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒；鱼儿开始游到水面，河里的冰开始溶化。而养生自然也要遵循阳气的生发，从而保证在新的一年里拥有一个健康的好身体。

立春季节特征

一候东风解冻



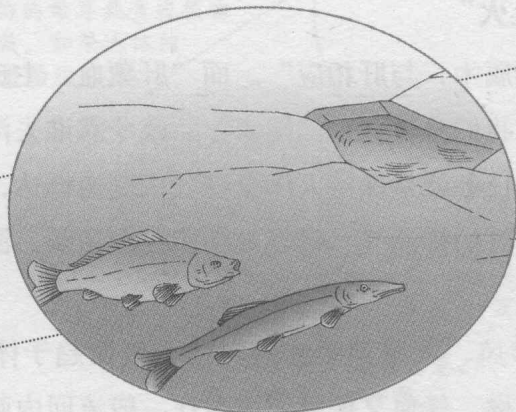
东风送暖，
大地开始解冻

二候蛰虫始振



立春五日后，蛰居
的虫类慢慢在洞中苏醒

三候鱼陟负冰



再过五日，河里的
冰开始溶化，鱼开始在水
面上游动



故食能排邪而安脏腑。”

立春时节，为保卫体内的阳气，使之由弱到强逐渐旺盛起来，应多吃些大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等食物。这些食物性温味辛，既可疏散风寒，又能温补阳气，抑杀潮湿环境下孳生的病菌。至于新鲜水果，虽有清热、生津解渴作用，但大多味酸而不宜在立春多食。若需解体内郁热，以吃甘凉的香蕉、生梨、甘蔗或干果柿饼之类为好。

■注重精神调养

除了进行科学的饮食调养外，保持雅致舒坦的心境，对宣达春阳之气十分有益。这就要求我们戒除忧郁的感伤情怀，勿为了一些鸡毛蒜皮的事就大动肝火发脾气，以免导致肝气血淤滞不畅而成疾。当然，也不是说让你憋在心里不发泄，而更为主要的是希望你能做到心胸坦荡，面对世事，以乐观向上及愉悦的心态去面对。



2 养肝助生发，防阳气郁积致“上火”

立春过后，尽管还有那么些寒意逼人之感。但此时“嫩如金色软如丝”的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲试的小草，都标志着春天真真切切拉开了序幕。在这个阳气生发，万物始生的季节，人体内的气机转换也日趋旺盛，稍微不注意，就会出现头晕、头痛、眼干、耳鸣、口臭或口苦等“上火”症状。为了避免这种情况，应根据天地阴阳的变化，对肝给予适当的调养。

■中医解读“上火”

中医学认为“春属木，与肝相应”。而“肝藏血，主疏泄”“为将军之官”。什么意思呢？我们身体这个“国家”，政令靠谁去沟通传达？就靠肝这个“将军”。肝的任务就是保持人体全身气机疏通畅达，让身体气血畅通而不淤滞。在春季，肝的排浊气、畅气血功能更为活跃，源源不断地引导气血从里向外调动。

由于春季气候多风，人感到暖和的时候，气血趋于体表，而当风速很大，人感觉寒冷的时候，气血又像被逃避轰炸一般流回内脏，在这种来回的



立春助阳生发

立春是二十四节气中的第一个节气。“立”字具有开始的意思，也就是说从这一天开始正式进入春季，人们会明显地感觉到白昼时间变长了，天气也开始暖和了。

立春三候

“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰”，意思是东风送暖，大地开始解冻。立春五日后，蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒，再过五日，河里的冰开始溶化，鱼开始到水面上游动。

初春时节气温有所回升，但倒春寒时常来袭，此时人体犹如刚发芽的幼苗，气血外走，毛孔逐步开放。如果穿得少了，一旦遭遇寒凉的侵袭，毛孔就自动闭合，体内的阳气得不到发散，以致产生“阳气郁”的现象。



补阳食物助生长

《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发新而叫做发陈，是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散掉的功效。如果人体的阳气发散不出来，可借助这些芽的力量来帮助发散。



香椿芽

立春吃芽菜切记两条规则：一是少放醋或不放醋，二是少放肉或不放肉。

常见的芽菜有豆芽、香椿芽、姜芽等。



春韭

韭菜有养肝功效，为辛温补阳之品。辛温就是说韭菜具有发汗解表，让毛孔恢复正常功能的功效。



“奔波”中，肝的疏泄功能失常，太多的身体邪气无法及时排解出去，就会郁积成火。

■防“火”知识大普及

适时进补养肝的食物。《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”春季饮食应适量摄取葱、蒜等生发之物，而不宜吃太多的酸收之味。

在这里，为大家推荐两种有益补肝的食物。

韭菜：韭菜是辛温补阳之品，具有补足肝阳的功能。而且春季常吃韭菜，可增强人体的脾胃之气，对肝功能也有益处。

菠菜：菠菜性甘凉，具有疏肝养血、敛阴润燥的作用，能防治流鼻血、便血、高血压等肝阴不足所致的病症。

不良情绪及时疏泄。肝与草木相似，具有“喜调达而恶抑郁”的特点，即喜欢不受约束地生长，不喜欢受压抑。因此，春季养生的重点就是力戒暴怒，经常保持乐观情绪，做到起居有常、娱乐有度、劳逸结合，这样不仅能疏泄肝的邪气，还能使各器官组织的生理功能发挥到最佳状态。

3

头痛发热伤于风，按摩食疗得健康

立春过后，气温有了一定的回升，但寒温变化反复无常，大风常至。尤其是在北方，冷空气还是占据着主导地位，甚至有的年份还会有强冷空气向南侵袭，造成较大范围的雨雪、大风和降温天气。在这种天气状况下，一旦让风邪“钻空子”，外风引起内风，就会引起肝气亢盛，出现头痛发热、恶风、咳嗽气喘等症状。

■风邪盛行，百病之源

《黄帝内经》中说：“风者，百病之长也。”在六淫病邪中，风是致病的首要因素。春季风邪盛行，常与其他邪气并道而行。例如，与寒同行称为“风寒”，与热同行称为“风热”，与湿同行称为“风湿”，共同侵袭人体健康防护线。而春季阳气生发，皮肤的毛孔逐渐张开，肌肤腠理变得疏松，人体的正



养肝助生发，防阳气郁积

春季气候多风，人感到暖和的时候，气血趋于体表，而当风速很大，人感觉寒冷的时候，气血又像被逃避轰炸一般流回内脏，在这种来回的“奔波”中，肝的疏泄功能失常，太多的身体邪气无法及时排解出去，就会郁积成火。

适时进补养肝食物

【原料】韭菜250克，虾仁30克，鸡蛋1枚。酱油、植物油、香油、盐、淀粉各适量。

【功效】

①韭菜与虾仁炒食，能补肾阳、固肾气、通乳汁。

②用于肾阳不足之阳痿、腰痛、遗精、遗尿、小便频数、带多质稀及产后乳胀、乳汁不畅等症，有一定疗效。

③韭菜含大量粗纤维，能刺激肠壁，增强蠕动，故本方亦可作习惯性便秘患者之膳食。



韭菜

养生菜谱

虾仁韭菜



虾仁

【制作】

①将虾仁洗净后用水发涨，约20分钟即可捞出沥干水待用。

②韭菜择洗干净，切成约3厘米长段待用。

③鸡蛋打破，盛于小碗内，搅匀后加入淀粉和香油调成蛋糊。

④把沥干的虾仁倒入蛋糊中和拌匀。

⑤炒锅烧热，倒入油，待油冒烟时倒入虾仁翻炒，糊凝后放入韭菜同炒。

⑥待韭菜熟时放入盐，淋入酱油，起锅装盘即成。

【原料】干蘑菇、新鲜山药、芹菜。

【功效】山药味甘性平无毒，有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。因此，春季最适宜食山药。



蘑菇

芹菜

养生菜谱

蘑菇炒山药



山药

【制作】

①先将蘑菇洗净，再用热水泡约10分钟至变软，泡菇水留下备用。同时将山药洗净去皮切小片，芹菜洗净切断，再细切成条状大小的段。

②油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡发的菇水，待汤汁略收干后，再加入一点酱油或少许盐调味即可。



气抵御外部袭击的能力变弱，更要及时躲避自然界的使人致病的外邪。

■勤梳头，祛风明目（避虚邪贼风）

《圣济总录·神仙导引》记载：“梳欲得多，多则祛风，血液不滞，发根常坚。”意思是说，梳头能将风邪“拒之门外”。之所以如此，还得归功于人脑后面的风府穴、风池穴。

中医上有“风池、风府寻得到，伤害百病一时消”的说法，作为脑部最薄弱的受邪之地，风池、风府穴是风邪侵入人体的重要门户。风府穴位于脑后，发际正中直上1寸，枕外隆凸直下凹陷中；风池穴位于后颈部，枕骨的下缘，距离耳朵后部约两个手指宽的一凹陷处。经常梳头，能刺激到这两个穴位，达到通畅气血，让风邪绕道而行的目的。

■加强锻炼，增强抵抗力（避虚邪贼风）

经常做一些肌肉拉伸操，有利于营卫身体“正气”，躲过春季风邪的袭击。

双手平举，单脚站立，轻轻踮起脚跟，保持3~5秒，一只脚做5次，再换另一只脚，如此循环3~5分钟，感觉头脑清醒了即可。

双脚跨开，与肩同宽，脚尖朝向前方，身体放松。掌心向内，举起右臂，尽量贴近耳后，指尖向上延伸。手臂带动身体，向左侧下压拉伸，上下弹压15秒后，换另一侧手臂，如此循环3~5分钟，感觉手臂略有酸痛感为止。注意：下压时不要勉强，有轻微紧绷感即可。



4 立春水痘发病高，清热解毒是关键

我国民间素来就有“春发”的说法，意思是很多老毛病一到春季就容易复发。这不，立春过后，水痘就迫不及待地“登场”了。

在我国传统医学上，水痘被称为水花、水疮，多发于1~4岁的儿童，此外，一些未患过水痘的成年人和免疫力低下的人也属易出水痘一族。此病主要表现为发热、咳嗽、长疹子、全身不适。发热的同时或1~2日后，躯干皮肤、黏膜分批出现，发展为斑疹、丘疹、疱疹与结痂。



■ 揭示水痘的前因后果

中医学认为，立春过后，气温回暖，热邪与风邪“狼狈为奸”，形成风热入侵人体。再加上细菌、病毒也会在春季“复苏”，所以，水痘病毒也会随风而来，乘机而入。而人体一旦受到病毒袭击，首先作出反应的是身为“肺之门户”的口鼻，出现发热、咳嗽等症状。进而影响到肺为脾胃疏通运化通道的功能，水湿向外排出的洞口被堵住了，脾胃水湿就会在体内蓄积，表现在肌体上，即为水痘。

■ 水痘的分型论治法

特别提醒，如果发现患儿有高热不退、呕吐、嗜睡等症状，一定要及时请医生诊治，以免并发病毒性肺炎、脑炎甚至败血症。此外，孕妇因其体质特殊也会感染水痘，对于这种情况，不能只在家里护理，应该及时上医院诊治，以免伤及胎儿。

外洗法治水痘

【原料】浮萍15克，苦参、芒硝各30克。

【制作】将以上药物放入药罐，加水适量，煎煮至滚开，然后弃渣，用煎好的水擦洗患处，每日2次。

病症	风热轻症	湿热重症
症状表现	发热轻微或无热、咳嗽流涕、痘疹红润、疹子分布稀疏	面红目赤、高热不退、小便短黄、痘疹颜色紫暗且分布密集
治疗原则	疏风清热	解毒祛湿
实用方剂	取金银花10克，甘蔗汁100毫升。将金银花洗净，放入锅中，加水适量，煎煮至滚开，然后弃渣，同甘蔗汁搅拌均匀，即可饮用。每日2~3次	取荸荠粉20克，新鲜马齿苋30克，冰糖适量。将马齿苋洗净，捣烂成汁，然后弃渣；将荸荠粉放入汁液中，加适量冰糖调味，再倒入开水搅拌均匀，即可饮用。每日2~3次
功效描述	金银花有宣散风热、清热解毒之效，而甘蔗汁有滋阴润燥、生津止渴之效。两者合用，不仅口感佳、易吸收，还具有显著的疏风清热效果	马齿苋有解毒疗疮、散血消肿、利水祛湿之效；而荸荠具有清热泻火、凉血解毒、利尿化湿之效。两者合用，不仅甘甜蜜爽，治疗脾胃虚火内蕴所致的水痘、还能辅助治疗阴虚肺热、咽喉肿痛、肠炎等病症