

美时

「春分者阴阳相半也故昼夜均而寒暑平」
——《春秋繁露 阴阳出入上下》
「春分麦起身一刻值千金」
越冬作物进入春季旺盛生长期
扫墓祭祖 开始「春祭」
「祭日」敬神 与自然同乐
「春分日 酿酒拌醋移花接木」
万物复苏 处处勃勃生机



春分

美润

此时「谨察阴阳所在而调以平为期」
阿胶益气 养血滋阴
增强体质
让脏腑气血精气的「内在运动」
与脑力和体力锻炼的「外在运动」
和谐一致得以阴阳互补



美养

「调其阴阳不足则补有余则泻」
春分属仲春 肝气旺 肾气微
此时护养 一要平抑肝阳
二要健脾益气 三要育肾养阴
春「捂」时节 心定神闲生活妙曼季



美品

【鸭肝阿胶粥】
鸭肝 粟米 与阿胶的圆融搭配
一道有助机体功能协调平衡的精美膳食
在春日最盛时节
体味身心的润泽和熨帖

