

当归中医学堂



微周刊

第**叁**期

互聯網
傳統

鏈接
養生

中醫
育兒

國學
智慧

www.idangui.com

中國

第一家媽媽中醫學堂

專注于育兒與家庭實用中醫教育的學堂。由羅大倫、李玉賓等知名中醫專家聯合組成的當歸中醫博士團，潛心開發了一系列**中醫育兒**和**家庭實用中醫**培訓課程，在保證課程專業性的同時，兼顧媽媽們和其他家庭成員零起點學習中醫的需求，力求課程易學易用，幫助千萬家庭達到更加**健康、自然、快樂**的生活狀態。



当归中医学堂 · 每周微博精选



{ 送给失眠朋友的美味食疗方 } 容易失眠的人可以用红枣、莲子、薏米、桂圆、山药、茯苓各15克共同煮粥，每晚一次，长期服用。这些食物药食同源，既不凉又不燥，补肾、养心、安神，但吃无妨。



{ 养肝大法就是闭眼睛 } 人的神明，都可以从眼神耗出去。古代有一个养生大法—眼睛一闭，就养肝。因为“肝主藏血”，肝主目。比如眼睛干涩、眼睛迎风流泪，都是肝病，迎风流泪属于肝的收敛功能不足；眼睛干涩是肝的精血不足，所以养肝大法就是闭眼睛。



{ 你是需要补气血的人吗 } 1.脸色苍白、皮肤暗淡 2.头晕眼花、疲惫 3.皮肤干燥、易脱发、指甲易裂。 4.心悸胸闷。 5.手脚发麻发凉。 6.食欲减退、恶心呕吐、腹胀腹泻。 7.女生月经过少。这样做：大枣一日3颗补血；山楂泡茶通气；熟地黑豆各一把煮水加冰糖饮补血；黄芪熬粥汤补气；莲藕活血。



{ 感冒的特效验方 } 生姜白萝卜各10片，加红糖煎服，服后发汗，一次即愈。伤风感冒：带须葱白、生姜片各半两，一碗水煎开，放适量红糖趁热喝下，马上盖被睡觉，出汗即愈。病毒感冒：葱白头捣成糊状，睡前敷两足心涌泉，每穴敷黄豆大即可，胶布贴牢，次日晨揭去，连用2~3天即愈，疗效神奇。



{ 女人生气易伤乳腺子宫 } 得乳腺疾患的女性多是心高气傲、脾气不好的女性，“气”总是上升，会伤到乳腺。那些习惯“忍气吞声”的女人，“气”又会下沉伤到子宫。首先，要定期自查。其次，吃饭要有规律，定时定量，七八分饱，按时睡觉，睡足觉。最后，要求不要太高。



{ 盛夏最省力的运动是什么？ } 按揉三阴交，每天3分钟，可健脾利湿（减虚胖消水肿），疏肝理气（心情舒畅、改善面相），滋阴补肾（增加精力），调补气血（帮助例假准时、充足，改善面色）。三阴交是肝、肾、脾三根阴经的交汇点，是重要的交通枢纽，按下去会很疼，痛则不通，需常按。



{ 应季健脾法 } 此时节湿气笼罩，脾最恶湿，便出现食欲不振、腹胀腹泻、消化不良、易疲劳等问题。1不吃冷饮和寒凉食物。2少吃、绝不吃撑，脾胃需要休息。3不必多喝水，随渴随喝小口。4甜食肥肉少吃。5多吃山药、胡萝卜、生姜、莴笋、冬瓜、茯苓、薏米红豆水。6睡前推腹10分钟。



{ 说话不要太快，以免伤了肺气 } 《道德经》曰：“话多数穷，不如守中。”意思是讲话很消耗精气神。说话过快，过多，会使肺气受到损伤，特别是吃饭的时候。所以养生家反复强调“食勿言”。



{ 痘痘是下去了，可是痕迹还在，怎么办？ } 有一味神奇的中药叫马齿苋，用80g，水煎20分钟，每天洗脸3次，坚持一段时间，就会发现痘痘的痕迹不见了。马齿苋的功劳不小，除了能清热解毒，还能利湿活血，并且安全有效。



7月22日大暑节气 大暑者，“炎热之极也”。我国古代将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”东汉刘熙《释名》：“暑是煮，水气在下，骄阳在上，熏蒸其中为湿热”。此节气常高温闷热，又多有暑雨湿气，易耗津伤阳，更要重视健运脾阳。

壬辰年"四之气"气候特点和养生提示 从大暑至秋分前（7月中下旬至9月中下旬），主气是太阴湿土，客气厥阴风木，“风湿交争，风化为雨”，应是丰收年景。但由于湿气困脾，脾主四肢肌肉，应注意防风湿，应多吃健脾或苦味食品，比如山药、薏米等。

如何养生 天地之间炎热之极。阳气外散，内阳不足，万不可因热而贪凉饮冷。此时养生，关键在于忌凉。健运脾土以助运化，温养阳气以补中虚。平时可艾灸中脘、关元、足三里，睡前热水泡脚，晨起喝生姜红糖汤。这样可以加大机体阳气的升降圆运动，有助于保持健康。

更要趁势排寒 方法有：1.任其微微出汗(不可以空调寒气闭塞毛孔侵犯肌腠，不可大汗，大汗易耗心阴)；2.艾灸，以脐下腧穴为主(夏天艾灸重在排寒，冬天艾灸重在温阳)；3.食姜，上午食生姜或其他温性食品；4.贴敷，冬病夏治三伏贴(可选：大椎、风门、肺俞、天突等)。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>