第一图书网, tushu007.com

<<茶文化与养生>>

图书基本信息

书名：<<茶文化与养生>>

13位ISBN编号：9787504723390

10位ISBN编号：7504723398

出版时间：2005-4

出版时间：中国物资出版社

作者：胡小毅

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

五千年中华文明源远流长，勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑，中医学术独占鳌头，中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今，她正以其特有的魅力，影响和改变着全人类的生命质量。
在西方发达国家，保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的，而在中国，早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容，中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展，无不包含了养生保健的内容。
《传统文化与现代养生》一书，共分为四部，主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面人手，全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系，养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法，以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。
本书所介绍的各种养生方法，大都已经被前人所使用和应验，还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法，甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。
笔者在搜集整理和编著本书时，本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则，故而，本书虽囊括了深刻的文化内涵，但绝不显高深莫测，内容通俗易懂，是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

内容概要

五千年中华文明源远流长，勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化四大发明有口皆碑，中医学术独占鳌头，中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚，孕育并影响了一代代神州儿女。而今，她正以其特有的魅力，影响和改变着全人类的日常生活。

《传统文化与现代养生》一书，共分为四部，主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、保健、美容、心理学等十余个方面入手，全面翔实地介绍了其出现、发展以及与养生保健的关系，养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法，以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。

书籍目录

第七部分 四季养生第一章 综述部分四季养生的理论四季养生的原则发挥主观能动性第二章 春季养生第一节 春季保健初春天气多变幻，注意适时保健垂钓是春季养生之上上策春季步行益养生春季养生：春雨“ 湿 ”身又伤身春季养生“ 三大注意春季养生保健春季养生全方位提示春季养生先养肝春季养生重在阳春季养生主张春天调养情志的注意事项春天老年人生活五忌春夏养生要点春游养生七要点春游益养生黄金季节话养生春季养生：老人春炼勿忘“ 四注意伸懒腰有助于春季养生养生第一季养生提示——“ 春捂 ”重在捂下身养生要强调“ 春夏养阳运动是春季养生“ 良方早春养生方法早春养生暖“ 两头早春养生四防第二节 美容与减肥春季养生：春季护肤防干裂防痘春季养生慎吃海产春季养生：红萝卜减肥汁春季养生：抗击春困赶走疲劳春日美白护理前奏春季养生：春天也要注意防晒春夏之交的养生保健克服恼人的下半身肥胖提高咖啡减肥效果第三节 春季饮食与养生春季养生：菠菜是春季良蔬春初养生当食葱春季吃鱼的讲究春季食养的原则春季防紫外线方法春季减肥行动20招春季洁面有讲究春季敏感皮肤的护理春季食物的忌与宜春季瘦身食谱春季下半身窈窕操春季养生话野菜春季养生极品——蜂蜜春季养生健身汤春季养生重三补春季养生重在防“ 肝火春季饮食原则春季养生：春来野菜香采食要当心春食百合润肺防燥春游美容妙方春游时的服饰搭配春游注意事项锻炼上手臂的线条春季干性皮肤及护理方法红萝卜薯泥汁花果茶养生瘦身效果佳三春饮食各有侧重素食极品——春笋中性皮肤及护理方法第四节 春季养生与防病板蓝根是春季防病良药晨漱不如夜漱春防儿童鼻出血春寒要预防猝死春季谨防红眼病春季咽喉疼痛用四季青治疗春季养生：春季谨防“ 房劳 ”过度春季养生：春天小心季节病偷袭春季养生：暖春更应该预防过敏春季养生：早春预防“ 三疹 ”春季要警惕甲肝和戊肝春季谨防四种疾病春季注意预防“ 口腔溃疡春来踏青防花毒如何应对肠胃“ 感冒春日小心患“ 春癣春天当防精神病发作春天的排毒计划春天多梳头的好处春天防胃病春天警惕旧病复发春夏养阳有四招春季药不能妄用春燥季节防“ 上火春季谨防免疫疾病当心春日疲劳症来自人体内的“ 健康警报老人春季食补偏方旅途中感冒用药方法为何春季多头痛为什么不能妄用春药现代人易患的“ 都市病初春当防流行病早春须防儿童肺炎早春饮食有侧重春季养生——自制香袋提神防病第三章 夏季养生第一节 夏季保健“ 苦夏 ”的自我保健老人安度盛夏要诀女性夏季保健五不宜夏季清凉消暑十个不宜夏季体育锻炼五不宜夏季养生“ 清 ”为贵夏季养生误区婴幼儿的夏季保健第二节 夏季美容与减肥七天减肥法走路减肥法进餐方式帮助减肥皮肤曝晒宜冷却夏季减肥要诀夏季减肥天时、地利夏季健美玉腿的方法夏天应怎样保护皮肤纤瘦臂立即行滋润保湿美丽一夏第三节 夏季饮食与养生“ 清补 ”度炎夏常吃大蒜防肠炎夏季不宜多吃的食物夏季吃水果因人而异夏季多饮三豆汤夏季养生可多吃的蔬菜夏季饮食防菌痢夏天补人参要适量中暑的饮食治疗第八部分 佛教、道教文化与养生附录 西方养生常识

章节摘录

第一章 综述部分四季养生的理论明代著名大医学家张景岳说过：“ 春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。
”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。
这与现代认为，生命产生的条件，正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法，是基本一致的。
人类需要摄取饮食。
呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。
1. “ 人以天地之气生 ” 祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和五行金、木、水、火、土的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。
因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。
同时又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“ 天人一理 ”、“ 人身一小天地 ”，以及“ 天人相应 ”和“ 人与天地相参 ”的“ 天人一体 ”观。
正如《黄帝内经》里所说：“ 人与天地相参也，与日月相应也 ”。
这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。
“ 天、地 ”，古人是指整个自然界而言，“ 天地一体 ”就是说自然界是一个统一的整体。
关于这一点，早在《黄帝内经》里就有明确论述，如《内经素问 · 阴阳应象大论》里指出：“ 天地者，万物之上下也。
”“ 天有四时五行，以生长化收藏，以生寒暑燥湿风。
人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐 ”，这就是说，天地万物不是孤立存在的，他们之间都是互相影响的、相互作用、相互联系、相互依存的。
天地之间有四时五行的变化，产生各种不同的气候，在不同的气候下，一切生物有生长、发展、消亡的过程，人体五脏也有不同的变化，产生喜怒悲忧恐五态。
“ 四时 ”就是每年的春、夏、秋、冬这四个季节，大家知道，季节的交替形成是地球作为宇宙间的星体公转和自转作用下形成的。
一年中的四个季节里气候各有特点，春温春生，夏热夏长，秋凉秋收，冬寒冬藏。
这四个季节又是一个不可分割的整体，是一个连续变化的过程。
没有生长，就无所谓收藏。
也就没有第二年的再生长。
正因为有了寒热温凉，生长收藏的消长进退变化，才有了生命的正常发育和成长。
关于这一点，中医学是这样解释的，如《内经素问 · 四气调神大论》里说：“ 四时阴阳者万物之根本 ”。
所谓“ 四时阴阳 ”，指一年四时寒热温凉的变化，是由于一年中阴阳气消长所形成的，故称“ 四时阴阳 ”，例如冬至一阳生，由春至夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至一阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉、冬之寒。
由于四时阴阳消长的变化，所以有春生、夏长、秋收、冬藏的生物发展生长的规律，因而四时阴阳是万物的根本。
根本，即指万物生和死的本源。

编辑推荐

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲．追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……养生之道自古有之，回望历史的长河．从庄子《养生主》开始。
我们就惊奇地发现，先人们已经开始重视生命质量并试着改变身心环境以适应自然发展规律。
养生成为人类文明的新课题．但是在古代．几乎所有的养生观点和方式往往仅适用于达官贵人．或者说，那是富庶家庭的事情．对于生活在社会下层的广大贫民百姓来讲只是个神话。
但是．到了人类文明高度进步的今天，养生已经是天下人的事情．先人留下的宝贵财富已经被身为后人的我们广为传承。
《传统文化与现代养生》一书是中华五千年文化的积淀。
它包罗万象．系统地记录了华夏各民族传统文化方式对提高人类生命质量的每一笔。
无论是惠及全人类的中华传统茶文化．酒文化、饮食文化，还是在西方人看来既神秘又受用的佛道文化．中医文化无不影响和改善着现代人的生命质量。
这正是先人们留给我们的宝贵财富、也是人类文明历史的最好印证。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com