

<<24节气养生法>>

图书基本信息

书名：<<24节气养生法>>

13位ISBN编号：9787214060921

10位ISBN编号：7214060922

出版时间：2010-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：迷罗

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<24节气养生法>>

前言

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。

<<24节气养生法>>

内容概要

这是一本能让您在未来12年都少生病、不生病的健康图书！

它也是将传统的经络保健法、连老人家都适合练习的瑜伽改良小功法以及作者自家祖传的食疗方法完美结合的第一书！

针对一年24个节气，作者有针对性地提出与之相匹配的3种不同养生方，以饮食养内，以瑜伽调外，再以经络沟通内外，告诉大家如何将养生养在实处，而且方法简单高效，老少咸宜。

只要您坚持练习书中的方法，您就能好运不断！

针对每一个节气，每15天，“京城最帅瑜伽教练”迷罗都为您设计了一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一健康养生方案，三管齐下，让您一年四季都能跟着老天的步伐顺天时养生。

本书创造性地将中医、瑜伽和24节气结合起来谈养生，告诉您怎样在正确的时间用正确的养生方法才能事半功倍。

每个节气提供的方法都是一套全新的时尚健康套餐，其中的方法，您可以灵活搭配使用，也可以对症选择适合自己的。

本书精彩看点：

一、首次按“五运六气”的观点将一年分为风、暖、热、雨、干、寒六个季节，并根据每个季节里4个节气的气候特点提炼出了最精准的三合一健康养生方案。

二、24种祖传食疗秘方，如消除五心烦热的“六味地黄粥”、帮您扫清体内湿毒炎症的“鱼腥草梨汤”、能快速减肥的“荷叶减肥茶”等。

三、20种经络疏通大法，如专调脾胃老毛病的“摸打胃经法”、通治颈肩毛病的“铁砂掌”等。

四、28招随时随地都能练的瑜伽改良小功法，如既能减肥，又能健脑的“地铁操”，消除将军肚、游泳圈的“电视操”，百岁老人都能练的“脚趾瑜伽”等。

特别赠送全彩三合一节气养生一览表、全彩24节气养生功法一览表

<<24节气养生法>>

作者简介

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，并在教学中将两者融会贯通，总结出了以医学

<<24节气养生法>>

书籍目录

- 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
- 经络、瑜伽、食疗三合一，养生祛病才彻底 012
- 转运先转健康运 013
- 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
- 手握“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——“擀脚底培元法” 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

<<24节气养生法>>

- 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，何需人参加鹿茸 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

<<24节气养生法>>

第七章 欢欢喜喜过冬季，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

<<24节气养生法>>

章节摘录

插图：大寒是庆祝身体健康的第一节日大寒是一年的最后一个节气，却是节气养生的开始，因为按“五运六气”来划分，它是第一气的开始，进入大寒，六季的第一季——风季就开始了。这会儿风邪初起，伴随着寒冷的天气，风与寒这两股邪气最容易合伙侵犯人的体表，所以养生的重点在于调节肝胆经。

这样不仅能升发阳气以防风寒，而且还能疏散心中郁闷、压抑的情绪。

国外有报道说丹麦的科学家通过观察，发现在天气最寒冷时出生的人患抑郁症的几率要高于常人，这就说明天气对人的影响之大。

大寒这段时间，天气最为寒冷，日照不足，阳气偏弱，人的情绪也跟着低落。

尤其本身就有抑郁倾向或平时压力过大的人，在这段时间就进入敏感期，不良情绪不及时排解就容易影响健康。

反过来，坏的健康状况又会影响情绪的发展。

肝主怒。

此时，人们多因气候的影响而肝火旺，容易暴躁或抑郁，所以这个节气应好好调节肝气。

有一个“欢喜逍遥诀”最适合帮您打通肝胆经，疏散瘀滞、升发阳气。

大寒强肝壮胆最佳处方：经络方：双手向下推肋部经络，再按揉太冲穴。

食疗方：黄花菜、合欢花加水煮半小时，用药汁兑蜂蜜，睡前喝一杯。

瑜伽方：每天练习“莲花逍遥式”。

手捏“欢喜逍遥诀”，百病不愁无方解灭肝火，远郁闷每个人对生活都有自己的感悟，我表哥的至理名言是——“生活就是一团麻，不要乱七八糟地过，否则它就会打结。

”这不，今天我就帮他解了一个小疙瘩。

有一天，我去看舅妈，快到她家的时候听见表哥和表嫂在吵架。

我赶忙跑进去把他们劝开：“什么事呀，吵得这么厉害，表哥你一个大男人，得让着点表嫂才是。

”表哥一脸委屈地说：“能有什么事呀，她跟吃了炸药似的，每天一点鸡毛蒜皮的事就跟我吵。

你来得正好，快给她开点祛火的药，我也好消停消停。

”我给嫂子把了把脉，一摸脉就觉得不对劲。

我问道：“嫂子最近胸肋是不是总闷痛啊？”

”她点头称是。

“难怪，你这是肝气郁了，郁则化火嘛。

”嫂子不解地问：“啊？”

发脾气还是病呢？”

”“那当然啦，肝气通，人的经络就顺畅。

肝气不通，经络就容易淤堵，淤久了就出问题了，像乳房肿块、子宫肌瘤都是淤导致的。

”表哥忙问：“那她这火怎么灭呢？”

”我说：“其实这根源在心病上，心病还需心药医。

嫂子凡事多想开点，别老生闷气。

你要知道，这个气闷在心里边就是百病的根。

我教你个‘欢喜逍遥诀’吧，经常调一调，肝经就能保持通畅，你就不会那么郁闷烦躁了。

”四门常打开，欢喜自然来。

太冲点一点，逍遥每一天首先说这第一句。

“四门”就是指肝经上的期门与章门两个穴位，左右各两个，所以叫四门。

章门是“障碍之门”的意思，它不仅是肝胆经的会穴，又是脾的募穴，专门治疗脾虚与情志抑郁。

期门是肝的募穴，能直接梳理肝气，而且它是治疗一切肝胆、乳房疾病的要穴。

只要这“四门”常打开，就能打通肝经。

方法很简单，把双手放在两侧肋部，用力向下推，就能打开这四扇门，让快乐走进来。

“太冲”是首当其冲的意思，它是肝经的原穴，专门疏肝解郁、调和经血，最适合脾气大的人使用。

<<24节气养生法>>

肝火很旺的女人，太冲穴处是很敏感的，甚至痛不可触。

按着疼就代表肝经有问题，要多去点按，坚持下去，一个“母老虎”变成温柔淑女便指日可待。

有了这个“欢喜逍遥诀”，表哥的生活明显少了很多“结”。

看着日渐温柔、健康的妻子，表哥的心里乐开了花，逢人便讲：“原来快乐生活有秘诀。

”何以解忧，惟有“黄花合欢汤”“何以解忧，惟有杜康。

”人们烦闷的时候总喜欢喝酒，希望能一醉解千愁，可是醉酒不仅危害自身健康，忧愁的事情还是一件也没有少。

于是，人们幻想着有一种东西可以让自己忘记所有的烦恼。

现实中还真有这么一种忘忧草，学名叫萱草，人们称之为“健脑菜”。

单听名字您可能很陌生，但说起它开的花——黄花菜，可以说是无人不知。

白居易有诗云：“杜康能散闷，萱草解忘忧。

”现代科学研究发现，黄花菜有健脑、抗衰老的作用。

因为这里面含有丰富的卵磷脂，这种物质能消除动脉内的沉积物，对增强和改善大脑功能有重要作用。

所以您如果出现了注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状，就可以用它来健脑。

我本家一个舅爷原是地税局副局长，退休后，生活一下子冷清了许多。

渐渐地，他心中开始烦躁焦虑，晚上睡觉也不安稳。

这下更是火上浇油，脾气一天比一天暴躁。

一些不起眼的小事情都成了导火索，见谁向谁开炮。

儿女都避而远之，这令舅奶奶叫苦连天。

确实，这种因烦躁、焦虑而影响睡眠的情况，老人中不在少数。

老人家本身阳气不足，心气弱，忧愁烦恼不能很好地排解，像退休、丧偶、居住环境变动等一些情况往往会引起他们较大的情绪波动，导致烦躁、失眠。

我给舅爷开了个“黄花合欢汤”的方子：黄花菜25克与合欢花10克，加水煮半小时，用药汁兑蜂蜜，睡前喝一杯。

症状改善后，一周喝两次作为巩固。

合欢花在药店里就能买到，《神农本草经》中说它可以舒解心中郁闷，安神活络，令人欢乐无忧。

而黄花菜能除烦安神，这两样配合到一起就能达到除烦、解郁、安神之效。

专门治疗虚火上炎导致的烦躁、精神不安、闷闷不乐、失眠健忘。

舅奶奶照着我这个方子给舅爷熬着喝，没多长时间，她兴冲冲地打电话给我说：“你舅爷服用的第三天，睡眠就好了。

喝了一个月，现在已经能睡踏实了。

睡眠一好，他那暴脾气也消了。

这不，今天竟然主动去老年大学报了个书法班，准备享受退休后的老年生活了。

”我高兴地对她说：“您也可以喝，这个方子有很好的健脑效果，每月喝上几次不但能防止一些心脑血管疾病的发生，还能增强记忆力、提升睡眠质量，让您跟舅爷做一对健康老伴。

”放下电话，我心中也是无限感慨。

生活中不乏一些药食同源的好东西，既能养生，又能疗疾，还能解忧愁。

如果每个人都能了解一些这方面的知识，何来烦恼呢？

“妇科圣药”——莲花逍遥式保护好肝就能每天快活有一位老太太好哭，她有两个女儿，大女儿嫁给了卖雨伞的，小女儿嫁给了卖面条的。

这位老太太每天一看到太阳出来，就担心大女儿店里的雨伞没人买。

遇到下雨的天气，她想小女儿店里的面条没有太阳暴晒，面条卖不出去又怎么办呢？

每天忧心忡忡的，无论晴天雨天，她都在哭，左邻右舍劝不过来，干脆就称这位老太太“哭婆”了。

这是一个讲心态的故事。

如果换一个角度来看，下雨天，老太太想着大女儿的雨伞会畅销，而晴天想着二女儿的面条会好卖，不就是一个美好的结局吗？

<<24节气养生法>>

这是人生的一种智慧，在不开心的时候，脑子只消转一个小弯，去看积极的一面，就会有不一样的心境。

这虽然只是一个故事，但生活中还真有不会转弯的人，遇到什么不顺或不开心，就一猛子扎进去，不会自我调节。

慢慢地，不好的情绪在体内郁结久了，人就会变得压抑、郁闷。

这种情绪在中医看来属于肝气郁结，人体的气机运行通畅，情绪就相对舒畅。

而气是由肝来疏导的，肝就像一个英明的将军，指挥调度气的运行，使体内气血的运行井井有条，互不相犯。

但肝的疏泄功能一旦出了问题，气都郁结在里面，体内就乱了。

表现在身体上就是内分泌紊乱，表现在情绪上就是压抑、郁闷或者暴躁。

“莲花逍遥式”，保肝圣药我一个朋友就属于这种情况，一有不顺心的事就把自己关到屋子里偷偷抹眼泪。

人也变得越来越内向，与同事的关系处得都不好，而且月经也不正常，体检时还查出有乳房肿块。

一天下班后，她来家里找我，希望能从我这里寻求一些好方法，说着说着眼泪就掉下来了。

看到这种情况，我建议她吃逍遥丸。

逍遥丸被誉为“妇科圣药”，专门理气化瘀。

吃上一段时间，肝气通了，气血恢复了正常，身体自然会慢慢好起来。

另外，在瑜伽体位里有一个与逍遥丸同等效果的体式，叫“莲花逍遥式”。

“肝气郁结了，要多去伸展肝胆经。

肝胆经就在我们身体的侧面，肋部的位置就是肝胆的‘窗户’。

现在让我们打开这扇‘窗户’，让阳光照进来，把内心的阴暗都驱散开。

”我一边说着，一边铺好毯子，让她坐下来，把右腿伸直，左腿弯曲平放在地面上，左脚心贴在右大腿的内侧。

然后身体向弯曲的左腿方向扭转，右手去抓右脚尖，而左手臂向天空的方向伸展，尽量使身体保持在一个平面内。

刚开始，她很难完全展开，我就让她靠着墙，背、腿和手臂都贴着墙。

这样，她很快就找到平面侧展的感觉了。

持续了1分钟，她收回来感觉好舒服，感觉有一股暖流流向肋部，真的好像阳光照进来一样。

我说：“那就好，你要坚持练下去，每天在固定的时间里练习‘莲花逍遥式’，你的这种状况就会好很多。

但是，你真正的问题还是在心里，要多去调整情绪，把内在的心结打开，阳光才照得进你的心里。

”有些女性特别爱生气，心情不好就闷闷不乐，甚至痛哭流涕，遇到一点不顺就乱发脾气、暴跳如雷。

俗话说“百病生于气”，气滞会引起血瘀，血瘀则容易形成肿块、肿瘤。

所以经常情绪不好的人容易出现乳房胀痛、失眠健忘、胃口下降、面黄肌瘦、周身酸软、腰腹疼痛、目眩耳鸣等症状。

您如果出现这样的症状，就代表您的身体已经处于气滞的状态，这时，“莲花逍遥式”就是您最体贴的心理医生，能及时帮您疏肝理气，把疾病消灭在未形成状态。

当然，谁也难免会情绪暴躁，生点闷气。

但您千万不要让这些闷气在体内留宿，这不仅会破坏家庭的和睦，对身体也无益。

不论男女老幼，每天练习几分钟“莲花逍遥式”，就可以增强肝经的解郁能力，让您乐得逍遥在人间。

简简单单瘦下来——“擀脚底培元法”曾经有位学员要移居国外，临走前问过我这样的问题：“老师，有没有既简单又有效，既减肥又保健的调理方法呢？”

”由此我联想到我的一个学徒小毕。

我经常需要一些药粉来调配药膏，我就安排他去碾药。

您可能知道，碾中药的圆碾子中间有一圆木棍，握住它，推动碾子在槽里来回滚动就能把药碾碎。

<<24节气养生法>>

小毕当时20岁，个子不高，却身材肥胖，为此他甚为苦恼。

胖胖的身躯，动辄气喘，所以像碾药这种活，他从来都是坐在椅子上用脚踩着去碾。

正巧赶上那几个月药粉需求量大，每天都要碾很多。

谁曾想几个月下来，胖乎乎的小毕竟然瘦下来两圈，而且精力充沛。

这个瘦身方法便由此而来，后来经多人实践，确实疗效显著。

我想，能称得上既简单又有效，既减肥又保健的方法非此法莫属了。

于是我把这个方法教给这位学员，让她每天都去练习。

两个月后的一天，我接到了这位学员的电话，她很兴奋地说，效果果然不错。

她每天坚持练习，两个月下来，竟然减下去16斤。

而且胃痛的毛病没有了，气色好了，长期积压在心里的烦恼也烟消云散了，谁见了她都说她变了个人。

这个方法怎么来操作呢？

将一根中等长度的擀面杖放在地上，一只脚站着，另一只脚的中段踩在擀面杖上来回搓动，力度以脚底感觉酸胀为度。

反复搓踩，直至脚底发热为止。

每只脚大概搓踩5至10分钟。

为什么如此简单的方法会有这么神奇的效果呢？

您看脚底反射区挂图的时候就会发现，肝胆、脾胃、肠道这一类消化系统的反射区都集中在脚底的中段。

当您持续不断地刺激这一区域时，就会有效地调节肠胃功能，促进脂肪代谢，从而起到改善消化、减脂塑身的效果。

中医认为脾主思虑，脾胃功能不好的人心思重，爱顾虑，爱唠叨，不但把自己搞得很累，别人也很烦。

但这跟身体状况是有关系的，所以遇到有这种情况的朋友，您就送他一根擀面杖吧。

这个方法不仅能减肥，它还有很多您意想不到的效果。

比如说，您如果想调理脊椎，就重点用足内侧足弓位置着力去搓踩；您如果想防治心脑血管疾病，那就重点用左脚。

这样踩着搓上几分钟，您脚底就会有一股热流随着腿部一直向上，直至内脏或某个部位，这就叫“气冲病灶”。

大道至简，一种简单的方法，一根普通的擀面杖，却有着神奇的效果，非亲身体验不能信服。

每天早晚10分钟，相当于一个足底按摩的效果，还能帮您节省一大笔足疗开销。

早晨搓完，腿脚有力，一天轻松。

晚上搓完，您就能舒舒服服地睡一个香甜觉。

您如果正被亚健康困扰，每天都处在疲劳的状态中得不到缓解，您如果脾胃功能不好，或者正为自己的身材所苦恼，那这个方法再适合不过了。

生活中充满了养生的智慧，小小一根擀面杖，就能让您走上健康坦途。

喝了“蜂灵桃花茶”，皮肤都能掐出水来老同学家经营蜂产品。

这天，他邀请我去他的养蜂基地参观。

一进山，我就发现山中的男女老少个个都透着一股灵气，精神十足，让人不由得感叹这蜂蜜养人。

参观过后，大家在树下饮茶聊天的时候，我就疑惑地问起来：“为什么村里人个个都这么精神？”

老同学听到后爽朗大笑说：“哈，这蜂蜜集百花之精华，是养人的第一灵物。”

蜂农们世代流传下来一个秘方，男人喝了身体强壮，保养前列腺。

女人喝了养得皮肤能掐出水，比什么化妆品都好使。

老人喝了不知道什么是高血压、高血脂。

这个宝贝，瘦人喝了能排毒，胖人喝了能减肥，功效说上三天三夜也说不完哪。

”听他这么一说，大伙的好奇劲都勾上来了。

他叫老婆拿出这秘方茶来款待大伙。

<<24节气养生法>>

晶莹剔透的茶水中飘着数朵小花，芬芳香甜，口感独特。

一杯喝下去，顿觉神清气爽，大伙纷纷向他讨要秘方。

架不住大家的软磨硬泡，老同学只好如实交代。

那小花原来是桃花，更加重了蜂蜜香甜的味道，那独特的口感则来源于蜂胶。

这三样搭配虽然简单，却称得上绝妙。

蜂胶主要由树胶和蜜蜂的分泌物混合而成。

狭小的蜂房里，几万只蜜蜂拥挤在一起不会生病，全是蜂胶的功劳。

蜂胶是蜜蜂家族的“保护神”。

它具有抗菌、消炎、抗氧化、增强免疫力、降血糖、降血脂、抗癌等多种功能。

结合桃花通下利水、蜂蜜补中益气的作用，这“蜂灵桃花茶”就是高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、脂肪肝患者最好的排毒饮料。

先用开水冲泡桃花7朵，等水温了。

将10滴蜂胶混在蜜里搅匀，再兑入水中。

一杯清香可口、排毒保健的“蜂灵桃花茶”就好了。

小暑时节，给家人泡上一壶，就能帮大家净化血液，消除闷热伏天给身体带来的毒素和炎症。

而且，它还是色、香、味都绝佳的避暑凉茶。

从小暑开始就进入三伏天了，这时是最闷热难熬的日子。

炎热会助长体内的火热、湿热之气，家人难免烦躁。

适时地奉上一杯清爽香甜的排毒凉茶，让家人每一口都能喝出健康、喝出关爱。

歌唱家嗓子好，因为有桔梗清咽茶有一次我去长白山游玩，在山脚下看见有个老农摆摊卖特产。

凑过去一看，一捆并不扎眼的小黑棍引起了我的注意。

老农看出了我的疑问，指着那小捆东西说：“小伙子，就知道咱长白山长人参，不知道这个赛人参的桔梗了吧？”

它可以做菜泡茶，还是中药材呢。

”“噢，原来这就是桔梗呀！”

在药店里买到的都是切成碎段的，还没见过完整的呢。

难得见到，当然要买些回去送人。

”这东西买回去送谁最好呢？”

我一说它的功效，您就知道了。

这桔梗能祛痰镇咳、宣肺理气，当然是送给爱抽烟的爸爸。

从我记事起，爸爸每天都“腾云驾雾”——烟雾。

虽然现在年纪大了，还是烟不离手。

妈妈打电话总说，看着你爸那被烟熏黄的手指，真是担心他的健康。

最近半夜咳嗽个没完，真让人着急。

现在我常年在外工作，很少回家，每天都要担心老爸的身体。

哎，哪个做儿女的不是如此呢？”

既然不能天天回家看望父母，不如自己行动起来，亲手做一个爱心牌的茶包送给他们。

桔梗性平，味苦，能止咳、宣肺、利咽，还能开肺气之结、宣心气之郁。

用开水冲泡当做茶每天喝，是专门对付像我老爸这种由吸烟引起的咽喉炎的“宝贝”。

我把在山上买到的桔梗切碎，而您可以去药店里寻找这味药。

为了加强养肺利咽的功效，每5克桔梗可以配上5克百合、3克菊花、3克炙甘草以及一枚胖大海，然后再放上几块冰糖，装成一个个小茶包。

这一副药茶既可以作为吸烟者日常的保养，又可以改善因长期吸烟导致的咽喉炎。

除此之外，凡是跟说话有关的行业，像老师、讲师、播音员、主持人、歌唱家等都可以用这个方子来养咽喉、润嗓子。

做好后，我第一时间快递给爸爸，并附上一张纸条：爸爸，快到冬天了，您的咽炎又犯了吧？”

我给您配了些利咽清肺茶，记得每天都泡一包代茶喝。

<<24节气养生法>>

包裹寄出去后，我心中无限感慨。

“儿行千里母担忧，”儿女与父母之间有一根无形的线牵着，我们走得越远，这根线牵得越紧。让父母在为我们操劳的时候也享受一下我们的孝心吧！

美丽也需要模仿——祛斑效果好过面膜、面霜的“蝴蝶式”专灭妇科炎症的“蝴蝶式”昨天有个朋友来问我有没有祛斑效果好的面膜、面霜。

她说这几年原本干净的脸上长出了很多斑，什么化妆品都试过了，一直没见什么效果，这成了她最大的烦恼。

我看她的斑确实很严重。

远远看过去，眼睛下面就好像卧着一团阴云，再细看，气色也着实不好，黯淡没有一点光泽。她的太阳穴周围与人中部位长了很多的小红疙瘩，这两个部位是反映女人妇科与内分泌状况的。

由此看来，她的皮肤问题是由内分泌紊乱与妇科炎症导致的。

我这一提醒，她才醒过味了：“我确实有些妇科炎症，总是痛经，前一阵还检查出来右侧卵巢囊肿。那该怎么调呢？”

于是，我教给她一个专门调妇科、消炎症的体式——“蝴蝶式”。

方法很简单，坐下来，屁股下用一个折成两个手掌厚的毯子垫一下。

然后双腿弯曲，脚心相对。

双手抓住脚尖，膝盖向两侧打开，尽量往地上贴，这就是“蝴蝶式”了。

做这个动作的时候，脊背要挺直，双膝有节奏地向两边地板振动。

她刚学会时有些半信半疑，但是，当她坚持练习了一个多月，发现气色明显见好，来例假时竟然不再痛经了，脸上的小红疙瘩也消退了。

于是，这个体式就成了她的最爱，每天都要做一做。

同事们都说她变化很大，人也越来越自信了。

这个动作的运动量不算大，却恰到好处地运动到了最难锻炼到的部位——髋部。

现在的人大部分时间都坐着，气血中的杂质慢慢地沉积到骨盆里。

而保护着生殖系统和泌尿系统的骨盆就成了接纳垃圾、废物的容器，就像我们平时打扫不到的卫生死角。

久而久之，经脉不通了，气血不运行了，这里就会滋生出细菌，从而导致炎症。

有诸内必形诸于外，这些细菌表现在脸上就是斑点、痤疮、红疙瘩。

“蝴蝶式”打扫身体里的卫生死角最快“蝴蝶式”通过双腿的频繁运动，能打通腿上的经络，使气血像“扫帚”一样把身体上的卫生死角给清除干净。

不但能消灭炎症，还能增加骨盆和腹腔的供血量，使内脏得到血的供养而焕发活力。

这种活力表现在脸上就是脸色红润、肤色洁白、无斑无痘、容颜娇嫩。

经常练习这个体式还能调节泌尿功能、缓解坐骨神经痛，很适合经常坐办公室的朋友。

另外，这个体式对男人的前列腺有很好的保养效果。

孕妇经常做这个，分娩时会更顺利。

您不要看它很简单，甘草虽不起眼，却能和百药混搭。

关键是您要练对体式，方法对了就能起到良好的效果。

当斑斑点点渐渐爬上您的皮肤，遮住了以往的光彩，您是否会想到这是内分泌紊乱的信号呢？

美丽也是需要智慧的，只是把大量的护肤保养品涂在脸上，就像在隔靴搔痒，不但不能解决问题，还会增加皮肤的负担。

只有内在洁净了，外在容颜才会好。

小满时节，湿度与温度正在增加，正是容易滋生炎症的时刻，爱美的您抓紧动起来吧。

做一只美丽自信的“蝴蝶”，从当下开始。

“黄脸婆”的美容秘方懒得理人跟脾虚有关中医诊病有一绝活，叫气色诊断。

不用搭脉，不用仪器检查，一看你气色便知大致的健康情况，这属于中医四诊“望闻问切”里头的望诊。

这么多年来，我养成了一个习惯，一到人多的地方，我就爱观察每个人的面部气色以积累经验。

<<24节气养生法>>

这不，一天在商场购物时，我看中了一款钱夹，去询问价钱。

售货员爱搭不理的，回答得有气无力。

我抬头一看，只见眼前这个人瘦巴巴的，没有一点精神，脸色也像一块洗旧了的布一样，暗黄没有光泽。

学中医就是好，能理解人。

这个人懒得搭理你，有时未必是成心的，可能跟身体有关。

像她这种气色一看就是脾虚、气亏。

我探寻似的问了一句：“看您气色不大好，不舒服吧？”

”她说：“是呀，特累，干什么都没劲儿，去检查也没查出什么毛病来。”

”我看她有回应，就接着说：“您这种气色反映您脾虚了。”

中医讲思虑伤脾，您最近是不是想的事太多了。

”她马上抬起了头说：“你是中医？”

”我笑着说：“略懂一点。”

”这一下，她的话匣子就打开了：“可不就是思虑太重嘛，每天操不完的心。”

我不但要操持家务，还要工作，家里面的老人都有病，孩子又正上学，老公工作也忙，里里外外都是我一人忙活，又累身又累心。

”唤醒美肌，拒当“黄脸婆”鉴于这种情况，我建议她服用“圆心粥”。

25克桂圆肉、25克莲子、大枣10个、一小把枸杞、100克粳米、混合在一起熬成粥，然后加少许白糖调味，能养心补血、安神填虚。

您也可以拿桂圆和枸杞泡水喝，喝到最后把这两样吃掉。

两个月后，我再去这家商场购物时，她见了格外亲切。

说现在好多了，吃得多了，睡得香了，脸色也红润了，干活也有力气了。

心主神，脾主思，过度操劳、思虑就会耗伤心脾两脏，从而出现脸色黯黄、身体瘦弱、健忘失眠、没精神没力气等症状。

桂圆是个好东西，李时珍对它评价很高，说水果里以荔枝为贵，但要说起补益来，还是桂圆最好。

因为荔枝性热，而桂圆性平，有滋润五脏的作用。

像久病体虚、更年期、产后虚弱、年老体衰、心悸健忘、失眠等情况都可以用桂圆来滋补。

经常用桂圆煮粥喝，可以延年益寿，人老了都能像少年一样强壮。

在春分交接的这几天里，气候变化过于明显，体质虚弱的人容易生病。

适当喝一喝“圆心粥”，能大补心脾。

心脾好了，吃睡自然香，气色和身体也就渐渐地改善了。

如果顺利度过寒暖交替的这段波动期，家人的健康就有了保障。

女人本来心思就重，要考虑这要考虑那，这思虑一重就容易伤及脾胃。

脾胃虚了，脸就成了暗黄色。

所以女人应该多爱惜自己一点，每天一碗“圆心粥”就是对自己最好的关怀，让您远离“黄脸婆”。

<<24节气养生法>>

后记

每个人都应该享有健康之福不知不觉间，我已经写到了这本书的最后一页，这是一个充满了乐趣的过程。

每到一节气，我都和热爱健康的学员朋友们一起怀着感恩的心，认认真真地去做好每个节气上的养生功课，然后，我把自己的感受与心得记录下来。

所以从这本书的每一个故事中，我都能看到一个个朋友的身影。

可以说，这个写作的过程也是一次自我的再学习与成长。

在瑜伽与养生这个行业里，我已经走过了近十个年头。

如果把这十年比作一条线，那两端的我简直判若两人。

曾经的年少轻狂，认为“学医三年，天下无不可治之病。

”一路走下来，到现在，我心中却徒增了许多的惶恐与战战兢兢。

不是我失去了自信，而是更深刻地了解了生命的真谛。

病魔曾经带走了我身边多位挚爱的亲人和朋友，我多想留住他们，但面对死亡，一切都是那么的无力。

这一个个的痛警醒着我，激励着我走上了这条传播健康理念的道路，并且一路前行。

每个人都应该享受健康带来的生命之福，从一开始我们就要抓住生命的主动权。

生命不允许后悔，健康很难重来，我想这是我最想告诉每一个朋友的，因为我对此有深切体会。

前面是一条宽广的健康大道，迷罗愿与您同行！

<<24节气养生法>>

媒体关注与评论

那个“互动拳法”效果真的不错，我练了也就半个来月的样子，就瘦了近5斤。

刚开始我怎么也做不来，但是挺好玩的。

玩着玩着就上手了，结果回头一量体重，居然瘦了这么多！

！
——美凡 24个节气，每个节气都有三种养生方法，恩，够细致，够全面！

——安顺 这本书前面有一张详细介绍24节气三合一养生方法的表，哪个节气适合用哪几种方法，一目了然。

后面还有一张大的有模特示范动作的图，非常细致。

当时我看到这两张图，立马就买下了这书。

——简单就好 我老爸就爱抽烟，成天都听见他咳，我把迷罗老师的那个桔梗清咽茶介绍给了我妈，我妈每天都坚持泡给我爸喝。

最近我发现老爸的咳嗽声少了很多。

真的非常谢谢迷罗老师。

——顺溜

<<24节气养生法>>

编辑推荐

《24节气养生法》的作者迷罗是一位出身中医世家的瑜伽教练。经过多年的实践，他把中医和瑜伽融会贯通，并将瑜伽动作改良成了老人家都适合练习的养生小功法。

所以这还是一本老少咸宜的养生书。

秋季天气干燥，而肺最怕燥气，所以要多吃百合、麦冬、银耳这一类滋阴润燥的食物。但这就存在一个很重要的问题，立秋、处暑、白露这三个节气以湿为主，一入秋就吃百合、银耳，那您就补错了。

我让阿姨靠在墙上，双腿并拢，双臂张开平展，肘关节弯曲成90度角，整个身体紧紧贴在墙上。这个动作看似简单，但阿姨做了两周，颈椎病就好得差不多了。

身体内的毒素就像河里的沙子，都会淤堵在水里有坑、有窝的地方，所以您经常去拍揉身体上的三个“窝”，就可以排清身体里的毒素了。

吃“六味地黄丸”不如喝“六味地黄粥”，在夏至的时候喝上一段时间，您就能肾精充足，年轻不老。

雄鹰翱翔在天上 健康新主张，强体有运程 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

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>