

比這好的地方  
比這遠好

2016  
韓良露生活手札



02 / FEB

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4 立春	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 雨水	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

## 立春



中國人以立春為春天之始，因為中國人懂得陰陽、虛實之分，此時雖然尚未春暖花開，但萬物已經開始復甦。

立春時有吃五辛春盤的習俗，即蔥、蒜、蕎、蒜、蕪，都是幫助身體起陽的天然食材。此外，亦可吃春季蔬菜，有助於血液的淨化，排除冬日鬱積的濁氣。

## 雨水



雨水時節，空氣濕度增加，降雨機會增多，可滋潤大地。雖然已入春，但溫度仍低，春日早寒時要穿得住衣服，不可隨便脫衣以免受寒。

雨水時節，水氣旺盛又多風，此時飲食養生要兼顧多重之理，宜以天然生長之春物來補肝，亦宜食粥，化解體內過旺水氣。

## 雙魚座



溫暖的春風融化山頂的積雪，太陽也在這天進入與「水」非常有關係的雙魚座。雙魚代表的是集體無意識，跟天蠍的個體無意識不同之處在於，天蠍是passion，雙魚是compassion，天蠍的激情是一種「我」對「你」的熱情，而雙魚的移情是兩個個體同在宇宙無意識中隨波逐流。

# FEB/02

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

1

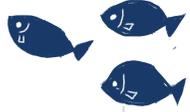
2

3

4/立春

5

6



7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19/雨水

20



21

22

23

24

25

26

27



28

29