# 2024惊蛰节气养生吃什么好[推荐阅读]

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-07-20

*第一篇：2024惊蛰节气养生吃什么好在我国惊蛰不是指天气当中气象变化，而是指我国二十四节气当中的节气，并且这个节气是在每年的春天当中，那么惊蛰节气养生吃什么好呢?下面是小编为大家带来的2024惊蛰节气养生吃什么好\_惊蛰节气养生食物，欢迎大...*

**第一篇：2024惊蛰节气养生吃什么好**

在我国惊蛰不是指天气当中气象变化，而是指我国二十四节气当中的节气，并且这个节气是在每年的春天当中，那么惊蛰节气养生吃什么好呢?下面是小编为大家带来的2024惊蛰节气养生吃什么好\_惊蛰节气养生食物，欢迎大家查阅!

惊蛰节气养生吃什么

1、枸杞

枸杞能保护肝细胞，改善肝脏功能，对慢性肝炎的治疗有一定效果。红枣、枸杞的食用方法很多，专家建议，可将红枣、枸杞与粳米一块煮粥，不仅养肝，同时还能调理胃肠，最适宜节后调理食用。

2、吃梨

梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。在民间还有惊蛰吃梨的说法，梨的吃法很多，可生食、可蒸煮，也可以榨汁。春季吃梨最好还是以冰糖煮制，这样不仅可以避免食物冰冷，更利于和胃降逆。

3、荠菜

荠菜是初春就出现的一种高纤维蔬菜。常吃能够养肝护肝还能保护眼睛。

4、空心菜

惊蛰节气吃空心菜，不但脆嫩多汁、味道鲜美，更是解毒的最好蔬菜。

5、韭菜

韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。俗话说“韭菜春食则香，夏食则臭”。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。

6、山药

山药可防止春天肝气旺伤脾;可以补肾益精，可增强人体抵抗力。

惊蛰节气意义

惊蛰节气在农忙上有着相当重要的意义。我国劳动人民自古很重视惊蛰节气，把它视为春耕开始的日子。唐诗有云：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”农谚也说：“过了惊蛰节，春耕不能歇”、“九尽杨花开，农活一齐来。”

\"华北冬小麦开始返青生长，土壤仍冻融交替，及时耙地是减少水分蒸发的重要措施。“惊蛰不耙地，好比蒸馍走了气”，这是当地人民防旱保墒的宝贵经验。沿江江南麦穗已经拔节，油菜也开始见花，对水、肥的要求均很高，应适时追肥，干旱少雨的地方应适当浇水灌溉。南方雨水一般可满足菜、麦及绿肥作物春季生长的需要，防止湿害则是最重要的。

俗话说：“麦沟理三交，赛如大粪浇”、“要得菜籽收，就要勤理沟”。必须继续搞好清沟沥水工作。华南地区早稻播种应抓紧进行，同时要做好秧田防寒工作。随着气温回升，茶树也渐渐开始萌动，应进行修剪，并及时追施“催芽肥”，促其多分枝，多发叶，提高茶叶产量。桃、梨、苹果等果树要施好花前肥。

2024惊蛰节气时间

2024年03月05日，星期五，正月廿二

惊蛰，为干支历卯月的起始;卯，仲春之月，卦在震位，万物出乎震，乃生发之象。一岁十二个月建，每个月建对应一卦，卯月(含惊蛰和春分两个节气)对应的是雷天大壮一卦;大壮卦的卦象就是天上开始打雷了，雷在天上响，非常形象。“卯”，冒也，万物冒地而出，代表着生机;所以卯月(二月)也是能量迸发的月份，一年春耕由此开始了。

**第二篇：惊蛰节气的起源及养生方法**

惊蛰节气的起源及养生方法

惊蛰节气的由来

惊蛰，是24节气中的第三个节气。今年3月6日，太阳到达黄经345度时为“惊蛰”。惊蛰的意思是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。蛰是藏的意思。《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”晋代诗人陶渊明有诗曰：“促春遘(gòu)时雨，始雷发东隅，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是使它们结束冬眠，“惊而出走”的缘由。

我国古代将惊蛰分为三候：“一候桃始华;二候仓庚(黄鹂)鸣;三候鹰化为鸠。”描述已是桃花红、李花白，黄莺呜叫、燕飞来的季节，大部分地区都已进入了春耕。惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开头卵化，由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。

惊蛰雷鸣最引人留意。如“未过惊蛰先打雷，四十九天云不开”。惊蛰节气正处乍寒乍暖之际，依据冷暖猜测后期天气的谚语有：“冷惊蛰，暖春分”等。惊蛰节的风也有用来作猜测后期天气的依据。如“惊蛰刮北风，从头另过冬”、“惊蛰吹南风，秧苗迟下种”。现代气象科学表明，“惊蛰”前后，之所以偶有雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升或北上的湿热空气概力较强与活动频繁所致。从我国各地自然物候进程看，由于南北跨度大，春雷始鸣的时间迟早不一。就多年平均而言，云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法仅与沿长江流域的的气候规律相吻合。

惊蛰节气人们要留意气象台对强冷空气活动的预报，当心冷暖变化，预防感冒等季节性疾病的流行。

惊蛰节气养生方法

一、惊蛰应多吃清淡食物

《黄帝内经》指出：“正气存内，邪不行干。”意思是说，在人体正气强盛的状况下，邪气不简单侵入机体，也就不会发生疾病，所以增加体质，提高人体的抗病力量非常重要。在日常饮食中留意做到饮食品种的多样化，以保证人体能够得到丰富而充分的养分素供应。

由于惊蛰后的天气明显变暖，不但各种动物开头活动，微生物(包括能引起疾病的细菌、病毒)也开头生长繁殖，所以人们需要进行饮食调养，增加体质以抵挡病菌或病毒的侵袭。

惊蛰节气是传染病多发的日子，要预防季节性的传染病的发生，应多吃清淡食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等。

维生素对人体的生理功能有着重要的作用，特殊是维生素c的摄入能够明显提高人体的抗病力量，维生素c含量丰富的食物有：水萝卜、辣椒、甜椒、苦瓜、蒜苗、白菜薹、红菜薹、油菜薹、甘蓝(圆白菜)、菜花、西兰花、芥菜、芥蓝、菠菜、萝卜缨、木耳菜、香菜、苋菜、芦笋、白薯叶、山楂、黑加仑、沙棘、柑橘、刺梨、番石榴、桂圆、荔枝、木瓜等。

二、惊蛰宜适当进补

惊蛰的饮食原则是保阴潜阳，可以适当选用一些补品，以提高人体的免疫功能。一般应选服具有调血补气、健脾补肾、养肺补脑的补品。像鹌鹑汤、白木耳煮麻雀、清补菜鸭、枸杞银耳羹、荸荠萝卜汁、枸杞蛇肉汤、虫草山药烧牛髓、扁豆粥等。或食用一些海参、龟肉、蟹肉、银耳、雄鸭、冬虫夏草等，燥烈辛辣之品应少吃。

三、惊蛰多食锅巴好

春天肝气旺易伤脾，故惊蛰季节要少吃酸，多吃甜食以养脾。锅巴属甜食，可以多吃一点。

锅巴是煮米饭时锅底所结之物经低温烘烤而成，又香又脆。据现代科学分析，焙锅巴所用的粳米，含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素a、b1、e、纤维素和钙、磷、铁等矿物质。除淀粉外，其他成分大多藏于米粒胚芽和外膜里。经过低温烘烤，外层的养分成分多被破坏，部分的淀粉也分解了，故食时极易消化;而且，在吃锅巴时，必需细嚼慢咽，这样可以分泌大量的唾液酶以关心消化汲取，促使肠胃蠕动，增加其功能;另外，微炭化后的锅巴，还能吸附肠腔里的气体、水分和细菌的毒素，以达到收敛止泻的作用。

中医学认为，焙烤成锅巴的粳米有补脾、养胃、滋养的功效，最宜病后食用。粳米经炒、烘、烤之后，食之味香，促进食欲，还有消食导滞、收敛止泻的功效。因此，春天多食锅巴好。

惊蛰节气吃什么食物

1、大蒜——春季杀菌

大蒜具有很强的杀菌力量。据新讨论发觉，大蒜还具有肯定补脑作用，富含维生素B1能抵制放射性物质对人体的危害。不行空腹生食;肾、肝、膀胱有疾者在治疗期间应免食;心脏病和习惯性便秘者应留意少食;不行与蜂蜜同食。

2、蘑菇——防癌抗病菌

自然 真菌类保健养分品，其有效成分富含多糖类、维生素类、蛋白、脂肪和无机盐等成分，对免疫力的提高、肝脏的滋养与修复、防癌、抗肿瘤等都是有益的，因此春季养肝真菌类食物亦是佳选。

3、菠菜——补充维生素C

菠菜的胡萝卜素含量可和胡萝卜媲美，一个人如每天吃50克菠菜，其维生素A就可满意人体正常需要;维生素C的含量比西红柿高一倍多。便秘、高血压、头痛、面红者，可用鲜菠菜洗净放入开水中烫上三五分钟，取出切碎，用少许香油、盐等伴食，一日两次当菜食用很有疗效。菠菜含有草酸，与体内其他食物中含钙质结合，形成一种难溶解的草酸钙，这就不利于人体对钙质正常汲取。所以不宜过量。

4、荠菜——改善头晕

荠菜味甘淡、性微寒，能清肝明目、凉血止血、清热利尿。高血压、动脉硬化病人，每日用鲜荠菜60克，加水适量，煮开锅后，打鸡蛋3个、吃鸡蛋喝汤，可以改善头晕头痛的症状。

5、山药——健脾益气

山药尤宜于春季食用，它养分丰富，具有健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾;可以补肾益精，可增加人体反抗力。大米煮成粥，加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀，可健脾补肺，强身健体，滋肾益精，特别适合体弱多病者和中老年人食用，若再加入红枣煮，则滋补效果更好。

6、枸杞——养肝益精

枸杞具有养肝益精的作用。枸杞中还含有许多的养分物质，比如说人体所需要的糖、蛋白质和多种维生素，还有铁、磷等元素。讨论辨明枸杞能爱护肝脏，改善肝脏细胞，还能帮助治疗慢性肝炎。枸杞的食用方法也有许多，可以将枸杞和红枣、粳米一起煮食，不仅能养肝，对于肠胃也是很好的。

7、韭菜——阳气生发

韭菜富含糖、蛋白质、维生素A和维生素C、钙、磷以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。俗话说“韭菜春食则香，夏食则臭”。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，宜人体阳气。

8、锅巴

锅巴指的是你蒸米饭后在锅底留的那一层，中医学认为，焙烤成锅巴的粳米有补脾、养胃、滋养的功效，宜病后食用。粳米经炒、烘、烤之后，食之味香，促进食欲，还有消食导滞、收敛止泻的功效。因此，春天多食锅巴好。在惊蛰的时候，吃锅巴，不仅明目，而且养胃，滋养的功效是非常强大的。

9、梨

惊蛰季节吃梨是一种传统，也是养生的关键。这是由于春天的时候，呼吸道感染率，以及肺部疾病的发病率较高，而吃梨，则可以清肺的同时，也能有效对抗多变的天气变化。

10、玉米

玉米一般大家会选择在做粥的时候吃，可是这个时候，要建议你多吃一些炒的玉米。这是由于中国一些少数民族有在惊蛰吃玉米的习惯，磨牙齿的同时，改善胃动力。

11、糯米

对于惊蛰季节，由于春困秋乏的状况，很多人会在这个时候，为了对抗春困而外出，因此吃糯米是用来抗饿的好食物。但假如你宁可选择睡而不运动的话，则不建议吃。

12、甘蔗

春天的时候，正是一冬过后，吃甘蔗的好季节。由于润肺的同时，也能对抗春天的干燥和风沙天气。但吃甘蔗，留意一下公众卫生。

**第三篇：惊蛰节气的起源及养生攻略**

惊蛰节气的起源及养生攻略

惊蛰节气的来历

《月令七十二候集解》中说:“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”晋代诗人陶渊明有诗曰:“促春遘(gou)时雨，始雷发东隅(yu)，众蛰各潜骇，草木纵横舒。”实际上，昆虫是听不到雷声的，大地回春，天气变暖才是使它们结束冬眠，“惊而出走”的缘由。

我国各地春雷始鸣的时间早迟各不相同，就多年平均而言，云南南部在1月底前后即可闻雷，而北京的初雷日却在4月下旬。“惊蛰始雷”的说法则与沿江江南地区的气候规律相互吻合。我国古代将惊蛰分为三候:“一候桃始华;二候仓庚(黄鹂)鸣;三候鹰化为鸠。”描述已是进入仲春，桃花红、梨花白，黄莺呜叫、燕飞来的季节。根据一般气侯规律，惊蛰前后各地天气已开头转暖，雨水渐多，大部分地区都已进入了春耕。惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时候，此时过冬的虫卵也要开头卵化。由此可见惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。

惊蛰节气的养生攻略

1.起居养生

惊蛰过后，气温渐渐上升，气候变暖，人们也就越来越会感到困乏，这就是俗称的“春困”。所以只有保证良好的睡眠，才能有健康和精力充足的工作生活。

1、在睡前半小时摒弃杂念，心情安静，有利于入睡;

2、略微活动一下身体，有利于身体的伸展和放松;

3、睡前洗脸、洗脚，按摩面部和搓脚心。可推动血气运行，温补脏腑，安神宁心，消退一天的疲惫，利于入睡。

2.饮食要清淡

从饮食方面来看，惊蛰季节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少食动物脂肪类食物。可多食鸭血、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物，增加体质抵挡病菌的侵袭。油腻的食物最好不吃，刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

惊蛰季节，乍暖还寒，气候比较干燥，很简单使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法许多，比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水，特殊是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效，而且制作简洁便利，平常不妨把其当作甜点食用。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛。

3.疾病预防

“正气内存，邪不行干。”意思是说，在人体正气强盛的状况下，邪气不易侵入机体，也就不会发生疾病。所以，增加体质、提高人体的抗病力量非常重要。

精神上要保持开心、心平气和的良好心态，切忌妄动肝火，否则肝气太盛，易患头晕、目眩、中风和精神疾患。

春季与肝相应，如养生不当则可伤肝。惊蛰季节，属肝病高发季节，流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等在这一节气都易流行爆发，因此要严防此类疾病。

4.春捂秋冻

惊蛰节气前后，冷暖空气交替开头频繁。此时，“春捂”不能忘，保持微微出汗，以关心抵挡渐退的寒气，有助于气血流通，顺应阳气的升发。

5.运动养生

春暖花开，惊蛰是阳气上升的季节，人们要抓紧这个时间激发体内的阳气。

1、伸懒腰可解乏、醒神、增气力、活肢节。所以提倡春季早起多伸懒腰。

2、春季漫步     可以消退疲惫，有助于健康。漫步     时可协作擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，有利于人体疏通气血，生发阳气。

惊蛰为什么要吃梨

惊蛰节气到来，这个节气万物复苏。而且惊蛰季节的时候，暖和的天气刚刚回归，除了留意防寒保暖，还因气候比较干燥，很简单使人口干舌燥、外感咳嗽。所以在中国民间素有惊蛰吃梨的习俗，梨可以生食、蒸、榨汁、烤或者煮水。此时饮食起居应顺肝之性，吃梨助益脾气，令五脏和平，以增加体质抵挡病菌的侵袭。

古时候时生物类别比较多，有些传染病也没有100%的特效药，而惊蛰这一天正是万虫清醒的时候，吃梨是提示大家当心并预防。苏北及山西一带有流传有“惊蛰吃了梨，一年都精神!”的民谚。也有人说“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，可保一整年之中的好收成，这一天全家都要吃梨，有很好的寓意。

**第四篇：惊蛰节气祝福语**

春雷初响，惊醒冬眠的大地。莺歌燕舞，带来春天的气息。桃红李白，绽放生活的美丽。惊蛰节气，给你问候的心意！下面是关于惊蛰节气祝福语的内容，欢迎阅读！

蛰一到春雷响，春草萌芽地气通，枝头绿意渐深浓，百花娇艳绽吉祥，飞虫嗡嗡闹幸福，又是一年惊蛰到，愿君开心常相伴，健康时时把你绕，惊蛰快乐！

雷声阵阵，送来春的信息；春风微微，带来花的芬芳；手指点点，传来祝福的话语。惊蛰到了，愿你健健康康，有个好身体；愿你快快乐乐，有个好心情！

惊蛰春雷阵阵，生活五彩缤纷。烦恼悄悄遁去，快乐开始降临。新鲜泥土气息，全是诗情画意。叹息已经逃逸，安康不离不弃。惊蛰必有惊喜，好运天天爱你！

惊蛰春雷炸响，江南莺飞草长，塞北冰雪融化，东方杨柳发芽，西部已经开发，正是江山如画，飞扬青春年华，我们意气风发，爱我锦绣中华，惊蛰一路出发！

惊蛰到了，赶忙送上祝福：愿你生活当中总是‘惊’喜不断，爱情‘惊’天动地，遇事总是有‘惊’无险，事业上虽然总是‘惊’涛骇浪，但你总是能做出一鸣‘惊’人的成绩，愿你惊蛰快乐。

惊蛰来到，阳光围绕，晒晒懒散，照照康安，改改脾气，压压火气，动动肩膀，扭扭小腰，补补营养，养养气血，转转手掌，捏捏脚丫。惊蛰之时，祝愿办公室的你充满活力。

春雷炸响惊蛰梦，千树万树沐春风。学无止境业始精，事业攀登新高峰。爱情美满人多情，春眠夜夜是好梦。风和日丽月朦胧，夜色无边到天明。惊蛰万物不懵懂，一路加鞭都顺风！

青蛙唱山歌，嗓音那叫亮；黄莺跳艳舞，阵势那叫祥；春雨润万物，深情那叫美；惊蛰打春雷，声音那叫狂；朋友勤联络，滋味那叫香；惊蛰了，友谊复苏吧！

春雷萌动惊蛰到，万物复苏暖气冒，再睡早起要记牢，规律作息健康保，春捂保暖防感冒，阻挡病毒戴口罩，饮食清淡粥多煲，多食果蔬辛辣少，惊蛰节气，愿您身体健康步步高！

惊蛰节气，“不经意间”悄悄来到；诚挚祝福，“精心准备”及时送到。祝愿爱情，幸福浪漫，“惊天动地”；祝愿事业，成功顺利，“一鸣惊人”；祝愿生活，幸福愉快，“惊喜连连”！

轰隆隆：春雷给你敲开“幸福大门”，叮叮咚：泉水为你带来“财富工厂”，咕咕鸣：鸟儿为你唱响“人生凯歌”，一丛丛：花儿为你绽开“锦绣前程”，福通通：惊蛰节为你添光加彩幸福百年！

春雷轰隆隆，泉水叮叮咚，鸟儿咕咕鸣，花开一丛丛。告别阴霾的冬季，迎接春暖花开的大地。每天都有不同的惊喜。惊蛰节气快乐。

惊蛰到，万物生，春雷响，春雨降，地气通，春色浓，送祝福，许心愿，盼望你，快乐随，健康伴，希望你，惊蛰里，财享通，运畅通。

春风细雨柔和美，惊蛰春暖虫鸟飞，偷得几月人懒闲，今日春到人繁忙；惊蛰来到万物苏，草木生机勃勃上，活动筋骨人舒畅，春来耕耘秋收旺！祝惊蛰快乐！

惊蛰时节，池塘青蛙为你的“幸福”唱山歌！枝头黄莺为你唤出“锦绣前程”，回归燕飞为你带来“福气满满”，真情挚友为你献上“祝福框框”：祝你人生大吉大利，永远鸿运当头照！惊蛰快乐！

惊蛰节气，“春雷萌动”，我的问候，“雷鸣电闪”，我的祝福，“欢声雷动”。祝福你：工作生活，“雷厉风行”；爱情事业，“春蕾甜蜜”；健康财富，“雷霆万钧”。

春回大地暖，万物茂盛长，春雷一声响，惊蛰喜登场。春雨喜绵绵，农人耕种忙。你也别偷懒，赶快来起床。冬眠睡够了，去把春景赏。祝你快乐心情喜洋洋！

桃花红，李花白，黄莺鸣叫燕飞来；惊蛰到，暖和和，蛤蟆角落唱山歌；惊蛰时节，春光明媚，春雷齐鸣，愿短信带着惊蛰的祝福让你充满活力。

一声春雷惊蛰到，养生我有小妙招，热水泡脚御寒妙，小葱蘸酱杀菌好，盐水漱口牙齿健，按摩鼻沟防感冒，快走慢跑强免疫，常发微信春困消。温馨关怀送给你，快乐安康都围绕！

春雷一动，春风轻送，又是惊蛰春意浓；春雨一洒，春光如画，且让脚步停一下。美景相伴好年景，友情送你好心情，年年岁岁花相似，岁岁年年幸福同。

惊蛰到了，挣脱了一冬的束缚，快乐的心情开始复苏。看春光千里无限，感受升华的温度，踏上幸福的征途。活动活动筋骨，抖擞抖擞精神，愿你收获满满的幸福！

春雷乍响，祝福声声送吉祥。山花烂漫，绽放生活新希望。桃李芬芳，春意盎然心飞扬。莺歌燕舞，给你送上幸福安康。惊蛰节气，请多收藏明媚春光！

惊蛰雷鸣百虫动，土地解冻春耕始，春回大地天回暖，气候干燥火气盛，引发咳嗽真要命，多吃梨子败火性，润肺止咳显功用，补充水分讲卫生，惊蛰健康不生病！

惊蛰节气到，出来冒个泡。伸伸腿来弯弯腰，春光明媚要趁早。向你问声好，别让快乐冬眠了，扯开嗓子叫一叫，拉开架势闹一闹。春光无限惊蛰到，成功吹响集结号！惊蛰快乐！

春雷响，万物长，短信祝福来送上。诉牵挂，说问候，惊蛰节气欢乐长。工作忙碌别太累，身体时刻要保卫，放下烦恼和疲惫，春天花朵让人醉，没事出门多转转，省的宅家要发霉。

春天魅力谁可匹敌，惊蛰时节暖春开启。天气渐暖，但要注意保暖。合理膳食，肠胃很关键。勤于锻炼，腰不痛腿不酸。劳逸结合，开心每一天。惊蛰快乐！

**第五篇：养生不过是把饭吃好**

养生不过是把饭吃好

双子老板娘的朋友圈总是温馨又有爱，记录着她家处女座小树的点滴日常。like this↓↓爸爸：「每个人的身体里都住着一个神，我们好好吃饭，好好睡觉，好好学习去供养这个神，这个神就会用各种各样的力量保护我们。」 树：「那这个神在哪里？」

爸爸：「用打坐的方式可以和这个神交流。就是这样。」 树学着打坐，一会儿睁开眼睛，说：「我刚才看到爸爸/妈妈的神了！」

小孩子真是天真又灵光，大道至简，所谓修行，也真的不过是隐于闹市，然后好好吃饭，好好睡觉。把这个两样做好，人生真是搞定了大半。

养生，亦然。好好吃饭，就能养护好脾胃这个后天之本，它强健了，充分健运，吸收食物的精华，人就会健康。好好睡觉，养护先天之本肾精，人才会长寿。今天，我们聊一聊吃。七分饱究竟是一种怎样的体验

「 吃饭不知饥饱，难过不知多少。」吃撑，不仅肚子不舒服，心脏也会跟着难受。因心与小肠相表里，小肠化食物的能量来源于心脏，吃得太多，小肠壅塞不通，便会加重心脏负担。吃饭要吃「七分饱」，——这词儿听得耳朵起茧子，寻找「饱感」的路上，7分饱究竟是一种怎样的体验？10分饱：一口都吃不了了，多吃一口都是痛苦。9分饱：还能勉强吃几口，但每一口都是负担，觉得胃里已经胀满。8分饱：胃里已经满了，但再吃几口也不痛苦。

7分饱：胃里还没觉得满，但对食物的热情已经有所下降，吃饭速度也明显变慢，习惯性地还想多吃几口。此时如果把食物搬走，或是自己转移到其他场景，换个主题，会很快忘记吃东西这回事。

另外，真正的七分饱，是没有到下顿饭点不会饿的，如果不是，你可能只是「假饱」，要再吃几口：）有时吃饱了，还想吃，其实是心没吃饱，精神空虚时，就总想吃东西。心满意足，食欲就没那么大了。给自己找点别的乐子，找到更多兴趣更多爱，让「口欲期」的旺盛食欲渐渐退去，自然不会吃起来没够儿。要吃「饭」三餐之所以称「吃饭」，不叫「吃菜」，是早已分好的主次深意。

「五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。」多吃五谷，菜为辅，怎么强调也不过分。

「五谷为养」养的是精气神，养的是气血。五谷「禀木气而生，火气而长，土气而化，金气而收，水气而藏」得天地之气均衡，最养人也最容易消化，能消化才能变成气血，否则便是垃圾。

特别是小孩子，减肥的人，孕妇，产妇，月经量少的人更要多吃。每次和大广西的珍珍一起吃饭，她总说，这顿饭要是没吃上一碗米饭就像是没吃似的。大北方的我也是如此，宁可这顿饭只有主食，也不能只是吃菜，那样过不了两个钟头就会饿，胃里总少了一份沉甸甸的踏实。

五谷杂粮，包括各种谷类：大米、小麦、玉米等，各种豆类：大豆、蚕豆、豌豆、红豆等；各种薯类：红薯、马铃薯以及其他杂粮。

五谷各有不同的性味，有凉温甘苦之不同，我们平时应该交替吃些五谷杂粮，以平衡机体阴阳。和「心」一起吃

所谓的好好吃饭，不过是「胃」 和「心」一起吃。嘴巴和心「用心一处」，一起品尝味道。你会觉得吃得香，吃的满足，也吃出来食物本身的味道。心神安宁，不说话，不思索，不生气，让脾不运化思想，不运化情绪，只运化食物。而心是脾胃的母亲，心神不到处飞跃，脾胃才能更好地健运，母子相和，脾胃不病。慢嚼是精华，快吃是糟粕每个和我一起吃过饭的朋友，都说看我吃饭特别香……因为饿，忍不住狼吞虎咽。but「吃得香」也并不是什么好事……一是急吼吼地吃会吃得太烫，二是吃的太粗速，便便时也常常有「食谷不化」的时候。

细细嚼咽，用牙齿代替脾胃，品尝滋味的时间多一点，这样也能吃的少一点。嚼的慢，口水也分泌的多，包裹着食物咽下去，使「饭之精味散于脾中，华色充于肌肤

」。「唾为肾之液」。津液多了，咽下去，肾精也自然得到充盈。吃得快，嚼的粗，只使用糟粕来填塞肠胃而已。有人做过实验，吃同样食物，细嚼吸收的营养是粗嚼的5倍之多。和同事一起实验「第一口饭嚼49下」的第二天： 【感受一】：之后的每口饭都不好意思囫囵吞。

【感受二】：饭量变成之前的一半儿，也不会饿，甚是省钱（男生也是如此）。

【感受三】：今天早上的大便比较精致。【感受四】：胃真的很舒服。活着不过好好吃饭，好好睡觉

好好吃饭，好好睡觉。多吃有益的食物，用最享受的心情。多睡黄金时段的觉，用最忘我的状态，如此眠食自如，照顾好身体里的那个「神」便能好好活着。

想不通的时候，总想起朋友的那句话，「活着就是喘口气的事儿，怎么连气儿都不会喘了？」

活着便是好好吃饭，好好睡觉，再把气儿喘匀。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找