

美养

降雨增多 寒湿之邪易困着脾脏
脾胃为「气血生化之源」
决定人之寿夭
此时当着重养护脾脏
享受好雨带来的寒去暖来



美时

「春始属木 然生木者必水也
故立春后继之雨水」
——《月令七十二候集解》
春天的第二乐章 气温回升 乍寒乍暖
「春雨贵如油」 人间喜迎春风春雨的降临
出嫁的女儿省亲
「雨露滋润易生长」



雨水

美品

「阿胶牛肉汤」
阿胶 牛肉 调以生姜的香辣
滋阴养血 温中健脾
吃肉喝汤
心定神清地沐浴在雨水富足的丰美时光



美润

雨水时节 气候阴冷 适当进补
内以养护脾气 外以清利湿邪
「凡愤怒悲思 恐惧 皆伤元气
要静心寡欲 以养元气
阿胶 补益气血
安心享受春风化雨的天地恩泽

