



mnopq rst * 3

程 洁



∴
<
= >
? @ A B

w康 7 护 命 7
回顾 华 [" b q留 数
Y 华 C qL 热q
医 辟

I [[斗 [终

2

运 脱 乎 { 阳

命2

{ 阳 衡 张{ 阳 阳 { { 阳

医 病 病 1 胜数

医 Hq ` 辟 q { 阳失+

衡 C 络 通 血 脏 * 才

病

q " 探讨

!从' (看 / O 9[

病 怎w 回 愿 病 vw怎 才

- 1 +





病呢 a b q 病 什w b 病 怎w写
 病逆针 像 像 张 2 R P
 被 病 R 应
 祖 告诉 q 病 什w f
 : 病 1 n: a
 R 病 回 病 u
 失 v w R 箭 | 告诉
 q v 伤 v ^ 怎w 病呢
 医 原 告诉 q 失 病 原
 u () u
 (恐惊) | 食失 失 当
 原 | 血 原 O 伤 J
 医 k ^ 病 离 e
 C! / O 理身 69[
 (一)食物L 4
 祖 告诉 q R T循
 春 () 冬 { 阳 衡 食 离 病
 吃 w康 q 祖 食 源 房 房 食
 v 吃什w 怎w吃才 w康呢 忆
 q R (O) 春
 吃} ~ 吃; 吃 E 吃x
 冬 吃黑
 S q 春 冬
 安 q 食材



/ O
 四
 9 [



-



∴ ∵ < > = > ? @ A B

春 食 * 春 v 苏
 应 春 } 脏 应 w 1
 吃} ~ q w w <
 X 当 春 1吃} 食 1
 } 景 既 q w q X
 春 w旺 应1食 味 K x #
 食 肉 & a r 4
 菜(菜 菜 x菜 菜 a a
 菜)
 食 肉疲 产 \ 疲
 l 带 4 菜 兴p 抵抗疲
 预 春困 食 ~ 巧f X
 春 L 食 l 带 a 菜
 ' 食 + <
 应 脏 ; 命
 旺盛 很1 宜吃 热 食
 弱 l 吃 凉食 ^ l n凉 P宜吃
 食 味菜 肉热 } a ; 柿
 ~ 冬 ; 7 菜
 , ' 食 u 春 冬 v 1 *
 R 医 畴 # 太{ 阳 E
 h八/J E &
 vh八 应E 变 k
 ,





脏 E E脏 u
 ; a 米 : 当 l 单 + 食
 R l 食 食 南 胡
 米 梁青 a > 肉 羊肚 肉 青鱼 鱼
 鱼 鱼 x 鱼 9 鱼 鱼 x 河) x 术()

sa

草
 -l 食 冬 u
 冬 u i 冬 x 医{ 阳
 x k 脏 很 1 植
 M 食 1 x x
 米 < x 菜 { 津
 菜 津液 v 1 吃 {
 津 菜 x 菜津液 L
 吃 藕 藕 菜 K 1 7
 X 抗 藕 吃 \ 热 M 吃 wE
 滋{ 益血



/ 0 四 9 [

R wE 医
 k l b E 才 冬 备 吃南 E 很
 凉 E 宜 1 吃
 . 冬 食 冬 冬 < 春
 u 农 h h h 月 医{ 阳 : 黑
 k 脏 : 黑 冬 l 食 1 黑 食
 吃猪 羊 脏 像 植 黑
 a a



一,

*



∴ ∞ < = > ? @ A B

冬 - 应 增\$热 P当1 K :
食 > x 应 : x 肉
鱼7 7 a7 r 食 x 8
∖ 吸 OK k需 a - L 增
抗病 X

冬 } ~菜 l P当吃 薯7 薯马 薯 菜
qFK # 冬 ; : t 增1
e# 1 、 充 1吃
JK 食 米 ! 猪w 菜

味 充
祖 医 冬 衡{ 阳 疏通 络 血

冬 应 应 阳 滋 Z 医
原 食 应1吃 热

阳 食 X 冬 食 应> K

x # \ 食 f 食 米 米 玉米

a a 谷a7 菜 菜 菜 菜 羊

肉 >肉 肉 肉 鱼 鱼 鱼 带鱼 肉食

:
冬 # :1吃 猪w
鱼w油 吃 o 油 a 食 q

该吃什w 医 证
N u q 食 (热 凉) 味{}

-, +





; x 黑) 安 q l 食 - 吃 w康
 /' l 食 * 2
 很1 植 食 /
 很深刻 Z q1[Lx
 食 a — l 食 * 2
 a & 九i # i O& f l 食
 / 太 / 限 吃 吃
 你 # 你 1l 你
 九i #应 菜 Z E 状fg食
 7 春吃} 宜1吃} Nw~ 吃;
 宜1吃; a ; 米 菜 吃x 宜1吃 7 藕
 N 冬吃黑 宜1吃黑米 黑a
 i 应 肉食 7 fg 春<
 7 孕 肉 吃 许
 # x 羊 7
 v 肉7l s 吃 fg 两
 两 S 走
 飞 飞 l 游 吃
 fg 7 离 越 越
 V, 应 吃 煮 煮
 b
 吃 证 应
 应
 q l 食 * 预





食 ! w康 握 w康
病

(二)情志L 4

恐 惊

围 w康 病变

泽 、 R

兴 嬉笑 愁 伤 像

变 % 干

当 < 激 太 失+ 衡

障 u 伤脏

\$ 伤脏 z 恐 应

脏 w E S 伤w 伤 伤E () 伤

恐(惊)伤

何 控 | 祖 告诉 q 何 f

a

' 伤 恐胜 伤 脏

恐 : 故胜 : f 当 恐

| 障

' 伤w 胜 w+ U w脏 w

应 f f 应

w 太盛 哭 场 . 助 9w

, ' 伤E 胜

怠 闷 食m 旺 E 郁 运 失

斯 激 盛 冲^ 郁 4Z 变 状

-,-



: ; , < > = > ? @ A B





-' 伤 胜 伤 + q
 伤 \ 沉 R G
 欢快
 . 恐伤 胜恐 o S 惊恐 产
 D 安 失禁
 病 变 | 惊恐 z 失
 伤 恐 1 y 恐
 恐 P g
 " 深 q 8 讨
 — 限 技术 Ri 食
 w康 吃 吃
 衡 操 听 衡 音
 w 悟 衡 R q
 变 3 变 医 欢



/
 O
 四
 9
 [

(本稿由徐州市社科联推荐)



程 洁, w\$ 矿业大学 9 教", \$ 1 认证高级 % 身 L 4
 Ws, \$ 1 首批高级 % & 顾问, \$ 1 一级 % & 咨询 S, 青, J
 % 灵成: Ws, 青, J 网络 % & Ws, 亲子沟通技巧 K | S,
 学习能力指 Ws, 1 2 (组织) 系统排列高级指 Ws。



7.