

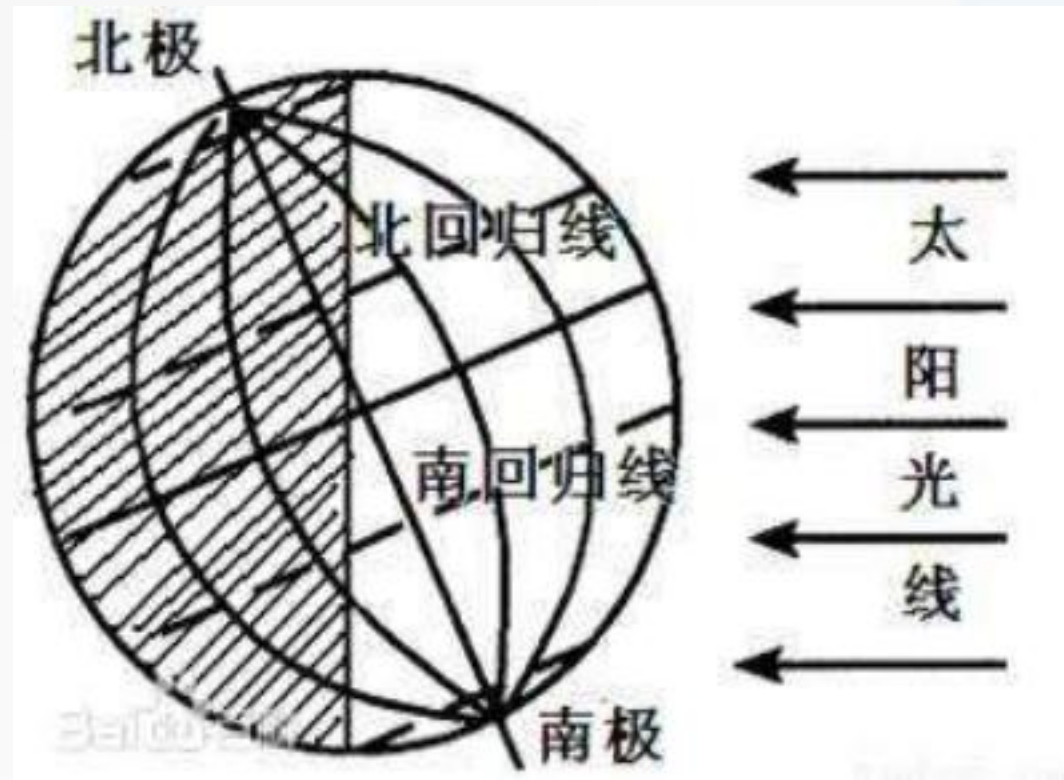
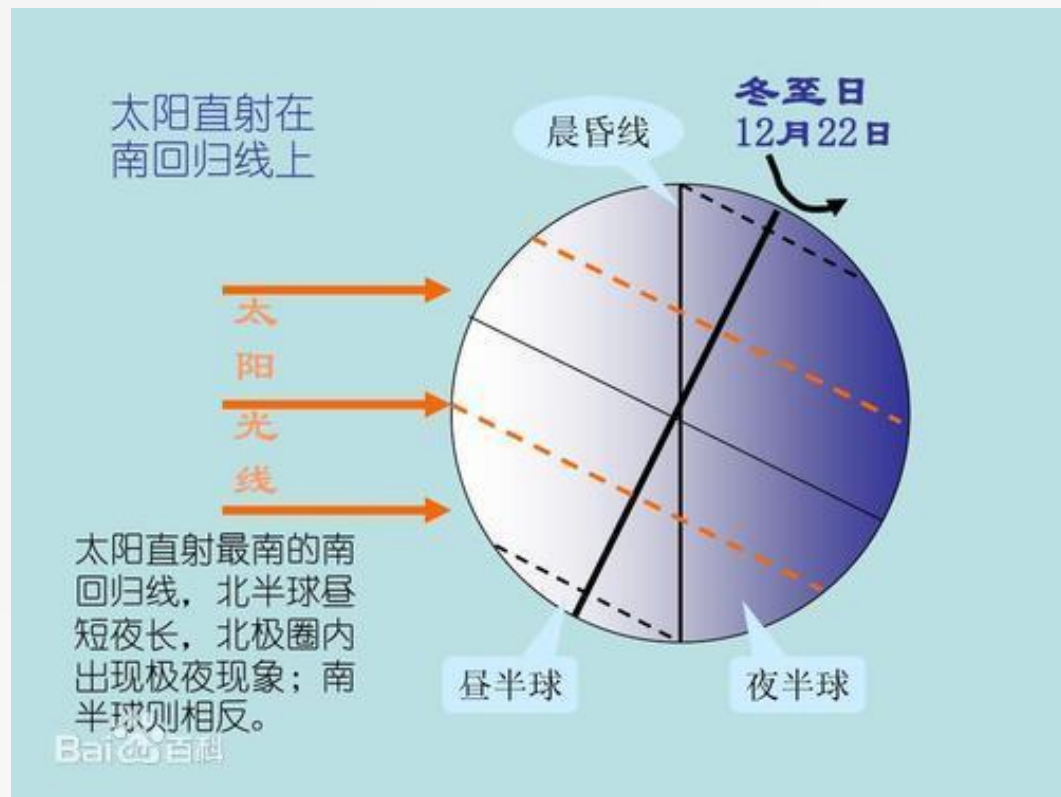
冬至养生之药食同源

田文

冬至的由来

- 冬至是“二十四节气”之第22个节气，北斗柄指子，太阳黄经达 270° ，于每年公历12月21-23日交节。
- 冬至是太阳南行的极致，这天北半球的太阳高度最小。冬至这天太阳光直射南回归线，太阳光对北半球最为倾斜。冬至是太阳南行的转折点，这天过后它将走“回头路”，太阳直射点开始从南回归线（ $23^{\circ} 26'S$ ）向北移动，北半球（我国位于北半球）白昼将会逐日增长。
- 冬至日是北半球各地白昼时间最短、黑夜最长的一天，并且越往北白昼越短。
- 冬至日的白昼虽短，但是冬至日的温度并不是最低；冬至之前不会很冷，因地表尚有“积热”，真正寒冬是在冬至之后；由于我国各地的气候相差悬殊，这天文意义上的气候特点对于我国多数地区来说，显然偏迟。时至冬至，标志着即将进入寒冷时节，民间由此开始“数九”计算寒天。

图示



节气与太极八卦对应图



冬至以后开始数九

- 1，数九寒天计算的方法是从冬天的冬至逢壬日算起（冬至后逢第一个壬日开始叫“交九”，意思是寒冷的开始），每九天为一“九”，民谚云：“夏至三庚入伏，冬至逢壬数九”。今年冬至以后第一个壬日是**12月25日**
- 2，九九歌：“一九二九不出手，
- 三九四九冰上走，
- 五九和六九，沿河看杨柳，
- 七九河冻开，八九燕子来，
- 九九加一九，耕牛遍地走。

食物的五行属性与人体的五行分类

分类	比较项目	木	火	土	金	水
食物	色	绿或苍	红	黄	白	黑（紫蓝）
	香	臊	焦	香	腥	腐
	味	酸	苦	甘	辛	咸
人体	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	五官	眼	舌	口	鼻	耳
	五体	筋	脉	肉	皮	骨
	五志	怒	喜	思	悲	恐
	五液	泪	汗	涎	涕	唾

药食的四气五味及作用

- 四气：温热凉寒--对应四季
- 五味：酸苦甘辛咸
- 五味功能：辛味能散能行，酸味能收能涩，甘味能补能缓（缓急），苦味能泻能燥（坚阴），咸味能软坚润下。
- 五味的阴阳属性：辛甘发散属阳，酸苦涌泄属阴，咸味涌泄属阴，淡味渗泄属阳。

常见食物的五行归属--灵枢五味第五十六

五味	酸	苦	甘	辛	咸
五谷	麻	麦	粳米	黄黍	大豆
五果	李	杏	枣	桃	栗
五畜	犬	羊	牛	鸡	猪
五菜	韭	薤	葵	葱	藿

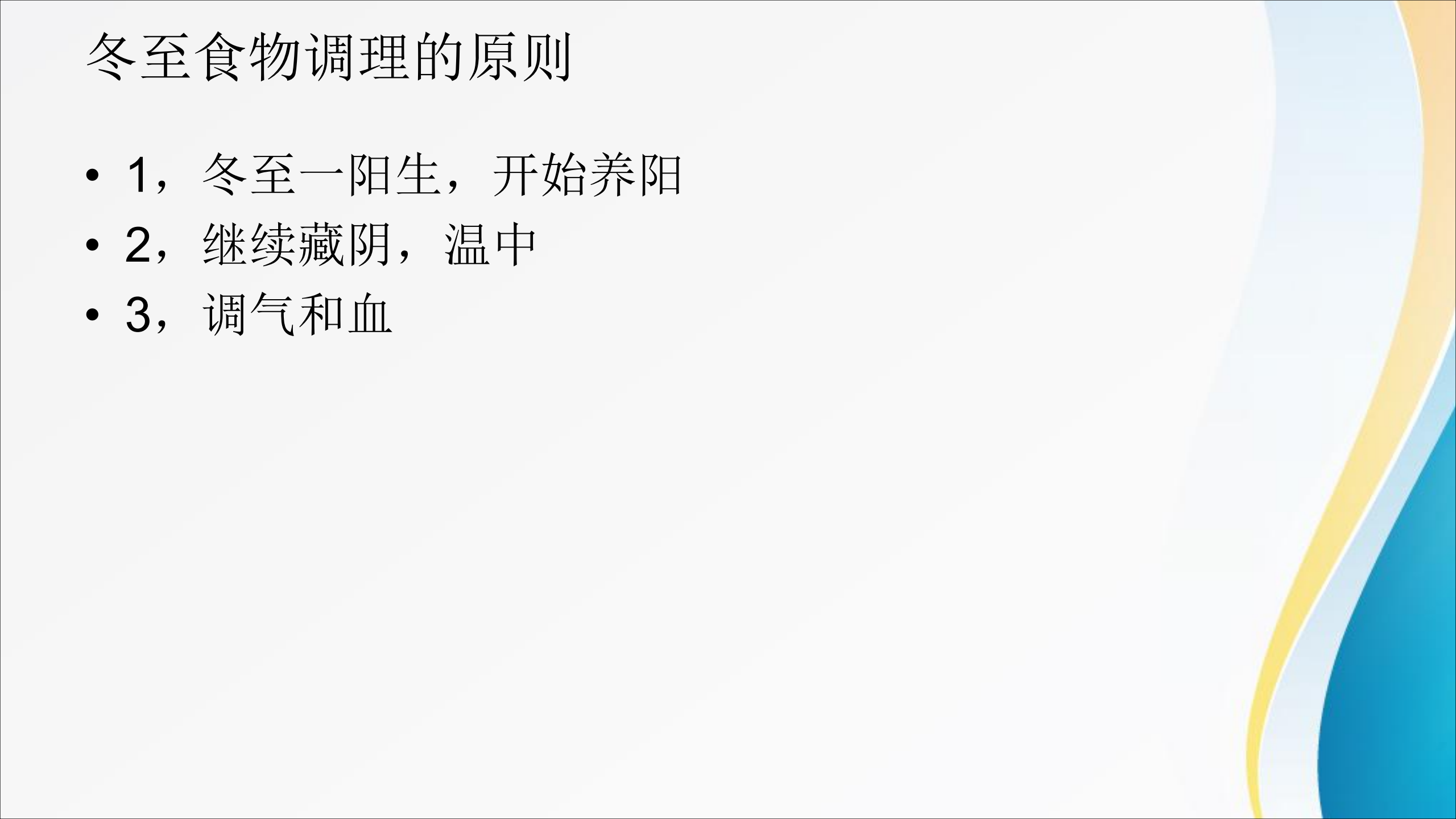
食物在治病养生的使用

- 1, 治病制大方原则--素问藏气法时论第二十二
- 毒药攻邪。五谷为养。五果为助。五畜为益。五菜为充。
- 气味合而服之，以补精益气。
- 2, 按五行生克，虚则补其母--灵枢五味第五十六
- 心色赤，宜食酸
- 肝色青，宜食甘 脾色黄，宜食咸 肺白色，宜食苦
- 肾色黑，宜食辛
- 3, 《类经》曰：“夫味得地之气，故能生五脏之阴”

五味组合所治

- 1, 辛开苦降
- 2, 酸甘养阴除痉
- 3, 酸苦除烦
- 4, 辛苦除痞
- 5, 咸辛除滞
- 7, 甘咸除燥

冬至食物调理的原则

- 1，冬至一阳生，开始养阳
 - 2，继续藏阴，温中
 - 3，调气和血
- 

冬至养生膳食里的养生道理

- 饺子：韭菜猪肉，羊肉
- 羊肉汤
- 八宝粥
- 汤圆年糕等糯米食物
- 酒酿
- 王野野师父推荐的大蒜炒鸡

根据五运六气养生

- 2021年是水运不及年，太阴湿土司天，太阳寒水在泉。
- 岁谷是黄色和黑色的食物。
- 食岁谷以全其真，食间谷以保其精。故岁宜以苦燥之温之。甚者发之泄之，不发不泄，则湿气外溢，肉溃皮折，而水血交流。必赞其阳火，令御甚寒，。。。同寒者以热化，同湿者以燥化；异者少之，同者多之。
- 其化上苦热，中苦和，下苦热，所谓药食宜也。
- 上半年治湿淫所胜，平以苦热，佐以酸辛，以苦燥之，以淡泄之。湿上甚而热，治以苦温，佐以甘辛，以汗为故而止。
- 下半年湿淫于内，治以苦热，佐以酸淡，以苦燥之，以淡泄之。

苦药食举例

- 苦温：
 - 白术，槟榔，苍术，沉香，木香，白芷，厚朴，三七，吴茱萸，陈皮，佛手，红参，酒，醋，杏仁，苦瓜子，甜橙，柚皮。
 - 羊肉，猪肝，草果，香椿。
- 苦平：白果，桔梗，萝卜叶，白果叶，桃花，桃仁。
- 苦凉：茶叶，芹菜，菊花，西洋参，仙人掌。
- 苦寒：豆豉，冬瓜叶，苦瓜，苦菜。