# 2024关于大雪养生小知识[五篇材料]

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-07-26

*第一篇：2024关于大雪养生小知识小伙伴们晓得嘛?大雪是二十四节气中第二十一个节气，是冬季第三个节气，在每年的12月7日或8日，此时太阳黄经为255度。下面是小编为大家带来的有关2024关于大雪养生小知识，希望大家喜欢!2024关于大雪养...*

**第一篇：2024关于大雪养生小知识**

小伙伴们晓得嘛?大雪是二十四节气中第二十一个节气，是冬季第三个节气，在每年的12月7日或8日，此时太阳黄经为255度。下面是小编为大家带来的有关2024关于大雪养生小知识，希望大家喜欢!

2024关于大雪养生小知识

早睡晚起补睡眠

大雪时节养生应遵循《黄帝内经》“早卧晚起，必待日光”的原则，保证充足睡眠。

早睡可养人体阳气，保持身体的温热;晚起可养阴气，待日出而起，可躲避严寒。

用冬眠状态养精蓄锐，使人体达到阴平阳秘，为来年春天生机勃发做好准备。

饮食养生

大雪时节饮食宜“进补”。我国民间素有“冬季进补，开春打虎”的俗语，说明了冬季进补的重要意义。

大雪时节人体的消化吸收功能相对较强，因此，适当进补不仅能提高机体的免疫能力，还能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内。

有助于体内阳气的升发，为来年开春乃至全年的健康打下良好的物质基础。

精神养生

大雪时节人的情绪易处于低落状态，故应注重精神调养。此时的精神调养应着眼于“藏”，即要保持精神安静，防止季节性情感失调症。

改变低落情绪的较好方法是多晒太阳，同时加强体育锻炼，尽量避免紧张、易怒、抑郁等情绪的发生。

【藏】保护呼吸道很重要

冬季干燥，加之供暖后暖气较热，呼吸道成了最易发病的“重灾区”。

1.多喝水以保持呼吸道的湿润。

2.室内使用加湿器，冬天室内的湿度在30%至60%之间是比较合适的“度”。

3.每天在阳光好的时候做做舒展运动(上午9-10点钟或下午2-3点钟)。

【穿】大雪养生要保暖

保暖强调的是头和脚。

1.身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。尤其是有心脑血管基础病的人，头部保暖更加重要，对预防脑卒中等很有帮助。

2.“寒从脚下起”脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性很差，一旦受寒，降低抗病能力，导致呼吸道感染。

【补】食补多吃蔬菜和水果

大雪时节还应多吃些富含维生素的食物，如大白菜、胡萝卜、南瓜等蔬菜，水果如梨、苹果、橘子等。以润肺、降燥、止咳化痰为主。

换季之时，易容易感冒咳嗽，多食用梨可润肺清燥。

大雪是进九的意思吗

大雪节气并没有进入数九天，冬至，意味凛冬已至，才是数九天的正式开始。冬至在北方叫过冬，也称交九。从冬至这一天开始算起，分九个九天，共八十一天。

三九天是指从冬至算起的第三个“九天”，也就是冬至后的第19-27天。中国的农历用“九九”来计算时令，冬至为“一九天”的第一天，每九天为一“九”，第一个九天叫做“一九”，第二个九天叫“二九”，依此类推，过完“九九”八十一天，冬天便结束，进入春天，而一年中最冷的时期便是“三九天”。

“数九”是我国北方特别是黄河中下游地区更为适用的一种杂节气。它从冬至那一天开始算起，进入“数九”，俗称“交九”，以后每九天为一个单位，谓之“九”，过了九个“九”，刚好八十一天，即为“出九”，那时就春暖花开了。

古代我国，尤其是北方地区的汉族劳动人民，御寒保暖条件较后代简陋缺乏，寒冬也被视为上天的威胁与惩罚，人们甚至会觉得冬季莫名奇妙地漫长，对天寒地冻的恐惧，直接影响着人们的情绪。

为了挨过漫长的严酷冬季，人们遂发明以“数九”方法消遣，以打发时间缓解寒冬威胁下出现的心理危机，而当时围着家眷数九亦被视为逍遥境界，后此俗一直流传至今。

大雪节气有哪些天气

降温

有人做过统计，我国强冷空气最多的月份是在11月。北方大部分地区12月份的平均温度约在–5℃～–20℃之间，南方的强冷空气过后，有时也会出现霜冻。寒冷对体弱者和老年人的健康十分不利。

大雪(暴雪)

我们知道，强冷空气往往能够形成较大范围降雪或局地暴雪。降雪的益处很多，特别是有利于缓解冬旱，冻死农田病虫，有利于冬季旅游的开展。但降雪路滑，化雪成冰，容易导致民航航班延误、公路交通事故和车道拥堵;个别地区的暴雪封山、封路还会对牧区草原(称为白灾)人畜安全造成威胁。

冻雨(雨凇)

强冷空气到达南方，特别是贵州、湖南、湖北等地，容易出现冻雨。冻雨是从高空冷层降落的雪花，到中层有时融化成雨，到低空冷层，又成为温度虽低于0℃，但仍然是雨滴的过冷却水。过冷却水滴从空中下降，当它到达地面，碰到地面上的任何物体时，立刻发生冻结，就形成了冻雨。出现冻雨时，地面及物体上出现一层不平的冰壳，对交通、电力、通讯都会造成极大影响，还会造成果树损毁。根据《长江中下游气候》一书中统计，每年12月，在长江中下游地区气温在–3～0℃时，容易出现冻雨，冻雨出现几率占到76%。

2024关于大雪养生小知识

**第二篇：2024大雪养生祝福语**

2024大雪养生祝福语

2024大雪养生祝福语大全：

1、天气冷天气暖，日子不变;走得快走得慢，快乐不变;做得多做得少，成功不变;离得近离得远，思念不变。大雪到，天气变，愿你健康不变，幸福不变!

2、寒流袭来大雪到，冰封山川与河流，世界从此白皑皑，一颗红心将你挂，注意防寒重保暖，适量运动强体魄，饮食营养讲搭配，生活规律精神爽，愿你永远快乐，心情爽歪歪。

3、细细雪如流沙，纷纷雪似棉花。用快乐搅拌流沙，用幸福弹着棉花。流沙盖房，棉花做衣，住进快乐的房里，穿好幸福的棉衣，发条短信，在大雪节气温暖你!

4、雪花一朵朵，幸福的花儿红似火;雪花一片片，所有的梦想都如愿;雪花一丝丝，吉祥如意随你支;雪花一团团，开心的笑容比蜜甜。大雪节气快乐!

5、雪终将被阳光融化，雨终被海洋融化，日子终将被生活融化，烦恼终将被快乐融化，距离终将被思念融化，寒冷终将被友情融化。大雪到，愿你被幸福融化!

6、思念飞到空中，就会变成雪;雪飘落地上，就会变成水;水流到天边，就会变成海;海扑到岸上，就会变成问候;问候送你身边，就会变成祝福：大雪快乐!

7、大雪时节，我采集冬日的暖阳送给你，温暖你的身心;冻结唯美的雪花送给你，甜蜜你的心灵;摘取撩人的月色闪耀你，璀璨你的人生;抒写一条真挚的祝福送给你，愿你心情永远是美丽的!大雪节气，祝福好友：冬日吉祥，平平安安，快乐健康，幸福绵长。

8、大雪地冻天寒，愿你把快乐点燃，烦恼不来添乱，好运温度不减，成功陪在身边，健康相依相伴，平安日子灿烂。大雪又到人间，愿你幸福生活不变!

9、雪花飘飘，像柳絮一般的雪，带给你健美健康;雪花翩翩，像芦花一般的雪，带给你幸福吉祥;雪花纷纷，像蒲公英一般的雪，带给你快乐逍遥。大雪飘飘飞，祝福如雪片，字字是真情，句句暖心怀。祝愿好朋友，心情暖洋洋，生活美洋洋，天天喜洋洋，幸福沸洋洋。

10、雪花飘，变幻着动人的美妙;雪花落，洋溢着浪漫的味道;雪花飞，荡漾着纯洁的柔美;雪花情，享受祝福永不停;大雪降至，愿注意保暖，享受曼妙每一天。

11、雪花如歌，把烦恼快进，让忙碌后退，快乐一定要循环往复;雪花似诗，用好运编辑，将健康收藏，悠闲必须要复制粘贴。大雪到，愿你满心欢喜偷着笑!

12、纷纷雪花，在你眼前飞舞，带着冬日的清寒和醉人的温柔;带着云天的寄托和追梦的遐思;带着归途的欢悦和我轻声的嘱托：大雪时节，记得添件御寒!2024大雪养生祝福语大全

1、天再冷，抵挡不住我对你的挂念;风再吹，吹不走我对你祝福的信念;冰再冻，冻结不了我对你关心的意愿;雪再飘，飘不走我对你的思念。大雪节气到来，最真挚的祝福给予最记挂的你。贺词祝福语

2、大雪飘舞着牵挂，北风倾诉着思念，冷的是天不是心，暖的是情不是身。季节变幻，无论有多寒，愿快乐把你温暖;人生聚散，不管有多远，愿祝福把你灿烂!

3、鹅毛大雪编织成扇，扇走烦恼留下笑颜，引来开心赶走抱怨，扫净晦气展现蓝天，折碎冷漠铺上美满。祝你大雪节幸福成团，好运成片。

4、大雪来到雪花舞，舞出人生幸福路。路途艰辛事业创，创业大吉好运罩。罩住美满吉祥耀，耀来如意开心笑。笑逐颜开无烦事，事事美悦尽情舞。愿大雪快乐!

5、又是一年大雪到，飘飘扬扬飞满天。洁白世界很精彩，美景就在你身边。雪花伴着祝福到，天寒地冻心温暖。祝你吉祥如意绕身边，健康幸福每一天!

6、白云伴着蓝天，总是风雨共度;寒风裹着雪花，一路缠绵不休;关怀陪着好友，演绎快乐无忧;我写着短信，寄托祝福永久：大雪节气到，愿你幸福乐逍遥!

7、采集了一丝温暖，融进思念里，收取了一些温热，添进祝福里，编写了一段祝愿，填满真诚里，送出了一段问候，放入短信里，大雪节气到，愿你快乐相伴，天寒了注意保暖哟。

8、岁月飞逝，暑去冬来，转眼间雪花漫天;片片牵挂，悠悠思念，情在心中难隔断;短信送到，句句问候，字字祝福暖在心间。大雪了，愿你健健康康，快乐开颜!

9、人之理想应如雪之纯洁，人之精神应如雪之皓亮，人之追求应如雪之晶莹，人之风度应如雪之飘逸，大雪时节，祝你快乐如雪之密麻，幸福如雪之广袤。

10、送一片真情，给你保暖;给一声问候，为你抗寒;用一个祝愿，温暖心田;求一份福音，愿你康健;大雪节到了，祝你幸福绵绵，好事相缠，美好不断!

**第三篇：大雪养生须知**

大雪养生须知

终于在一年一度迎来了我们的24节气中的大雪，在大雪节气中养生是格外重要的。下面和小编一起来看大雪养生须知，希望有所帮助！

大雪

12月7日（周六），大雪节气，标志着仲冬正式开始。

此后，白昼更短，气温将更低，人体容易感受风寒邪气，所以这是一年中最应该预防生病的时节，因为需要能量抵御严寒，所以这也是最适宜滋补的时节。

大雪养生重点：谨防大病，顺时进补。毕竟老话说的好，大雪补得当，一年不受寒。大雪吃得好，来年才能身体健康，精神健旺。

起居篇

早卧晚起

《素问·四气调神大论》中提及“冬三月应早卧晚起，必待日光，逆之则伤肾。”早睡以养阳气，迟起以固阴精。

防寒保暖

衣服要随着温度的降低而增加，宜保暖贴身。要特别注意头部、胸腹、背部和足部的保暖。

睡前坚持用温热水泡脚，可以改善局部血液循环，驱除寒冷，天气好的时候，可以给后背晒个“日光浴”，热流会让全身舒服。

适度运动

喜欢户外运动的朋友要等太阳升起来以后才可以出去锻炼，早上8点至9点，或是下午4点到5点是比较好的运动时间。

不要剧烈运动，避免大汗淋漓，可选择动作幅度较小的`有氧运动，如快走、慢跑、跳绳、爬楼梯、散步、太极拳等。

凡事慢一点

冬季要内敛，不管身体还是情志，应该顺应冬气，养护人体的闭藏功能。

起床慢一点，千万不要过猛过快；脾气上来慢一点，尽量控制自己的情绪，让自己处于平心静气的状态……

按摩篇

掌心压耳·强肾养心

用我们的手掌心按压住双耳，微闭眼，稍微用力按压5秒，然后松开，等顿一下，再按压，反复多次，直到让整个耳朵暖起来。

泡脚搓脚·心肾相交

泡脚后，擦干双脚，右手搓左脚心，左手搓右脚心各50个以上。

这样可以发挥肾的收藏功能，把气往下引，把虚火引下来，让气机顺畅，使人处于健康状态。

饮食篇

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，饮食方面要顺应秋冬的自然规律，适当进食温补类食物，以滋阴补肾类为主。

吃“三雪”

“三雪”指雪藕、雪菜、雪梨。

雪藕是莲藕的一种，有健脾开胃，止泻固精功效；

雪菜性温、味甘辛，可防治便秘；

雪梨有生津润燥、清热化痰功效，药用价值很高。

鸡鸭牛羊

牛肉与羊肉都属于红肉，且中医认为二者性温，有滋补养生的功效。

乌鸡富含氨基酸、铁元素，是营养价值极高的滋补品。冬天吃乌鸡肉，喝乌鸡汤，既可以温补肾阳，又不用担心内热积聚上火。

多喝汤

山药枸杞鸡汤

备料：

淮山药30克，枸杞子15克，母鸡半只(约500克)，生姜3片，精盐适量。

制作：

母鸡洗净切块，与淮山药、枸杞子、生姜一同放入沙锅，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火熬煮1.5~2小时，调入精盐即成。

功效：

养阴健脾、益肾补虚。

大补养藏汤

备料：

生栗子6个、葡萄干1把、生核桃6个、枸杞一把、莲子6个、陈皮1/4个到半个。

制作：

1.莲子用水泡1-2个小时。

2.栗子、核桃剥去外壳，留下内皮，切成两半。

3.将所有原料一起下锅加水煮开后再煮20-40分钟起锅。

4.捞出栗子、核桃的内皮，加少量糖调味。喝汤的同时，将栗子、核桃和枸杞吃掉。

功效：

固肾、补五脏。

多吃蔬菜水果

代表水果有鲜枣、猕猴桃。研究显示，摄取大量维生素C的水果能增强身体对寒冷的耐受性。柿子椒、番茄、柑橘也都可以多吃些。

此外可多吃萝卜、梨等具有润肺清热、养阴生津等作用的食物。以及一些清热润燥的苦味食物如芹菜、莴笋、生菜等。

坚果类食物

腰果、芡实、山药、白果、核桃等益肾类食物可以多吃些。

此外，坚果类食物也是理想的冬季“供暖”食物。

坚果中含有丰富的维生素和矿物质和一定含量的蛋白质，这些物质都有利于人们在冬天抵抗严寒。

**第四篇：大雪养生祝福寄语30句**

大雪养生祝福寄语30句精选

禁园凝朔气，瑞雪掩晨曦。花明栖凤阁，珠散影娥池。——上官仪《咏雪应诏》下面是小编特意为各位读者收集的大雪养生祝福寄语，希望能够对大家有所帮助，一起来看看吧。

1、雪花分六瓣，一瓣是快乐，一瓣是好运，一瓣是成功，一瓣是健康，一瓣是平安，一瓣是吉祥。大雪到，六瓣合一，就是我对你的祝福：愿你幸福！

2、帘外雪初飘，翠幌香凝火未消。独坐夜寒人欲倦，迢迢，梦断更残倍寂寥。

3、大雪到来天气寒，发条短信祝康健，多食萝卜不生痰，屋里蒸醋防流感，喝碗姜汤来御寒，山药羊肉阳气添，糖炒栗子筋骨健，保健食品记心间，幸福快乐身体健！

4、送你一件快乐棉袄，愿消去你的烦恼；送你一条红火围巾，愿包裹你的好运；送你一副真心手套，愿呵护你的平安。大雪时节，御寒祝福送给你，愿温暖你的心，幸福你一生。

5、寒风从水上过，激起层层粼波；阳光从云中过，留下丝丝暖和；大雪在风中飘，卷走种种烦忧；短信从指尖送，传递深深祝愿：大雪节气到，愿你快乐无烦恼！

6、打一辆雪橇，让幸运早点报道；燃一堆炉火，让热情熊熊燃烧；借一缕北风，把烦恼统统吹跑；发一条短信，捎去朋友贴心的问候：大雪快乐！

7、雪花飘飘，像柳絮一般的雪，带给你健美健康；雪花翩翩，像芦花一般的雪，带给你幸福吉祥；雪花纷纷，像蒲公英一般的雪，带给你快乐逍遥。大雪节气，祝愿你雪洗尽烦恼，幸福乐淘淘。

8、用牵挂织一双手套，用问候织一件大衣，用温暖烫一壶酒水，用祝福造一盆炉火，送给大雪时节中的你，愿你温暖每天，事事顺利，幸福美满！

9、大雪节气就要到，短信问候少不了；条条短信传输，汇成温馨的祝福；串串思念相连，表达真诚的心愿。大雪快乐！

10、下雪天，是不是应该得到一个大大的拥抱，一杯喜欢的咖啡，牵手去踩踩雪，听着咯吱咯吱的声音，可是我现在还窝在自己的一亩三分地，发着这条动态！

11、大雪时节到，御寒防感冒；钙铁多摄取，羊肉把汤煲；冷水来浴面，热水把脚泡；大蒜杀菌强，葱姜也别少；天寒百步走，红晕上脸角。养生得法，健康逍遥。

12、大雪不封冻，不过三两日。大雪即将到来的日子里，祝你多加衣服多保暖，不得疾病没伤寒。

13、深情祝福，把你我相伴，温暖感情，在心底流转，随心而乐，那是快乐浪漫，随情而动，那是惊喜不断，雪花飘洒，惊天浪漫，随心飞舞，快乐流传，大雪节气到，愿你快乐不断。

14、一轮暖阳，暖手；一床厚被，暖脚；一碗热汤，暖肠；一壶老酒，暖肚；一声问候，暖心。大雪啦，注意保暖哦！

15、白皑皑的大雪铺盖了全城，人们高兴的像炸开了锅的蚂蚁，冲进了“阵地”互相打起了期待已久的雪仗，还有那白色的小狈在宽阔的雪地上风驰电掣般地狂奔着，有似银龙飞舞，一派欢乐的景象。

16、雪绒花，白白瓣；雪绒花，六片瓣；雪绒花，一点情；雪绒花，一点意；雪绒花，一点财；雪绒花，一点富；雪绒花，一点贵；雪绒花，一点笑；雪绒花，一点乐；雪绒花，一点美；雪绒花，六六顺；雪绒花，大雪到；白白雪绒花瓣，点点送给你。

17、寒风萧萧，吹不走我对你的思念，雪花飞飞，飘不走我对你的情意。大雪将至，请注意日常保暖、加强锻炼，谨防甲流，安然过冬。大雪快乐。

18、大雪来到喜临门，送你一只聚宝盆，装书装本装学问，装金装银装财神，装了健康装事业，装了朋友装亲人，时时刻刻都幸福，平平安安交鸿运！

19、祝你：亲情如大雪一样和谐，爱情如雪花一样美丽，友情如打雪仗一样团结，事业如滑雪一样顺利，心情如雪人一样开心，祝你在大雪节气里，事事如意、开心快乐！

20、大雪到，大雪到，大雪带着寒风跑；气温降，天转凉，添加衣被放心上；膳食均，加营养，肉类进补莫要忘；勤锻炼，多思考，常常微笑身体棒。大雪快乐。

21、大雪到，寒意浓，暖暖和和过一冬；雪花飘，祝福到，欢歌笑语真热闹；好日子，好运到，吉祥如意身边绕，赏雪景，打雪仗，快快乐乐多欢畅；大雪到了，愿您合家欢乐没烦恼，万事如意开口笑！

22、冬天就是这样：乖乖在家，听听电话，吃吃木瓜，尝尝麻花，坐坐沙发，品品清茶，看看雪花，会会德华，发发短信，送送牵挂：大雪节气到，祝你笑哈哈！

23、大雪来临，养生有道，养肾为先，增苦少咸，羊肉煲汤，苦菊凉拌，早睡晚起，助养阳气，保证三暖，头背腰先，增强锻炼，提高耐寒，关怀送到，愿你康健！

24、大雪养生有门道，分享给你请记牢，冬保三暖头背足，围巾手套也别少，吃点大蒜防流感，醒脑早餐吃鸡蛋，坚果一把补热量，栗子核桃效独到，温馨关怀已送到，快乐安康都围绕！

25、飘逸的雪，抹去距离的隔阂。浪漫的雪，唤醒美好的回忆。晶莹的雪，照亮前行的`旅途。灵动的雪，代表我真诚的爱意。大雪节气，祝你快乐美丽！

26、大雪节，今日到，天气着实变寒冷。护血管，多加衣，防寒保暖放首位。食温补，且益肾，合理饮食助体健。短信至，祝福达，愿你平安度寒冬，温暖一整季！

27、青青的菜苗悠悠的心，白白的雪花暖暖的友谊，浓浓的思念甜甜的梦，短短的微博长长的祝福；大雪到来天气寒冷，你要注意身体啊！大雪快乐。

28、北风那个吹，雪花那个飘，短信那个发，祝福那个到。雪花飘雪景美，空气清人舒畅，心情好免疫强，身体棒日子好。

29、从哈尔滨步行回来的大姨妈现在才到，在这个大雪纷飞的日子。

30、今日大雪纷飞，胖乎乎出来很开心，它喜欢玩雪，更喜欢吃雪。

**第五篇：中医养生小知识**

常见护肤美容中草药

当归

营养皮肤，防止粗糙，扩张毛细血管，增强血循环。枸杞子

大补气血，抗衰老 山药、莲子、百合、红枣

健脾养胃、止血安神，使皮肤健美 桃仁、胡麻、熟地、大枫子、杏仁 护肤润胡 芦荟

治疗雀斑、防晒

日常养生八大法宝

朝暮叩齿三百六，七老八十不落牙

叩齿，上下牙有节奏反复叩击。可强肾固精，平衡阴阳，疏通气血，增强整个机体健康。如果辅以“赤龙搅海，漱津均吞”效果更佳

头为精明之府，日梳五百保平安

梳子齿与头发频繁接触产生电感应，疏通经脉，促进血液循环使气血流畅，调节大脑多路神经功能，延缓脑细胞衰老。聪耳明目，消除疲劳

日咽唾液三百口，使你活到九十九 脚为第二心脏，常搓涌泉保健康

日搓谷道一百遍，治疗消疾又延年

搓谷道，就是作收缩肛门的小动作。“放松全身，将臀部及大腿用力夹紧，配合收气舌顶上额，向上收提肛门，稍闭气，然后慢呼全身放松”可防止痔疮，及一些肛门疾病，治疗预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张，肛周皮肤损伤等慢性疾病有显著效果

随手揉腹一百遭，通和气血裨神元

饱食或空腹或者腹部患有炎症、肿瘤等则不宜 人之肾气通于耳，扯拉搓揉健身体 消疲健美助血运，勤伸懒腰最为高

养生按摩

一术运元

右手按囟门，左手按枕骨，各做旋转按摩36次。然后两手搓热，环摩两眼角36次 二术补脑

两手掌放在脑门处，做旋转环摩55次 三术拭目

用手指指腹按摩两眼眶四周各36次，再用手指在眼球上轻轻按压36次。按摩至微有泪出为度，久久行之，则古稀之眼仍不花 四术驻颜

用手掌心在颧骨处环摩36次，在从前额向下轻推至下巴处

36次 五术舒臂

将两臂向前伸直，做旋转手臂36次，然后两手交叉，互抱肩部，按揉肩部36次，最后两手互抱肘部，做按揉活动36次 六术叩齿

七术漱泉（按摩牙龈，叩齿，饮玉液）

常见养生补血食物

金针菜：铁含量比菠菜高20倍，利尿健胃 龙眼肉：可治疗心悸失眠，补血安神 咸萝卜干

黑豆：生血、乌发，产后可用其炖乌骨鸡 发菜：补血、乌发 胡萝卜、面筋、菠菜

传统补养方法

虚则补之实则泻之

身体虚弱才可补（一般无其他杂病）；实火、燥屎、食滞、痰积、瘀血、水饮等实证，可用泻火、攻下、消导、豁痰、祛瘀、逐水等泻法。因时进补

根据四时气候特点，以及四时气候与认同脏腑组织的内在联系，而合理选择补药。

春天进补：“春夏养阳”，初春进补偏温；春分后宜服神明散春季患温热病，津伤液亏，则需凉补以滋阴生津，南方湿气困脾，则用 苡米、云茯苓、党参健脾运湿

夏季进补：夏季药物当宜甘平、甘凉补益气阴、气津之品为主，兼以清热祛湿。某些慢性病如支气管炎可采用“冬病夏治”的方法。夏季饮寒凉之品易伤胃气，注意健脾养胃，如 菊花、藿香、佩兰、绿豆、南瓜

秋季进补：秋为容平，处阳消阴长阶段，燥气盛行，耗伤津液，宜用 人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、远志、川贝、胖大海等滋补津液

冬季进补：冬为闭藏之季，阳潜阴盛。冬至可扶正固本、培育元气，补益药酒有十全大补酒、枸杞酒、苡仁酒、山药酒、鹿茸酒、人参酒、虫草补酒等，每日一直二次，每次半两左右，冬季常用补药有鹿茸、肉桂、龙眼、首乌等，不可过服温热之品，以免伤阴。南方较为干燥，宜进温润之品，桑寄生、菟丝子、熟地等 适可而止

若盲目滥补，反害机体 因人进补

少儿不胜补药，但可食健脾胃、助消化的补药。对一些禀赋不足，生长发育迟缓者，宜多补益肾气，可选 西洋

参、淮山药、蜂蜜、鸡蛋、胡萝卜、泥鳅等

青壮年精力充沛无需补益，即使用补也当平缓少量。但一些人因刻苦学习，废寝忘食导致心脾或心肾不足，失眠健忘、多梦、食欲不振，应适当进补，当选 首乌、莲子、枸杞、淮山药等补品

中年人体质由盛转衰，气血不足，应当补气血以调身体 如黄芪、党参、当归、首乌等

老年补益应当持之以恒不能间断，应少量频用

注意忌口：痰盛不宜食肥厚油腻之品，上火者不要食辛辣助火食品，溃疡及皮肤痒廯要忌鱼虾腥味食品 辩证进补 五脏虚证的进补

心气虚：症见 心悸气短、自汗乏力、苔白脉少或虚

可选西洋参、甘草、五味子、人参、党参等药 心血虚：症见 心悸失眠、多梦、面色无华、晕眩、唇舌暗淡、脉细弱

可选当归、灵芝、柏子仁、龙眼肉、阿胶等 成药有：柏子仁丸或天王补心丹

心阳虚：心悸气短、浮肿、肢冷、畏寒、面色苍白、脉迟无力

可选鹿茸、黄芪、紫河车、人参等 成药有：河车粉、人参精

心阴虚：症见心烦失眠、心悸、手足心热、咽干、苔少舌质红瘦、脉细

可选用浮小麦、麦冬、百合、灵芝、西洋参、鸡子黄等 成药有：朱砂安神丸、酸枣仁汤

脾气虚：食少、便溏、腹胀、少气懒言、四肢倦怠、肌肉消瘦、面色萎黄、舌淡苔薄白、脉缓弱

可选用淮山药、大枣、莲子、粟米、白术、榛子仁、荔枝、黄芪等 成药有：参苓白术散

脾阳虚：是脾气虚进一步发展，形寒肢冷、脘腹隐痛、喜温喜热、口淡不渴、大便稀溏或四肢浮肿、小便不利或白带清稀而多、舌淡、脉沉细或迟缓

可选用补骨脂、干姜、紫河车（胎盘）、人参等 成药可用小建中汤，理中丸等

肺气虚：症见咳声无力、语言低微、呼吸微弱、自汗、易感冒、脉虚

可用五味子、五爪龙、黄芪、人参等 成药可用补肺散

肺阴虚：干咳少痰、咽干喉痛或咳血、盗汗、苔少、舌质红、脉细数

可用 麦冬、天冬、西洋参、白木耳、猪肺、沙参、梨、甘蔗等 成药有人参固本丸

肝血虚：面色无华、晕眩、多梦、视物模糊、两目干涩、肢

体麻木、月经量少或闭经、舌淡脉细

可用枸杞子、何首乌、当归、白芍、阿胶、鸡血藤、大枣、花生、荔枝

肝阳虚：头晕眼花、两目干涩、两肋隐痛、手足心热、苔少舌质红且瘦、脉玄细

可用龟板、鳖甲、桑葚、芝麻、乌骨鸡、女贞子、早莲草

肾阴虚：遗精、健忘、脱发、腰膝酸软、五心烦热、盗汗、耳鸣、苔少、舌红瘦、脉迟细数

可用生地熟地、冬虫夏草、龟板、鳖甲、女贞子、黄精等 成药用六味地黄丸、左归丸

肾阳虚：腰冷痛乏力、阳痿畏寒、呼多吸少、腰以下肿、小便短少、苔白、舌质滑、脉弱、尺脉明显

可用鹿茸、锁阳、巴戟天、沙苑子、杜仲、续断、补骨脂、菟丝子等 成药用右归丸、肾气丸

常见病的滋补

感冒：体虚感冒——玉屏风散；气虚感冒，咳嗽多痰——参苏丸

风湿疼痛（痹症）：独活寄生丸（肝肾亏虚、气血不足所致）、大活络丸（中风后遗症）、虎骨酒（气血两虚所致）、国公酒（血虚不足，四肢麻木、关节不利、手足痿软）

腹胀：脾胃气虚，运化不足，香砂六君子丸、党参健脾丸（健

脾消食开胃，脾胃虚弱所致）

腹泻：脾虚腹泻——参苓白术丸，理中丸（脾胃虚寒）；肾虚腹泻——四神丸（腹泻日久不止）、附子理中丸（脾肾虚寒所致）

便秘：虚证便秘分为津亏、血虚、阳亏 麻仁丸用于虚证津液不足肠燥便秘；桑葚子膏用于肝肾血亏所致便秘 失眠：属于虚证的有心血不足，肝肾阴虚 当选枕中丸（滋阴安神）、养血安神片（养血安神）、天王补心丹（滋阴养血，阴血两虚所致失眠）等

养生保健的中成药

气血双补 十全大补丸

成分：党参、黄芪、肉桂、熟地、炒白术、当归、白芍、川芎、茯苓、甘草

功能：补气养血，主治由于气血不足造成的短气乏力、头目晕眩、肌肉消瘦、神情倦怠、以及妇女月经不调、产后体虚等症

用法：研细末，炼蜜为丸，每服九克，日服两次，温开水送下

人参养荣丸

成分：人参、炒白术、炙甘草、熟地黄、白芍、炙黄芪、肉桂、桔皮、远志、醋蒸五味子、鲜婪、大枣

功能：补气养血。适合气血双亏引起的心悸怔忡，失眠多梦，食欲不振者

用法：研细末，炼蜜为丸，每服九克，日服两次，温开水送下 黄精丸

成分：当归、黄精

功能：养血补气，兼能润肺滋阴，尤尤适用于气血两亏引起的腰酸腿软、舌燥咽痛、头晕目眩者

用法：蜜丸每服3—6克，日服两次，温开水送下 党参膏

成分：党参、生黄芪、升麻、桂圆肉、生地、熟地、当归、紫河车

功能：补气益血，兼能益肾，适用于虚劳内伤、气血两亏造成的精神不振、气短身倦，形体消瘦，不思饮食者 用法：每服九克，日服两次，热开水送下 河车粉 成分：紫河车

功能：益气养血，补肾填精，主治虚损引起的骨蒸消瘦、遗精滑精、崩漏不止，小儿先天不足引起的筋骨痿软 用法：每服三克，日服两次，温黄酒或温开水送服 阴阳双补类 补天大造丸

成分：侧柏叶、熟地、生地、牛膝、杜仲、天冬、麦冬、陈皮、干姜、白术、五味子、黄柏、当归身、小茴香、枸杞子 功能：补阳滋阴，用于肾阴肾阳俱虚、腰膝无力、口渴烦热、用法：每日空心服一百粒，有病者日服两次。何首乌丸

成分：何首乌、熟地、地骨皮、牛膝、桂心、菟丝子、肉苁蓉、制附子、桑葚子、柏子仁、薯蓣、鹿茸、芸苔子、五味子

功能：益阴补阳，用于阴阳俱虚，腰肾无力，心心烦难寐 用法：日服2次，每次15至30粒空腹盐汤送下 全鹿丸

成分：鹿角胶、青毛鹿茸、鹿肾、鲜鹿肉、鹿尾、熟地、黄芪、人参、当归、生地、牛膝、天冬、芡实、枸杞子、麦冬、肉苁蓉、补骨脂、、巴戟、锁阳、杜仲、菟丝子、山药、五味子、秋石、茯苓、续断、葫芦巴、甘草、覆盆子、白术、川芎、桔皮、楮实子、、川椒、小茴香、大青盐

功能：固精益气，滋补强壮，原书云“此药能补诸虚百损，五劳七伤，功效不能尽述，人制一料服之，可以延寿一纪” 用法：炼蜜为丸，毎丸重九克，蜡皮封固，日服两次，每次半丸或一丸，温开水送服，临床经验，年老虚寒者，每年冬至立春之间，每日服半丸至一至二丸，可解除形寒肢冷，强健身心

神仙巨胜子丸

成分：巨胜子、生地、熟地、何首乌、枸杞子、菟丝子、五味子、枣仁、破故子、柏子仁、覆盆子、芡实、广木香、莲花蕊、巴戟天、肉苁蓉、牛膝、天冬、韭子、官桂、人参、茯苓、诸实子、天雄、莲肉、川续断、山药

功能：滋肾填精、温补肾阳，适用于肾阴阳虚衰，腰痛腿软，畏寒肤冷、尿频便溏

用法：每服三十粒，空心用温酒送下，盐汤亦可，日二次，如〃久服，去天雄用鹿茸亦可 斑龙二至百补丸

成分：鹿角、黄精、甘枸杞、干熟地、菟丝子、金樱子、天门冬、川牛膝、诸实子、龙眼肉、麦门冬

功能：益气补肾，健脾生津，用于肾虚精亏，腰膝酸软、阳虚内热、耳目不聪、须发干枯 用法：每服八十粒，空心淡盐汤送下 健脾益胃类 人参精 成分：人参

功能：补脾气、益肺气、生津安神，主治劳伤虚损，食少倦怠、反胃吐食、自汗暴脱，一切气血津液不足之症 用法：既可熬汤，又可制成 口服液，生脉散

成分：人参、麦冬、五味子

功能：益气生津，敛阴止汗，适用于气阴两伤形成的心悸气短、脉微虚汗、咽干舌燥及久咳伤肺，自汗，对于低血压及休克也有一定的疗效

用法：口服液日服三次，每次十毫升，注射剂可以输液稀释至五至十倍后，每次静脉滴注十毫升 参芪精

成分：人参、黄芪

功能：益气升阳，主治身体虚弱、食欲不振、疲劳过度、失眠及气血津液不足。

用法：每服十毫升，日服一次，早饭前服用 参苓白术散

成分：人参、白术、茯苓、甘草、山药、白扁豆、莲子肉、薏苡仁、缩砂仁、桔梗

功能：裨益脾胃，渗湿和中，适用于脾胃气虚引起的饮食不消、胸脘痞塞、或吐或泄、四肢无力、苔白腻

用法：散剂每服六克，水丸每服三至九克，日服一至二次，温开水送下 大茯苓丸

成分：白茯苓、茯神、大枣、肉桂、人参、白术、细辛、远志、石菖蒲、干姜、甘草

功能：补益中气，健脾散寒，主治五脏气逆、腹胀，吐逆食

不下

用法：日服一丸，姜汤下或酒下 宁心安神健脑类 天王补心丹

成分：生地、天门冬、麦冬、五味子、朱砂、党参、茯苓、柏子仁、酸枣仁、当归、丹参、桔梗、玄参、远志 功能：补心安神，适用于阴亏血少而产生的虚烦心悸，睡眠不安，精神衰疲，梦遗健忘，不耐思虑，大便干燥，口舌生疮，舌红少苔，脉细而数

用法：口服，每日两次，每服九克，温开水送下 朱砂安神丸

成分：黄连、甘草、地黄、当归、朱砂

功能：清心养神，镇惊安神，适用于心神不宁，失眠多梦，心悸易惊，胸中烦热

用法：口服，蜜丸每服九克，糊丸每服四点五至六克，口服两次 酸枣仁汤

成分：知母、茯苓、川芎、甘草、酸枣仁

功能：虚劳虚烦不得眠，心悸盗汗，怔忡恍忽，夜以不安，头目眩晕，咽干口燥。用法：遵医嘱 脑灵素

成分：人参、远志、酸枣仁、淫羊藿、龟板、龟板霜、熟地黄、五味子、大枣肉、麦冬、鹿茸、黄精、茯苓、枸杞子、白糖

功能：滋补健脑，主治神经衰弱、头痛头晕、健忘失眠、耳鸣

用法：日服两次，每服二至三丸，白开水送下 琼玉膏

成分：地黄、茯苓、人参、白蜜

功能：开心益智，发白反黑，齿落更生，延年 用法：用白汤或酒点服一匙 彭祖延年柏子仁

成分：柏子仁5合，蛇床子半升，菟丝子半升，覆盆子半升，石斛2两半，巴戟天2两半，杜仲（炙）3两，茯苓3两，天门冬（去心）3两，远志3两（去心），天雄1两（炮，去皮），续断1两半，桂心1两半，菖蒲2两，泽泻2两，薯蓣2两，人参2两，干地黄2两，山茱萸2两，五味子5两，钟乳3两（成炼者），肉苁蓉6两 功能：养身安神健脑，久服强记不忘 用法：先服20粒，稍加至30粒 补肾气类 八仙长寿丸

成分：怀生地黄、山茱萸、怀山药、白茯苓、牡丹皮、麦冬、五味子、益智仁

功能：用于肺肾阴亏，潮热盗汗，咽干咳血，眩晕耳鸣，腰膝酸软，消渴

用法：每服一丸，一日两次，温开水送下 延寿丹

成分：天门冬、远志、山药、巴戟天、柏子仁、泽泻、川椒、生地、枸杞、茯苓、覆盆子、赤石脂、车前子、炒杜仲、菟丝子、牛膝、肉苁蓉、当归、地骨皮、人参、五味子 功能：滋肾阴，补肾阳，主治肾气不足所引起的腰膝酸软、头晕乏力、阳痿尿频

用法：每服七十粒，温开水送下 还少丸

成分：山药、牛膝、远志、山萸肉、诸实子、五味子、巴戟天、石菖蒲、肉苁蓉、杜仲、茴香、枸杞子、熟地 功能：补肾气，主治真气虚损，机体瘦弱，目暗耳鸣，饮食无味

用法：每服三十粒，温酒或盐汤送下，日服三次，食前服 益寿地仙丸

成分：甘菊、枸杞、巴戟天、肉苁蓉

功能：补肾清肝、适用于肾虚、目花耳鸣、大便秘结 用法：每日空心盐汤或酒下三十粒 延令固本丸

成分：菟丝子、肉苁蓉、天门冬、麦冬、熟地、生地、山药、牛膝、杜仲、巴戟天、枸杞、山萸肉、白茯苓、五味子、木香、柏子仁、覆盆子、车前子、地骨皮、石菖蒲、川椒、远志肉、泽泻

功能：益肾壮阳、主治诸虚百损，中年阳事不举，未到五十须发先白

用法：空心，温酒下八十粒 不老丸

成分：人参、川牛膝、当归、菟丝子、巴戟天、杜仲、生地、熟地、石菖蒲、柏子仁、枸杞子、地骨皮

功能：温补壮阳、益气安神，适用于肾虚所致头昏头痛，烦躁不安，精神疲倦，倦怠乏力

用法：日服三次，每次十五至三十粒，空腹黄酒或盐汤送下 龟龄集

成分：鹿茸、穿山甲、石燕子、小雀脑、、海马、紫梢花、旱莲草、当归、槐角子、枸杞子、杜仲、肉苁蓉、锁阳、牛膝、补骨脂、茯苓、熟地、生地、菊花、青盐

功能：温肾助阳、补益血气，适用于阳痿、遗精、头眼昏花、步履维艰、腰腿酸软、神倦乏力等症 用法：每服五粒，黄酒送下 延年益寿类 十粒丸

成分：枸杞、熟地、桂心、菊花、山茱萸、菟丝子、肉苁蓉、花椒、柏子仁、茯苓

功能：补肾益心，乌须发，悦容颜，久服轻身延年 用法：每晨空腹服十克，用温酒或盐开水送服 七宝美须丹

成分：生首乌、当归、茯苓、淮牛膝、枸杞、补骨脂、菟丝子、黑芝麻、功能：滋补肝肾、益气养血，添精益髓，乌黑须发，美颜延年，适用于肝肾虚损所致的多种慢性疾病。用法：每早晚服二丸，盐开水送服 状元丹

成分：牛膝、肉苁蓉、熟地、川芎、覆盆子、石斛、菟丝子、当归、续断、巴戟天、茯苓、山茱萸、枸杞、肉桂、五味子、防风、杜仲

功能：养血活血，强壮筋骨，增进食欲，乌须发，润肌肤，久久服轻身延年。对于肝肾虚损，精血不足，眼昏黑花、迎风泪流、头晕耳鸣、筋骨酸痛、步履无力有较好的疗效 用法：每晨空腹服十克，盐汤送下 四圣不老丹

成分：松脂、茯苓、黄菊花、、柏子仁 功能：养胃气，定神志，增食欲，倍精力 用法：每晨空腹，温酒送下

女贞丸

成分：女贞子、旱莲草、桑葚子 功能：补中安脏，养精神，轻身延年 用法：每日空腹服十克，淡盐开水送下 百花散

成分：桃花、吉利花、甘菊花、枸杞花 功能：倍力气，轻身延年

用法：日服三次，每服五克，开水送下 太清灵宝散 成分：菊花、茯苓

功能：润面，乌须发，延年益寿 用法：每日三次，每次五克，温酒送服 轻身散

成分：黄芪、茯苓、甘草、人参、山芋、云母粉 功能：益气健脾、增食欲、助消化，延年益寿 用法：饭后盐开水调服三克 驻颜延年方

成分：枳实、熟地、甘菊花、大门冬 功能：轻身明目、悦泽肤色 用法：每晨空腹温酒送服十克 枸杞酒

成分：枸杞子二升、以好酒三升，搅均，密封，至立春前三

十日开瓶

功能：变白，耐老，轻身

用法：每空心暖饮一盏，勿食芫荽、葱、蒜 延寿酒

成分：黄精、苍术各四斤，天门冬三斤，松叶六斤，枸杞五斤，水三硕，煮一日，熬如酿酒法，空心服之 功能：补虚，益寿延年 枸杞根散

成分：枸杞根五百克、小麦五十克。用水煎煮枸杞根，取药汁加小麦漫渍一夜，晒干、研末 功能：养性，延年益寿 用法：每日早晚各服三克

调节情志

以情制情法

思伤脾者，以怒制之：利用发怒时肝气升发的作用，来解除体内气机之部滞的一种疗法，它适用于长期思虑不解、气结成疾或情绪异常低沉的病症

悲伤心者，以喜制之：对于神伤而表现抑郁、低沉的种种病症，皆可使用

恐伤肾者，以思胜之：思则气结，以收敛涣散的神气，使病人主动地排解某些不良情绪，以达到康复之目的。怒则伤肝，以悲胜之：悲则气消，促使病人发生悲哀，达到

康复身心目的的一类疗法，对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪有较好作用，最适于病人自觉以痛苦为快的病症 移情法（转移法）琴棋书画移情法 运动移情法

升华超脱法：用顽强意志战胜不良情绪的干扰，用理智战胜生活中的不幸，并把理智和情感化作行动的动力，投身于事业中去。节制法

调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡 疏泄法

郁则发之：当情绪不佳时，一点要使之发泄出来

现已证实，结肠炎、消化性溃疡、过敏性结肠忧郁症、神经衰弱、失眠及一般胃痛等均与情绪压抑有关

治神

天王补心丹：补心安神 柏子养心丸：清心养血安神

琥珀多寐丸：平肝安神，适用于肝阳亢盛所致心神不安 安神补心丸：养心安神，主治健忘

安神补脑丸：养血安神，主治肝肾不足引起的心悸失眠 妙香丸：补心固肾，镇静安神，主治因元气不足所致心悸不稳、惊恐怯弱、喜怒无常

更衣丸：以芦荟、朱砂酒制为丸 主治因大便燥结引起的心烦易怒、睡眠不安等症。

长寿四字决

恬：要人恬静平和，心境始终处在祥和安宁的氛围中 澹：是要人不仅内心清净、进而对外界的物欲也需看得淡薄些

虚无：并不是要躲避人生，否定生活，养心要求的虚无是要让心境划出一片清朗的天地，其中既无妄想的阴霾，也无邪思的迷雾，坦坦荡荡，往来无碍。这“虚无”绝不是一无所有，而是切切实实的把握。

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